

Da 75 anni al servizio della Comunità

PUBBLICAZIONE DI INFORMAZIONE ROTARIANA E CULTURALE RISERVATA AI SOCI

Bollettino N. 15 - 18 nov 2024

Redazione: Giuseppe Angelini, Fabio Bernardi,
Antonio Frattari, Alessandro Passardi, Laura
Salveti

Lunedì 18 novembre 2024 19:30

dott.ssa Francesca Bernardi (psicologa) e
dott. Claudio Boninsegna (neurologo)
"Come proteggere il cervello e
mantenere la mente attiva"
Grand Hotel Trento

PROSSIMI APPUNTAMENTI

Lunedì 25 Novembre 2024 19:30

"Quando a Trento c'era la 3Tre: nascita
ed evoluzione della classica trentina
dello sci alpino"
Paolo Bisti e Lorenzo Conci
Presidente RC Madonna di Campiglio
Grand Hotel Trento

Venerdì 29 Novembre 2024 12:30

Interclub - Premio Micheletti-Stava
presso ENAIP di Tesero

Lunedì 2 Dicembre 2024 19:30

Assemblea dei Soci a.r. 2025-2026
Grand Hotel Trento

Lunedì 9 Dicembre 2024 19:30

"Quale futuro di invecchiamento?
Una lettura prospettica e il focus in
Provincia di Trento"
ing. Michela Chiogna Presidente Unione
Provinciale Istituzioni per l'Assistenza -
U.P.I.P.A.

Sommario

"Come proteggere il cervello e mantenere la mente attiva"	1
Iniziative da altri Club	3
Rotary dal Web	5
Prossimi appuntamenti	5



Consiglio Direttivo a.r. 2024-2025

Presidente: Fabio Bernardi
 Vicepresidente: Riccardo Sampaolesi
 Past Presidente: Ivonne Forno
 Presidente Eletto: Riccardo Sampaolesi
 Segretario: Giuseppe Angelini
 Prefetto: Antonio Frattari
 Tesoriere: Roberto Manera
 Consiglieri:

- Marco Berti
- Roberto Codroico
- Ilaria Dalle Nogare
- Maria Emanuela de Abbondi
- Alessandro Passardi
- Andrea Pozzatti
- Laura Salvetti

Auguri di compleanno a:

Iannuzzi: 20 novembre
 Salvetti: 28 novembre
 Benassi: 02 dicembre
 Niccolini R.: 03 dicembre
 Fattinger: 10 dicembre
 Magagnotti: 11 dicembre
 Zobe: 30 dicembre

Partecipazione dei Soci

Angelini G., Benassi, Bernardi, Bertamini, Carli, Cattani, Codroico, Conci, Corradini P., Dalle Nogare, Dalsasso, Dusini, Eccher Claudio, Fattinger, Frattari, Hauser, Manera, Merzliak, Niccolini R., Passardi, Postal M., Pozzatti, Radice, Rigotti, Sampaolesi, Sartori L., Sartori M., Sartori R., Sessa, Stefanelli

Partner o Ospiti dei Soci

Giulia Ferrari (Benassi), Lucia Pedrazzoli (Dalsasso), Adina Zanin (Eccher Claudio), Serena Fabretto (Fattinger), Laura Donati (Hauser), Cristina Keller (Rigotti), Adriana Girardi (Sartori R.), Ruth Gerardy (Stefanelli)

Ospiti del Club

dott.ssa Francesca Bernardi, dott. Claudio Boninsegna

Percentuale presenze alla conviviale: 39.2%

"Come proteggere il cervello e mantenere la mente attiva"

dott.ssa Francesca Bernardi (psicologa) e dott. Claudio Boninsegna (neurologo)

In una serata di grande interesse sociale, il nostro club ha accolto il dott. Claudio Boninsegna e la dott.ssa Francesca Bernardi che hanno tenuto un'appassionante conferenza sugli aspetti neurologici legati al benessere cerebrale.

Il dott. Claudio Boninsegna è laureato in Medicina e Chirurgia presso l'Università degli Studi di Padova nel luglio 1975 e specializzazione in Neurologia presso l'università degli studi di Trieste nel 1979 con massimo dei voti e lode.

La dott.ssa Francesca Bernardi ha laurea in Psicologia Clinica, master di II° livello in psicologica Gerontologica e master di I° livello in "Contemplative Studies: La pratica della meditazione dalle tradizioni al contemporaneo" recentemente concluso.

Durante l'incontro, il dott. Claudio Boninsegna ha approfondito strategie per proteggere il cervello, illustrando pratiche quotidiane e interventi utili per mantenere la mente attiva e prevenire il declino cognitivo. L'evento ha offerto spunti pratici e scientifici, suscitando vivo interesse tra i partecipanti per il suo valore informativo.



In una provincia con una popolazione di 500.000 abitanti, si stima che 10.000 persone siano colpite da malattie neurodegenerative, come Alzheimer e Parkinson, che richiedono un impegno assistenziale e sociale significativo. Queste patologie non solo coinvolgono i malati, ma gravano anche sulle famiglie e sulla

comunità intera. A causa della loro lenta ma inesorabile progressione, i pazienti necessitano di cure e supporto per molti anni, con periodi di stabilità alternati a fasi di peggioramento.

Le associazioni come quelle dedicate all'Alzheimer e al Parkinson giocano un ruolo fondamentale offrendo gruppi di auto-mutuo aiuto. Questi spazi permettono ai pazienti e alle famiglie di condividere esperienze e ricevere supporto emotivo, informativo e pratico. Tuttavia, si è registrato un calo dei finanziamenti destinati a queste associazioni, rendendo ancora più difficile il loro lavoro.

Un approccio clinico centrato sull'ascolto

Un aspetto cruciale nella gestione di queste patologie è il ritorno a un approccio clinico centrato sull'ascolto e sull'accoglienza. L'attenzione si sposta dal predominio delle tecnologie diagnostiche, come le neuroimmagini, a un'indagine più narrativa e personale. La storia del paziente, le interviste, e l'osservazione delle interazioni familiari diventano strumenti fondamentali per comprendere i sintomi iniziali e l'impatto delle malattie sulla vita quotidiana. Segni sottili, come cambiamenti nel linguaggio, lentezza nei movimenti, o alterazioni del comportamento, spesso rappresentano i primi indicatori di malattie neurodegenerative.

La valutazione neuropsicologica è essenziale per identificare quali funzioni cognitive sono compromesse e per misurare l'entità del deficit. Questi dati consentono di monitorare l'evoluzione della malattia e di pianificare interventi mirati. Sebbene le tecnologie diagnostiche, come le neuroimmagini, siano utili per confermare le ipotesi cliniche, l'osservazione diretta e il contatto umano rimangono insostituibili.

Risposte terapeutiche non farmacologiche

Poiché non esistono ancora farmaci capaci di arrestare o far regredire queste malattie, l'attenzione si concentra su interventi non farmacologici. Tra questi, si evidenziano:

- **Stimolazione cognitiva:** Attraverso attività come lettura, giochi di società, apprendimento di nuove lingue, e partecipazione a eventi culturali, si stimola la curiosità, la creatività e la capacità di pianificazione.

- **Attività fisica:** Esercizi aerobici, come camminare, nuotare o andare in bicicletta, stimolano la produzione di fattori di crescita nervosa, favorendo la neurogenesi e la plasticità del cervello.
- **Nutrizione equilibrata:** Una dieta ricca di frutta, verdura, vitamine neurotrope (B1, B6, B12) e grassi sani aiuta a preservare la funzionalità cognitiva.
- **Relazioni sociali:** L'interazione con gli altri, l'empatia e la condivisione rafforzano il benessere emotivo e cognitivo.
- **Qualità del sonno:** Il sonno è cruciale per il "lavaggio" delle tossine cerebrali e per la riorganizzazione dei ricordi. Disturbi del sonno, come insonnia o frammentazione, possono accelerare il declino cognitivo.

Ha proseguito la relazione la dott.ssa Francesca Bernardi.



Il ruolo della mindfulness

La mindfulness emerge come un valido strumento per ridurre lo stress, migliorare l'umore e rafforzare le funzioni cognitive negli anziani. Questa pratica meditativa, basata sulla consapevolezza del momento presente, aiuta a regolare le emozioni, riducendo l'attivazione delle aree cerebrali responsabili di ansia e paura. Gli studi mostrano benefici come una maggiore flessibilità cognitiva, una memoria migliorata e una riduzione dei livelli di cortisolo, l'ormone dello stress.

La neuroplasticità e la riserva cognitiva

Un concetto centrale è quello della neuroplasticità, ossia la capacità del cervello di adattarsi e rigenerarsi anche dopo danni significativi. La stimolazione di nuove

connessioni sinaptiche e la formazione di nuovi neuroni (neurogenesi) rappresentano una speranza per rallentare il declino. La "riserva cognitiva", ossia il patrimonio di conoscenze e abilità accumulate nel corso della vita, può proteggere dalle manifestazioni più gravi delle malattie.

In conclusione, l'invecchiamento della popolazione e l'aumento delle malattie neurodegenerative richiedono un approccio integrato e olistico. Investire in terapie non farmacologiche, supportare le associazioni, promuovere stili di vita sani e favorire pratiche come la mindfulness può trasformare una sfida complessa in un'opportunità per migliorare la qualità della vita delle persone colpite e delle loro famiglie.

Alla fine dell'incontro un caloroso applauso ha sottolineato il gradimento per la completezza e competenza con cui è stato trattato il tema della conservazione delle proprietà cognitive in tarda età.

È seguito uno scambio di richieste di chiarimenti e approfondimenti da parte della platea a cui i relatori hanno risposto in modo esauriente.



La conviviale si è conclusa con la consegna ai relatori della cartella con le opere dei nostri tre soci artisti.

Con il suono della campanella il Presidente Fabio Bernardi chiude la conviviale augurando una buona settimana e dando appuntamento al prossimo lunedì.

Iniziativa da altri Club

Evento Rotary club Marco Polo Passport
25 novembre 2024 - La Valpolicella e il suo vino

Ai Soci dei Rotary club del Distretto Rotary 2060

Il Presidente Federico Nicosia e il **Rotary club Marco Polo Passport** vi invita all'**evento online**

lunedì 25 novembre 2024 alle ore 21.00

Franco Scamperle, enologo e titolare dell'Azienda *Le Salette* (Fumane di Valpolicella) ci parlerà di: **La Valpolicella e il suo vino narrata dall'Azienda Le Salette**

LUNEDÌ
25 NOVEMBRE 2024 ORE 21.00
Incontro online

Rotary Marco Polo Passport

La Valpolicella e il suo vino
narrata dall'Azienda Le Salette

FRANCO SCAMPERLE
Enologo
Titolare Azienda Le Salette
Fumane di Valpolicella

L'EVENTO SARÀ TRASMESSO IN DIRETTA FACEBOOK

per info e link:
marcopolopassportd2060@rotary2060.org

THE MAGIC OF ROTARY

L'evento sarà trasmesso anche in diretta Facebook.

Per partecipare inviare una e-mail confermando la presenza all'indirizzo:

marcopolopassportd2060@rotary2060.org.

Meeting ID: dkt-doqn-hpa

Link: <http://meet.google.com/dkt-doqn-hpa>

Il premierato elettivo? prospettive e problemi

Martedì 26 novembre 2024 - ore 17.30
Salone di rappresentanza Palazzo Geremia
Via Belenzani, 20 Trento - ingresso libero



FIDAPA



BPW Italy

Soroptimist international Club di TRENTO in collaborazione con Fidapa BPW – Trento organizzano un convegno sul premierato elettivo con:

- Prof.ssa Daria de Pretis (Vice Presidente Emerita della Corte Costituzionale) e
- prof. Matteo Cosulich (Ordinario di Diritto Costituzionale Università di Trento)

Introduce i lavori Roberta Galli - Presidente Soroptimist Club di Trento

The poster features the Soroptimist International Club di Trento logo at the top, followed by the text 'In collaborazione con Fidapa BPW - Trento'. The main title is 'MARTEDI 26 NOVEMBRE 2024 ORE 17.30 INCONTRO PUBBLICO SU: IL PREMIERATO ELETTIVO? PROSPETTIVE E PROBLEMI'. Below this, it lists the speakers: Prof.ssa Daria de Pretis (Vice Presidente Emerita della Corte Costituzionale) in dialog with Prof. Matteo Cosulich (Ordinario di Diritto Costituzionale Università di Trento). It also mentions 'Introduce i lavori Roberta Galli Presidente Soroptimist I. Club di Trento'. At the bottom, it states 'SALONE DI RAPPRESENTANZA PALAZZO GEREMIA VIA BELENZANI, 20 TRENTO' and 'INGRESSO LIBERO'.

Serata di beneficenza - Lions Club Trento

venerdì 29 novembre 2024



Il Lions Club Trento Clesio ha organizzato un Service, con il patrocinio gratuito del Comune di Trento, in collaborazione e a favore dell'Associazione Arca di Noè, SOS Villaggio del Fanciullo – Centro per l'infanzia, con sede in Trento. L'intero ricavato andrà a sostegno dei corsi di nuoto terapeutici per bambini/e con disabilità e orfani che non percepiscono aiuti di alcun tipo.

La serata di beneficenza "Chiedi chi erano i Beatles", avrà luogo venerdì 29 novembre 2024 con inizio ad ore 20.30 presso la Sala Polivalente Clarina – Via Clarina, 2/1 a Trento.



La conduzione è affidata a Riccardo Petroni, Volontario impegnato in varie Associazioni, ma anche grande appassionato di musica ed esperto del "fenomeno Beatles". Le canzoni saranno interpretate e suonate dal vivo dal M° Franco Giuliani (musicista, compositore, maestro di chitarra e mandolino e co-fondatore della Scuola Musicale Jan Novak di Villa Lagarina).

Chi non potrà essere presente, sia gentilmente attivo nel divulgare l'informazione.

Ricordiamoci che donare a chi è in difficoltà non fa bene solo a chi riceve.

Un sentito grazie per l'attenzione e il sostegno che vorrete dedicare a questa iniziativa benefica.

L'ingresso è ad offerta libera.

Un caro saluto - Cristiana Franzoi

Presidente L.C. Trento Clesio 2024/2025

Scintille di Natale - Associazione A.M.A.

martedì 10 dicembre ore 19:00 – GHT

Partecipa o regala la cena di beneficenza che si terrà martedì 10 dicembre alle ore 19:00 al Grand Hotel Trento.

Vi sarà un momento musicale con Claudio Dorigato (clarinetto) e Stefano Fabbro (pianoforte). Partecipazione a partire da 50 euro. Iscrizioni entro il 27 novembre scrivendo a sostienici@automutuoaaiuto.it



Dopo diversi anni, la nostra sede ha bisogno di essere rinnovata per continuare a essere un luogo caldo e accogliente, dove ognuno possa sentirsi a casa. Ti aspettiamo per una cena speciale, il cui ricavato ci aiuterà a realizzare questo importante progetto.

MENÙ

Antipasti

- Canapé con brie e pomodorini
- Bottoncini di pane al latte con bresaola della Valtellina e caprino
- Mini roesti di patate con mortandela nonesa
- Polentina frita con taleggio fuso

*Bevande: Acqua minerale naturale/gassata; Succhi analcolici; Spumante Brut GHT

Primo piatto

Lasagnetta gratinata al radicchio rosso e taleggio

Secondo piatto

Stinco di maiale su crema di patate e crauti allo Chardonnay

Dolce

Cheese cake al Raffaello con scaglie di cioccolato bianco e polvere di pistacchio

Momento musicale a cura di

M° Claudio Dorigato (clarinetto)
M° Stefano Fabbro (pianoforte)

INFO & PRENOTAZIONI

Entro il 27 novembre

sostienici@automutuoaaiuto.it
0461-239640

A partire da 50 euro

Chi ha intolleranze, allergie o altre esigenze è pregato di segnalarlo via email

Rotary dal Web

Riferimenti a comunicazioni degne di nota da parte del Distretto e del Rotary International.

Rotary Distretto 2060 - clicca [QUI](#)

Newsletter Distretto 2060 - clicca [QUI](#)

Lettere Governatore 2060 - clicca [QUI](#)

Rotary Oggi - clicca [QUI](#)

Rotary Magazine Italia - clicca [QUI](#)

News e attualità - clicca [QUI](#)

Voci del Rotary - clicca [QUI](#)

Rotary Virtual Reality - clicca [QUI](#)

Rotary per il lavoro - clicca [QUI](#)

Premio Rotary TN AA - clicca [QUI](#)

Prossimi appuntamenti

I prossimi appuntamenti del RC Trento

Lunedì 25 Novembre 2024 19:30

Conviviale GHT: Quando a Trento c'era la 3Tre: nascita ed evoluzione della classica trentina dello sci alpino

Venerdì 29 Novembre 2024 12:30

Interclub: Premio Micheletti-Stava

Centro ENAIP Tesero - Via Caltrezza, 13 - 38038 TESERO

Lunedì 2 Dicembre 2024 19:30

Conviviale GHT: Assemblea dei Soci a.r. 2025-2026

RISERVATA AI SOCI

Lunedì 9 Dicembre 2024 19:30

Conviviale GHT: Quale futuro di invecchiamento? Una lettura prospettica e il focus in provincia di Trento - ing. Michela Chiogna Presidente Unione Provinciale Istituzioni per l'Assistenza - U.P.I.P.A.