Rotary Club Forlì

Ottobre 2025

Mese dello Sviluppo economico comunitario

Bollettino n° 2192

Presidente: Igor Imbroglini

Distretto 2072 Governatore: Guido Giuseppe Abbate

Presidente internazionale: Francesco Arezzo

Annata rotariana 2025-2026

2 settembre
Il campione forlivese della Dakar

Un ospite speciale durante la prima conviviale dell'annata presso il Circolo Aurora: Andrea Schiumarini, pilota forlivese protagonista alla Dakar. La Dakar è la gara rally per eccellenza in cui si percorrono da 500 a 800 km al giorno, con partenze all'alba e con precisione assoluta, e le tappe più dure sono proprio all'inizio. Dalla storica Parigi-Dakar del 1978 agli attuali percorsi tra Sud America e Arabia Saudita, la Dakar è una sfida leggendaria. Andrea, a fine serata, ci ha regalato un'anteprima esclusiva: la sua prossima sfida sarà la partecipazione all'Africa Eco Race 2026, da Monaco a Dakar! Tra gli Ospiti era presente Lea Akoury fondatrice e presidente, in Libano, dell'Associazione *"Martire Tenente Colonnello Sobhi Akoury"*, che offre a bambini orfani opportunità di educazione, crescita e momenti di gioia, con l'obiettivo di restituire loro fiducia e prospettive per il futuro.

(36 soci, 5 ospiti dei soci, 3 ospiti del Club, assiduità 41,67%)

9 settembre
Assemblea

Si è svolta presso il Circolo Aurora l'Assemblea annuale dei nostri Soci per l'approvazione del Bilancio consuntivo 2024-2025 e Bilancio preventivo 2025-2026. (47 soci, assiduità 52,81%)

16 settembre
Psicologia e neuroscienze

Presso il Circolo Aurora, Alessandro Agostini, professore associato del dipartimento di Scienze mediche e chirurgiche e psicologia clinica, Alma Mater Studiorum (Bologna), ha accompagnato i soci in un viaggio tra cervello, emozioni e comportamento, spiegando come neuroscienze e psicologia possano aiutarci a capire meglio noi stessi.

(43 soci, 14 ospiti dei soci, 9 ospiti del Club, assiduità 52,38%)

- segue

“Alla ricerca dell’emozione perduta

Il corpo umano resta una delle frontiere più affascinanti della conoscenza. Al centro, il cervello: una complessa rete di cellule e connessioni che regola emozioni, pensieri, azioni e reazioni attraverso meccanismi ancora in parte sconosciuti. A sciogliere molti nodi, la raffinatezza e il sapere di Alessandro Agostini, **Psicologia e neuroscienze. Come esplorare il cervello, le emozioni, il comportamento**

Le nuove scoperte neuroscientifiche aprono scenari inattesi sul funzionamento della mente umana.

Un pugno di nuclei di neuroni, l’amigdala, quella piccola mandorla situata all’interno dei lobi temporali del cervello, parte del sistema limbico e il cervello che funziona per reti e non per nuclei: quante nuove scoperte in ambito psicologico e neuroscientifico grazie alla risonanza magnetica funzionale.

Il cervello, questo enigma affascinante…

Nel cuore del corpo umano, l’organo che custodisce pensieri, emozioni e identità.

Il cervello è un organo plastico. Funziona in maniera modulare ed è asimmetrico. Le particelle corticali frontali sono nell'uomo, insieme all’amigdala la parte del cervello interessata alle emozioni. Una connessione tra ‘ragione e sentimento’. Il cervello funziona per reti (cerebrali), non per nuclei. Il cervello non dorme mai, non si spegne. Ci garantisce che al momento del risveglio ricordiamo chi siamo, ci dà la continuità di noi stessi. Tutto ciò è garantito dal fatto che non si spegne mai. Garantisce *il senso di sé* e *la continuità di sé*.

Le emozioni sono schemi inconsci e preordinati: una persona non sa di essere spaventata finché non si attivano i circuiti cerebrali deputati, come l’amigdala. In quel momento la peristalsi si rallenta o si blocca, il corpo reagisce, ma non siamo noi a deciderlo consapevolmente.

È stato provato che, sui pazienti malati di stati cronici infiammatori, il cervello, in risposta a un test, presenta una mappatura di aree diversa rispetto a un uomo sano sottoposto allo stesso test. il cervello del paziente cronico non fa vedere una mappatura di ‘cose belle’.

… e il legame con il «secondo cervello»

Quando lo stress parte dalla mente e arriva fino alle viscere, mostrando quanto siamo interconnessi

Questo dialogo costante tra cervello ed emozioni non influenza solo il corpo, ma anche i nostri pensieri, le decisioni e i comportamenti, rivelando quanto sia profonda l’interconnessione tra mente e corpo. Quando viviamo una situazio-

ne di stress, l'amigdala attiva una risposta di allarme che coinvolge l'ipotalamo e il sistema nervoso autonomo. Il corpo si prepara alla fuga o all'attacco: il flusso sanguigno si concentra nei muscoli e la digestione rallenta. È per questo che lo stress "si sente nello stomaco". L'intestino, dotato di una propria rete di milioni di neuroni è definito "secondo cervello" perché comunica costantemente con il cervello attraverso il nervo vago.

Mirror Neurons

Così impariamo le emozioni, osservando chi ci sta accanto.

I neuroni specchio collegano percezione e azione, emozione e comprensione. Sono queste speciali cellule nervose che ci permettono di imparare osservando gli altri, soprattutto nei primi anni di vita. Da chi impariamo le emozioni? Un bambino, per esempio, vede negli occhi della madre la paura di fronte a un cane: quella paura diventa anche sua. Così, quando incontrerà un cane, proverà a sua volta timore, senza sapere esattamente perché.

Pensare le emozioni

Empatia e mentalizzazione: il ruolo delle parole per dare forma ai sentimenti.

L'emozione è un evento corporale, un evento fisico. Siamo tristi perché il sentire le lacrime sul viso, ci provoca questa emozione, oppure le lacrime insorgono in risposta a un'emozione di dolore?

Dobbiamo abbattere la vecchia idea di una dualità tra psiche e soma: non esiste separazione, mente e corpo sono un tutt'uno. Non aumentano i neuroni, aumentano le sinapsi, cioè le connessioni tra loro.

Rispondendo a una domanda dal pubblico su come educare il cervello a non lasciarsi travolgere dallo stress di fronte agli stimoli esterni, il professor Agostini ha parlato di *mentalizzazione*, strettamente legata all'empatia. Mentalizzare significa riconoscere e comprendere i propri stati emotivi e quelli degli altri: sentire ciò che l'altro prova e, insieme, restare consapevoli dei propri pensieri. Quando siamo sotto stress, però, la capacità di mentalizzazione si abbassa: lo stress inibisce i circuiti cerebrali dell'empatia e delle emozioni, e quando le emozioni prendono il sopravvento diventa più difficile pensare e capire. Per allenare l'empatia — e con essa la mentalizzazione — occorre fermarsi, porsi domande, condividere tempo con gli altri e imparare a "pensare le emozioni". Le parole sono strumenti essenziali in questo processo: più parole abbiamo, più possiamo esprimere ciò che sentiamo. Raccontare, scrivere, essere ascoltati da qualcuno che ha cura di noi: sono pratiche che aiutano a dare forma alle emozioni e a integrarle nel pensiero.

Dare voce al mondo interno

Affrontare lo stress significa prima di tutto imparare a raccontare ciò che sentiamo.

Di fronte a una situazione stressante, spesso non è la realtà esterna a travolgerci, ma l'incapacità di dare voce a ciò che accade dentro di noi. Come ha ricordato il professor Agostini, «non riusciamo a mostrare il nostro mondo interno, tutto ciò che sta dentro di noi».
Ed è proprio questo uno dei grandi ostacoli: **senza parole per raccontare ciò che proviamo, le emozioni restano bloccate, invisibili, e finiscono per dominarci**.
Imparare a riconoscerle, nominarle e condividerle è il primo passo per affrontare lo stress — e per tornare a sentirci presenti, lucidi e liberi. **"**

A cura di Silvia Veronese

23 settembre
Scambio giovani

Federica Sarzi, Vicepresidente della Commissione scambio giovani del Rotary International Distretto 2072, ci ha raccontato la sua esperienza nell'accompagnare da anni i ragazzi e le loro famiglie nei progetti dedicati. Il Rotary Club Forlì è il Club più attivo a livello distrettuale su questi temi. Dalla voce dei ragazzi appena rientrati dalle varie esperienze, abbiamo percepito la carica e la gratitudine per l'esperienza vissuta. Presente anche Loretta Carbonetti del RC Forlì Tre Valli, responsabile Interact, che ci ha aggiornato sulla rapida crescita delle richieste di partecipazione dei nuovi giovanissimi soci.

(35 soci, 9 ospiti dei soci, 9 ospiti del Club, assiduità 41,67%)

Attività rotariane

Sabato 27 settembre, i nostri soci hanno avuto l'opportunità di esplorare le radici pre-romane e romane della **città di Padova,** guidati dalla Dottoressa Mariangela Ruta Serafini, archeologa, ricercatrice e scrittrice, che ha condotto il gruppo in un affascinante itinerario tra storia, archeologia e curiosità. Ad accogliere i soci forlivesi sono stati il PDG Luciano Kullovitz, la presidente del Rotary Club Padova Euganea Elena De Nadai, la vicepresidente Mariagrazia Turolla e la segretaria Nicoletta Abbate. Tra i momenti più suggestivi della giornata, la visita al Ponte di San Lorenzo, straordinaria testimonianza dell'ingegno romano, che ha offerto uno spunto di riflessione sull'importanza della memoria storica. La giornata si è conclusa nel caratteristico Bacaro Veneziano, dove sapori autentici e tradizione gastronomica hanno fatto da cornice alla convivialità rotariana. Amicizia, cultura e territorio: valori che da sempre caratterizzano il nostro Club.

Giovedì 25 settembre il Tortello alla lastra, in collaborazione con la ProLoco di Santa Sofia (FC), è stato il protagonista del primo appuntamento del Corso di cucina **"Uniti per fare del bene ...e del buono"** a cura del Gruppo Consorti del nostro Club per sostenere l'IRST – Istituto Romagnolo per lo Studio dei Tumori "Dino Amadori" attraverso una raccolta fondi destinata all'acquisto di 26 televisori per la Casa di Accoglienza San Giuseppe, a beneficio dei pazienti e delle loro famiglie, con il coordinamento di Raffaella Giannini.

I prossimi appuntamenti: lunedì 13 ottobre TORTELLO n° 55 e MANFRIGOLI con L'Associazione delle Mariette di Forlimpopoli; giovedì 13 novembre SUSHI e RAVIOLI CINESI con Matteo e Zheng di Sushi King; giovedì 22 gennaio LA CUCINA PORTOGHESE con la Prof.ssa Anabela Ferreira; giovedì 26 febbraio EMPANADAS ARGENTINE con Lucia Canteros e Alicia Gonzalez;

mercoledì 18 marzo CUCINA VEGETARIANA e SENZA GLUTINE con Margharet Evangelisti;

giovedì 16 aprile PASTA COLORATA con Luisa Peduli;

giovedì 14 maggio FINGER FOOD e OLIVE ALL'ASCOLANA con Patrizia ed Elena.

Prenotazioni: 347.0888709 - raffaella.giannini@icloud.com entro 7 giorni prima dell'evento.

CALENDARIO OTTOBRE

Martedì 7 ottobre ore 20:00 Circolo Aurora, serata Conviviale. Relatore il nostro socio Gianluca Focaccia "Tra sfide globali e nuove opportunità: lo scenario del 2025. Come la geopolitica può cambiare gli scenari economici."

Martedì 14 ottobre ore 20:00, Circolo Aurora, Caminetto.

Giovedì 23 ottobre ore 20:00, presso Casa Spadoni (Faenza RA) Interclub con il RC Faenza - POLIO Plus

Venerdì 31 ottobre ore 20:00, Circolo Aurora, Visita del Governatore. *E' gradita l'ostensione delle onorificenze rotariane.*

Anticipazioni NOVEMBRE

Sabato 1 novembre ore 9:45, Chiesa del Suffragio. Santa Messa per i defunti Rotariani.
Martedì 4 novembre ore 20:00, Circolo Aurora, Conviviale. "Giornata dell'Unità nazionale e delle Forze Armate".

Sabato 8 novembre a Reggio Emilia, Seminario IDIR SEFR 2025-2026

Martedì 11 novembre ore 20:00, Circolo Aurora, Caminetto. Relatore il nostro socio Davide Stefanelli, Presidente della Commissione Rotary Foundation del Club.

Martedì 18 novembre ore 20:00, Circolo Aurora, Conviviale. Relatrice la Dottoressa Biserni Daniela, biologa, farmacista e nutrizionista ci parlerà di alimentazione "Il Microbiota e i suoi superpoteri".

Presidente del Rotary International 2025-2026
Francesco Arezzo

Ottobre è il Mese dello sviluppo economico comunitario del Rotary, un momento per puntare i riflettori sui nostri sforzi volti ad aiutare le comunità a costruire un futuro prospero e sostenibile. La ricorrenza di questo mese si allinea perfettamente con il valore fondamentale del Rotary della leadership. Leadership significa dare alle persone gli strumenti per guidare il proprio progresso. Questo è esattamente l'obiettivo dei progetti di sviluppo economico del Rotary. Prendiamo ad esempio una recente iniziativa nel sud dell'India, in cui i soci del Rotary hanno sprigionato il potenziale delle donne delle tribù Adivasi attraverso corsi di formazione in cucito, consentendo loro di guadagnarsi da vivere e di reintegrarsi nella società. (…) Ogni donna ha ricevuto un certificato per aver completato il programma e il fornitore delle macchine da cucire ha offerto la manutenzione gratuita a lungo termine delle macchine. Il progetto ha fornito un reddito vitale e dignità alle donne emarginate dalla società dopo la vedovanza. Questa storia è un esempio della leadership del Rotary all'opera: persone del posto con soluzioni che rispondono ai bisogni della loro comunità. Il nostro ruolo non è di fare beneficenza o imporre modelli esterni, ma di promuovere l'autosufficienza investendo nella leadership, nelle competenze e nell'imprenditoria sostenibile. Questo ottobre invito i soci del Rotary di tutto il mondo a riflettere sulla leadership economica nelle loro comunità. Chi si sta facendo avanti per guidare le iniziative economiche locali? Dove si trovano talenti non sfruttati che potrebbero essere sostenuti con la formazione o il mentoring? In che modo il vostro club può favorire le opportunità attraverso partnership con aziende locali, scuole professionali o istituti finanziari di risparmio? La leadership non sempre significa essere visibili. A volte significa ascoltare, lavorare in modo collaborativo e amplificare le voci degli altri. Questo approccio è al centro della filosofia del Rotary e del nostro impatto duraturo sullo sviluppo economico. (…) Insieme, possiamo sostenere economie che funzionano per tutti e realizzare progetti di sviluppo comunitario duraturi.

MESSAGGI del Presidente Internazionale:
https://my.rotary.org/it/news-media/office-president/presidential-message

COMPLEANNI
OTTOBRE

Massimo Busin
13 ottobre

Antonio Russo
18 ottobre

Paolo Savorelli
16 ottobre

Adalberto Piccioni
20 ottobre

Ilaria Mazzotti
29 ottobre

END POLIO NOW

UNITI PER FARE DEL BENE

Rotary Club Forlì

Fondato nel 1905, il Rotary è, in ordine di tempo, la prima organizzazione di servizio del mondo.
Il suo motto è "Servire al di sopra di ogni interesse personale".
Il Rotary Club Forlì è stato fondato nel 1949.

Sottocommissione Bollettino:
Flavia Battaglia, Giovanna Ferrini,
Monica Malucelli, Alberto Minelli,
Massimo Saviotti e Susy Patrito Silva (Presidente)

bollettino.rotary.fo@gmail.com
Cell 347 7892462

Segretario: Stefano Ravagli
segretario@rotaryforli.com
Cell 335 337203

Bollettino d'informazione rotariana e cultura riservato ai soci. Sebbene le informazioni e, in generale, i contenuti del presente bollettino siano ritenuti accurati e aggiornati alla data della pubblicazione, né il Rotary Club Forlì, né i legali rappresentanti del Rotary Club Forlì, né gli autori si assumono alcuna responsabilità di qualsiasi natura per eventuali errori o omissioni ivi presenti. Il Rotary Club Forlì non rilascia alcuna garanzia di qualsivoglia tipo, né espressa né implicita, in relazione al materiale contenuto nel presente bollettino. Il nome e il logo del Rotary sono di proprietà esclusiva del Rotary International e sono qui usati nel rispetto delle relative "Policy Guidelines" del Rotary International.