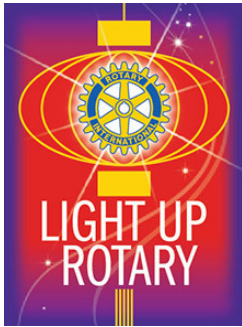


**ROTARY CLUB VERCELLI SANT'ANDREA**  
*Distretto 2031 Italia*

**ANNO ROTARIANO 2014 - 2015**



- Fondato nel 1993 -

SEGRETERIA: Via A. Manzoni, 7 – 13100 Vercelli  
tel. e fax 016158035 – e-mail: [vercellisantandrea@rotary2031.it](mailto:vercellisantandrea@rotary2031.it)

Riunioni presso il Circolo Ricreativo di Vercelli , Via G.Ferraris, 52 tel. 0161250962: salva diversa indicazione, conviviali il 1° e 3° Mercoledì del mese alle ore 20,00; non conviviali i rimanenti mercoledì, alle ore 20,00

## **Consiglio Direttivo anno rotariano 2014/2015**

|  |            |                 |
|--|------------|-----------------|
| <b>Presidente</b>  | Quirino    | <b>BARONE</b>   |
| <b>Vice presidente e Presidente designato per il 2015/2016</b> | Aldo       | <b>CASALINI</b> |
| <b>Segretario</b>  | Michele    | <b>LA ROCCA</b> |
| <b>Tesoriere</b>   | Andrea     | <b>CALVI</b>    |
| <b>Prefetto</b>  | Aldo       | <b>CASALINI</b> |
| <b>Consigliere</b>   | Gian Luca  | <b>ALDONE</b>   |
| <b>Consigliere</b>   | Francesco  | <b>FERRARIS</b> |
| <b>Consigliere</b>   | Pier Paolo | <b>FORTE</b>    |
| <b>Consigliere</b>   | Massimo    | <b>FRANCESE</b> |
| <b>Consigliere</b>   | Stefano    | <b>MAZZA</b>    |
| <b>Consigliere</b>   | Massimo    | <b>MUSSATO</b>  |
| <b>Consigliere</b>   | Giovanni   | <b>RUFFINO</b>  |

## **Commissioni anno rotariano 2014/2015**

### **EFFETTIVO**

|            |           |         |
|------------|-----------|---------|
| Presidente | Massimo   | Mussato |
|            | Stefano   | Odone   |
|            | Gian Luca | Aldone  |

### **PUBBLICHE RELAZIONI**

|            |            |          |
|------------|------------|----------|
| Presidente | Michele    | La Rocca |
|            | Pier Paolo | Forte    |
|            | Sergio     | Turcato  |

### **AMMINISTRAZIONE DEL CLUB**

|            |          |         |
|------------|----------|---------|
| Presidente | Andrea   | Calvi   |
|            | Stefano  | Mazza   |
|            | Giuseppe | Quaglia |

### **PROGETTI**

|            |           |           |
|------------|-----------|-----------|
| Presidente | Massimo   | Francese  |
|            | Mauro     | Sacchetto |
|            | Pierluigi | Rondoni   |

### **FONDAZIONE ROTARY**

|            |           |          |
|------------|-----------|----------|
| Presidente | Aldo      | Casalini |
|            | Mario     | Cortese  |
|            | Francesco | Ferraris |

**BOLLETTINO N. 207**  
**DICEMBRE 2014**  
**(circolare interna)**

***1.EVIDENZE PARTICOLARI***

Ai fini organizzativi i Soci sono pregati di preavvertire la Segreteria della propria partecipazione o meno alle riunioni, specialmente se conviviali, nonché della presenza di eventuali ospiti personali, ovvero della propria consorte o di propri familiari quando l'invito sia esteso ai medesimi.

**Più precisamente ogni Socio è pregato di informare la Segreteria della propria partecipazione o meno entro i due giorni precedenti la riunione, utilizzando la casella di posta elettronica [vercellisantandrea@rotary2031.it](mailto:vercellisantandrea@rotary2031.it) o il numero telefonico 0161 58035, dotato di segreteria.**

Sono inoltre pregati di segnalare tempestivamente la propria partecipazione a riunioni di altri Club o distrettuali.

Si ricorda che la mancata partecipazione a nostre riunioni può essere compensata con la partecipazione a riunioni di altri Club.

**Si comunica che il nostro sito web è stato aggiornato ed è visibile alla pagina**

[www.rotarysantandrea.vercelli.it](http://www.rotarysantandrea.vercelli.it)

***2.CALENDARIO DELLE NOSTRE RIUNIONI***

|                          |   |
|--------------------------|---|
| 27 novembre<br>(giovedì) | ore 20 - ristorante Paladini di Carisio - Riunione conviviale interclub con RC Gattinara, RC Santhià-Crescentino (Club organizzatore), RC Vercelli ed RC Viverone Lago.<br>Relatore il <b>Ten. Col. Angelo Megna</b> , Comandante Provinciale dei Carabinieri.<br>Tema " <b>Carabinieri: da 200 anni a disposizione degli altri per il bene comune</b> ".<br>L'invito è esteso ai coniugi |
| 3 dicembre               | Ore 20- Circolo Ricreativo - Riunione conviviale - <b>Assemblea</b> per l'elezione dei Consiglieri non di diritto per l'anno 2015/2016 e del Presidente per l'anno 2016/2017.<br>Relazione di <b>Stefano Salandin</b> , cronista del Tuttosport, che ha seguito i mondiali di calcio in Brasile.  |
| 10 dicembre              | Ore 19,30 - Circolo Ricreativo – Aperitivo.   |

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| 18 dicembre<br>(giovedì)          | Ore 20 – Museo Leone - <b>Conviviale Natalizia</b> . Intervento dell'attrice <b>Lucilla Giagnoni</b> , che intratterrà i commensali con tre racconti di Natale, Rispettivamente di <b>Giovannino Guareschi, Dino Buzzati ed Erri De Luca</b> . Invito esteso a familiari e amici. |
| 24 e 31<br>dicembre,<br>7 gennaio | Riunioni sospese  |
| 14 gennaio                        | Ore 19,30 – Circolo Ricreativo – Aperitivo  |

### **3. CALENDARIO DEL ROTARY CLUB VERCELLI**

|                     |  |
|---------------------|--|
| 2 dicembre          | Riunione soppressa.  |
| 9 dicembre          | ore 19,00 - Circolo Ricreativo - Riunione non conviviale aperta ai familiari   |
| 16 dicembre         | ore 20,00 - Conviviale, aperta ai familiari, presso il Museo Borgogna di Vercelli per la “Cena degli Auguri d Natale”- |
| 23 e 30<br>dicembre | Riunioni soppresse   |

### **4. LE RIUNIONI EFFETTUATE**

RIUNIONE CONVIVIALE DEL 05/11/2014 (893<sup>a</sup>)  
 Ore 20 - Ristorante “Borgo Antico” di Borgovercelli -  
 Interclub coi RC Gattinara, Santhià-Crescentino, Vercelli e Viverone Lago,  
 dedicata alle Forze Armate.

Relatore: **il Ten. Col. Giuseppe Miccolis**, del 52° Reggimento di Artiglieria Terrestre “Torino”.  
 Tema: **“Le forze Armate Italiane dalle origini alle missioni internazionali”**.

Ha presieduto: **il Presidente Quirino Barone**. Era presente la Signora.  
 Soci presenti: **Casalini, Costanzo, Forte, Fossati, Francese, Guarnera, Roberto Isola La Rocca, Mazza, Mensa, Mussato, Odone, Pissinis, Ruffino**.

Ospiti dei Club:

**la Dott.ssa Raffaella Attianese, Viceprefetto di Vercelli**  
**il Magg. Fabio Longhi del Comando Carabinieri di Vercelli**  
**il Dott. Salvatore Pagliazzo Bonanno, Questore di Vercelli**  
**la Sig. a Pagliazzo Bonanno**  
**la Prof.ssa Maura Forte. Sindaco di Vercelli**  
**il Geom. Renato Ranghino, Presidente Ass. Mutilati e Invalidi di guerra di Vercelli**

**il Magg. Carmine D'Alessandro, Vice Presidente UNUCI di Vercelli**  
**il Dott Roberto Maggio, cronista de "La Stampa"**

Al termine del convivio prende la parola il Ten. Col. Giuseppe Miccolis, attualmente in forza al 52° Reggimento di Artiglieria Terrestre "Torino" e, in due diversi periodi, comandante della Caserma "Scalise" di Vercelli.

Miccolis, che ha partecipato anche a missioni in Bosnia, Kosovo e Afghanistan, sintetizza brevemente la propria esperienza militare e, con il supporto di un video, intrattiene i presenti sulle tappe attraverso le quali l'Esercito Italiano, istituito il 4 maggio 1861 per trasformazione dell'Armata Sarda, si è evoluto sino alle moderne missioni di pace e ai compiti di ordine pubblico, di contrasto del terrorismo e di soccorso in caso di calamità.

Come è intuibile, parte importante di questo processo sono state le esperienze drammatiche della prima e della seconda guerra mondiale e, più recentemente, il far parte di forze multinazionali, nell'ambito delle quali si rende necessario interagire con truppe e culture di altri Stati.

Dedica poi brevi cenni alla Caserma "Scalise", costruita nel 1931, e allo stemma araldico del 52° Reggimento.

RIUNIONE NON CONVIVIALE DEL 12/11/2014 (894<sup>a</sup>)  
Ore 19,30 CIRCOLO RICREATIVO

Ha presieduto: **il Presidente Quirino Barone.**

Soci presenti: **Calciati, La Rocca, Varolo.**

Era presente l'Assistente del Governatore **Dott. Giorgio Delleani.**

RIUNIONE CONVIVIALE DEL 19/11/2014 (895<sup>a</sup>)  
ORE 20,00 CIRCOLO RICREATIVO

Relatrice: **la Dott.ssa Paola Serra.**

Tema: **"Insonnia: cure non farmacologiche".**

Ha presieduto **il Presidente Quirino Barone. Era presente la Signora.**

Soci presenti: **Calciati con Signora, Mario Cortese con Signora, Ferraris, Filippone, Forte con Signora, La Rocca, Mazza con Signora, Mussato, Odone con Signora, Pissinis, Rondoni con Signora, Turcato, Varolo con Signora.**

Ospite di Filippone: **il Geom. Fernando Guala Molino.**

Al termine del convivio il Presidente presenta brevemente la relatrice prima di cederle la parola.

Paola Serra, vercellese, cinquant'anni magnificamente portati, si è laureata a Padova, con 110/110, in Psicologia indirizzo applicativo. Ha conseguito la specializzazione in Sessuologia clinica presso l'Istituto Internazionale Ricerca e Formazione di Firenze e la formazione tecnica in Training autogeno presso la Scuola di Formazione in Psicosomatica e Psicoprofilassi di Roma.

È iscritta dal 1993, come psicoterapeuta, all'albo professionale e dal 1994 è in forza come neuropsicologa alla Divisione di Neurologia dell'Ospedale S. Andrea, ove opera con pazienti affetti

da malattie degenerative (ad esempio Alzheimer), Parkinson, sclerosi multipla, epilessia, disturbi della memoria, disturbi del sonno.

Svolge altresì la libera professione intramoenia

La Dott.ssa Serra – rispondendo anche a domande di Mussato, Mario Cortese e Signora, Varolo, Rondoni, Guala Molino, Mazza e Barone – descrive i principali approcci terapeutici utilizzati per il trattamento delle forme di insonnia cosiddette secondarie, cioè non derivanti da cause organiche.

Appunto per tali forme sono appropriati approcci non farmacologici, mentre l'uso dei farmaci è eventuale e, di solito, limitato alla fase iniziale della terapia.

Prescindendo dai casi di insonnia acuta e occasionale ci si sofferma sull'insonnia cronica, che può considerarsi sussistente quando si ripete quasi tutte le notti per almeno 4-6 mesi, sorretta in genere da situazioni di stress, da errati comportamenti personali e da una sorta di circolo vizioso (la paura di non dormire non fa dormire).

Il debito di sonno che si instaura abbassa la soglia del dolore, innalza il livello di ansia, nuoce alla concentrazione e, dopo un tempo che varia a seconda delle caratteristiche soggettive, causa danni organici (per esempio modificazioni ormonali che favoriscono l'obesità).

In via indicativa le ore di sonno non dovrebbero essere inferiori a quattro né superare le nove, fatti salvi, per un verso, gli scostamenti che possono derivare dalle particolari caratteristiche dell'individuo e, per altro verso, il principio che la qualità del sonno è altrettanto importante della quantità.

Nelle situazioni di insonnia cui si è accennato si chiede spesso al paziente di tenere un “diario del sonno”, dal quale si possano ricavare informazioni analitiche utili a personalizzare le valutazioni (a che ora si è coricato, a che ora si è addormentato, quando si è svegliato, che percezione ha avuto del sonno, come si sente al mattino, quali farmaci ha eventualmente assunto, eventuali momenti di sonnolenza durante il giorno.....)

La terapia consiste innanzitutto nel condurre gradualmente (tutte le abitudini tendono a consolidare bisogni corrispondenti e vanno corrette per gradi) a modificare i comportamenti e lo stile di vita che favoriscono l'insonnia.

È in linea di massima controindicata l'assunzione serale di caffeina, cioccolato fondente e alcool (quest'ultimo genera una sonnolenza momentanea, ma peggiora la qualità del sonno nella seconda parte della notte).

È controindicato anche saltare la cena o, al contrario, cenare copiosamente e con cibi indigesti.

È bene porre attenzione all'ambiente in cui si dorme: luce, rumori, temperatura (ideale quella tra i 13 e i 19 gradi).

È poi sconsigliabile svolgere nelle 4 ore che precedono il coricarsi attività fisiche o intellettuali impegnative (peraltro, se un problema assilla e impedisce il sonno, può essere meglio risolverlo e poi dormire in pace).

È utile cercare di coricarsi sempre alla stessa ora ed evitare, o limitare a un massimo di 30 minuti, il pisolino postprandiale (dormire di giorno sfasa il ciclo sonno -veglia)

Se non si riesce a prendere sonno entro 30 minuti dal momento in cui ci si è coricati è meglio alzarsi, per non innescare un circolo vizioso di sfiducia nella propria capacità di addormentarsi.

A tutto ciò si aggiungono interventi psicoterapeutici e addestramento a tecniche di rilassamento fisico e psichico (praticate a volte col supporto diretto del terapeuta o della sua voce registrata) .

La relatrice si sofferma anche sul sonnambulismo (che a volte è transitorio e si manifesta in età infantile), il quale richiede accorgimenti (ad esempio barriere) idonei a proteggere il sonnambulo dai propri comportamenti inconsapevoli.

Tratta infine del classico colpo di sonno dell'automobilista, consigliando di fermarsi ai primi accenni e dormire (per non più di un quarto d'ora, per non compromettere la qualità del sonno successivo).