



Notiziario del Club

Numero: 14

Riunione del 30 gennaio 2023



**IMMAGINA IL
ROTARY**

“Energia per la Mente”

relatore **dr Piergiorgio Miottello**



« **DIPENDE DA NOI** »

Presidente del Club
Alessandro Maturo

Segretario del Club
Gio Batta Gottardi

E-mail: elisapozzato@yahoo.it • Cell. 338 4965665

Sede del Club

Cappella Mares • Ca' Erizzo Luca

Via Ca' Erizzo, 35 • 36061 Bassano del Grappa (Vicenza) • Italy

www.bassano.rotary2060.eu • facebook **Rotary Bassano del Grappa**

CF 91014130248 • IBAN: IT 83 P 05856 60162 184570179502



Notiziario del Club

Il Presidente saluta i soci e gli ospiti presenti.

Ci ricorda le eventuali adesioni per due eventi:

- sabato 11 febbraio Interclub con RC Bologna Carducci a Bassano (organizzato da Gianluca Gabellini)
- 12/14 maggio "Biangolare" a Tegernsee.

Al termine della cena Marzia Marcadella presenta il relatore della serata dott. Piergiorgio Miottello, neuropsichiatra infantile, che ci parlerà di "Energia per la Mente".

Il nostro obiettivo è sviluppare al meglio e mantenere efficienti strutture, circuiti cerebrali e funzioni mentali..... e di conseguenza sentirsi bene.

Per fare ciò serve energia positiva per il sistema: nutrienti corretti, attività e contenuti mentali adeguati possono far funzionare mente e cervello al meglio.

Dobbiamo quindi porre particolare attenzione a:

- alimentazione
- prendersi cura del microbiota intestinale ("secondo cervello") e del sistema immunitario
- effettuare una respirazione lenta, profonda e consapevole per potenziare l'attività vago-mediata
- fare attività fisica costante (30 minuti al giorno)
- curare l'igiene del sonno.

Le tre virtù del piatto sano sono: bassa densità calorica, molte fibre e molti polifenoli antiossidanti.

Gli alimenti consigliati

cereali integrali: migliorano attenzione e concentrazione (rilascio graduale di glucosio)

pesce azzurro: promuove una sana funzione cerebrale (acidi grassi essenziali);

mirtilli (frutti rossi): potenziano la memoria a breve termine;

noci, mandorle...: proteggono la funzione cerebrale (ricchi di vitamina E);

pomodori: prevengono i danni dei radicali liberi (licopene, potente antiossidante);

uova: ritardano l'atrofia cerebrale (ricche di vitamine gruppo B);

arance: riducono ansia e stress (ricche di vitamina C);

semi di zucca: migliorano memoria e umore (ricchi

di zinco);

cavoli: aiutano a migliorare le capacità intellettuali (ricchi di vitamina K);

erbe aromatiche e spezie: stimolano la memoria e la concentrazione;

tè verde, caffè, cioccolato fondente, prugne secche e aloe.

L'uso di alimenti adeguati e il digiuno intermittente possono limitare l'infiammazione cronica e la neurodegenerazione.

Parallelamente bisogna potenziare alcune soft skill ("per stare meglio nel mondo"):

-le capacità relazionali, comunicative, di leadership e di negoziazione;

-le capacità organizzative, di problem solving e di pensiero creativo;

-le capacità di gestione dello stress e di autoregolazione.

Dobbiamo imparare ad allenare il pensiero positivo e razionale.

La nostra negatività viene non solo dalle situazioni che viviamo ma anche dal nostro modo di interpretare ciò che ci succede. Non possiamo agire sugli eventi negativi che ci coinvolgono ma sul modo in cui reagiamo a ciò che accade.

E' importante potenziare la consapevolezza e la razionalità di come reagiamo, mettendo in dubbio le nostre credenze e valorizzando il positivo che siamo.



« DIPENDE DA NOI »



PROGRAMMA DEL MESE DI FEBBRAIO 2023

Ecco l'elenco delle nostre attività:

Lunedì 6 febbraio 2023: conviviale sospesa.

Sabato 11 febbraio: ore 20:00. **Interclub** con conviviale con gli amici soci del **RC Bologna "Carducci"**, presso ristorante "Trevisani", piazzale Trento, 13 in città, evento in occasione della loro gita a Bassano.

Lunedì 13 febbraio 2023: conviviale sospesa.



Lunedì 20 febbraio: ore 20:00. Riunione conviviale ordinaria presso il ristorante "La Rosina". **Serata a tema carnevalesco.** Cena conviviale.

Lunedì 27 febbraio: ore 20:00. Riunione conviviale ordinaria presso il ristorante "La Rosina".

Il **socio Architetto Felics Zanata**, ci parlerà sul tema **"Trasporto meccanico tra Prato Santa Caterina e Viale dei Martiri"**. Cena conviviale.

Rotary Club – Bassano del Grappa

Cappella Mares, Via Ca' Erizzo, 35 – 36061 Bassano del Grappa (VI)

CF 91014130248 IBAN: IT 83 P 05856 60162 184570179502

Segretario: Gio Batta Gottardi

gottardigiobatta@gmail.com – cell. 3487810327

Contrà del guado, 4 - 36061 Bassano del Grappa (VI)

Bassano.rotary2060.eu – Facebook: **Rotary Bassano del Grappa**



**IMMAGINA IL
ROTARY**