

ROTARY INTERNATIONAL DISTRICT 2110

Rotary Club Palermo Agorà

Club n. 23901 – Fondato nel 1986

A.R. 2023-24

**Presidente: Salvatore Romano**

Palermo, 29 / 03 / 2024

e p.c.

**Ai Soci del Rotary Club Palermo Agorà**

**Al Governatore del Distretto 2110**

**Al Governatore Incoming del Distretto 2110**

**Al Governatore Eletto del Distretto 2110**

**Al Segretario Distrettuale**

**All'Istruttore Distrettuale**

**All'Assistente del Governatore**

**Al Delegato per la Rotary Foundation**

**Ai Presidenti e ai Consiglieri Segretari dei R.C. dell'Area Panormus**

**Al Presidente ed al Segretario del Rotaract Club Palermo Agorà**

**LORO SEDI**

## **Circolare n.10 – Aprile 2024**

**Mese “della Salute materna e infantile - Ambiente”**

- **Giovedì 04, ore 19.00 - Concerto “Ars Magna Consoni” – Chiesa S. Eugenio Papa (Piazza Europa 40, Palermo)**

Concerto organistico a cura del Presidente del R.C. Cefalù Diego Cannizzaro ed offerto dai Rotary Club dell'Area Panormus alla collettività. L'evento si terrà presso la Chiesa di Nostra Signora delle Nazioni in S. Eugenio Papa giovedì 4 Aprile dalle ore 19.00  
Si allega locandina.

- **Venerdì 05, ore 19.00 – Interclub “Una grande sfida tecnica e tecnologica” – San Paolo Palace Hotel (Via Messina Marine, 91, Palermo)**

Su invito e organizzazione del R.C. Palermo Baia dei Fenici, l'Interclub avrà come argomento la fattibilità della struttura del Ponte di Messina. Parteciperemo insieme ai RR.CC. Palermo Nord, Palermo Piana degli Albanesi e Palermo Montepellegrino. Relatore il prof. ing. Enzo Siviero, tra i progettisti del ponte di Messina e Rettore della Università Telematica E-Campus. Seguirà cena. Si allega locandina.

Rotary Club Palermo Agorà – rcpalermoagora@gmail.com  
C.F: 05868800821 - IBAN: IT 41 G 02008 04618 000102205136

Presidente: Salvatore Romano – ing.sromano@gmail.com - 339 / 4424144  
Segretario: Giorgio Cefalia – giorgio20gc@gmail.com  
Tesoriere: Luisa Di Silvestri – luisads@virgilio.it

- **Lunedì 08, ore 21.00 – Assemblea dei soci – Piattaforma online ZOOM**

Lunedì 08 alle ore 21.00 è convocata l'assemblea dei soci in modalità telematica. Seguirà ordine del giorno e link di collegamento.

La presente vale come convocazione.

- **Sabato 13 – Gita a Prizzi e Palazzo Adriano**

Gita a Prizzi e Palazzo Adriano organizzata dal nostro socio Salvatore Vacante. I dettagli sull'organizzazione saranno forniti nei prossimi giorni.

- **Giovedì 18, ore 14.00 – Conclusione Progetto “L’Essere donna e la detenzione” - Casa Circondariale "Pagliarelli"**

Una delegazione di soci incontrerà le donne detenute presso la Casa Circondariale "Pagliarelli" per trascorrere un momento di condivisione e confronto ed omaggiare loro libri e cosmetici in segno di tutela della femminilità e della cultura. Tale incontro rappresenta la conclusione del progetto “L’Essere donna e la detenzione”, che si pone lo scopo di omaggiare la femminilità delle donne in regime di restrizione presso la casa Circondariale “Pagliarelli” ed, al contempo, a stimolare un loro interesse culturale.

Evento riservato ai soci autorizzati dalla Direzione della Casa Circondariale.

- **Venerdì 19, ore 19.30 – Interclub "Io e l'altro: lo stigma dei disturbi mentali" - Villa Airoidi (Piazza Leoni, 9, Palermo)**

Sulla scia dell'iniziativa del Presidente del Rotary International R. Gordon R. McNally “Dare priorità alla salute mentale” avrà luogo l'Interclub "Io e l'altro: lo stigma dei disturbi mentali". Evento organizzato dal R.C. Palermo Monreale, al quale parteciperemo insieme al R.C.

Palermo Piana degli Albanesi.

Relatore dell'incontro sarà il Dott. Francesco Farinella, psichiatra con incarico dirigenziale presso ASL Città di Torino, nonché ex-socio del Rotaract Club Palermo Agorà. Inoltre, la nostra socia Maria Teresa Attanzio ci relazionerà sul progetto del nostro Club, da lei ideato e sviluppato nell'ambito del Progetto Distrettuale “Teseo” dal titolo “Il filo di Arianna, se solo l'avessi trovato...”

Si allega il messaggio di R. Gordon R. McNally, Presidente del RI 2023/2024.

Seguirà cena

- **Domenica 28, 09.00/13.00 – Screening gratuito per diabete ed obesità - Centro Commerciale “La Torre” (via Assoro 25, Palermo)**

Secondo appuntamento dell'anno organizzato dalla nostra Presidente incoming Anna Gramignani in collaborazione con l'Associazione Regionale Diabetici e Celiaci “Danilo Dolci” ed il S.I.S.M. - Segretariato Italiano Studenti in Medicina, dedicato allo screening del diabete e dell'obesità con misurazioni gratuite delle glicemie, misurazione del peso, valutazione del B.M.I. corporeo e counseling.

Rotary Club Palermo Agorà – rcpalermoagora@gmail.com  
C.F: 05868800821 - IBAN: IT 41 G 02008 04618 000102205136

Presidente: Salvatore Romano – ing.sromano@gmail.com - 339 / 4424144  
Segretario: Giorgio Cefalia – giorgio20gc@gmail.com  
Tesoriere: Luisa Di Silvestri – luisads@virgilio.it

## Comunicazioni ed anticipazioni altre attività

- **Sabato 06 – Seminario Informativo Presidenti Eletti**

Seminario Informativo dedicato ai futuri Presidenti dei Rotary Club per l'A.R. 2024/25.

- **Domenica 07, ore 09.00/13.30 – Seminario E.C.R. sull'Effettivo (Membership) ed Educazione Continua Rotariana (Hotel Federico II, Enna)**

In questa parte dell'Anno rotariano è consuetudine affrontare e dibattere uno degli aspetti al quale il Rotary International dà importanza prioritaria: l'effettivo. Per tale motivo, il Distretto 2110 ha organizzato il Seminario sull'Effettivo (Membership). Al Seminario di cui sopra è abbinato opportunamente una sessione di "Educazione Continua Rotariana (E.C.R.)" Sarà una ulteriore utile occasione per meglio diffondere e far conoscere le tematiche Rotariane ai giovani soci e consolidare la conoscenza dei soci con maggiore anzianità di servizio rotariano.

Quindi il Seminario è aperto a tutti coloro che, a prescindere dalla loro breve o lunga militanza nel Rotary, intendano approfondire la loro conoscenza del Rotary ed avere così la possibilità di dividerne le aspettative, le prospettive, la pianificazione futura.

I temi trattati e i relatori impegnati daranno, insieme a tutti voi, il senso a questo incontro di formazione che vuole essere anche momento di confronto e di condivisione.

Si allega programma.

Link per l'iscrizione / prenotazione: <https://forms.gle/Vttc2gLv4gFZ42nZA>

- **Mercoledì 10, ore 20:00 – GROC Umanità in Movimento**

Come di consueto, ogni secondo mercoledì del mese, alcuni soci del nostro Club, sponsor del GROC "Umanità in movimento", preparano e distribuiscono i pasti per numerosi clochard di Palermo.

L'attività è svolta insieme all'Associazione Francesca Morvillo.

I soci che vogliono partecipare, sia preparando del cibo sia partecipando attivamente alla distribuzione, sono invitati a darne comunicazione il venerdì precedente a referenti del GROC per il nostro Club, Antonietta Geraci e Federica Spoto.

L'appuntamento per l'attività di distribuzione dei pasti è in Piazza Unità d'Italia alle ore 20.00.

- **Dal 9 al 13 Aprile – RYLA 2024 - NH Hotel ed Orto Botanico - Palermo**

Il RYLA dell'anno rotariano 2023-2024 del Governatore Goffredo Vaccaro ha il tema del Rotary International Create hope in the world. Per "creare speranza nel mondo", dobbiamo conoscerlo, ecco perché questi incontri sono rivolti verso più argomenti, comunque coinvolgenti tematiche rotariane.

Si parlerà di Ambiente e di sostenibilità, saranno affrontate tematiche come Diversità Equità Inclusione, arte come mezzo di inclusione, risoluzione dei conflitti, ed anche Intelligenza artificiale.

Il nostro Club ha sponsorizzato la partecipazione di Antonino Vacante.

- **Lunedì 22, ore 10:00 – "Progetto Protocollo Area Panormus -Azione 4"**

Inaugurazione vasca per la riabilitazione delle tartarughe marine". L'inaugurazione avverrà alla presenza del Governatore Goffredo Vaccaro, presso il centro di Referenza Nazionale per il benessere, monitoraggio e diagnostica delle malattie delle tartarughe marine - Istituto Zooprofilattico Sperimentale della Sicilia, via Gino Marinuzzi 3 Palermo.

- **Lunedì 22, ore 15:00 - Consegna Microscopio per "bambini speciali" – Ospedale Civico di Palermo, Reparto Oncoematologia pediatrica**

Alla presenza del Governatore Goffredo Vaccaro sarà consegnato al reparto di Oncoematologia Pediatrica dell'Ospedale Civico di Palermo il microscopio per i "bambini speciali", oggetto

Rotary Club Palermo Agorà – [rcpalermoagora@gmail.com](mailto:rcpalermoagora@gmail.com)  
C.F: 05868800821 - IBAN: IT 41 G 02008 04618 000102205136

Presidente: Salvatore Romano – [ing.sromano@gmail.com](mailto:ing.sromano@gmail.com) - 339 / 4424144  
Segretario: Giorgio Cefalia – [giorgio20gc@gmail.com](mailto:giorgio20gc@gmail.com)  
Tesoriere: Luisa Di Silvestri – [luisads@virgilio.it](mailto:luisads@virgilio.it)

dell'omonimo progetto voluto da Antonella Lombardo ed al quale abbiamo aderito sin dai primi giorni dell'anno rotariano. Il microscopio servirà a rendere più rapidi i tempi di diagnosi delle malattie oncoematologiche pediatriche al fine di instaurare precocemente le adeguate terapie ed averne così migliori risposte.

## Buon compleanno a :

06/04 Giuseppe Ferrantelli

09/04 Aurora Anselmo

20/04 Giorgio Cefalia

30/04 Gaetano Cimò

## AVVISO AI SOCI

Si ricorda che è in riscossione la prima rata dell'anno rotariano 2023-24 e si invitano coloro che abbiano interesse ad usufruire dell'opzione di pagamento mensile a prendere contatti con il tesoriere Luisa Di Silvestri. In calce si riporta l'IBAN.

La puntuale regolarizzazione della situazione economica consente una più efficace e spedita amministrazione del Club.

Si invitano i signori Soci a confermare la loro presenza alle attività di Club, o anche l'eventuale impedimento a partecipare, al nostro Prefetto Aurora Anselmo (cell. 338 / 420 8115) od al nostro Co-Prefetto Annalisa Abruzzo (338 / 890 0735).

Tale adempimento è essenziale al regolare svolgimento delle attività.

Il Consigliere Segretario

*Giorgio Cefalia*



[www.facebook.com/rotaryclubpalermoagora](http://www.facebook.com/rotaryclubpalermoagora)



I codici QR Code che sono riportati nella presente circolare contengono informazioni utili. Sono leggibili grazie alla fotocamera del vostro smartphone attraverso un apposito programma gratuito di lettura (QR reader), scaricabile dal Play Store o dall'AppStore.

Rotary Club Palermo Agorà – [rcpalermoagora@gmail.com](mailto:rcpalermoagora@gmail.com)  
C.F: 05868800821 - IBAN: IT 41 G 02008 04618 000102205136

Presidente: Salvatore Romano – [ing.sromano@gmail.com](mailto:ing.sromano@gmail.com) - 339 / 4424144  
Segretario: Giorgio Cefalia – [giorgio20gc@gmail.com](mailto:giorgio20gc@gmail.com)  
Tesoriere: Luisa Di Silvestri – [luisads@virgilio.it](mailto:luisads@virgilio.it)



**Rotary**



Distretto 2110  
RR.CC. Area Panormus

# ARS MAGNA CONSONI



## **Concerto organistico di Diego Cannizzaro**

Chiesa di Nostra Signora delle Nazioni  
in S. Eugenio Papa, Palermo

**4 aprile 2024**  
**Ore 19.00**



# CREIAMO SPERANZA nel MONDO

---

Iniziativa presidenziale:  
salute e benessere mentale

---



## Messaggio di R. Gordon R. McNally, Presidente del RI 2023/2024

All'Assemblea Internazionale 2023, ho proposto al Rotary di dare la priorità alla salute mentale e ho spiegato per quale motivo la considero una questione personale. Sono stato travolto dalle risposte. Nei giorni e nei mesi successivi, sono rimasto ancora più colpito dal fatto che i soci del Rotary condividessero liberamente con me le sfide che avevano affrontato: il loro coraggio mi lusingava.

Ciò mi ha fatto riflettere: è esattamente questo il senso del Rotary. I nostri club e la comunità globale donano ai soci l'opportunità di essere se stessi, nella loro interezza e autenticità, in nome del Servire al di sopra di ogni interesse personale. Ci confortiamo e ci assistiamo a vicenda. Condividiamo con gli amici non solo i bei momenti e i trionfi, ma anche i momenti in cui tutto va storto. Facciamo del nostro meglio per creare un luogo dove chiederci l'un l'altro senza remore: "Come stai? Intendo, come stai *davvero*?"

Abbiamo la capacità unica di connettere persone e culture, donare e ricevere speranza attraverso le nostre buone azioni. È la nostra natura. Adesso è giunto il momento di sfruttare questo potenziale per espandere la cultura dell'assistenza nel Rotary e nel mondo.

Purtroppo, in molte parti del mondo e per alcune persone, discutere di salute mentale è visto come segno di debolezza. Ma farsi avanti e mostrare le proprie vulnerabilità è un atto di coraggio. Allo stesso modo, il Rotary non ha mai accettato la scusa delle barriere culturali. Possiamo aiutare le persone di tutto il mondo a sviluppare la resilienza e ricevere l'assistenza di cui hanno bisogno.

Ciò andrà a beneficio delle comunità in cui operiamo e dei nostri soci impegnati in quest'opera di service. Varie ricerche dimostrano che compiere buone azioni è il modo più efficace per proteggere il nostro senso di benessere e renderci più resilienti di fronte alle sfide della vita. Noi del Rotary viviamo questi risultati sulla nostra pelle. Sappiamo che le opportunità dateci dal Rotary rendono più sani e forti non solo noi, ma anche le nostre comunità.

Possiamo e vogliamo creare il tipo di mondo in cui desideriamo vivere: un mondo in cui tutti abbiano la possibilità di chiedere aiuto e aiutare a propria volta. Per riuscirci, possiamo:

- ▶ Cancellare lo stigma associato alla cura del benessere emotivo;
- ▶ Aumentare la sensibilizzazione sui bisogni legati alla salute mentale;
- ▶ Attivarci per migliorare l'accesso ai servizi di salute mentale.

Ho visto persone a me care soffrire in silenzio e lasciarsi consumare dalle avversità. Tutti noi, forse inconsapevolmente, abbiamo visto i nostri cari fare del proprio meglio per resistere. Ho anche assistito al potere delle connessioni personali, al valore che ha dare la priorità alla discussione sul benessere emotivo e mentale, e all'impatto salvavita dell'accesso a cure e trattamenti preventivi.

Nessuno nel Rotary è mai solo. Insieme, possiamo sostenere gli altri soci, i nostri cari, i club e le comunità mentre *Creiamo speranza nel mondo*.



**R. Gordon R. McNally**  
Presidente del RI 2023/2024

# L'IMPORTANZA DEL TEMA

La salute mentale ed emotiva è essenziale per il nostro benessere generale. Questo fattore può influenzare non solo la nostra salute fisica, ma anche le relazioni con i nostri amici e familiari e con la comunità. Ci influenza a livello individuale, locale e globale. L'Organizzazione mondiale della sanità la definisce così:

*La salute mentale è uno stato di benessere psichico che consente alle persone di far fronte agli stress della vita, realizzare le proprie capacità, imparare e lavorare bene e contribuire alla propria comunità. È una componente integrante della salute e del benessere che sta alla base delle nostre capacità individuali e collettive di prendere decisioni, costruire relazioni e plasmare il mondo in cui viviamo. La salute mentale è un diritto umano fondamentale, essenziale per lo sviluppo personale, comunitario e socio-economico.*

Secondo l'OMS, al mondo 1 persona su 8 (ossia 970 milioni di persone) vive con disturbi significativi della salute mentale. Non sono disponibili risorse adeguate per prevenire e trattare questi disturbi in modo affidabile in tutte le parti del mondo; anzi, nei Paesi a reddito medio-basso, fino all'85% delle persone con disturbi della salute mentale non riceve alcun trattamento.

L'OMS ha, inoltre, condotto ricerche per dimostrare che le persone con problemi di salute mentale hanno maggiori probabilità di essere affette da altri problemi di salute. Ad esempio, la depressione può predisporre un individuo ad avere il diabete o un infarto. Allo stesso modo, vivere con una malattia cronica o dover affrontare sfide significative dovute a problemi di salute può comportare un rischio maggiore di sviluppare la depressione.

Anche le circostanze in cui vive una persona possono essere un fattore di rischio: povertà, violenza, disabilità e disuguaglianza possono aumentare il rischio di avere problemi di salute mentale.

La mancanza di supporto e risorse adeguati per affrontare questi problemi può destabilizzare le famiglie ed estromettere le persone dalla propria comunità.

Questi fattori interconnessi illustrano la necessità di discutere la salute mentale a livello globale e di colmare le lacune nelle attività di sostegno.

Tutti i soci del Rotary hanno un ruolo in quest'iniziativa. Non dobbiamo per forza essere professionisti della salute mentale per fare la differenza in positivo. Possiamo trattare gli altri con cura, rispetto e dignità. Possiamo far sentire valorizzate le persone con un sorriso, una telefonata, una visita o un altro gesto premuroso. Possiamo parlare apertamente di salute mentale, far sapere alle persone che non sono sole e incoraggiarle a farsi curare se necessario. Se spostiamo maggiormente l'attenzione del mondo del Rotary sul benessere emotivo, possiamo esercitare un impatto incredibile.

I soci del Rotary e del Rotaract possono fornire supporto vicendevole. Possiamo aiutarci a dare priorità alla cura personale nei modi per noi più significativi; inoltre, possiamo fornire aiuto se sappiamo che qualcuno è in difficoltà, si sente travolto dagli eventi o ha bisogno di assistenza. Possiamo anche garantire che i nostri club offrano un ambiente accogliente dove chiunque interagisca con noi sia trattato con rispetto, gentilezza, dignità e cura.

Tutti noi possiamo adottare nei nostri club e distretti alcune misure semplici ma potenti per creare speranza al massimo del nostro potenziale. I suggerimenti contenuti in questa guida hanno lo scopo di ispirarti a trovare le idee giuste per il club e la tua comunità.



# IL SUPPORTO DEL ROTARY

Il **Gruppo d'azione Rotary Iniziative per la salute mentale** è una comunità globale di soci e amici del Rotary esperti o profondamente impegnati nel creare e sostenere opportunità per migliorare la salute mentale delle persone.

I relatori del gruppo possono discutere su come eliminare lo stigma associato ai problemi di salute mentale, aumentare la sensibilizzazione e migliorare l'accesso a prevenzione e trattamenti. Il gruppo offre anche toolkit e altre risorse utili per avviare o espandere le iniziative di service riguardanti la salute mentale.

I membri del gruppo, coadiuvati da organizzazioni locali o nazionali, possono fornire un feedback sulle tue idee e aiutarti a individuare i partner giusti per avviare o espandere le iniziative del tuo club o distretto per la salute mentale.

Altri Gruppi d'azione sono specializzati in argomenti correlati, come la prevenzione delle dipendenze. **Esamina l'elenco dei Gruppi d'azione Rotary** e contattali direttamente per ricevere istruzioni da applicare alle tue iniziative di service.

Consulta il Network di risorse distrettuali, diretto dal presidente di commissione distrettuale Azione internazionale, per connetterti con professionisti locali esperti in salute mentale. Puoi anche valutare l'idea di richiedere una **sovvenzione distrettuale o globale della Fondazione Rotary** per supportare le tue iniziative.

# ELIMINARE LO STIGMA

Prendersi cura della propria salute fisica è un'attività spesso degna di lode, mentre dare la priorità alla salute mentale può essere invece oggetto di stigma. La salute mentale e il benessere emotivo sono troppo spesso associati alla vergogna; questo stigma sociale può impedire alle persone di esprimere i propri sentimenti o cercare assistenza.

Anche tu puoi contribuire a rimuovere le associazioni di idee negative dalle discussioni sulla salute mentale. Ecco alcune idee su cui riflettere:

- ▶ Inserisci il benessere tra gli argomenti regolari delle discussioni di club affinché parlarne risulti normale. A livello di club, qualche volta potresti assegnare a caso i posti a sedere per aiutare i soci ad accogliere i nuovi arrivati oppure condurre un sondaggio anonimo sul loro benessere. A livello individuale, puoi rinsaldare le tue relazioni e ascoltare attivamente ciò che gli altri condividono.
- ▶ Chiedi a un professionista della salute mentale nel tuo club o distretto qual è lo stigma presente nella comunità in merito a questi temi. Dedica del tempo durante le riunioni per analizzarlo e discutere come contrastarlo per facilitare il benessere mentale nella tua regione.
- ▶ Invita professionisti come medici, terapeuti o educatori abilitati nel campo della salute mentale per discutere strategie mirate al benessere. I relatori potrebbero richiedere la partecipazione di leader spirituali per condividere pratiche non religiose potenzialmente ben accette.
- ▶ Scopri le iniziative locali esistenti che il tuo club o distretto potrebbe supportare per contrastare lo stigma associato alla salute mentale. Potenzia ed espandi attivamente queste campagne ed elabora una strategia per mantenere alta la sensibilizzazione attraverso programmi e iniziative esistenti.
- ▶ Forma partnership con organizzazioni locali, regionali o nazionali esperte in salute mentale e benessere al fine di progettare e implementare campagne di contrasto a qualsiasi stigma associato a questi temi.

Oltre a condurre conversazioni specifiche sui problemi di salute mentale, puoi anche apportare alcuni cambiamenti generali nel tuo club per favorire un ambiente dove le persone si sentono a proprio agio nel mostrarsi come sono davvero. Questo promuove un senso di appartenenza e sicurezza. Potresti:

- ▶ Organizzare attività sociali od opportunità di fare rete al di fuori del contesto ordinario del club affinché i soci si conoscano meglio. Le persone potrebbero raccontarsi più liberamente e costruire quel tipo di ambiente può creare opportunità per fornire supporto alle persone che affrontano sfide personali o professionali.
- ▶ Riconoscere i sintomi dell'esaurimento nervoso. Questa condizione deriva spesso da uno stress eccessivo al lavoro, a scuola, a casa o nell'ambito del volontariato e può comportare significativi problemi di salute mentale. È importante riconoscere che puoi fare molto per difenderti, ma anche assicurarti che i dirigenti del tuo club ne siano a conoscenza.
- ▶ Incorporare nelle riunioni e negli eventi attività che aiutino soci e partecipanti a valutare strategie per mantenere il proprio benessere (come una sessione di yoga o meditazione) o per gestire lo stress ed evitare un esaurimento.

# AUMENTARE LA SENSIBILIZZAZIONE

Possiamo passare all'azione e sensibilizzare il pubblico su questi temi oppure promuovere le risorse necessarie affinché le persone della nostra comunità vivano in modo più sano. Ecco alcune idee su cui riflettere:

- ▶ Scopri risorse valide per i diversi tipi di supporto: ad esempio, quale organizzazione chiamare se temi per la salute di un amico e quale chiamare in caso di crisi. Condividi queste risorse e incoraggia le persone a dare la priorità alla propria salute mentale e a cercare aiuto quando necessario.
- ▶ Promuovi le risorse esistenti a livello locale o nazionale. Potrebbe trattarsi di linee telefoniche di sostegno che permettono di parlare in privato con professionisti formati nel campo della salute mentale, oppure di servizi d'emergenza per le persone in crisi.
- ▶ Chiedi a vari esperti di salute mentale di condurre una sessione su come lavorare con le comunità vulnerabili, come i senzatetto o i sopravvissuti a disastri naturali. Una sessione di questo tipo può aumentare la sensibilizzazione verso le condizioni emotive delle persone che ricevono assistenza.
- ▶ Invita vari professionisti nel campo della salute mentale a discutere in che modo le persone possono diventare più resilienti e cercare aiuto. La sessione potrebbe svolgersi durante una riunione di club, un'assemblea distrettuale o un evento comunitario e avere come relatori consulenti, terapeuti, medici, professori o leader spirituali.
- ▶ Forma partnership con scuole secondarie e università con l'intento di incoraggiare più persone a perseguire una carriera nei campi della salute mentale o della formazione specialistica. Il tuo club o distretto potrebbe creare o finanziare una borsa di studio per aspiranti professionisti nel campo della salute mentale.

La salute mentale è un problema critico per i giovani, spesso a causa dei cambiamenti fisici, emotivi e sociali che vivono. Per aumentare la sensibilizzazione in quest'ambito, puoi:

- ▶ Valutare possibili collaborazioni con organizzazioni specializzate nell'apprendimento socio-emotivo e nello sviluppo dei giovani. Da questa base sarà possibile creare o supportare attività che rafforzino i programmi RYLA, Interact e Scambio giovani del Rotary e aiutino i giovani leader a scoprire il proprio benessere mentale.
- ▶ Includere l'apprendimento socio-emotivo con professionisti nella preparazione al programma distrettuale Scambio giovani del Rotary rivolta a studenti in partenza e famiglie ospitanti. Invita a partecipare anche i responsabili del programma, come i dirigenti distrettuali dello Scambio giovani.
- ▶ Parlare diffusamente del grande lavoro svolto dai giovani leader per aumentare la sensibilizzazione. Spesso i giovani si sentono più a proprio agio nel discutere questo tema e adottano approcci innovativi per raggiungere un pubblico più ampio. Sostieni le campagne guidate dai giovani e condividi con il tuo club o i partecipanti al programma le opportunità di coinvolgimento.
- ▶ Promuovere il dibattito sulla salute mentale tra le varie fasce d'età e invitare Interactiani e giovani leader a discutere il proprio approccio e sostegno alla salute mentale. Insieme, potete approfondire quali barriere culturali e generazionali evitano la discussione su questi temi.
- ▶ Chiedere a vari professionisti di integrare la formazione sulla protezione dei giovani con sessioni sulla salute mentale rivolte ai soci di club che lavorano a diretto contatto con i giovani.

# MIGLIORARE L'ACCESSO A CURE E TRATTAMENTI PREVENTIVI

Se riusciamo a connettere i nostri soci e le comunità con le risorse pertinenti, possiamo fare davvero molto per sostenere la salute mentale in tutto il mondo. Possiamo anche promuovere approcci alla salute e al benessere mentale funzionanti e basati su prove. Ecco alcune idee su cui riflettere:

- ▶ Contatta le organizzazioni che si occupano di salute mentale per discutere i bisogni locali e scoprire in che modo il tuo club può migliorare l'accesso delle persone ai servizi di cura e prevenzione.
- ▶ Collabora con centri di medicina e sistemi sanitari per esortarli a incorporare l'assistenza alla salute mentale nelle cure primarie per bambini e adulti, se già non lo fanno.
- ▶ Crea partnership con gli specialisti in salute mentale per esortarli ad aggiungere modalità di screening e accesso ai trattamenti nei programmi in corso che offrono servizi di salute e benessere.
- ▶ Esplora modi in cui espandere le iniziative regionali o nazionali affinché possano garantire l'accesso ai servizi di prevenzione o trattare i problemi di salute mentale nelle comunità svantaggiate.

Oltre a creare collaborazioni di questo genere, potresti:

- ▶ Creare o ampliare l'offerta formativa affinché gli operatori sanitari di comunità possano fornire servizi di salute mentale, in particolare nelle comunità svantaggiate.
  - ▶ Valutare in che modo una squadra di formazione professionale possa coadiuvare gli specialisti in cure primarie nelle suddette comunità.
  - ▶ Sviluppare programmi volti a creare o ampliare l'accesso a consulti telefonici con professionisti abilitati, sia per gli appuntamenti programmati che per i casi di crisi.
  - ▶ Collaborare con gli Interact club per sostenere il benessere e la salute mentale nelle scuole e nei gruppi giovanili.
-



## SUGGERIMENTI PER MANTENERE LA SALUTE E IL BENESSERE MENTALE

CERCA DI:	EVITA DI:
Investire in relazioni volontarie e significative che vadano a creare un senso di appartenenza.	Fare conversazione su un argomento spinoso in un luogo inopportuno che non offre privacy.
Approfondire segni e sintomi delle malattie mentali per aumentare le tue conoscenze e aiutarti a sensibilizzare gli altri.	Ignorare le segnalazioni di disagio o tristezza. Al contrario, sfruttale come opportunità per approfondire la discussione.
Discutere l'importanza della cura personale e condividere esempi che possano fare colpo sugli altri. Formula le frasi in modo da intaccare stereotipi o falsi miti e chiarire che i problemi di salute mentale sono solo una parte di quello che siamo.	Consigliare un intervento o una soluzione specifica quando parli di un problema di salute mentale. Lascia che siano professionisti esperti a farlo.
Scoprire quali risorse professionali per la salute mentale sono disponibili nella tua regione o nazione e condividerle secondo necessità.	Fornire consigli non richiesti, sebbene mossi da buone intenzioni. Qualcuno potrebbe condividerli senza cercare una soluzione.
Ascoltare attivamente. Dai la massima attenzione agli altri e mostra padronanza del tuo linguaggio del corpo (ad esempio, prova a sederti con la schiena dritta e a stabilire un contatto visivo). Accetta quello che l'altra persona ti racconta.	Fare paragoni. Condividere esperienze personali può essere un modo efficace per connettersi con gli altri, ma ognuno di noi vive una situazione diversa. Assicurati di accogliere l'esperienza dell'altra persona.
Dare valore a quello che gli altri raccontano e mostrare empatia. Potresti dire frasi come "Apprezzo che tu voglia condividere questa cosa con me" o "Dev'essere stato difficile parlarne".	Minimizzare la situazione vissuta dall'altra persona e usare frasi come "Potrebbe sempre andare peggio" o simili.
Porre domande a risposta aperta: ad esempio, "Che impressione ti ha dato?" o "Come ti ha fatto sentire?". Domande di questo tipo danno l'opportunità di parlarne senza essere vittime di giudizi.	Sminuire i sentimenti che l'altra persona condivide con te e usare frasi come "Stai reagendo in modo eccessivo" o "Vedrai che starai meglio".
Utilizzare un linguaggio appropriato che si concentri sulla persona anziché sul problema di salute mentale (ad esempio, "Ha la depressione" al posto di "È depressa"). Utilizza frasi basate sulle evidenze e allineate con le prassi di livello professionale.	Utilizzare un linguaggio che etichetta o stigmatizza il prossimo: ad esempio, descrivere persone o situazioni come "matte" o "fuori di testa".
Diventare un paladino della salute mentale. In questo ruolo, puoi assistere le altre persone e, a seconda dei casi, fornire risorse oppure indirizzarle verso i professionisti in materia.	Cercare di sistemare tutto a vantaggio di chi confida in te o ti rivela di avere bisogno d'aiuto. Cerca invece risorse adeguate e sostienile con vigore.

# IMPARA DAI TUOI COLLEGHI E CONDIVIDI LE TUE INIZIATIVE

Esamina la campagna Iniziative per la salute mentale in **Rotary Showcase** per scoprire in che modo altri club e distretti individuano e affrontano le priorità legate alla salute mentale nelle rispettive comunità. Condividi le tue iniziative volte a cancellare lo stigma sui problemi di salute mentale e rimuovere le percezioni errate su questi temi. Puoi anche condividere i modi in cui promuovi il sostegno a tali iniziative e ti attivi per ampliare l'accesso a cure e trattamenti.

Oltre a ciò, desideriamo approfondire le esperienze del tuo club riguardo alle iniziative per la salute mentale: dalle discussioni e interazioni personali che i soci condividono senza problemi fino ai nuovi progetti finanziati con sovvenzioni globali. Scrivi all'indirizzo **mindhealth@rotary.org** per raccontarci le tue storie.

*Se tu o una persona di tua conoscenza avete una crisi o siete in difficoltà, chiedete aiuto a un medico esperto, a un professionista qualificato in crisi mentali oppure al personale d'emergenza.*





## Screening gratuito

**Domenica**  
**28 Aprile 2024**  
**ore 09:00 - 13:00**

**Centro Commerciale**  
**“La Torre”**  
**via Assoro, 25 - Palermo**

## Il Rotary Club Palermo Agorà

in collaborazione con:

- Associazione Regionale Diabetici e Celiaci “Danilo Dolci”
- S.I.S.M. - Segretariato Italiano Studenti in Medicina
- Centro Commerciale “La Torre”

**Organizza**

**una giornata dedicata allo screening del diabete e dell’obesità con misurazioni gratuite delle glicemie, misurazione del peso, valutazione del B.M.I. corporeo e counseling**



**PREVENZIONE E CURA DELLE MALATTIE**

**Screening Medici Sicilia Occidentale - Distretto 2110**



**Il Ponte di Messina :**  
**una grande sfida tecnica e tecnologica**  
**05/04/2024 ore 19.00**  
**Hotel San Paolo Palace**  
**Via Messina Marine, 91 Palermo**

**Relatore : Prof. Ing. Enzo Siviero**  
**Rettore della Università Telematica E-Campus**

## PROSSIMI APPUNTAMENTI

**9-13 Aprile 2024**

**RYLA Nazionale**

*NH Hotel & Orto Botanico - Palermo*

**17 Aprile 2024 - ore 17:30**

**Consegna del Coloratore a Catania**

*Oncoematologia Pediatrica Policlinico,  
Prof.ssa Giovanna Russo*

**22 Aprile 2024 - ore 15:00**

**Consegna del Microscopio a Palermo**

*Oncoematologia Pediatrica Civico,  
Dott. Paolo D'Angelo*

**25-28 Aprile 2024**

**RYLA Junior**

*Floridia (SR)*

**4 Maggio 2024**

**Forum Distrettuale sulla Salute Mentale**

*Università di Palermo*

**11 Maggio 2024**

**XLVII Assemblea di Formazione Distrettuale (DGE Pitari)**

*Unahotels Naxos Beach - Giardini Naxos (ME)*

**19 Maggio 2024**

**Seminario Formazione Out-Bound (scambio giovani)**

*Hotel Federico II - Enna bassa*

**25-29 Maggio 2024**

**Convention Internazionale Rotary**

*Singapore*

**14-16 Giugno 2024**

**XLVI Congresso Distrettuale**

*Saracen Sands Hotel & Congress Centre  
Isola delle Femmine (PA)*

### SEGRETERIA DISTRETTUALE

Piazza Ludovico Ariosto, 29 - 95127 - Catania

Tel. +39 095 7151604

email: [segreteria2324@rotary2110.it](mailto:segreteria2324@rotary2110.it)

**Rotary**   
Distretto 2110

 **CREIAMO SPERANZA  
nel MONDO**

**GOFFREDO VACCARO**  
*Governatore*

# Seminario Distrettuale sulla Membership e Seminario ECR Educazione Continua Rotariana

**7 aprile 2024**  
**Hotel Federico II - Enna bassa**

# PROGRAMMA

09:00 **Apertura della segreteria e registrazione**

10:00 **Onore alle Bandiere e presentazione della giornata**

Daniela De Simone, *Prefetto Distrettuale*

## Indirizzi di saluto

Michele Rocca, *Presidente RC Enna*

Giuseppe Pitari, *DGE 2024-25*

Sergio Malizia, *DGN 2025-26*

Lina Ricciardello, *DGD 2026-27*

Gianni Cauchi, *RD Rotaract Distretto 2110*

10:20 **Saluto ed apertura lavori**

Goffredo Vaccaro, *Governatore Distretto 2110*

## L'effettivo, risorsa essenziale del Rotary International

10:30 **L'ampliamento della Membership ... con juicio**

Francesco Milazzo, *PDG-Presidente Commissione Membership*

### Le autocandidature

Giuseppe Cascio, *V. Presidente Commissione Membership*

### Uno sguardo alle statistiche

Marcello Ficicchia, *V. Presidente Commissione Membership*

11:00 **Un giro di tavolo con "The Membership Fabulous Four..."**

Francesco Milazzo, *PDG-Presidente Commissione Membership*

- ◆ RC Catania Nord (*Giuseppe Petino*)
- ◆ RC Palermo Ovest (*Mauro Faso*)
- ◆ RC Viagrande 150 (*Franco Proto*)
- ◆ RC Trapani (*Giacomo D'Alì Staiti*)

11:30 **Sintesi finale e prospettive**

Massimo Ballotta, *Rotary Coordinator Regione 15*

## Educazione Continua Rotariana (E.C.R.)

12:00 **Integrate Rotaract: la cultura dell'inclusione per servire meglio e con gioia**

Gianni Cauchi, *RD Rotaract Distretto 2110*

12:10 **Diversity, Equity and Inclusion**

Fausto Assennato, *Delegato Distrettuale DEI*

12:20 **Empowering Girls and Women**

Lina Ricciardello, *Delegato Distrettuale Empowerment*

12:30 **La Gentilezza, una irresistibile arma nelle mani dei Rotariani**

Maria Grazia Falzone-Rosario Indelicato, *Coordinatori Gentilezza*

12:40 **Affrontiamo le sfide del futuro con....**

Sergio Malizia, *Governatore nominato 2025-2026*

12:50 **Dalla Speranza alla Magia: cosa cambia nel Rotary**

Giuseppe Pitari, *Governatore eletto 2024-2025*

13:00 **Le prospettive future della Rotary Foundation**

Valerio Cimino, *PDG - R. F. Coordinator Regione 15 2024-2027*

13:10 **Assetti futuri**

Francesco Arezzo, *PRID-Past Rotary International Director*

13:20 **Dibattito e considerazioni conclusive**

Goffredo Vaccaro, *Governatore Distretto 2110*

13:30 **Colazione di lavoro**