

Rotary Club TORINO OVEST

14 giugno 2021

BOLLETTINO RIUNIONI DEL MESE DI MAGGIO 2021 (N 2157-2158)



AGENDA PROSSIMI APPUNTAMENTI

Dettagli alla pagina seguente

RIPRENDONO LE RIUNIONI IN PRESENZA!

Data	Ora e luogo	Tipologia riunione
Mer 16/06	Ore 20,00 Circolo Canottieri Armida	Apericena Serata tra di noi
Mer 30/06	Ore 20,00 Turin Palace Hotel (terrazza)	Serata dedicata al <i>Passaggio delle Consegne</i> da Barbara Vinassa a Alessandro Fasano Con Consorti

Prossime Riunioni

Ulteriori informazioni sugli eventi verranno inviati tramite mail dalla Segreteria del Club

Mercoledì 16 giugno 2021

Ore 20,00 – Circolo Canottieri Armida (Viale Virgilio, 45 – Torino)
Serata tra di noi - Apericena

Adesioni entro Mercoledì 9/6

Mercoledì 30 giugno 2021

Ore 20,00 - Hotel TURIN PALACE – Terrazza (Via Sacchi 8 – Torino)
Serata dedicata al “Passaggio delle Consegne” da Barbara Vinassa a Alessandro Fasano
(In caso di maltempo la cena si terrà all'interno dell'Hotel – Sala Mollino)

Con Consorti

Adesioni entro Lunedì 21/6

Sabato 3 luglio 2021

Hotel Regina Palace - Stresa
Congresso Distrettuale di Chiusura A.R. 2020-2021
(seguiranno indicazioni)

Auguri a...

- Daniele ZANIOLO 6 giugno
- Luca ANTONETTO 13 giugno
- Alessandro FASANO 18 giugno
- Mario GRILLO 19 giugno
- Cristina DEL PERO 21 giugno

Notizie dal Club

- Il 19/05 Barbara Vinassa ha presieduto la riunione del Consiglio Direttivo 20-21 del Club al quale hanno partecipato Agosta, Appendino, Benfratello, Fasano, Grillo M., Pasquero, Petrignani, Sampò, Turinetto.
- Il 24/05 Alessandro Fasano ha presieduto la riunione del Consiglio Direttivo 21-22 del Club al quale hanno partecipato Appendino, Belforte, Benfratello, Petrignani, Savio, Zappata, Zaniolo.

DIALOGHI

RIVISTA ON LINE DEL DISTRETTO 2031

Ricordiamo che la rivista distrettuale Dialoghi è on line. Potete consultarla/scaricarla al seguente link:

<http://rotary2031.org/risorse/>

IL CLUB NON SI FERMA!

Aggiornamento Service

PROGETTO PSICOFISIOLOGIA DELLO STRESS

Psicofisiologia dello stress mediante biofeedback e neurofeedback

Il biofeedback è una tecnica terapeutica che consente ad un individuo di imparare a controllare e autoregolare le proprie risposte fisiologiche che sono solitamente al di fuori del controllo volontario o quelle che sono sfuggite ai meccanismi regolatori a causa di una malattia o un trauma

Attraverso strumenti elettronici ed informatici è possibile misurare e mostrare in tempo reale sul monitor di un computer informazioni riguardanti la fisiologia di una persona come frequenza cardiaca, respirazione, tensione muscolare, conduttanza cutanea, potenza delle onde cerebrali-

Tali informazioni, anche attraverso cambiamenti nel pensiero, nelle emozioni e nel comportamento, permettono di modificare il funzionamento fisiologico producendo una riduzione della sintomatologia legata ad alcuni disturbi, oppure permettono di ottenere prestazioni superiori

Il biofeedback è efficace per

- cefalee, emicranie
- ansia
- ipertensione
- dolore cronico
- disordini cranio mandibolari
- insonnia
- diabete
- artrite
- asma
- bpco
- coronaropatia
- disturbi depressivi
- fibromialgia
- disturbo post traumatico da stress

- infortunio da sforzo ripetuto
- acufeni

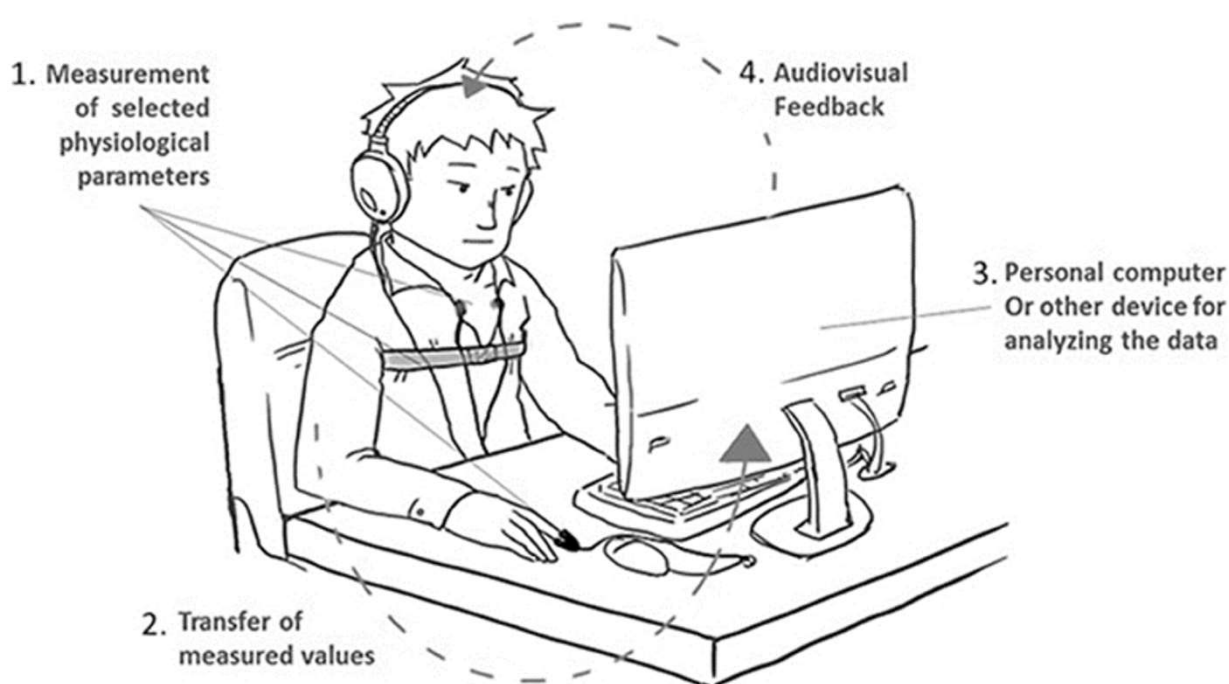
Il biofeedback consente di:

- Curare i disturbi psicofisiologici da stress I sintomi non spiegabili da un punto di vista medico costituiscono il 20 delle nuove consultazioni nell'assistenza di base e il 52 dei nuovi casi di assistenza secondaria occuparsene
- permetterebbe di aumentare la qualità della vita, ridurre le disabilità e i costi sanitari
- Migliorare la qualità della vita e dell'assistenza delle persone malate di cancro gli effetti collaterali delle chemioterapie vengono contenuti e il generale stato immunitario dei pazienti si potenzia
- Migliorare la performance negli operatori sanitari una migliore regolazione psicofisiologica aumenta la performance e riduce i rischi di salute

Grazie all'utilizzo di un poligrafo multiparametrico computerizzato per valutazione, diagnosi e terapia è possibile:

- Avviare un ambulatorio di psicofisiologia dello stress per ridurre la sofferenza dei pazienti affetti da disregolazioni psicofisiologiche
- Costituire una «mind room» per ridurre lo stress e migliorare la performance degli operatori sanitari
- Realizzare progetti di ricerca

PROGETTO PSICOFISIOLOGIA DELLO STRESS



Il nostro Club in collaborazione con il **Rotaract Torino Ovest** ha proposto al **Distretto 2031** questo Progetto che è stato inserito fra i Service Multiclub cofinanziati dal Governatore permettendoci di raggiungere l'importo di **Euro 8.000**, necessari all'acquisto di un Poligrafo **Multiparametrico Computerizzato** per valutazione, diagnosi e terapia dello stress che verrà donato al S.S. di Psicologia Aziendale della ASL Città di Torino e più precisamente all'Ambulatorio di Via Montanaro 60

Il Service è stato presentato al Club dal dott. Marco Gonella in occasione dell'Interclub del 13 maggio 2021 (vedi relazione su questo bollettino).

*Nei momenti d'ozio il nostro spirito tende ad assopirsi.
È dunque bene nella quiete esortarlo a vigilare.
Nei momenti di intensa attività il nostro spirito tende a infiammarsi.
È dunque bene, quand'esso vigila, riportarlo alla quiete.*

HONG ZICHENG



LETTERA del GOVERNATORE

GIUGNO 2021



Cari amici,

mi emoziona accingermi a scrivere questa ultima lettera mensile a chiusura di un anno, per certi aspetti buio, che ha messo a durissima prova la capacità di tenuta dei Club e di ognuno di noi.

Quest'ultimo mese dell'anno è dedicato ai nostri Club. Proprio perché ultimo mese è un mese in cui ci voltiamo indietro e vediamo come abbiamo gestito i nostri Club: penso che, nel complesso, possiamo essere soddisfatti e contenti del lavoro svolto. Lo spazio disponibile ci impedisce di fare, in questa sede, un bilancio complessivo: lo faremo più dettagliatamente al congresso.

La pandemia, che ha reso quest'anno particolarmente buio per tutti, ci ha impedito di vivere le nostre abitudini sociali nelle forme classiche ma, per contro, ci ha reso disponibili risorse finanziarie superiori all'ordinario. Grazie allo sforzo di tutti abbiamo potuto realizzare service di straordinaria importanza che ci hanno permesso di portare aiuti superiori a quanto previsto in sede di preventivo. A questo si sono aggiunte le donazioni di USAID per un importo di circa 165.000 €.

Non esibirò numeri trionfalistici, comunque messi a disposizione e documentati nell'apposito applicativo, perché ognuno di noi sa quanto ha fatto e come ha contribuito alla vita del proprio Club e del Distretto, quindi del Rotary. Voglio però congratularmi per lo spirito con cui avete partecipato e ringraziare tutti per lo spirito di gruppo che, nell'insieme, è stato più forte degli ostacoli che la situazione generale ha frapposto al nostro cammino ed alla nostra capacità progettuale.

I Club sostanzialmente hanno tenuto, per quanto concerne l'effettivo, meglio di quanto ci si potesse aspettare ma, soprattutto, hanno saputo fare fronte alle difficoltà mantenendo una buona coesione al loro interno. So che molti Club hanno in lista di attesa dei nuovi soci e che, giustamente, aspettano il ritorno alla normalità per poter celebrare degnamente questi eventi.

Di particolare rilievo operativo è stato il rilancio dell'attività nell'ambito del microcredito. Abbiamo ripreso con forza questo service e ne abbiamo rivisto l'impianto dalla radice ridiscutendo ed aggiornando gli accordi in essere con il mondo

bancario, abbiamo ottenuto miglioramenti sostanziali sia nella gestione che nei tassi e, quindi, abbiamo potuto rilanciare questa attività che riteniamo sia particolarmente utile in un periodo critico come quello che stiamo attraversando.

Un ringraziamento del tutto particolare va alla Squadra Distrettuale: alla Segreteria, ai Presidenti di Club, agli Assistenti ed ai membri delle commissioni. Tutti hanno saputo esprimere, ognuno con le caratteristiche proprie delle diverse individualità, volontà di fare e di lavorare insieme costituendo un gruppo compatto e collaborativo: grazie di cuore, siete stati ottimi rotariani ma, soprattutto, grandi amici.

Le commissioni distrettuali sono state molto limitate in alcune delle attività tradizionali ma hanno saputo reinventarsi e portare contributi importanti. Sarebbe troppo lungo, in questa sede, scendere nei dettagli che troverete, però, negli atti del prossimo congresso.

Una sola iniziativa, tra quelle nate quest'anno, vi voglio segnalare anche perché è già stato concordato con i due prossimi Governatori che continuerà nei prossimi due anni: si tratta del programma "Solidarietà alimentare" che vede riuniti i tre rami del Rotary ed un gruppo di giovani volontari che operano ai mercati generali per raccogliere derrate alimentari invendute e, dopo averle ricondizionate, le distribuiscono, secondo programmi stabiliti, in quantità che si aggira sulle 10 tonnellate per settimana.

La notizia del mese è certamente costituita dal fatto che, dopo le ansie da Covid ed i conseguenti riscadenamenti, il nostro progetto Contatto ha finalmente preso il via ed oggi i nostri ragazzi, con la nutrita squadra di accompagnatori, stanno felicemente percorrendo la via francigena godendo della calorosa accoglienza delle comunità, sia rotariane che no, che incontrano. Ci sarebbe già molto da raccontare ma non è questa la sede; confido di pro-durre, in seguito, un completo documento illustrativo. Per ora vi anticipo la gioia con cui giornalmente vengo informato dall'amico Carmelo Velardo riportando, insieme a due foto, uno stralcio di un suo messaggio:

(SEGUE)



LETTERA del GOVERNATORE

GIUGNO 2021 - segue



(SEGUE)

“Quarto giorno di cammino per il progetto Contatto.



Dopo l'arrivo a Proceno di giovedì 27, venerdì 28 c'è stata la prima tappa di approccio al cammino con la tappa di 8 km fino ad Acquapendente. Sabato poi la tappa da Acquapendente a Bolsena con sosta a san Lorenzo nuovo e l'accoglienza dell'amministrazione comunale e della Proloco che ha offerto al gruppo gli gnocchi a pranzo. Domenica l'arrivo a Montefiascone. L'ingresso a Roma è previsto sabato 5 giugno.



Con il passare dei giorni cresce sempre di più lo spirito di gruppo tra i ragazzi che stanno superando al meglio anche le difficoltà del percorso. Già una sessantina i km percorsi. Ogni giorno migliora l'entusiasmo che è alle stelle per un'esperienza unica e magnifica dal punto di vista umano”

In questo mese cade pure un evento di grandissimo rilievo: il Congresso internazionale. Quest'anno è stato impossibile organizzarlo nella forma tradizionale, viviamolo almeno in forma telematica. Esorto tutti a registrarsi e seguirlo, poi, nelle varie sessioni che saranno di sicuro interesse.

Un caro saluto, dunque, ed un ringraziamento affettuoso per come mi avete supportato per tutto l'anno ed arrivederci al Congresso Distrettuale che si terrà il prossimo 3 luglio e, sul quale, seguiranno informazioni dettagliate.





“Nuove modalità di diagnosi e cura per raggiungere il benessere psicofisico”.

Marco Gonella

Mercoledì 5 maggio 2021, il nostro ospite dott. Marco Gonella dell'Ambulatorio Territoriale di Psicofisiologia dello Stress ci ha illustrato le nuove modalità di diagnosi e cura per raggiungere il benessere Psicofisico.

Il dott. Marco Gonella - specialista in psicologia clinica, psicoterapeuta, esperto in psicofisiologia dello stress c/o A.S.L. Città di Torino; docente a contratto di colloquio clinico e psicologia oncologica c/o Dipartimento di Psicologia UNITO – negli ultimi anni sta integrando il suo impegno professionale grazie alle neuroscienze applicate e all'avvento delle nuove tecnologie informatiche. Di seguito cercheremo di carpirne l'importanza.

Il nostro corpo reagisce, si muove. Provare un'emozione modifica qualcosa nel nostro corpo, ecco perché si può affermare che l'emozione “parla” attraverso il corpo. Basti pensare alle reazioni muscolari, alle modificazioni secretorie, alle reazioni circolatorie, cardiache, respiratorie, alle variazioni nella termoregolazione, alle variazioni dell'equilibrio idrosalino.

Lo stress è un meccanismo implicato nei processi di adattamento: dalle seccature quotidiane alle esperienze traumatiche. Mobilita le risorse del corpo per rispondere a una sfida: attraverso il sistema nervoso autonomo accelera o rallenta alcune funzioni dei nostri organi interni.

Quando eccessivo e protratto è pericoloso per la salute. Quando è cronico può concorrere all'insorgenza di patologie o peggiorarne sintomi e conseguenze.

Il nostro sistema cervello-mente-corpo si comporta diversamente in condizioni stressanti, innescando meccanismi di regolazione o disregolazione dei sistemi di sopravvivenza che hanno impatto sulle funzioni

corporee e sul nostro comportamento. Ad esempio il Sistema Nervoso Simpatico incrementa il flusso sanguigno e frequenza cardiaca per supportare movimenti in comportamenti di attacco/fuga. Il Sistema Nervoso Parasimpatico invece svolge funzione di freno vagale sul cuore e innesca un sistema di coinvolgimento sociale; innesca dissociazione e comportamenti di finta morte durante i quali deprime le funzioni vitali (apnea, bradicardia). Disregolazioni prolungate possono portare a conseguenze sulla salute mentale e fisica.

Infatti lo stress eccessivo e protratto comporta l'aumento del cortisolo e l'esaurimento delle risorse dell'organismo, l'inibizione del sistema immunitario (con conseguente rischio per la salute), l'inibizione del funzionamento dell'amigdala nella regolazione delle emozioni (le emozioni possono essere «sentite troppo» o «troppo poco»), l'inibizione del funzionamento dell'ippocampo (viene inibito o ostacolato il corretto funzionamento della memoria).

Un esempio palese e di facile riscontro è la nostra respirazione, sotto stress subisce delle modificazioni. Non se ne parla mai abbastanza ma la respirazione permette alcune cose importantissime non solo per la sopravvivenza ma anche per la qualità della vita, ad esempio condurre la vita in una maniera regolata.

La sovra-respirazione è la reazione a eventi stressanti della vita e/o ad emozioni negative, si innesca e viene mantenuta attraverso l'apprendimento e l'abitudine. Quando ci si appresta ad attaccare o a fuggire, il cuore batte più velocemente, l'O₂ in eccesso viene utilizzato per soddisfare i bisogni metabolici nei grandi gruppi muscolari (ad es. il cuore); l'accelerazione metabolica incrementa la produzione di CO₂; le esalazioni più frequenti e prolungate disperdono CO₂ in maggiore quantità, compensando l'incremento di produzione della stessa; si garantisce un adeguato apporto di glucosio agli organi e ai tessuti che ne hanno maggiore necessità.

(SEGUE)

VITA DI CLUB



5 MAGGIO 2021 - RIUNIONE n° 2157 – segue

(SEGUE)

La risposta di attacco-fuga può manifestarsi anche solo pensando a situazioni pericolose o stressanti, senza che ci sia un pericolo imminente e una necessità di incremento dell'attività fisica. Cosa succede? Il ritmo cardiaco aumenta anticipando l'aumento di richiesta di O₂ tuttavia il corpo non ha realmente bisogno di una maggiore quantità di O₂, dunque il supplemento di O₂ che viene introdotto nel corpo, attraverso inspirazioni più frequenti non viene adoperato dagli organi e la maggior parte viene nuovamente espirato. Inoltre anche la CO₂ viene espirata più velocemente.

L'aggravarsi della sovra-respirazione può scatenare, mantenere o contribuire in qualche misura a generare diverse conseguenze, quali: disturbo da panico; ipertensione; aritmia; emicranie e cefalee tensive; sindrome delle apnee del sonno; sudorazione o brividi; aumento della frequenza cardiaca e/o palpitazioni; sindrome dell'intestino irritabile;

fatica cronica; deficit di attenzione e difficoltà nell'apprendimento; dolore cronico; asma; epilessia; disturbo d'ansia generalizzato; ansia da prestazione (i.e. parlare in pubblico e sostenere esami); disturbi associati a disregolazione emotiva; rabbia cronica.

Dunque lo stress può influire negativamente sulla performance e diventare pericoloso per la salute, nella vita di tutti i giorni.

E' possibile misurare gli stati di disregolazione psicofisiologica tramite biofeedback e neurofeedback, grazie a strumenti per la regolazione emotiva.

Abbiamo esaminato il contributo del Biofeedback alla salute e al benessere, nella sezione del bollettino "Il club non si ferma" poiché strettamente correlato al service intrapreso dal Club in collaborazione con il nostro Rotaract ed il Distretto 2031.

EMOZIONI



Correlati corporei delle emozioni

STRESS



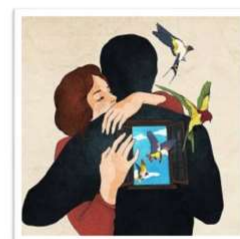
Dis-regolazione emotiva e rischi di salute

DIAGNOSI



Misura della disregolazione emozionale

CURA



Strumenti per l'autoregolazione emotiva

PRESIEDE:	Barbara Vinassa
PRESENTI:	Appendino, Belforte, Boggio, Marmo, Petrignani, Pierotti, Pratis, Savio, Tessa, Vinassa, Zaniolo.
% PRESENZE:	9+10 compensate (Consiglio Direttivo del 19/5) su 47 = 40,4%
GIUSTIFICANO:	Bolognese, Grillo, M. Grillo, Lops, Sampò.
OSPITI DELLA PRESIDENZA:	Marco Gonella
ROTARACT TORINO OVEST:	Giulia Beatrice, Giorgia Camino, Damiano Coccoli, Angelica De Napoli, Rebecca Fasano, Beatrice Ferrero, Carola Garnero (Presidente),



“*Frida Kahlo*» Claudia de Feo

Mercoledì 26 maggio 2021, il nostro ospite la dott.ssa Claudia de Feo ci ha affascinati con il racconto della sofferta vita e delle più importanti opere della celebre artista messicana Frida Kahlo.

Alla nascita Frida è affetta da spina bifida, che i genitori e le persone intorno a lei scambiano per poliomielite, essendone affetta anche la sorella minore; fin dall'adolescenza manifesta talento artistico ed uno spirito indipendente e passionale, riluttante verso ogni convenzione sociale. Da questo contesto nascerà il tema dell'autoritratto. Il primo che dipinge è per il suo amore adolescenziale, Alejandro. Nei suoi ritratti raffigura molto spesso gli aspetti drammatici della sua vita, il maggiore dei quali è il grave incidente di cui rimane vittima nel 1925 mentre viaggia su un autobus e a causa del quale riporta la frattura del bacino.

I postumi di quell'incidente (un palo le avrebbe perforato il bacino e a causa delle ferite sarebbe stata sottoposta nel corso degli anni a trentadue interventi chirurgici) condizioneranno la sua salute per tutta la vita, ma non la sua tensione morale. Frida si dedica con passione alla pittura e nonostante il dolore fisico e psichico dei postumi dell'incidente, continua ad essere la ragazza ribelle, anticonformista e vivacissima che era stata prima.

Dimessa dall'ospedale viene costretta a mesi di riposo nel suo letto di casa con il busto ingessato. Questa circostanza forzata la spinge a leggere tanti libri, molti dei quali sul movimento comunista, ed a dipingere.

Il suo primo soggetto è il suo piede che riesce ad intravedere tra le lenzuola. Per sostenere questa passione i genitori le regalano un letto a baldacchino con uno specchio sul soffitto, in modo che possa vedersi, e dei colori; è qui che inizia la serie di autoritratti. Dopo che le viene rimosso il gesso, Frida Kahlo recupera la

capacità di camminare, nonostante i forti dolori che sopporterà e che la accompagneranno per tutti gli anni a venire.

Porta i suoi dipinti a Diego Rivera, illustre pittore murale dell'epoca, per avere una sua critica. Rivera è un uomo alto, grasso, imponente, che va in giro con dei vecchi pantaloni, una camicia scialba, un vecchio cappello, ha un temperamento geniale, allegro, irruento, famoso per essere un grande conquistatore di donne bellissime e un comunista appassionato. Questi rimane colpito molto positivamente dallo stile moderno della giovane artista tanto che la avvicina alla sua ala e la introduce nella scena politica e culturale messicana.

Frida diventa un'attivista del partito comunista partecipando a molteplici manifestazioni e nel frattempo si innamora dell'uomo che diventa la sua "guida" professionale e di vita; nel 1929 sposa Diego Rivera - per lui è il terzo matrimonio - pur sapendo dei continui tradimenti di cui sarebbe stata vittima. Lei, dal canto suo, lo ripagherà allo stesso modo, anche con esperienze bisessuali.

In quegli anni al marito Rivera sono ordinati alcuni lavori negli USA, come il muro all'interno del Rockefeller Center di New York, o gli affreschi per la fiera internazionale di Chicago. A seguito dello scalpore suscitato dall'affresco nel Rockefeller Center, in cui un operaio è raffigurato palesemente col volto di Lenin, gli vengono revocati i mandati di tali incarichi. Nello stesso periodo in cui la coppia soggiorna a New York, Frida rimane incinta: a gravidanza inoltrata avrà un aborto spontaneo a causa dell'insufficienza del suo fisico a sopportare una gestazione. Questo accaduto la sconvolge molto tanto che decide di tornare in Messico con il marito.

(SEGUE)

VITA DI CLUB



26 MAGGIO 2021 - RIUNIONE n° 2158 - segue

(SEGUE)

I due decidono di vivere in due case separate collegate da un ponte, in modo da avere ognuno i propri spazi "artistici". Divorziano nel 1939 a causa del tradimento di Rivera con la sorella di Frida.

Non passa molto tempo e i due si riavvicinano; si risposano nel 1940 a San Francisco. Da lui assimila uno stile intenzionalmente "naïf" che porta Frida a dipingere piccoli autoritratti stimolati all'arte popolare e ai folclori precolombiani. Il suo obiettivo è di affermare in maniera inequivocabile la propria identità messicana ricorrendo a soggetti tratti dalle civiltà native.

L'afflizione maggiore dell'artista è quella di non aver avuto figli. Dell'appassionata (e all'epoca discussa) storia d'amore con Diego Rivera è testimone un diario personale di Frida Kahlo. Le cronache dicono che abbia avuto numerosi amanti, di ambo i sessi, con personaggi di spicco che non passano inosservati come il rivoluzionario russo Lev Trotsky ed il poeta André Breton. E' molto amica e probabilmente amante di Tina Modotti, militante comunista e fotografa nel Messico degli anni Venti.

La vita e le opere della pittrice messicana Frida Kahlo esercitano un grandissimo fascino artistico e un forte impatto emotivo. Per alcuni questa artista coraggiosa sarà ricordata nei tempi come la più grande pittrice del Novecento.

Tre importanti esposizioni le sono dedicate nel

1938 a New York, nel 1939 a Parigi e nel 1953 a Città del Messico. L'anno successivo a quest'ultima mostra, il 13 luglio 1954, Frida Kahlo muore nella sua città natale. La sua abitazione di Coyoacán, la "Casa Azzurra", meta di migliaia e migliaia di visitatori, è rimasta intatta, così come volle Diego Rivera che la lasciò al Messico.

Pittrice autodidatta, non ha mai frequentato una scuola di pittura, dipinge ciò che conosce e ciò che osserva, racconta se stessa e la verità. Dirà che dipinge se stessa perché passa molto tempo da sola, che la sua produzione è basata su autoritratti a causa del suo guardarsi e osservarsi in continuazione, in continua relazione con se stessa.

Racconta di se senza tralasciare i drammi più profondi, non ha paura di mostrarsi fragile, di mostrare il corpo malato, gli aborti che le hanno arrecato grande dolore. Insiste sui difetti fisici: baffi, sopracciglia marcate e profonde, viso intenso e capelli raccolti. Sceglie sempre il mezzo busto e la posizione di tre quarti per stabilire un rapporto diretto tra chi osserva e chi è osservato.

Nonostante la grande sofferenza fisica e psicologica che la accompagna tutta la vita, anche nel tormento tremendo dei suoi ultimi anni di vita non cede, resiste imperterrita e lo dimostra anche nei quadri dove continua a mantenere una posizione ritta a riprova del fatto che non ne vuole uscire sconfitta.

Sue le parole: "Non come chi vince sempre, ma come chi non si arrende mai."

PRESIEDE:	Barbara Vinassa
PRESENTI:	Appendino, Belforte, Boggio, Fasano, Lops, Pasquero, Pierotti, Pratis, Sampò; Savio, Vinassa
% PRESENZE:	11+8 compensate (Consiglio Direttivo del 24/5) su 47 = 40,4%
GIUSTIFICANO:	Bolognese, Grillo M., Marmo, Petrigiani, Quaranta, Zaniolo
OSPITI DELLA PRESIDENZA:	Claudia de Feo
OSPITI DEI SOCI	Consorti: Claudia Lazzarotto Pasquero
ROTARACT TORINO OVEST:	Christian Bolonotto, Angelica De Napoli, Carola Garnerò (Presidente), Christian Versio

CALENDARIO dei ROTARY TORINESI

Vi ricordiamo che sul sito del Distretto rotary2031.org è possibile prendere visione del calendario riunioni di alcuni altri Club