

## Educarsi alle emozioni Conviviale del 24 marzo 2026



**N**ella serata di martedì 24 marzo la dott.ssa Antonietta Colucci ha accompagnato i membri del Rotary Bergamo Nord e gli altri club presenti in sala in un interessante percorso di scoperta ed evoluzione delle emozioni.

L'incontro intitolato "L'intelligenza emotiva" emozioni è iniziato con una carrellata dei principali stati d'animo che tutti noi proviamo, dalla tenera età fino a quella adulta: gioia, tristezza, rabbia, disgusto e paura non sono altro che reazioni chimiche che il nostro cervello elabora con la finalità principale di sopravvivere: "Le emozioni che sono finalizzate allo star meglio e all'arricchimento e all'andare avanti

*sono quelle che ci spingono e che noi dobbiamo tenere sempre in grandissima considerazione"*

Dovremmo essere tutti abituati a riconoscere le emozioni che sono presenti in noi e che noi sentiamo nel nostro corpo.

L'emozione è l'insieme di neurotrasmettitori che sono prodotti nel nostro cervello in maniera assolutamente volontaria, come reazione a uno stimolo esterno o

### In questo numero:

- Conviviale del 24.03.2026;
- Presenze;
- Compleanni;
- Programma del Club, dei R.C. dei Gruppi Orofici e del Distretto;
- Buona Pasqua!

# Anno rotariano 2025 - 2026

**TOTALE PRESENZE: 15 = 45%**

Presidente: **Andrea Agazzi**  
Past Presidente: **Maria Elena Depetroni**  
Presidente incoming: **Alberto Longo**

## **Soci presenti il 24 marzo 2026: 15**

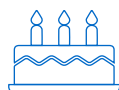
Andrea Agazzi Presidente, Irene Baggi, Martina Biava, Miriam Campana, Giuseppe Capone, Silvia Carminati, Daniele Gervasio, Manuela Ghidini Testa, Anna Maria Grimaldi, Alberto Longo, Stefania Marsetti, Pietro Moioli, Sergio Panseri, Gabriele Ragusa, Ettore Roche.

## **Coniugi e familiari presenti: 3**

Subashi Mira, Giovanna Guizzetti, Sara Cesarin.

**Ospiti del club: -**

**Visitatori: -**



## **APRILE - auguri ai Soci**

03/04 - Daniele Gervasio

12/04 - Stefania Marsetti

28/04 - Sergio Panseri

29/04 - Sereno Locatelli Milesi

## **I prossimi incontri nel nostro Club**

14 aprile ore 20.00 - **RC Bergamo Nord - L'intelligenza artificiale, sfida culturale prima che tecnica logica**  
Golf Club Albenza  
via Longoni, Almenno S.B.  
Relatore: Marco Anzovino

## **I prossimi incontri del Gruppo Orobico 1**

07 aprile ore 20.00 - **RC Romano di Lombardia - Architettura religiosa**  
Palazzo Colleoni - Cortenuova  
via Mulino 2  
Relatore: arch. Francesco Pavoncelli

11 aprile ore 20.00 - **RC Bergamo Terra di San Marco - Concerto Donizetti special event**  
San Bartolomeo - 24121 Bergamo  
Largo Belotti n. 1  
Relatore: Vilse Antonio Crippa

16 aprile ore 20.00 - **RC Bergamo Città Alta - La Cappella Colleoni e il Luogo Pio della Pietà**  
Taverna del Colleoni  
Città Alta - BG  
Relatore: Paolo Pievani, conservatore all'Accademia Carrara di Bergamo

## **I prossimi incontri nel Distretto**

18 aprile - **RC Varese-Verbanò**  
**Gemellaggio RAC Modena**  
Varese

interno ricordando che il cervello non distingue se lo stimolo viene da fuori o dall'interno.

Gestire le emozioni significa prima di tutto saperle riconoscere e saperle descrivere, troppo spesso non troviamo le parole per farlo e per questo, come per molte altre cose serve solo esercizio, si parla infatti di educazione.

Prendendo ad esempio la paura, se riusciamo a decifrarne i segnali e soprattutto a comprendere da cosa è stata generata sarà sicuramente più facile gestirla senza cadere nell'ansia, la dott.ssa Colucci parla di resilienza, ed è proprio ciò che avviene quando educati all'emotività riusciamo ad accogliere gli urti della vita trasformandoli in nuovi punti di partenza. Allenarci su questo fronte significa allenare l'empatia per noi stessi e per gli altri, creare quindi relazioni e contesti in cui chi partecipa sa di farlo in un ambiente libero di pregiudizi in cui può esprimersi con serenità ricevendo rispetto del suo essere, di certo un valore indispensabile per tutti noi rotariani.

La parte finale dell'incontro riguarda uno studio di Save the Children avente come oggetto la salute mentale dei ragazzi indagate con domande e valutazioni che gli stessi giovani hanno relative alle relazioni con i loro pari. Lo studio dal titolo "Stiamo solo scherzando" riporta come tra i

giovani esistano note di violenza verbale e fisica accettate come livello di normalità, senza ormai più distinguere come alcuni comportamenti possano essere potenzialmente patologici. Il mondo digitale in cui siamo immersi ha generato un distacco: fare qualcosa sui social non è tanto grave quanto se tale comportamento l'avessimo attuato in un contesto reale.

Ma non è così, il comportamento è e rimane comunque un'azione che genera conseguenze sia nel mondo virtuale sia in quello reale, poiché il nostro cervello emotivo non è in grado di scindere se l'emozione è generata da uno stimolo esterno o interno, comunque sia l'emozione si crea e se non siamo educati a gestirla il quadro si complica.

Una soluzione molto diffusa è il controllo: videochiamate e geolocalizzazione che ovviamente genera ben altri problemi.

La serata si è conclusa con l'impegno e l'augurio che tutti i partecipanti abbiamo colto l'importanza di gestire le emozioni come attività essenziale per una società veramente libera e ricca di valori da condividere in particolar modo nei confronti delle generazioni più giovani.

I.B.

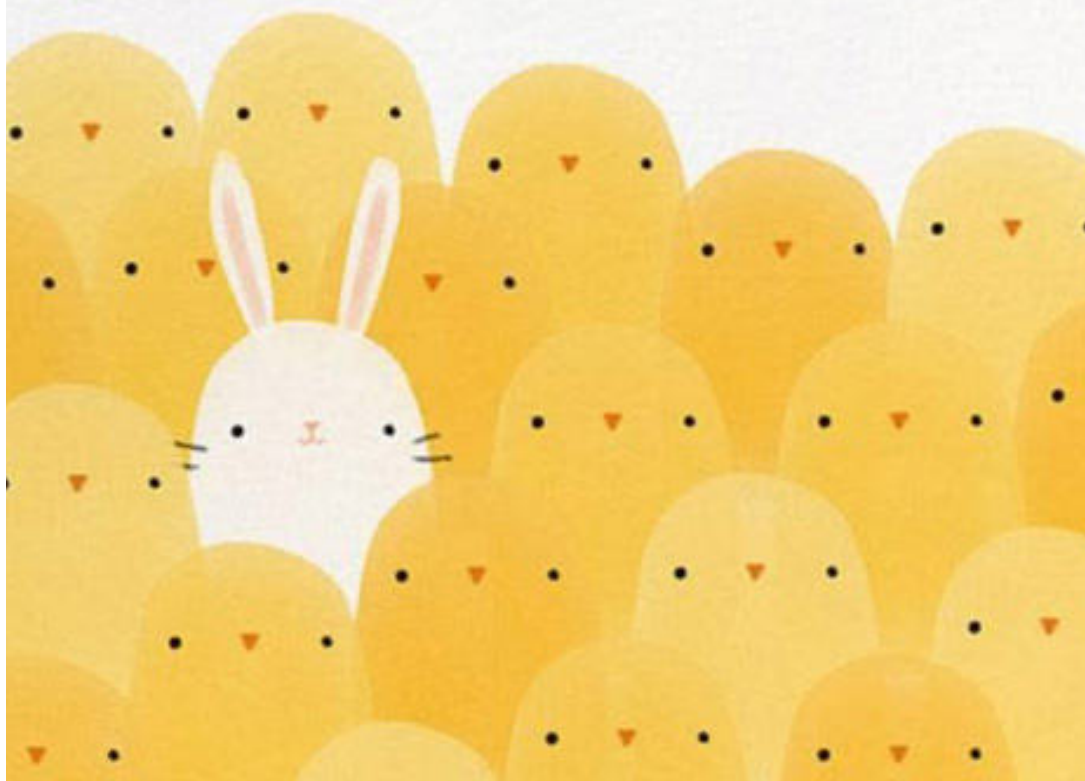




CHE LA VOSTRA

# PASQUA

SIA RICCA DI GIOIA E MOMENTI DOLCI



Presidente: **Andrea Agazzi**

email: [presidente@rotarybgnord.org](mailto:presidente@rotarybgnord.org)

#### **Consiglio direttivo**

Presidente: Andrea Agazzi

Past Presidente: Maria Elena Depetroni

Presidente incoming: Alberto Longo

Segretario: Filippo Crippa Sardi

Tesoriere: Giulio Marchesi

Prefetto: Paolo Tamburi

Consiglieri: Daniele Gervasio, Ettore Roche,

Manuela Ghidini Testa, Stefania Marsetti.

Segretario: **Filippo Crippa Sardi**

email: [segretario@rotarybgnord.org](mailto:segretario@rotarybgnord.org)

#### **Presidenti di Commissione**

Amministrazione: Maria Elena Depetroni

Effettivo: Alberto Longo

Pubblica Immagine: Martina Biava

Progetti: Gabriele Ragusa

Rotary Foundation: Corrado Bassoli

Azione Giovanile: Alessandra Locatelli

Ambiente: Alessandra Locatelli

Azione internazionale: Caterina Rizzi

Altri riferimenti di contatto del Club al seguente indirizzo: <https://www.rotarybgnord.org/contatti.html>

### **Motto per il Rotary 2025-2026**

**UNITI PER  
FARE DEL  
BENE**

Presidente del Rotary International 2025-2026: **Francesco Arezzo**

Governatore del Distretto 2042: **Stefano Artese** - email: [governatore23\\_24@rotary2042.it](mailto:governatore23_24@rotary2042.it)

Segreteria Distrettuale: via Canova, 19/a Milano - tel. +39 02 36580222 - email: [segreteria@rotary2042.it](mailto:segreteria@rotary2042.it)

**Siti Rotary in internet.** I soci potranno trovare notizie ai seguenti indirizzi elettronici:

**ROTARY INTERNATIONAL:** <http://www.rotary.org>

**ROTARY DISTRETTO 2042:** <http://rotary2042.it>

Sede delle riunioni conviviali: **Golf Club Albenza, Via Longoni n. 12, 24030, Almenno San Bartolomeo**

Posizione: <https://maps.app.goo.gl/VRAGq9EHyvc3sQ7Z9>

Al fine di evitare "sofferenze" in cucina, spiacevoli ed affannosi assemblaggi di tavoli all'ultimo momento e, di conseguenza, poter organizzare al meglio le conviviali invitiamo tutti i signori Soci a segnalare la loro partecipazione (e di eventuali ospiti) alle conviviali.