

# ROTARY

## Rotary Club Rovereto

...dal 1961



BOLLETTINO N° 19 DEL 09.02.2026



### I "Sogni Lucidi": coscienza, controllo e presenza mentale

Una serata affascinante e sorprendente quella condotta dal professor Nicola De Pisapia, docente di Neuroscienze Cognitive presso l'Università di Trento (Rovereto), già post-doc alla Washington University in St. Louis e con un Master in Scienze Cognitive alla Carnegie Mellon University di Pittsburgh. Con rigore scientifico e straordinaria capacità divulgativa, il professore ci ha introdotti – e letteralmente "immersi" – in uno degli stati alterati di coscienza più universali e al tempo stesso misteriosi: il sonno.

### Top News

Sala gremita per l'incontro dedicato ai Sogni Lucidi con il Professor Nicola De Pisapia

Festa di Carnevale con l'Incoming President Marco Sannicolò: il Club Rotary Rovereto tra tradizione e allegria



#### PROSSIMO APPUNTAMENTO

LUNEDÌ 23 FEBBRAIO ALLE ORE 19.00 IN SEDE  
Serata Service RYLA JR

Ma cosa accade quando, nel pieno dell'attività onirica, diventiamo consapevoli di stare sognando?

È qui che nasce il sogno lucido: una condizione in cui la mente, pur restando immersa nel sonno, acquisisce consapevolezza. Il sognatore sa che ciò che sta vivendo è un sogno — e proprio questa consapevolezza apre scenari sorprendenti.

Il sogno lucido rappresenta una prospettiva privilegiata per comprendere il rapporto tra coscienza, controllo e costruzione dell'esperienza. È un laboratorio naturale in cui il cervello mostra come realtà, percezione e identità siano fenomeni dinamici, costruiti momento per momento.

Durante un sogno lucido possiamo assistere a situazioni bizzarre e straordinarie: attraversare pareti, volare sopra città immaginarie, mutare forma, affrontare paure profonde o dialogare con figure simboliche. Possiamo perfino utilizzare questo stato per finalità terapeutiche, ad esempio nel trattamento di incubi ricorrenti o fobie, oppure semplicemente per esplorare dimensioni creative e fantastiche, vivendo avventure degne dei racconti epici.

Non si tratta di un fenomeno casuale o esclusivamente spontaneo. Esistono infatti tecniche specifiche per favorire l'insorgenza dei "lucid dreams": esercizi di consapevolezza, allenamento alla memoria onirica, pratiche di realtà aumentata mentale e particolari modalità di risveglio e riaddormentamento. Una vera e propria preparazione ad hoc che consente di aumentare la probabilità di vivere questa esperienza intima, intensa e talvolta sconvolgente.

A rendere ancora più coinvolgente la serata, l'analisi di alcune sequenze cinematografiche tratte da film iconici come Nirvana e Inception, che hanno offerto spunti per riflettere su realtà virtuali, livelli di coscienza e mondi costruiti dalla mente. Il cinema, in questo caso, si è rivelato uno straordinario alleato della neuroscienza nel raccontare ciò che accade dietro le quinte della nostra esperienza soggettiva.



Al termine della relazione, il dialogo è proseguito per oltre un'ora tra domande, curiosità e interventi del pubblico. Un confronto vivace, segno dell'interesse suscitato da un tema che tocca ciascuno di noi in modo diretto e personale.

E poi, quasi come un esperimento collettivo suggerito dal relatore: tutti a dormire... con una sveglia puntata alle tre del mattino — orario strategico per favorire il rientro nella fase REM — per poi riaddormentarsi e tentare l'esperienza diretta del sogno lucido. Un invito non solo teorico, ma pratico: trasformare la conoscenza in esperienza.

La serata si è conclusa con uno sguardo a orizzonti ancora più ampi: il dialogo tra Arte e Neuroscienze, l'Ergonomia delle Neuroscienze applicata agli ambienti e alle decisioni, fino a suggestivi collegamenti con lo Sciamanesimo e la Neurofinanza.

Ambiti diversi ma accomunati da una domanda centrale: come funziona la mente quando costruisce la realtà?



Un viaggio affascinante tra scienza e immaginazione, tra rigore sperimentale e mistero, che ci ha ricordato come, talvolta, per comprendere la coscienza sia necessario... chiudere gli occhi.

Alberto Gasperi



**IL PERSONAGGIO** - Nicola De Pisapia è Professore Associato di Neuroscienze Cognitive all'Università di Trento e direttore del Consciousness, Creativity and Cognitive Control (CCCR) Lab. Formatosi tra Italia, Stati Uniti e Regno Unito, ha un background in neuroscienze computazionali e filosofia della mente. La sua ricerca scientifica studia coscienza, creatività e trasformazioni del sé negli stati ordinari e alterati, integrando neuroimaging, modelli computazionali e realtà virtuale. Ha inoltre fondato startup nel campo delle neurotecnologie e del benessere mentale, occupandosi di trasferimento dalla ricerca all'innovazione.

## Martedì Grasso a Lizzanella



Una splendida giornata di sole ha fatto da cornice alla tradizionale Festa di Carnevale a Lizzanella, celebrata all'insegna dell'allegria e della convivialità. Protagonisti indiscussi della tavola i mitici Bigoi con le Sardele, piatto simbolo della tradizione locale, capace di richiamare ogni anno tantissimi partecipanti. Il nostro Rotary Club Rovereto ha potuto condividere questo momento di festa attorno a una tavolata riservata, in un clima di amicizia e autentico spirito rotariano. A rendere ancora più significativa la giornata, la presenza accanto a noi della Giunta Comunale di Rovereto al completo, segno di una comunità unita nei momenti di tradizione e aggregazione. Un sentito ringraziamento va a Marco Sannicolò, Presidente del Comitato Bigoi e Incoming President del Rotary Club Rovereto, per l'impegno e la passione nell'organizzazione dell'evento, e alla moglie Antonella, preziosa presenza e instancabile collaboratrice.

Una giornata semplice e genuina, fatta di sorrisi, maschere e buon cibo, che ha saputo rafforzare legami e senso di appartenenza, nel segno della tradizione e dell'amicizia.



# Lo scambio *family to family* del Rotary Youth Exchange

Gli scambi a breve termine rappresentano una straordinaria opportunità per conoscere un Paese dall'interno, vivendo a stretto contatto con una famiglia del luogo e condividendone abitudini, cultura e tradizioni. Si tratta di esperienze rivolte a giovani tra i 15 e i 19 anni, appartenenti a nazionalità diverse, che vengono ospitati reciprocamente nelle rispettive famiglie. La durata dello scambio viene concordata tra le due famiglie e generalmente varia dalle tre alle sei settimane per ciascun Paese, sempre durante il periodo di vacanze scolastiche, così da permettere ai ragazzi di trascorrere tempo insieme e costruire un rapporto autentico. L'obiettivo non è quello di offrire una semplice vacanza studio o un corso di lingua, pur essendo l'inglese lo strumento principale di comunicazione, ma di proporre un'esperienza educativa profonda. Vivere la quotidianità di una famiglia straniera significa confrontarsi con nuove abitudini, ampliare i propri orizzonti e crescere dal punto di vista personale e culturale, spesso creando amicizie destinate a durare nel tempo. Grazie alla rete internazionale del Rotary International, presente in quasi tutte le nazioni del mondo e articolata in oltre 530 Distretti, il Programma Scambio Giovani offre opportunità in Paesi culturalmente molto diversi e affascinanti, come il Brasile, il Messico, Taiwan, gli Stati Uniti d'America e il Sud Africa. **Un'occasione preziosa per aprirsi al mondo e imparare, attraverso l'incontro diretto, che la diversità è prima di tutto una ricchezza.**

## L'esperienza di **Anna & Megan**

Lo scorso anno Anna Cattadori e Megan Guelfucci hanno vissuto in prima persona l'avventura dello scambio breve, promosso dal Rotary Club Rovereto (Distretto 2060) e dal Durban North Rotary Club (Distretto 9270). Per entrambe non è stato semplicemente un viaggio, ma un'esperienza intensa e trasformativa. Settimane trascorse nell'emisfero opposto, immerse in una nuova quotidianità, tra tradizioni diverse, abitudini da



i da scoprire e legami da costruire giorno dopo giorno. Un percorso breve nella durata, ma profondo nel significato. Di quell'esperienza restano ricordi vividi, emozioni autentiche e amicizie che hanno superato la distanza geografica. Un segno tangibile di quanto uno scambio "family to family" possa lasciare un'impronta duratura nel cuore e nel cammino di crescita di una giovane persona, come emerge chiaramente dalle testimonianze che seguono.

*Buonasera, le volevo dire che per me questa esperienza è stata bellissima e ancora adesso continuo a pensare a tutte le persone che ho lasciato là e che sicuramente ricorderò. Ancora oggi mi continuo a sentire tramite whatsapp con la famiglia e gli amici e non potrei essere più contenta del ricordo che ho di questi quasi due mesi passati con loro. Sono stata molto contenta e mi sono trovata molto bene con la famiglia che mi hanno fatto sentire subito a casa e non vedo l'ora di rivedere Megane, la ragazza che verrà qua in dicembre. Anche i suoi amici che mi ha presentato e la sua classe sono stati molto accoglienti con me e abbiamo legato molto. Grazie mille davvero per aver organizzato e gestito tutta la mia esperienza, la rifarei subito! Inoltre durante tutto il periodo sono riuscita a incontrare il dirigente del Rotary Club di Durban dove ci siamo scambiati lo stemma quindi adesso sono a disposizione per consegnarglielo e spiegare la mia esperienza. Le allego di seguito una foto con tutta la classe e con la bandiera dove ci sono le firme di tutti.*

*Grazie mille. Arrivederci, Anna Cattadori*

*Gentili Giorgia e Pietro,*

*con la presente volevo ringraziarvi ancora per il vostro lavoro svolto per aver permesso ad Anna Cattadori, mia figlia, di essere stata una exchange student Rotary in Sud Africa durante questa estate. Anna ha completato la sua esperienza alcune settimane fa e siamo tutti*



*tutti assolutamente soddisfatti e ci consideriamo dei privilegiati per aver potuto beneficiare di una simile esperienza. Oltre ai benefici educativi diretti e tangibili che Anna ha avuto, abbiamo una famiglia (Guelfucci) in Sud Africa con cui abbiamo e stiamo tutt'ora, condividendo a distanza molte cose ed esperienze. Siamo felici ed emozionati di poter ospitare a Dicembre la loro figlia: Megan Guelfucci e poter ricambiare a nostra volta. A nome di Chiara mia moglie volevo ringraziarvi ancora tantissimo per averci dato questa possibilità*

*Cordiali saluti, Matteo Cattadori*

*During December and January, I visited the town of Rovereto while on Rotary 6 week exchange. The trip was amazing and I am so glad that I got to experience Italy in that way. I stayed with the Cattadori family and they took me on so many little trips such as taking me to Rome to see the Colosseum, the Altare della Patria, the Trevi fountain, the Pantheon and so many other sights that I'll never forget. They also took me to the mountains where I had so much fun learning to sled and seeing snow for the first time and they took me to Venice to see the canals and gondolas. In Rovereto we visited the Ice Rink, went to a sushi restaurant, went to Christmas markets, read at the library and went on walks to the river. Rome was my favourite place that I visited and I was amazed by everything that I saw and did. I loved how different the city felt to anywhere I've ever been before and I loved that there was something special to see around every corner. We went to the Vatican City to see the Basilica of Saint Peter and we climbed to the very top to look out over the whole of Rome. In the mountains we spent a whole day on the snow and then visited Bolzano which was another one of my favourite places. We went to many museums, art galleries and historical monuments while I was in Italy, such as the castle in Rovereto, the Otzi museum in Bolzano, the naval museum in Venice and many churches and galleries in Venice and Rome. I loved everything about my time in Italy, from the nature like the mountains, frozen lakes and Garda Lake to the museums, old buildings and scenery in the cities. I enjoyed walking around Rovereto and going to the shops with the family or staying at home and spending time together. All of the food that I tried in Italy was really good and I loved tasting different things everywhere we went and helping out a little bit in*

the kitchen. My favourite thing about the experience was how welcoming everybody was to me. The Cattadori family really made we feel like I belonged in the family and they looked after me so well and included me in everything that they did. All of the friends of the family that I met were also so friendly and kind and always made an effort to include me in the conversation and talk to me in English. The students and teachers at the school that I attended also made my time so special because they looked after me at school and explained so much about Italian culture to me. My time in the class was so special and I will always be grateful that I got to spend time in that class. Above all I feel so lucky for my experience and that I got to be paired with such a special family who took the effort to do amazing things that I really enjoyed. I wish I could go back!

Megan Guelfucci



A dicembre e gennaio ho visitato la città di Rovereto durante uno scambio Rotary di 6 settimane. Il viaggio è stato fantastico e sono così felice di aver potuto vivere l'Italia in quel modo. Ho soggiornato con la famiglia Cattadori e mi hanno portato in tantissime piccole gite, come quella a Roma per vedere il Colosseo, l'Altare della Patria, la Fontana di Trevi, il Pantheon e tanti altri luoghi che non dimenticherò mai. Mi hanno anche portato in montagna, dove mi sono divertito tanto a imparare ad andare in slitta e a vedere la neve per la prima volta, e mi hanno portato a

Venezia per vedere i canali e le gondole. A Rovereto abbiamo visitato la pista di pattinaggio, siamo andati in un ristorante di sushi, siamo andati ai mercatini di Natale, abbiamo letto in biblioteca e abbiamo fatto passeggiate lungo il fiume. Roma è stata la mia città preferita tra quelle che ho visitato e sono rimasto stupito da tutto ciò che ho visto e fatto. Ho adorato quanto la città fosse diversa da qualsiasi altro posto in cui fossi mai stato prima e ho adorato il fatto che ci fosse qualcosa di speciale da vedere dietro ogni angolo. Siamo andati in Vaticano per vedere la Basilica di San Pietro e siamo saliti in cima per ammirare tutta Roma. In montagna abbiamo trascorso un'intera giornata sulla neve e poi abbiamo visitato Bolzano, un altro dei miei posti preferiti. Abbiamo visitato molti musei, gallerie d'arte e monumenti storici durante il mio soggiorno in Italia, come il castello di Rovereto, il Museo Ötzi di Bolzano, il Museo Navale di Venezia e molte chiese e gallerie a Venezia e Roma. Ho amato tutto del mio soggiorno in Italia, dalla natura, come le montagne, i laghi ghiacciati il Lago di Garda, ai musei, agli edifici antichi e ai paesaggi delle città. Mi è piaciuto passeggiare per Rovereto e andare a fare shopping con la famiglia o stare a casa e trascorrere del tempo insieme. Tutto il cibo che ho provato in Italia era davvero buono e mi è piaciuto assaggiare cose diverse ovunque andassimo e dare una mano in cucina. La cosa che mi è piaciuta di più di questa esperienza è stata l'accoglienza che tutti mi hanno riservato. La famiglia Cattadori mi ha fatto davvero sentire parte della famiglia e si sono presi cura di me così bene e mi hanno incluso in tutto ciò che facevano. Tutti gli amici di famiglia che ho incontrato sono stati anche molto amichevoli e gentili e si sono sempre sforzati di includermi nelle conversazioni e di parlarmi in inglese. Anche gli studenti e gli insegnanti della scuola che ho frequentato hanno reso il mio tempo così speciale perché si sono presi cura di me a scuola e mi hanno spiegato tantissimo sulla cultura italiana. Il mio tempo in classe è stato così speciale e sarò sempre grata di aver potuto trascorrere del tempo in quella classe. Soprattutto mi sento molto fortunata per la mia esperienza e per aver potuto essere affiancata a una famiglia così speciale che si è impegnata a fare cose meravigliose che mi sono piaciute molto. Vorrei poter tornare indietro!

Megan Guelfucci

# ORGANIGRAMMA ANNO SOCIALE 2025/26

PRESIDENTE ROTARY INTERNATIONAL **Francesco Arezzo**  
GOVERNATORE DISTRETTO 2060 **Gianni Albertinoli**

## CONSIGLIO DIRETTIVO

PRESIDENTE **Alberto Gasperi**  
PAST PRESIDENT **Daniele Bruschetti**  
VICE PRESIDENTE **Marco Sannicolò**  
PREFETTO **Marco Gabrielli**  
SEGRETARIO **Gianmario Baldi**  
TESORIERE **Maura Dalbosco**

## CONSIGLIERI

**Alessandro Battocchi**  
**Stefano Boscherini**  
**Roberto Ceola**  
**Donatella Conzatti**  
**Andrea Gentilini**  
**Stefano Pizzini**  
**Marcella Robol**  
**Filippo Tranquillini**

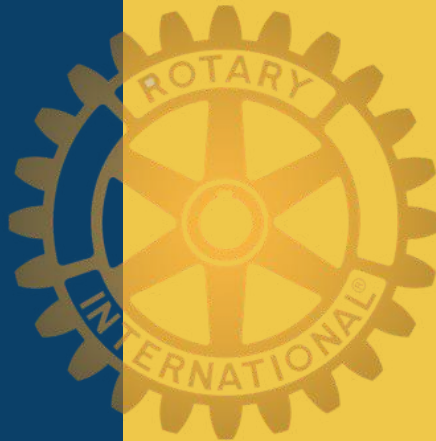
## PRESIDENTI DI COMMISSIONE E CONSIGLIERI

**Renzo Michelini** (Commissione Amministrazione di Club)  
**Paolo Baldessarini** (Commissione Effettivo)  
**Ruffo Wolf** (Commissione Progetti)  
**Bruno Ambrosini** (Commissione Rotary Foundation)  
**Pietro Lorenzi** (Commissione Immagine pubblica)  
**Michele Simonetti** (Commissione Rotaract)  
**Lorenza Soave, Alessandro Piccoli** (Commissione Sede)

## FIGURE DI RIFERIMENTO

LEARNING CLUB FACILITATOR **Lorenza Soave**  
ROTARY YOUTH EXCHANGE OFFICIER **Pietro Lorenzi**  
ROTARY YOUTH EXCHANGE TUTOR **Lucia Silli**

SOCIAL MEDIA  
CLICCA L'ICONA



SOCIAL MEDIA  
CLICCA L'ICONA



PRESIDENTE **Vanessa Pontara**  
PAST PRESIDENT: **Anna Baccan**  
VICE PRESIDENTE: **Elia Bombardelli**  
PREFETTO: **Walter Boscaro**  
SEGRETARIO: **Chiara Parisi**  
TESORIERE: **Stefano Galli**  
COMMISSIONE PROGETTI: **Matilde Wolf**

**PRESENZE**  
09.02.2026 **33%**

Ambrosini, Baldi, Barcelli, Baroni, Boscherini, Bruschetti, Dorigotti, Esposito, Gabrielli, Gasperi, Malossini, Michelini, Piccoli, Prevost Rusca, Sannicolò, Scottini, Simonetti, Tranquillini, Vergara.

Ospiti: innumerevoli

## COMPLEANNI MESE DI FEBBRAIO

**01 FEBBRAIO** Silvio Malossini  
**02 FEBBRAIO** Paolalberta Costa  
**09 FEBBRAIO** Giuseppe Belli  
**20 FEBBRAIO** Donatella Conzatti

## SEDE E CONTATTI

Sede Rotary Club Rovereto in via Carducci n° 13  
email: rovereto@rotary2060.org  
email: rotary.club.rovereto@gmail.com

## CALENDARIO EVENTI

LUNEDÌ 23 FEBBRAIO ALLE ORE 19.00 IN SEDE  
**Serata Service RYLA JR**

LUNEDÌ 02 MARZO ALLE ORE 19.00 IN SEDE  
**INSECT FARMING: la soluzione sostenibile KINSECT per il futuro delle filiere alimentari**

LUNEDÌ 09 MARZO ALLE ORE 20.00 A RIVA DEL GARDA HOTEL LIBERTY  
**INTERCLUB CON RC RIVA DEL GARDA: Progetti di impatto per il Territorio Rovereto/Riva - con ACHILLE SPINELLI Vicepresidente della Provincia Autonoma di Trento e Assessore Provinciale**

LUNEDÌ 19 MARZO ALLE ORE 19.00 IN SEDE  
**Forum dell'Acqua - follow up e impatto del Service Distrettuale Rotary con l'ing. Ariele Zanfei**

LUNEDÌ 23 MARZO  
**NO ROTARY**

**Bollettino n° 19 del 09.02.2026**