



R4H
ROTARIANS
4
HEALTH

ASSOCIAZIONE
PARTNER DEL



DISTRETTO 2041



REPORT
2024

SETTEMBRE 2023

Continuazione del progetto "Prevenzione Andrologica e Ginecologica" in collaborazione con il Distretto 2080

OTTOBRE 2023

Nuova campagna sul Fibroma Uterino in collaborazione con **KIKO Milano** e l'azienda farmaceutica **Gedeon Richter Italia**

NOVEMBRE 2023

Progetto Rotary Età Futura

NOVEMBRE 2023

Primo corso di formazione **BLSD** dell'anno 2023/2024 in collaborazione con **AREU Lombardia**

DICEMBRE 2023

progettazione - nuova campagna sul diabete in collaborazione con **MEDnoTE** e il **Rotary Club Milanofiori**

FEBBRAIO 2024

Campagna sul benessere mentale, "Avere in Mente il Ben Essere" in collaborazione con **Vito Tummino**, psicologo (R4H), **Franco Vimercati**, medico (R4H, past-president **FISM - Federazione Italiana Società Medico-Scientifiche**).

MARZO 2024

Evento **Il Memorial Micheluzzi**

APRILE 2024

Evento **Bersi La Vita** in collaborazione con il **Rotary Milanofiori** e **Croce verde Baggio**.

MAGGIO 2024

Continuazione del progetto **Ambiente a Piccoli Passi** in collaborazione con la scuola **MOHOLE** di Milano

INTRODUZIONE

COS'È R4H

R4H - Rotarians 4 health è un'associazione rotariana senza scopo di lucro, impegnata nei settori della salute, della prevenzione e dell'educazione sanitaria e alimentare. Fondata il 21 giugno 2016, R4H conta oggi soci appartenenti a diversi Rotary Club, dislocati nei tre Distretti lombardi 2041, 2042 e 2050.

R4H è inoltre Associazione Partner nel Servire del Distretto 2041 .

L'intera attività di R4H è sostenuta dalle quote associative, dalle sponsorizzazioni e da erogazioni liberali di soggetti terzi.

GLI OBIETTIVI

PER LA COMUNITÀ

Scopo dell'associazione è quello di svolgere attività di sensibilizzazione che si rivolgano all'intera comunità, dagli studenti fino agli anziani, affrontando tematiche diverse: corretta alimentazione, prevenzione, stili di vita sani, ecologia, sostenibilità ambientale e lotta allo spreco alimentare. Tali obiettivi vengono perseguiti attraverso:

- progettazione e realizzazione di materiali divulgativi sia cartacei che digitali;
- sostegno alle realtà sanitarie del territorio;
- organizzazione di campagne di prevenzione e screening;
- coordinamento di attività formative frontali o a distanza, tramite l'utilizzo di corsi multimediali;
- monitoraggi ambientali basati su tecnologie sperimentali

GLI OBIETTIVI

PER IL ROTARY

Intento di R4H è quello di porsi come un punto di riferimento per tutti i Club del Distretto 2041, della Regione Lombardia, ma anche degli altri distretti italiani, sostenendoli nella realizzazione e nella prosecuzione delle loro azioni di servizio. Il supporto offerto non prevede alcun onere economico per i Club o per i Distretti di appartenenza, né implica altro genere di vincoli.

Per garantire ai progetti intrapresi dai Rotary Club quella continuità a volte limitata dalla rotazione annuale dei presidenti, R4H offre:

- supporto organizzativo e professionale in tutte le fasi di gestione dei progetti, dalla ricerca degli sponsor alla promozione di nuove partnership, fino alla comunicazione web e social e alla redazione di contenuti divulgativi e/o formativi;
- un osservatorio digitale su scala nazionale, liberamente consultabile, realizzato per catalogare tutti i service rotariani negli ambiti della salute e della prevenzione.

Il database online è in grado di tener traccia delle integrazioni e delle modifiche introdotte anno per anno ai vari progetti, consentendo così ai Club di restare aggiornati sul loro andamento e favorendo lo sviluppo di nuove sinergie.

I PARTNER

AREU Lombardia
Distretto 2041

BERSI LA VITA

supplemento didattico del progetto
GUIDA SOBRIA E CONSAPEVOLE

Rotary R4H ROTARIANS 4 HEALTH

ALIMENTAZIONE A IMPATTO ZERO

Claudio Palermo
Alessandra Sorvillo

un progetto di
Rotary R4H ROTARIANS 4 HEALTH

edit@

NE HO PIENI I POLMONI

CONOSCERE E AFFRONTARE GLI INQUINANTI AMBIENTALI

Claudio Palermo
Alessandra Sorvillo

un progetto di
Rotary R4H ROTARIANS 4 HEALTH

GRUPPO SPAGGIARI PARMA

Il fibroma uterino (detto anche mioma) è una patologia tumorale prevalentemente benigna.

Si stima che solo lo 0,3% dei casi presenti caratteristiche di malignità.

Quasi il 30% delle donne tra i 40 e i 50 anni è affetto da questa patologia. *E spesso non lo sa*

Per saperne di più sul fibroma uterino scarica l'APP gratuita di R4H

Contenuti redatti con il supporto scientifico del
dott. Tommaso Bignardi
Direttore Ginecologia e Ostetricia

Un'attività promossa da
Rotary Club Milano Nord R4H

In collaborazione con
KIKO MILANO
Con il contributo incondizionato di
GEDEON RICHTER

Conosci il Fibroma Uterino?

Esistono diverse terapie farmacologiche o chirurgiche per i fibromi. La scelta va personalizzata in base alla situazione e alle preferenze individuali: *come se si realizzasse un vestito su misura*

"La salute non è tutto ma senza salute tutto è niente" (Arthur Schopenhauer)

un progetto di prevenzione del

Rotary Distretto 2080
Governatore: Maria Carla Ciccioriccio
Anno Rotariano 2023/2024
<https://www.rotary2080.org/>
segreteria@rotary2080.org

PREVENZIONE ANDROLOGICA E GINECOLOGICA

PERCHÉ ASPETTARE?

Un progetto di sensibilizzazione sull'importanza degli screening andrologici e ginecologici e sulla prevenzione delle malattie urogenitali nei giovani

con il contributo di
Per saperne di più scarica l'APP gratuita di R4H

<https://www.r4h.it/>

RICONOSCERE L'ENDOMETRIOSI

UNA CAMPAGNA PROMOSSA DA

Rotary Club Milanofiori R4H

Conosci il Fibroma Uterino?

UNA CAMPAGNA PROMOSSA DA

Rotary Club Milanofiori R4H

Guida ai servizi di **EMERGENZA SANITARIA** in Italia

URGENTE 112 emergency
Secchia de Urgente 118
medical

OSSERVATORIO

MONITORAGGIO E RACCOLTA DATI

Una parte essenziale del lavoro di R4H è costituita dal monitoraggio costante del panorama progettuale rotariano, specialmente in relazione ai temi d'interesse dell'associazione: salute, alimentazione, prevenzione, ambiente. A questo scopo è stata portata avanti un'attività di ricerca sul web, sviluppata su più livelli. In primo luogo vengono esaminati i siti web dei 14 Distretti italiani, che in molti casi mettono a disposizione una pagina dedicata ai service dei loro club, suddivisi per tema. Sono quindi stati analizzati i siti web dei singoli Club di ogni Distretto, laddove esistenti ed aggiornati.

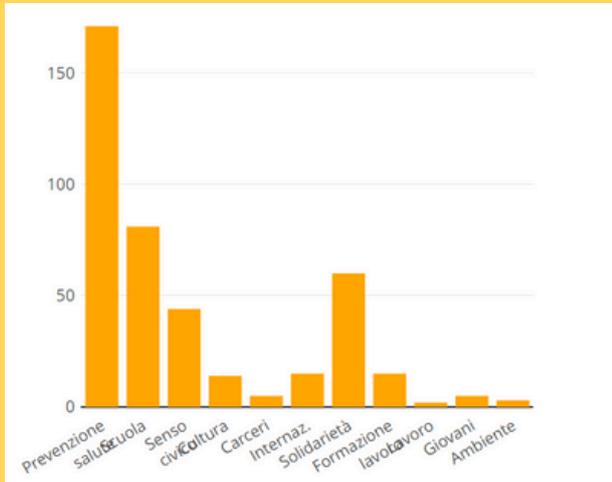
Infine, vengono tracciati i risultati dei motori di ricerca all'inserimento di una serie di parole chiave (salute, prevenzione, alimentazione, ambiente, disabilità, stili di vita, sostenibilità, spreco alimentare e molte altre ancora) associate alla parola "Rotary".

I RISULTATI

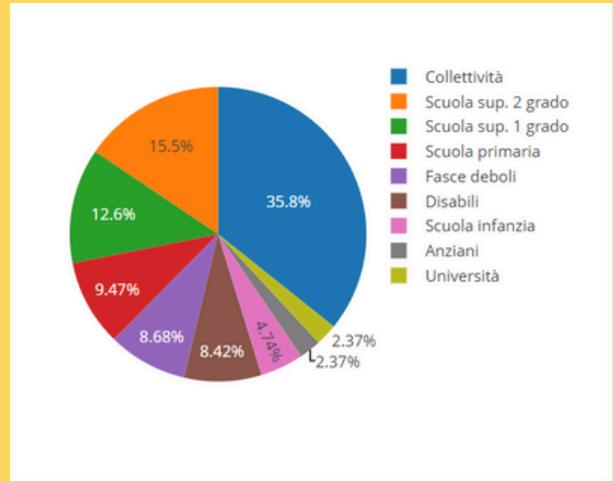
Al 31/07/2023 erano presenti in archivio 271 progetti. Nei successivi 12 mesi, il monitoraggio ha evidenziato 20 nuovi service, dei quali: 10 dedicati al tema della salute, 2 al lavoro, 5 sono iniziative indirizzate alla scuola e 3 dedicate all'ambiente.

Nell'area salute i temi più ricorrenti sono lotta e prevenzione contro i tumori, diabete, ictus; educazione alimentare e prevenzione andrologica e ginecologica per i giovani.

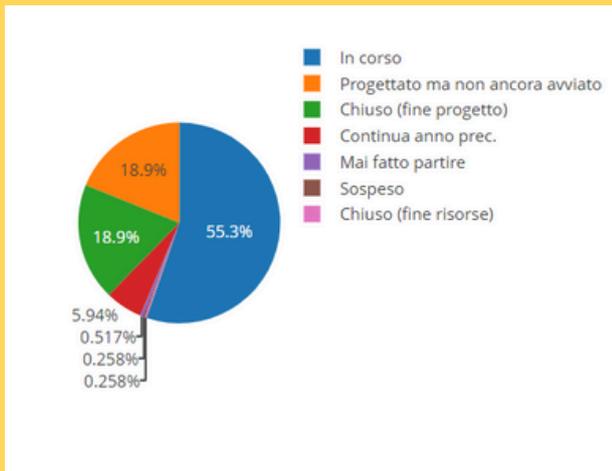
LE STATISTICHE DEI 291 PROGETTI IN ARCHIVIO



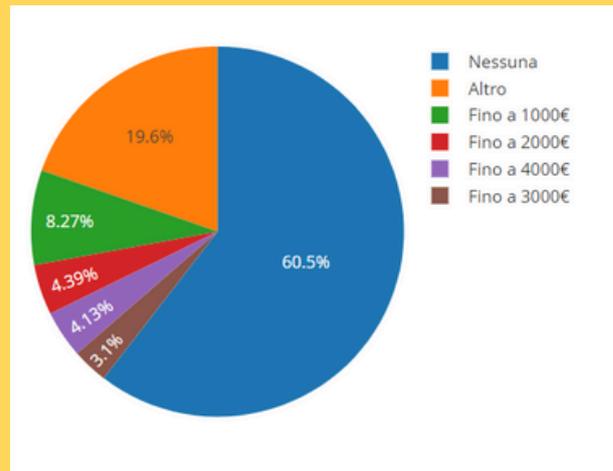
AMBITO PROGETTI



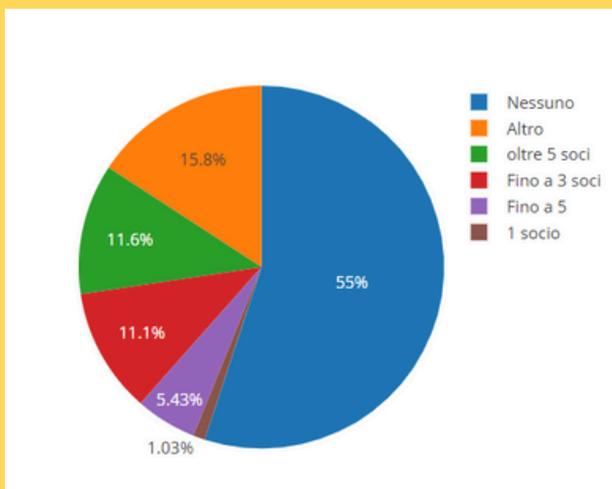
TARGET PROGETTI



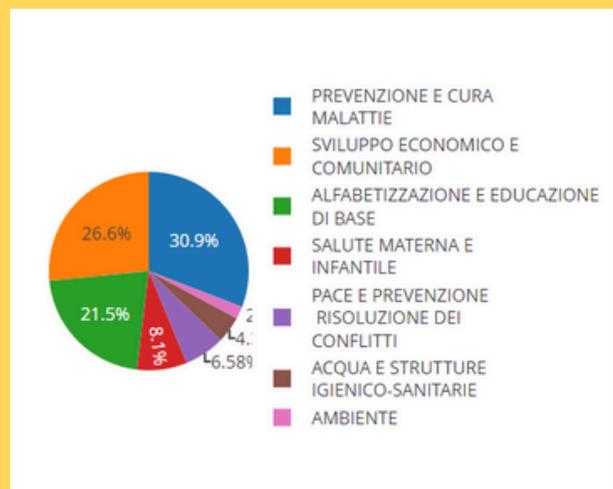
STATO PROGETTI



RISORSE ECONOMICHE PROGETTI



COINVOLGIMENTO SOCI



LINEE D'AZIONE PROGETTI

COLLABORAZIONI

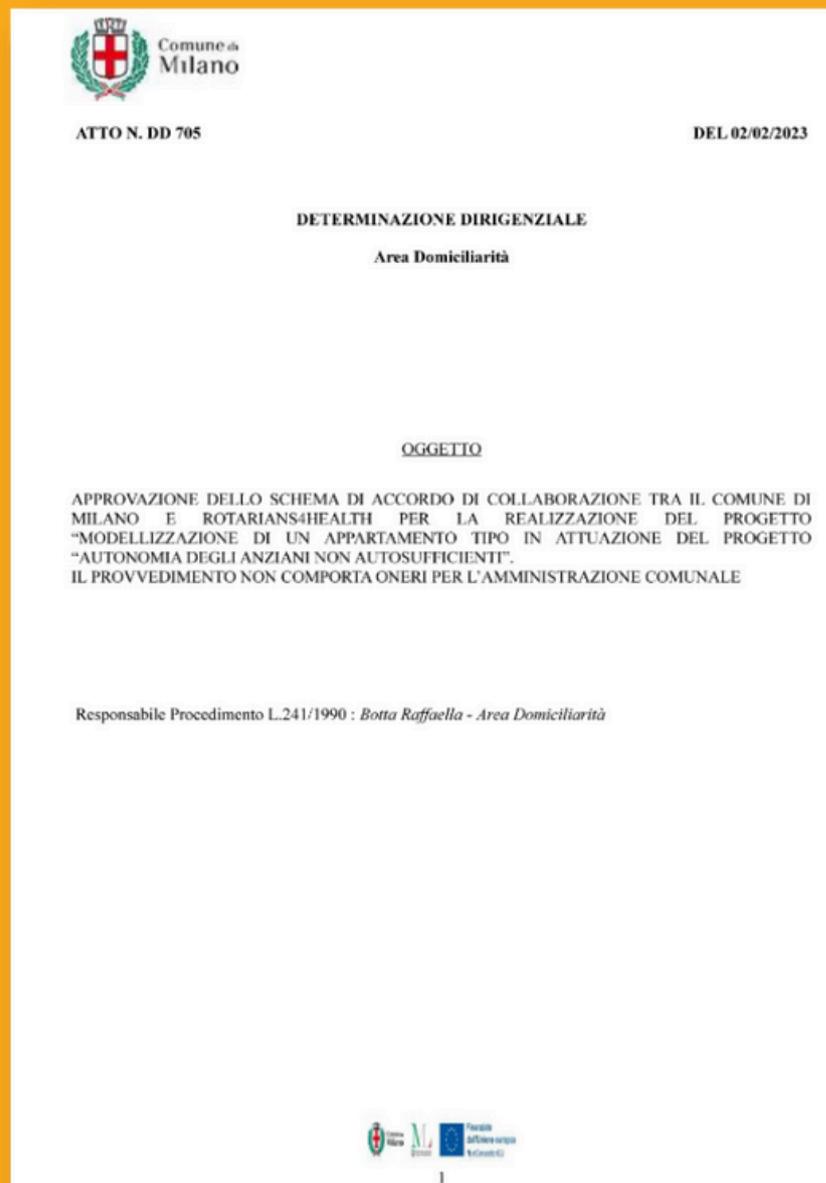
COLLABORAZIONE DI R4H CON

SIEMS (Società italiana Emergenza sanitaria), la **SIJET** (Società Italiana infermieri emergenza territoriale) e la **SIMEU** (Società italiana di Emergenza Urgenza). e **CIVES** (Coordinamento Infermieri Volontari Emergenze Sanitarie), il Tavolo immigrazione e salute, e **FISM** (Federazione italiana Società scientifiche). Per la realizzazione del progetto: "Guida ai servizi di emergenza Urgenza", un aiuto concreto agli stranieri".



COLLABORAZIONE DI R4H CON

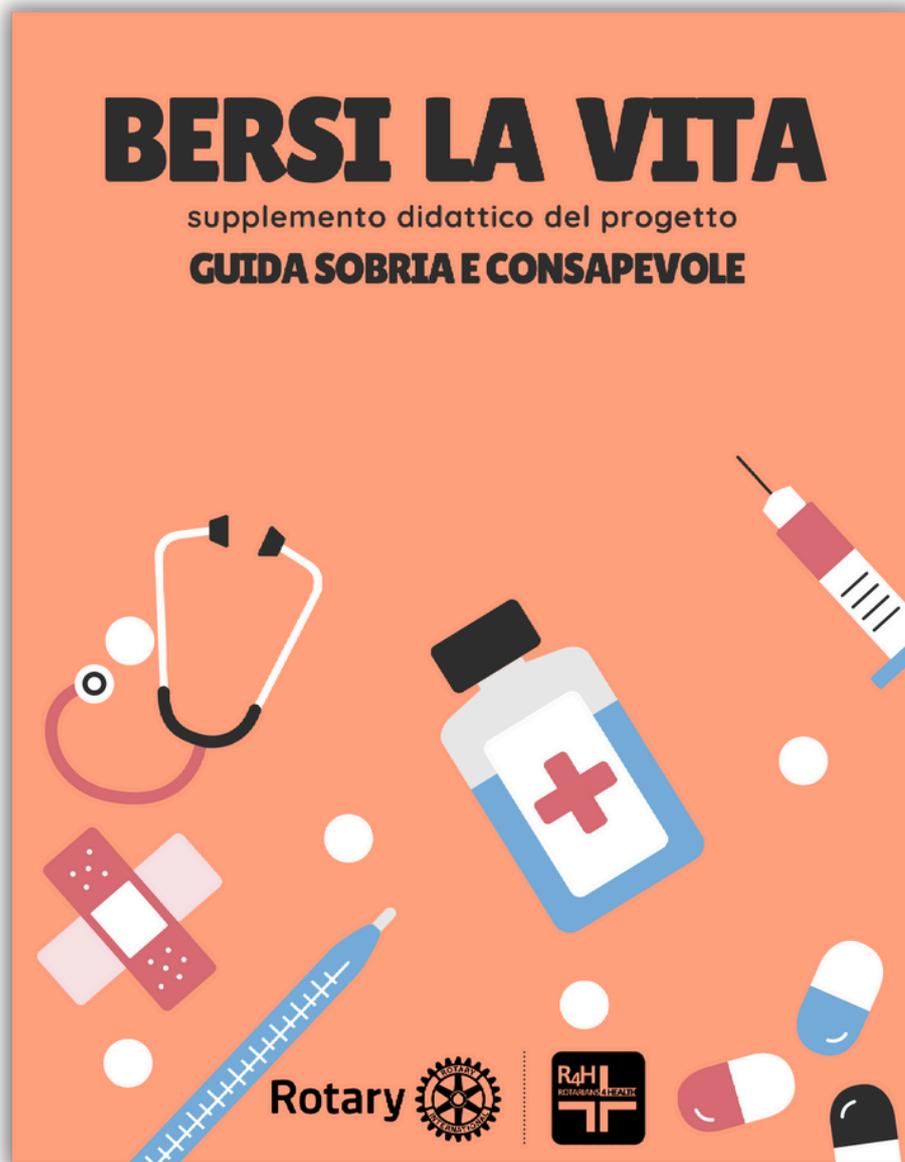
Comune di Milano - Assessorato ai Servizi Sociali. Nel 2023 è stato stipulato un accordo di collaborazione tra il Comune di Milano e R4H per la realizzazione del progetto “Modellizzazione di un appartamento tipo” in attuazione del progetto “Autonomia degli anziani non autosufficienti”.



PUBBLICAZIONI

PUBBLICAZIONI

BERSI LA VITA



I PARTNER

Rotary Club Milanofiori - Milano Nord - Milano Duomo
Croce Verde Baggio

PUBBLICAZIONI

Il progetto ha l'obiettivo di sensibilizzare i neo-guidatori sul tema della sicurezza stradale e sui comportamenti responsabili alla guida, anche grazie all'acquisizione di una maggiore consapevolezza dei danni legati all'uso/abuso di bevande alcoliche.

Per questo si intende coinvolgere la popolazione scolastica neopatentata in un ciclo di incontri nelle scuole, durante i quali verranno proposti: un corso multimediale interattivo, già realizzato e disponibile gratuitamente sulla piattaforma e-learning Formazione di R4H e questa pubblicazione, «**Bersi la vita**», sui pericoli legati all'uso improprio di alcol. Si organizzeranno anche simulazioni di comportamenti in stato d'ebbrezza grazie all'utilizzo di speciali occhiali che riproducono una visione alterata dall'alcol, consegnati alle scuole partecipanti in comodato d'uso gratuito per un breve periodo.

La finalità del progetto **Guida sobria e consapevole** è di svolgere un'attività di “prevenzione primaria” del disagio giovanile in ambito scolastico.

L'ambizione del Rotary e di R4H è quella di riuscire a far comprendere ai ragazzi come il bere, spesso percepito tra i giovani come uno strumento di accettazione all'interno del gruppo, rischi di degenerare in fenomeni di consumo irresponsabile e/o abitudinario e divenire causa di gravi implicazioni dal punto di vista sanitario per sé e per gli altri, in particolare quando si è alla guida di un automezzo.

Un grazie a tutti coloro che hanno lavorato per la realizzazione di questo sogno e in particolare alla dottoressa Raffaella Romeo.



L'ALCOL

L'alcol è una sostanza psicotropa (ossia stupefacente) potenzialmente cancerogena e in grado di causare fenomeni di dipendenza, soprattutto nei consumatori abituali. Pur essendo spesso percepito come meno pericoloso rispetto al tabacco e alle droghe, l'abuso di alcol rappresenta il secondo fattore di rischio dopo il tabagismo sia per quanto riguarda lo sviluppo di alcune patologie, sia per l'aumento della mortalità correlata.

I NUMERI

Secondo i dati del Ministero della Salute, solo nel 2018 il consumo di questa sostanza ha causato più di 4.500 incidenti stradali e quasi 70.000 casi di alcoldipendenza. Il problema non è circoscritto all'Italia: i dati comunicati dall'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) parlano di 3 milioni di morti nel mondo solo nel 2016.

LE QUANTITÀ CONSIGLIATE



GIOVANE
meno di 21 anni

zero



ADULTO
21 - 64 anni

max
2/3 unità al giorno
per gli uomini
e 1/2 unità
al giorno per le
donne



ANZIANO
più di 65 anni

max
1 unità al giorno
per uomini e donne

Gli effetti del consumo di alcol sull'organismo non sono uguali per tutti, ma dipendono da innumerevoli fattori, tra cui in primis l'**età** e il **sexo**. È risaputo, infatti, che la soglia di assunzione consigliata è diversa tra uomini e donne: mentre agli uomini si raccomanda di non superare le 2/3 unità alcoliche al giorno (1 unità alcolica = 12 gr di etanolo), per le donne il limite è fissato a 1/2 unità alcoliche giornaliere.



LIMITI & SANZIONI

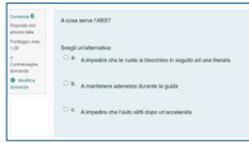
TASSO ALCOLEMICO	SANZIONE	MULTA	E IN PIÙ...
0.5 - 0.8 g/litro	da 500 a 2000€	sospensione patente da 3 a 6 mesi	-
0.8 - 1.5 g/litro	da 800 a 3200€	sospensione patente da 6 mesi a 1 anno	arresto fino a 6 mesi
+ di 1.5 g/litro	da 1500 a 6000€	sospensione patente da 1 a 2 anni	arresto da 6 mesi a 1 anno; sequestro preventivo del veicolo, confisca del veicolo

Il valore limite per il tasso di alcolemia nel sangue previsto dalla legge è di **0,5 g/litro**, superato il quale il guidatore può incorrere in severe sanzioni sia penali che amministrative. Per i neopatentati fino ai 21 anni (o con patente da meno di 3 anni) il tasso consentito è zero.



IL CORSO MULTIMEDIALE

Il corso multimediale interattivo **Guida sobria e consapevole** costituisce l'altra componente del progetto ed è strutturato in due sezioni. La prima parte è strettamente teorica ed è dedicata ai principi della guida consapevole, ai dispositivi di sicurezza attiva e passiva e alla corretta manutenzione del veicolo; la seconda, invece, è dedicata alla gestione di diverse situazioni di pericolo verificabili su strada. All'utente verranno proposte delle clip che simulano delle circostanze di difficile gestione (ad esempio, una frenata su asfalto innevato o bagnato) e una serie di opzioni di risposta tra cui scegliere. Ogni opzione di risposta rappresenta una diversa "reazione" a fronte della situazione di pericolo illustrata. Ai moduli didattici segue un test di valutazione a risposta multipla, da compilare anch'esso sulla piattaforma e-learning.



PROGETTI

PREVENZIONE ANDROLOGICA E GINECOLOGICA

Collaborazione di R4H con il Distretto 2080 (Lazio e Sardegna, Governatore Maria Carla Ciccioriccio), in merito all'iniziativa "Prevenzione Andrologica e Ginecologica", con l'obiettivo di sensibilizzare i giovani di entrambi i sessi sull'importanza della visita andrologica e ginecologica precoce. È importante sensibilizzare le ragazze sull'importanza di una visita ginecologica e i ragazzi sull'importanza di una visita andrologica mirata a migliorare la qualità di vita. Per ambedue i sessi è molto importante essere informati sulle Infezioni Sessualmente Trasmissibili (IST).

Il progetto ha dato l'opportunità a circa 2000 ragazzi e ragazze di partecipare a incontri nelle scuole, affidati ai medici rotariani aderenti all'iniziativa, ai quali è stato abbinato un piano di comunicazione realizzato da R4H che comprende:

- una brochure che illustra i problemi derivanti dall'assenza di attenzione alla prevenzione verso i problemi andrologici maschili e ginecologici femminili e le patologie conseguenti più comuni;
- una clip animata della durata di 2 minuti che rielabora i contenuti della brochure.



PROGETTI

PREVENZIONE ANDROLOGICA

"La salute non è tutto ma senza salute tutto è niente"
(Arthur Schopenhauer)

un progetto di prevenzione del

Rotary  
Distretto 2080

Governatore: Maria Carla Ciccioriccio
Anno Rotariano 2023/2024
<https://www.rotary2080.org/>
segreteria@rotary2080.org

PREVENZIONE ANDROLOGICA E GINECOLOGICA
PERCHÉ ASPETTARE?



Un progetto di sensibilizzazione sull'importanza degli screening andrologici e ginecologici e sulla prevenzione delle malattie urogenitali nei giovani

con il contributo di 

Per saperne di più scarica l'APP gratuita di R4H

<https://www.r4h.it/>

I numeri

Secondo fonti ufficiali, nel mondo occidentale il 15-20% delle coppie in età fertile ha difficoltà ad avere un figlio e tra le cause l'infertilità maschile incide per il 29,3% e quella femminile per circa il 35%.

Secondo il Ministero della Salute, il 27% dei giovani sotto i 18 anni ha problemi riguardanti la sfera riproduttiva e sessuale.

La prevenzione si basa su uno stile di vita volto a ridurre o, meglio, evitare i fattori di rischio: abuso di alcol, tabagismo, droghe, sostanze dopanti, obesità, rapporti non protetti. Sia per le ragazze che per i ragazzi, è utile fare la vaccinazione anti HPV, contro le infezioni da papilloma virus e le neoplasie correlate, e anche imparare, rispettivamente, l'autopalpazione del seno e quella dei testicoli. Altrettanto importanti sono le visite mediche periodiche di controllo.

Patologie maschili più frequenti

- **Varicocele:** dilatazione delle vene dei testicoli. Può essere asintomatica o causare gonfiore, sensazione di pesantezza o dolore alla base dello scroto. Se non riconosciuto in tempo, fa aumentare la temperatura locale causando così diminuzione di vitalità degli spermatozoi.
- **Fimosi:** restringimento della pelle del prepuzio che impedisce di scoprire il glande. Può causare infezioni genito-urinarie e anche dolore durante l'erezione, sino a impedire i rapporti.
- **Criptorchidismo:** mancata od incompleta discesa dei testicoli nello scroto alla nascita, spesso non diagnosticata. Espone a maggior rischio di tumori o di grave infertilità in età adulta.
- **Idrocele:** nello scroto, raccolta di liquido che causa gonfiore in genere non doloroso; possono però insorgere complicanze locali, tra cui l'atrofia testicolare.

Patologie femminili più frequenti

- **Irregolarità del ciclo mestruale:** spesso dovute a squilibri ormonali.
- **Sindrome dell'ovaio policistico:** può causare irregolarità mestruali, accumulo di grasso addominale, aumento generalizzato della peluria, acne, alterazioni nel metabolismo di zuccheri e grassi. Se trascurata, può portare infertilità e disturbi metabolici, oltre che problematiche psicologiche nella vita di relazione delle giovani donne che ne sono affette.
- **Dolori mestruali:** le cause sono varie, spesso sono correlate alla presenza di endometriosi e/o adenomiosi. In Europa, 1 donna su 10, in età fertile, soffre di questa malattia in cui l'endometrio cresce dentro la parete dell'utero o in altre sedi (vescica, ovaie, intestino ecc.) e ogni mese sanguina, causando dolori e aderenze che possono portare ad infertilità.

Patologie sia maschili che femminili

- **Infezioni urogenitali:** solitamente provocano una secrezione accompagnata localmente da prurito, arrossamento e talvolta bruciori e dolori crampiformi, con prevalenza variabile di questi sintomi a seconda del microrganismo che le causa. Possono essere responsabili di futuri problemi di sterilità.
- **Infezioni sessualmente trasmesse (IST):** possono provocare sia malattie localizzate uro-genitali che malattie sistemiche o avere entrambe le connotazioni (**Malattie Sessualmente Trasmesse, MST**). Le più frequenti sono: affezioni da clamidia, trichomonas, ureaplasma, micoplasma, papilloma virus ed herpes genitale, ulcera venerea, gonorrea, sifilide, epatite B e C, AIDS. Pur essendo malattie sessualmente trasmesse, alcune di queste possono essere contratte anche senza rapporti sessuali, per esempio attraverso sangue infetto.

FARE PREVENZIONE È ESSENZIALE!

“CONOSCI IL FIBROMA UTERINO?”

Dopo il successo della campagna informativa dedicata all'Endometriosi, KIKO Milano ha voluto rinnovare la sua collaborazione con il Rotary Club Milano Nord, Rotarians4health (R4H) e l'azienda farmaceutica Gedeon Richter Italia per promuovere una nuova campagna di sensibilizzazione a favore della prevenzione e cura del Fibroma Uterino.

I fibromi, detti anche miomi, sono formazioni dell'utero che nella grande maggioranza dei casi hanno una natura benigna. E' comunque fondamentale non trascurarli mai, rivolgersi al proprio ginecologo in caso si presenti qualche “campanello d'allarme” e, per la cura, affidarsi ad un centro di riferimento.

Si stima che solo lo 0,3% dei casi presenti caratteristiche di malignità. Quasi il 30% delle donne tra i 40 e i 50 anni è affetto da questa patologia e spesso non lo sa. Per curare i fibromi esistono diverse terapie farmacologiche o chirurgiche: la scelta va personalizzata in base alla situazione e alle preferenze individuali.

La nostra campagna ha lo scopo di aumentare la consapevolezza della malattia e delle sue conseguenze e rappresenta un piccolo aiuto per quelle donne che vogliono riprendere il controllo della propria vita.

“CONOSCI IL FIBROMA UTERINO?”

Un progetto di sensibilizzazione e prevenzione attraverso una attività di educazione sanitaria che ha coinvolto tutti i **33 negozi KIKO** della città di **Milano**: in ogni punto vendita è stato messo a disposizione un depliant informativo che illustra le principali caratteristiche dei fibromi per riconoscerli ed affrontarli.

Il depliant, inoltre, tramite QR Code ha permesso di accedere ad un'app di approfondimento con informazioni su sintomi e cause della malattia e di conoscere l'indirizzo di ciascuno dei **70 centri specializzati pubblici e/o convenzionati SSN** in tutta la **Regione Lombardia**, dove è possibile prenotare delle visite specialistiche.

Il fibroma uterino (detto anche mioma) è una patologia tumorale prevalentemente benigna.

Si stima che solo lo **0,3%** dei casi presenti caratteristiche di malignità.

Quasi il **30%** delle donne tra i 40 e i 50 anni è affetto da questa patologia. *E spesso non lo sa*

Per saperne di più sul fibroma uterino scarica l'APP gratuita di R4H



DISPONIBILE SU Google play Scarica su App Store

Contenuti redatti con il supporto scientifico del **dott. Tommaso Bignardi** Direttore Ginecologia e Ostetricia

Ospedale Niguarda Sistema Socio Sanitario Regione Lombardia

Una campagna promossa da

Rotary Club Milano Nord R4H ROTARIANALIZZAZIONE

In collaborazione con

KIKO MILANO

Con il contributo incondizionato di

 **GEDEON RICHTER**

Conosci il Fibroma Uterino?

Esistono diverse terapie farmacologiche o chirurgiche per i fibromi. La scelta va personalizzata in base alla situazione e alle preferenze individuali. *come se si realizzasse un vestito su misura*

PROGETTI

PROGETTO ETÀ FUTURA

IL PROGETTO INTERDISTRETTUALE CHE COINVOLGE TUTTI I ROTARY CLUB D'ITALIA DELL'ANNO DEL CENTENARIO

R4H- Rotarians4health ha ricevuto l'incarico dal PDG Tomaso Quattrin, delegato del governatore del Distretto 2041 Giulio Kock per il progetto Età Futura, di realizzare il software per la gestione del progetto del Centenario del Rotary.

Progetti Rotary ITALIA							Q Ricerca avanzata	Esporta	
Visualizzo 1-14 di 14 elementi.									
Titolo del progetto	Estratto	Stato	Rotary Club	Distretto	Data di inizio	IF			
OLTRE L'ACCADEMIA: DA IDEA A PROGETTO	Oltre l'Accademia, per coloro che lo frequenteranno, costituirà una occasione di crescita personale e professionale, darà valore alle competenze tecniche, consentirà di affinare le competenze trasversali.	In corso	Distretto 2031	2031	27-01-2024				
OLTRE L'ACCADEMIA: DA IDEA A PROGETTO	Oltre l'Accademia, per coloro che lo frequenteranno, costituirà una occasione di crescita personale e professionale, darà valore alle competenze tecniche, consentirà di affinare le competenze trasversali.	In corso	Distretto 2032	2032	27-01-2024				
PROGRAMMA VIRGILIO	Dal 1997, Soci Rotariani assistono gratuitamente aspiranti imprenditori nella fase cruciale della concezione dell'impresa e nel contesto della redazione da parte loro di un Business Plan convincente che conduca l'impresa al break-even.	In corso	Distretto 2041	2041	01-07-1997				
Linea d'azione rotariana	SVILUPPO ECONOMICO E COMUNITARIO								
Tipo di intervento	INVIARE UNA SQUADRA DI FORMAZIONE PROFESSIONALE PER INSEGNARE AI PICCOLI IMPRENDITORI DELLE COMUNITÀ IN VIA DI SVILUPPO A CREARE UN PIANO D'AFFARI E A MANTENERE UNA CORRETTA CONTABILITÀ FINANZIARIA								
Estratto	Dal 1997, Soci Rotariani assistono gratuitamente aspiranti imprenditori nella fase cruciale della concezione dell'impresa e nel contesto della redazione da parte loro di un Business Plan convincente che conduca l'impresa al break-even.								
Obiettivi che il progetto si prefigge di ottenere	Sostenere l'economia aumentando la percentuale di nuove imprese che resistono alla prova dei fatti. Limitare la dissipazione di risorse conseguente al fallimento di iniziative spesso dovuto a insufficiente pianificazione. Limitare i drammi personali e familiari conseguenti all'investimento di risorse con esiti negativi.								
VIRGILIO EDUCATIONAL	Formazione di studenti delle scuole superiori in ambito PCTO sui valori dell'imprenditorialità, dell'etica imprenditoriale e dell'ambiente	Progettato ma non ancora avviato	Distretto 2042	2042	01-12-2023				
ACADEMY 2050	Percorso "Master" professionalizzante di accompagnamento all'ingresso del mondo del lavoro o allo sviluppo di progetti imprenditoriali erogato con la partecipazione dei rotariani con le loro professionalità e con il sostegno delle loro imprese.	Progettato ma non ancora avviato	Distretto 2050	2050	01-09-2023				
ROTARY PLASTIC RIDE - DISTRETTO 2060	Obiettivo del service: Promuovere attività di sensibilizzazione su temi ambientali con particolare attenzione all'inquinamento da plastiche e microplastiche	In corso	Distretto 2060	2060	01-07-2023				

RIFERIMENTI

L'Applicazione è raggiungibile dal link:

<https://rotaryitalia.r4h.it/projects/public-projects/index-it>

FORMAZIONE BLSD LAICO CON AREU

Ogni anno, in Italia, circa 60.000 cittadini muoiono in conseguenza di un arresto cardiaco (ACC), a insorgenza spesso talmente improvvisa da non essere preceduto da alcun sintomo o segno premonitore.

Le possibilità di prevenire questo danno dipendono dalla rapidità e dall'efficacia delle procedure di soccorso riassumibili nella corretta applicazione della Catena della Sopravvivenza.

Si definisce Rianimazione Cardio-Polmonare (RCP) l'insieme delle manovre atte a mantenere le funzioni vitali supportando artificialmente la circolazione e, se possibile, la ventilazione.

È essenziale che le prime manovre di soccorso, in primo luogo le Compressioni Toraciche Esterne (massaggio cardiaco), siano eseguite il prima possibile anche da parte di personale non sanitario (laico) perché rappresentano uno dei principali elementi che favoriscono la sopravvivenza di una persona colpita da ACC. È assolutamente necessario che le tecniche di base di rianimazione cardio-polmonare diventino un bagaglio di conoscenza comune e diffusa, e che sia tempestivamente disponibile un DAE al fine di non spezzare la sequenza di interventi delineati nella "Catena della Sopravvivenza".

Per apprendere le manovre di base di rianimazione cardiopolmonare bastano poche ore di formazione. AREU intende fornire al comune cittadino la possibilità di partecipare a Corsi di BLSD (Basic Life Support and Defibrillation), integrate anche con indicazioni sul trattamento dell'arresto cardiaco in età pediatrica e dell'ostruzione delle vie aeree da corpo estranei.

PROGETTI

FORMAZIONE BLSD LAICO CON AREU

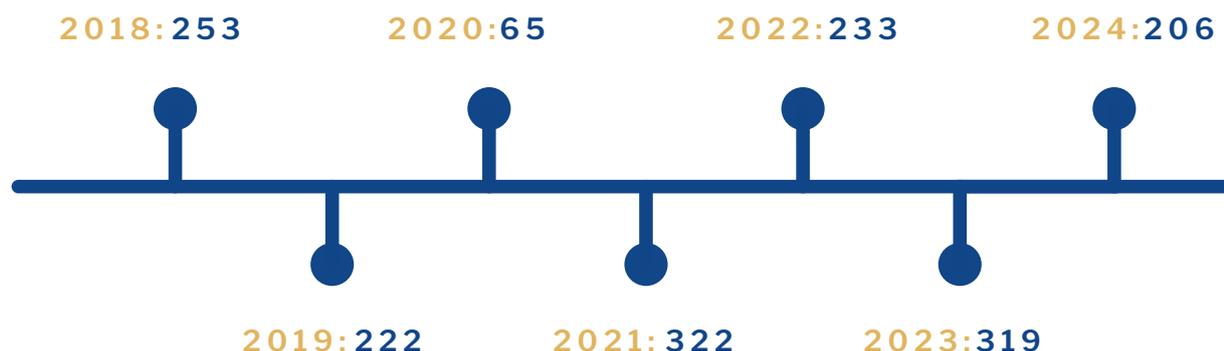
AREU promuove la formazione attraverso la rete di istruttori e formatori propri, delle sue articolazioni territoriali, dei Centri di Formazione Riconosciuti e Accreditati (CeFRA) e di altri Soggetti riconosciuti da AREU. I Corsi di formazione per operatori laici (non sanitari) hanno una durata di cinque ore e forniscono l'abilitazione regionale all'utilizzo del Defibrillatore semi-Automatico Esterno.

R4H è un centro di formazione riconosciuto e accreditato (CeFRA).

A R4H afferiscono, al 31.12.2023, 7 insegnanti di altrettante scuole secondarie milanesi, che sono stati abilitati da AREU come “insegnanti laici BLS-D”.

Ogni anno, quindi, questi insegnanti/istruttori formano e abilitano i loro studenti con attestazione R4H/AREU valida ai sensi di legge.

Dal 2018 al primo semestre del 2024 sono stati formati più di 1500 studenti.



“AVERE IN MENTE IL BEN ESSERE”

“Avere in Mente il Ben Essere” iniziativa promossa e curata da: Luigi Gentile, medico (R4H, diabetologo), società scientifica di Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza (SINPIA, aderente FISM) e l'associazione R4H - Rotarians4health.

Il benessere è uno stato di felicità, soddisfazione, con bassi livelli di tensione, una buona salute fisica e mentale, un umore positivo e una buona qualità di vita [da APA Dictionary of Psychology, The American Psychological Association, Washington, 2007]. Il benessere è quindi uno stato che coinvolge tutti gli aspetti dell'essere umano, e caratterizza la qualità della vita di ogni singola persona nella sua quotidianità. La condizione di benessere costituisce un fattore protettivo importante rispetto all'insorgere di disturbi mentali, portando la persona ad esprimere al meglio le proprie potenzialità, raggiungendo una migliore qualità di vita.

E' stato creato un questionario “Feeling Good” che, identifica uno stato felice di salute, di forze fisiche e psicologiche ed è anche una sensazione soggettiva di vita quotidiana piacevole, con buone relazioni empatiche interpersonali, orientato al presente e al futuro, e con una buona gestione dello stress quotidiano in termini di compensazione ed elaborazione cognitivo-emotiva ricorrendo alla resilienza.

L'attenzione al disagio psicologico e ai disturbi mentali di minori e adolescenti è un obiettivo sfidante le Rotary International.

PROGETTI

“AVERE IN MENTE IL BEN ESSERE”

“Feeling Good Questionnaire” Il questionario è composto da 20 frasi, ognuna delle quali definisce una serie di sensazioni fisiche e psichiche, convinzioni, di stati emotivi, in relazione alla ricerca del piacere e dell’amore. Permette l’individuazione precoce di conoscenza di meccanismi psicologici che sono alla base del feeling good e del grado di vissuto percepito di felicità.

Obiettivi della rilevazione del questionario è quello di stabilire con l’autovalutazione:

- Favorire le conoscenze dei meccanismi psicologici (piacere, cooperazione, sicurezza, coraggio, abitudini, trasparenza, consapevolezza) che implementano la reale valutazione del proprio grado di feeling good.
- Migliorare l’individuazione delle fasi di riconoscimento dei fattori che promuovono il feeling good (pensiero orientato alla realtà, emozioni positive, azioni proattive, sentimenti di affetto e amore).
- Conoscere le modalità di introspezione e di auto-valutazione.
- Far conoscere il proprio grado di gestione degli stati di psicologici per mobilitare le risorse interne positive.



IN COLLABORAZIONE CON:

Vito Tummino, psicologo (R4H)

Franco Vimercati, medico (R4H, past-president FISM - Federazione Italiana Società Medico-Scientifiche)

AMBIENTE A PICCOLI PASSI

IN COLLABORAZIONE CON LA SCUOLA MOHOLE DI MILANO

Lo scopo del progetto è sviluppare tra gli studenti un sano comportamento civico attraverso un'analisi critica e l'utilizzo responsabile delle risorse. Riuscire a far capire ai ragazzi, abituati ad accendere luce o riscaldamento o il rubinetto a seconda di comode abitudini, che milioni di piccoli atti di questo genere hanno un valore ambientale enorme e che perciò come tali vanno valutati.

Esperienze fatte confermano che una buona percentuale dei consumi e dei consumi energetici può venire evitata anche senza investimenti, solo grazie al comportamento consapevole di studenti, professori e bidelli.

È stata realizzata un' APP, denominata **R4ENV - Rotarians4ENVironment**, che propone domande su abitudini quotidiane e opinioni diffuse legate all'ambiente, inerenti ad esempio a consumi energetici, mezzi di trasporto utilizzati, scelte alimentari e così via.

È stata data particolare attenzione agli aspetti su cui lo studente può esercitare un controllo diretto, eventualmente modificando le proprie azioni. Ad ogni risposta data corrisponde un valore numerico, indice dell'impatto della suddetta azione sull'ambiente circostante (ad esempio l'emissione di CO2 equivalente relativa a quell'attività).

Nel momento dell'installazione dell'APP vengono poste 28 domande.

AMBIENTE A PICCOLI PASSI

IN COLLABORAZIONE CON LA SCUOLA MOHOLE DI MILANO

Per ogni tema trattato sono stati progettati e realizzati materiali divulgativi che illustrano il comportamento "virtuoso" da adottare, in contrapposizione al comportamento errato. Nella fattispecie grazie alla collaborazione con ex studenti della scuola Mohole di Milano sono state create 5 brevi clip animate, ideali per la diffusione tra i giovani e sui social

Su questi temi:

1. Consumi energetici "inconsapevoli": caricatore cellulare
2. Risparmio energia: illuminare se serve
3. Spreco risorse idriche
4. Consumi energetici "inconsapevoli": non curiosare nel frigorifero
5. Microclima domestico: Brrr... che caldo!

Nei sei mesi successivi, ad ogni studente verranno proposte le clip in modalità push e sarà chiesto di indicare in quale atteggiamento si riconoscono tra i quattro interpretati dalla protagonista della clip: ansia, apatia, rabbia e paura. Questa seconda fase del progetto si avvarrà della stessa APP e ha lo scopo di sondare i comportamenti preferiti degli studenti.

Questo permetterà di comprendere se e come le abitudini, rivalutate alla luce delle nozioni apprese, si saranno tradotte in una modifica dei comportamenti e ottenere così una misura indiretta del "risparmio" energetico realizzato grazie alla fruizione del progetto.

RIFERIMENTI

Mohole è una scuola di cinema, comunicazione e storytelling



II MEMORIAL VIVIANA MICHELUZZI

13 APRILE 2024

R4H ha partecipato insieme all'associazione "I Dolci Sapori del Bosco ODV" all'evento in memoria di Viviana Micheluzzi: una serata danzante con balli liscio, latino e di gruppo presso l'Auditorium PalaFiemme di Calavese (TN). Durante l'evento è stato presentato un nuovo progetto; la realizzazione di un poster con l'illustrazione di una donna e i vari tipi di violenza che può subire: psicologica, fisica, sessuale, economica, emozionale ecc..., e le percentuali di chi commette femminicidio. Inoltre, un QR Code rimanda a una pagina che elenca i servizi attivi sul territorio in cui viene distribuito il poster.



I DOLCI SAPORI DEL BOSCO - ODV

R4H è socio sostenitore dell'associazione "I Dolci Sapori del Bosco". L'associazione opera nell'ambito delle tematiche di genere, con particolare attenzione alla protezione dei soggetti più deboli nelle relazioni familiari e personali. La finalità principale dell'Associazione è contrastare il fenomeno del Femminicidio. I Dolci Sapori del Bosco lavora nell'area della prevenzione e del supporto.

DONA IL TUO 5X1000

A «I Dolci Sapori Del Bosco» ODV
Nella tua dichiarazione dei redditi
firma e inserisci il **codice fiscale**

941 5420 0219

SOSTIENICI

Diventa socio oppure
fai una donazione libera

Banca Cassa di Risparmio
IT 09 Y 06045
11608 000005003056

VISITA IL NOSTRO SITO WEB

www.idolcisaporidelbosco.it
info@idolcisaporidelbosco.it



I Dolci Sapori del Bosco ODV
Via G. di Vittorio 21
39100 Bolzano
Telefono: 0471 1727 767

I Dolci Sapori del Bosco ODV

UN FEMMINICIDIO OGNI 3 GIORNI. BASTA!

*L'associazione
"I Dolci Sapori del Bosco"
contro il Femminicidio*

EVENTI

BERSI LA VITA

8/16/19 APRILE 2024

Nelle mattinate del 8 - 16 e 19 aprile, grazie alla collaborazione del Rotary Milanofiori nei tre istituti: Gian Battista Vico di Corsico, Schiaparelli Gramsci di Milano e Marie Curie di Cernusco Sul Naviglio si è svolto l'evento di R4H - "Bersi La Vita"

Per sensibilizzare l'abuso di sostanze alcoliche attraverso l'uso di occhiali con differenti gradazioni, è stato possibile comprendere quanto possa diventare difficile compiere le azioni più comuni se si è sotto l'effetto dell'alcol.

Presso l'istituto Schiaparelli Gramsci i volontari della Croce Verde Baggio hanno fatto provare cosa può succedere in caso di incidente e tutte le procedure in caso di primo soccorso.

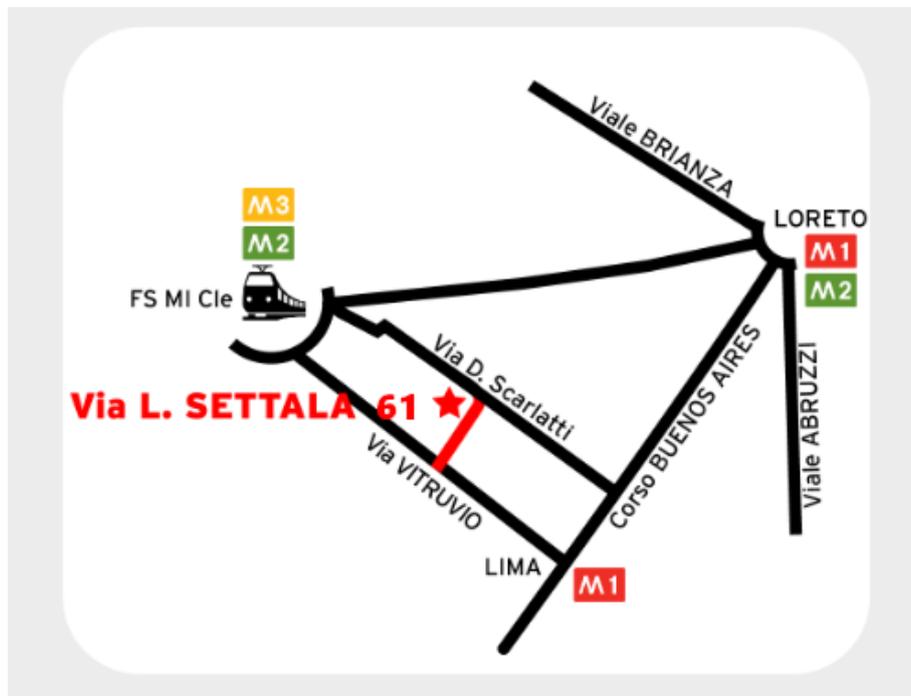
I PARTNER

Rotary Club Milanofiori - Milano Nord - Milano Duomo
Croce Verde Baggio



DOVE SIAMO

NEI PRESSI DI
M1 LIMA, M2 CAIAZZO, M3 CENTRALE
350 MT DALLA STAZIONE CENTRALE



R4H
ROTARIANS 4 HEALTH

VIA LODOVICO SETTALA 61
20124 MILANO

WWW.R4H.IT
INFO@R4H.IT
375 59 31 029

 R4H - ROTARIANS 4 HEALTH

 rotarians4health



R4H
ROTARIANS 4 HEALTH

VIA LODOVICO SETTALA 61
20124 MILANO

WWW.R4H.IT
INFO@R4H.IT
375 59 31 029

 R4H - ROTARIANS 4 HEALTH

 rotarians4health