

Rotary

Club di Rovereto



SABATO 12 SETTEMBRE 2015
Gita a Lienz per il Gemellaggio
Partenza ore 6.45 parcheggio Stadio Quercia

LUNEDÌ 14 SETTEMBRE 2015
Ore 18.45 in sede: libero incontro con breve
brindisi

LUNEDÌ 21 SETTEMBRE ORE 19.00 IN SEDE
Relazione dell' Ing. Gianfranco Vivian (RC
Treviso) "Nepal, Everest e terremoto".
Buffet.

Bollettino del Rotary Club di Rovereto - Anno Sociale 2015/2016 - n. 7 del 07.09.2015

L'IMPORTANZA DELLA ATTIVITÀ FISICA NELLA PREVENZIONE DELLE MALATTIA CRONICHE

Questa settimana presso la sede del Club la dottoressa Monica Morandi, illustre membro del nostro Rotary Club cittadino, ha tenuto un'apprezzata relazione sui benefici effetti dell'attività motoria. L'importanza del tema si è resa evidente fin dal principio, quando la nostra relatrice ha illustrato alcuni dati epidemiologici dell'Organizzazione Mondiale della Sanità sull'inattività fisica che nei paesi europei rappresenta il secondo fattore di rischio dopo il fumo ed è uno dei principali fattori di rischio per le patologie coronariche, sia nell'uomo che nella donna. Essa è responsabile anche dell'obesità infantile che è in continuo aumento: si calcola infatti che un bambino su cinque risulti obeso o in sovrappeso e probabilmente diventerà un adulto e un anziano obeso.



Da dati epidemiologici Nazionali risulta che la sedentarietà riguarda circa il 30% degli italiani, è più diffusa tra le donne, tra le persone più anziane, tra chi ha un più basso livello di istruzione e delle difficoltà economiche, e che un sedentario su cinque percepisce come sufficiente il proprio livello di attività fisica.

Numerose evidenze scientifiche dimostrano che l'inattività fisica è causa rilevante dello sviluppo di numerose patologie croniche quali l'artrosi, il diabete, l'ipertensione, le malattie cardiovascolari e ischemiche cerebrali, la depressione e la non autosufficienza dell'anziano, gravate da un alto tasso di mortalità (in termini di morti premature).

La frequenza delle malattie croniche aumenta di pari passo con l'allungamento della vita.

Esse sono altamente invalidanti, richiedono un'assistenza a lungo termine con un grande costo sociale per la cura dei malati e per la riduzione della salute in generale della popolazione la cui aspettanza di vita è in continuo aumento.

L'invecchiamento è fisiologico e inscritto nel genoma di ognuno di noi, e quindi l'età di per se stessa rappresenta un fattore di rischio non modificabile, ma alcuni fattori di rischio sono comuni, noti e modificabili, ad esempio la corretta alimentazione e la sedentarietà.

L'attività fisica in tutte le fasce di età, ma in particolare nella popolazione anziana, prolunga lo stato di autosufficienza, rallentando il processo fisiologico di riduzione della forza fisica, con aumento della attività aerobica e quindi della resistenza, contrastando il normale invecchiamento strutturale.

Le Linee Guida Nazionali del Ministero della Sanità, parlano di circa 30/60 minuti al giorno dedicati ad attività fisiche non particolarmente impegnative (camminare a passo svelto, andare in bicicletta in piano, ecc.) e di 60 minuti alla settimana da dedicare ad attività fisiche più impegnative (salire le scale, tennis, nuoto, ginnastica, atletica, giochi di squadra, ballare, andare in bici)

Si è visto che è preferibile un'attività fisica quotidiana, anche frammentata, rispetto ad un'attività fisica di pari durata ma concentrata in pochi giorni della settimana

Per chi è avanti negli anni l'esercizio fisico può rivelarsi come uno dei migliori strumenti a disposizione per allontanare da sé lo spettro di malattie croniche e disabilitanti, per garantirsi un'autonomia funzionale e assicurarsi una migliore qualità di vita, prolungando la permanenza nella propria comunità di riferimento. Si tratta quindi di prevenzione e di assumere corretti stili di vita.

Monica Morandi e Stefano Boscherini

RASSEGNA FOTOGRAFICA



IL DIRETTIVO CI INDICA LA DIREZIONE DA PRENDERE !

Il presidente Tranquillini è un vero sportivo e sa bene che una squadra, per dare il meglio di sé, deve essere ben allenata. Per questo, nell'arco di pochi mesi, ha già riunito cinque volte il suo direttivo per lavorare sul programma del primo semestre, sulla costituzione delle Commissioni, sui dettagli dei singoli eventi. Le ultime due riunioni, in particolare, hanno trattato dell'importante tema della Valdastico, che è stata l'oggetto del nostro primo caminetto in sede il 30 agosto scorso. Il direttivo ha riconosciuto che c'è tra di noi chi è più interventista e vorrebbe uscire subito sulla stampa per far conoscere all'opinione pubblica il parere del club sul tema, che è sicuramente autorevole e competente. Ma c'è anche chi propone di approfondire il tema (pur nella necessità di una certa tempestività) prima di uscire con un parere che potrebbe rischiare di essere ... uno dei tanti. Dopo un'approfondita e ricca discussione, si è così deciso di puntare prima di tutto a conoscere bene il tema, raccogliendo attraverso interviste l'opinione degli stakeholder locali (i rappresentanti delle istituzioni, delle associazioni economiche e sociali del territorio). Nella complessità di un argomento che è sul tavolo ormai da 40 anni, si è deciso di concentrarsi su un tema specifico che è quello dello sbocco finale della Valdastico, approfondendo così i punti di forza e di debolezza di uno sbocco in quel di Rovereto. Le ottime competenze specifiche che il nostro Club può vantare, hanno suggerito al direttivo di costituire una apposita Commissione (composta dal presidente Tranquillini, dall'incoming Wolf, da Michellini, Andreolli, Gios, Matuella e dal segretario Gabrielli, col mandato di trovare il modo più opportuno per chiedere ai diversi stakeholder del territorio di Rovereto le opinioni sulla Valdastico, che poi verranno presentate all'opinione pubblica. Il direttivo ha poi aperto una nuova procedura per l'ammissione di nuovi soci; per questo si invita chi avesse proposte da fare ad inviarle al segretario che le raccoglierà per l'iter necessario.

Il direttivo

GLI AMICI DI LIENZ CI ASPETTANO !!!

Sabato 12 settembre di buon mattino (partenza alle ore 6,45 dallo stadio Quercia) una bella rappresentanza di soci e familiari del nostro club salirà sul pullman che li porterà ad incontrare i "GEMELLI" di Lienz guidati dal presidente Klaus Seirer. Il programma di questa giornata, concordato dal nostro "capoguida" Rosario Barcelli con l'amico Lambert Grünauer, è particolarmente interessante quest'anno per la concomitante manifestazione "Red-Bull Dolomitenmann" che riempirà la città di sportivi, stand e feste. Si è deciso di ripetere la bella esperienza della facile, ma panoramichissima bicicletta (con mezzi a noleggio) da San Candido a Lienz. Giunti a Lienz, alcuni a forza di gambe ed altri comodamente in pullman, pranzereemo con un suggestivo spuntino nel vagone speciale Salon nel museo delle locomotive, che visiteremo poi con una guida d'eccezione che ci condurrà anche alla scoperta di una bella mostra sul destino dei cosacchi (a 70 anni dalla immane tragedia). Il momento clou sarà poi, verso le 17,30, l'incontro con il club di Lienz presso la birreria "Falkenstein" dove consumeremo insieme un ricco menu di specialità tirolesi, accompagnato dalla bionda, fresca e spumeggiante BIRRA !!! C'è ancora qualche posto libero; TI SEI RICORDATO DI PRENOTARE LA PARTECIPAZIONE TUA E DEI TUOI FAMILIARI? L'abbigliamento sarà comodo e sportivo; il meteo prevede bello per sabato, ma ricordatevi anche una giacca, che non si sa mai.

Il Club

"Il mondo cambia e noi dobbiamo cambiare con esso" - Paul Harris, 1935

ROTARIANI IN MONTAGNA, L'AVVENTURA CONTINUA !

Quando una fellowship supera di slancio il traguardo dei trenta appuntamenti annuali, vuol dire che si tratta di una manifestazione che sa rinnovarsi ed offrire ogni anno ai partecipanti stimoli di assoluto valore.

Dopo la straordinaria trentesima edizione del 2014, che il nostro Club ha organizzato a Folgaria-Rovereto-Monte Zugna lo scorso anno, per la trentunesima edizione la comitiva dei Rotariani Montanari, cui si è aggiunto il gruppo dei Rotariani Alpini, ha trascorso un interessante fine settimana sull'altopiano di Asiago.

Il tema, inaugurato l'anno scorso, era quello di unire il piacere di trascorrere alcune giornate sui sentieri di montagna con la voglia di conoscere meglio i luoghi e gli eventi della Prima Guerra Mondiale nella ricorrenza del centenario.

Il nostro Club era rappresentato da Giampaolo Ferrari (che per molti decenni ha diretto questa fellowship, sostituito ora dal bravissimo Ermanno Gaspari di Belluno) ed Edoardo Prevost Rusca, e dai montanari Pierluigi Carollo (premiato per le sue 29 presenze al meeting) insieme a Margherita, il presidente Filippo Tranquillini e Marco Gabrielli.

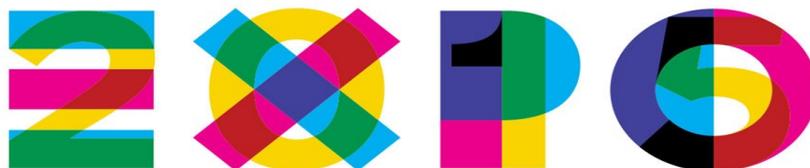
Il sabato è stato dedicato alla visita al museo, ai cimiteri militari e ai rifugi, a causa di un tempo birichino che però si è presto sfogato liberando il cielo per una straordinaria domenica di sole che la comitiva ha trascorso sul sentiero del Granatiere del monte Cengio. Solo chi era presente vi può testimoniare l'incredibile fascino di camminare lungo un sentiero militare, su una cengia di rocce a strapiombo sulla valle padana con l'indimenticabile panorama della laguna dove era chiaramente visibile col binocolo il campanile di Venezia !!! Un pranzo in amicizia al rifugio ha concluso la manifestazione, con un arrivederci sul Monte Grappa per la trentaduesima edizione nel 2016.

Marco Gabrielli



“Il mondo cambia e noi dobbiamo cambiare con esso” - Paul Harris, 1935

Sabato, 3 ottobre 2015



MILANO 2015

Expo Milano 2015 è l'Esposizione Universale che l'Italia ospiterà dal primo maggio al 31 ottobre 2015 e sarà il più grande evento mai realizzato sull'alimentazione e la nutrizione. Per sei mesi Milano diventerà una vetrina mondiale in cui i Paesi mostreranno il meglio delle proprie tecnologie per dare una risposta concreta a un'esigenza vitale: riuscire a garantire cibo sano, sicuro e sufficiente per tutti i popoli, nel rispetto del Pianeta e dei suoi equilibri. Un'area espositiva di 1,1 milioni di metri quadri, più di 140 Paesi e Organizzazioni internazionali coinvolti, oltre 20 milioni di visitatori attesi. Sono questi i numeri dell'evento internazionale più importante che si terrà nel nostro Paese. Expo Milano 2015 sarà la piattaforma di un confronto di idee e soluzioni condivise sul tema dell'alimentazione, stimolerà la creatività dei Paesi e promuoverà le innovazioni per un futuro sostenibile. Ma non solo. Expo Milano 2015 offrirà a tutti la possibilità di conoscere e assaggiare i migliori piatti del mondo e scoprire le eccellenze della tradizione agroalimentare e gastronomica di ogni Paese. Per la durata della manifestazione, la città di Milano e il Sito Espositivo saranno animati da eventi artistici e musicali, convegni, spettacoli, laboratori creativi e mostre.

PROGRAMMA DI VIAGGIO:

Ore 10.00 partenza da Rovereto (Stadio Quercia) in pullman privato per l'Expo di Milano – 211 km. / 3 ore circa con sosta lungo il percorso, per consumare un pranzo al sacco, a cura del Club.

Ore 13.00 arrivo alla fiera di Milano e ingresso all'Expo.

Ore 13.30 incontro con la guida locale per una visita generica dell'Expo (senza entrare nei padiglioni nazionali) di 2,5 ore.

Successivamente tempo libero a disposizione per la visita autonoma nei singoli padiglioni nazionali e tematici.

La cena potrà essere consumata in autonomia sfruttando la notevole offerta presente all'Expo.

In serata sarà possibile seguire gli eventi artistici che l'Expo offre ai suoi visitatori.

Ore 22.00 partenza del pullman per il rientro a Rovereto.

Programma suscettibile di eventuali variazioni

Prezzo per persona: 40 euro

In prezzo comprende:

Trasferimento a/r in pullman privato

Ingresso all'Expo

Visita guidata di 2,5 ore

Termine di iscrizione al Prefetto: 14 settembre 2015

PROSSIMI APPUNTAMENTI

SABATO 12 SETTEMBRE 2015 ore 06.45 Stadio Quercia

Partenza per Lienz e giornata di Gemellaggio

LUNEDI' 14 SETTEMBRE 2015 ore 18.45 IN SEDE

NOVITA'! libero incontro con breve brindisi

LUNEDI' 21 SETTEMBRE 2015 ORE 19.00 IN SEDE

Relazione dell' Ing. Gianfranco Vivian (RC Treviso) "Nepal, Everest e terremoto". Buffet.

SABATO 3 OTTOBRE 2015 Visita all'Expo2015 di Milano

5 PER MILLE ALLA ROTARY ONLUS DISTRETTUALE (COD. 93150290232)

Si avvicina il momento della dichiarazione annuale dei redditi, ed è quindi questo il momento per sottoscrivere il maggior numero possibile di adesioni alla nostra Rotary Onlus /Distretto 2060.

E' indispensabile la TUA ADESIONE !!!

Ritaglia il talloncino con il Codice Fiscale della ONLUS e tienilo nel tuo portafoglio fino al giorno della sottoscrizione della tua dichiarazione dei redditi.

ROTARY ONLUS / DISTRETTO 2060: Cod Fisc. 93150290232

CONSIGLIO DIRETTIVO Annata 2015/2016

Presidente: Tranquillini Filippo

Segretario e Past President: Gabrielli Marco

Segretario esecutivo: Ferrari Giampaolo

Vice Presidente: Wolf Ruffo

Tesoriere: Giovanelli Giorgio

Prefetto: Gentilini Andrea

Consiglieri: Ceola Roberto; Benoni Mirto; Battocchi Paolo; Ambrosini Bruno; Poma Marco Orazio; Frisinghelli Franco; Prevost-Rusca Edoardo; Barcelli Rosario

Commissione Sede: Presidente: Ferrari Giampaolo; Dorigotti Claudio (vice presidente); Marsilli Angelo; Belli Giuseppe; Gentilini Andrea; Baroni Giuliano; Costa Paolalberta

Commissione Bollettino: Presidente: Stefano Boscherini
Setti Maurizio (vice presidente); Filagrana Luca; Baroni Giuliano; Anichini Giorgio; Morandi Monica; Baldessarini Paolo

Commissione Programmi: Presidente: Matuella Sergio; Piccoli Alessandro (vice presidente); Benoni Mirto; Carollo Pierluigi; Silli Lucia; Costa Paolalberta; De Alessandri Massimo.

Commissione Internazionale: Presidente: Barcelli Rosario; Prosser Giulio (vicepresidente); Tarlao Diego; Piombino Giancarlo; Sacchieri Mario; Catanzariti Domenico

Commissione Relazioni Pubbliche: Presidente: Michelini Renzo; Battocchi Paolo (vice presidente); Zani Marco; Gios Geremia; Marega Paolo; Marangoni Mario; Cella Claudio; Olivi Alessandro

Commissione Effettivo: Presidente: Vergara Giuseppe; Prosser Giulio (vicepresidente); Giordani Marco; Scudiero Maurizio; Fiorini Giorgio; Malossini Silvio, Conzatti Donatella

Responsabile web e sito: Prevost-Rusca Edoardo

Commissione Giovani: Presidente: Sacco Martina; Benoni Mirto (vicepresidente); Gasperi Alberto; Prevost-Rusca Edoardo; Molinari Alessandro.

Rapporti con Distretto: Filippo Tranquillini

Rotary Foundation e Service Interclub : Ambrosini Bruno

PRESENZE

Ambrosini, Baldessarini, Barcelli, Baroni, Benoni, Carollo, Ceola, Costa, Di Giusto, Dorigotti, Ferrari, Filagrana, Gabrielli, Gentilini, Gios, Giovannelli, Marega, Marsilli, Michelini, Morandi, Piombino, Poma, Prevost Rusca, Sacco, Setti, Silli, Taddei, Tranquillini, Wolf.

Con alcune gentili signore ospiti

Per il Rotaract Silvia Basile, Elena Marangon, Walter Perini.

Media:

47%

Per un accesso al sito web del Rotary Club di Rovereto è sufficiente cliccare direttamente sul link sotto riportato:

<http://rovereto.rotary2060.eu>

L'indirizzo e-mail del Rotary Club di Rovereto è il seguente: rcrovereto@rotary2060.eu