



**BOLLETTINO INFORMATIVO
ROTARY CLUB APPIANO GENTILE
E DELLE COLLINE COMASCHE
DISTRETTO 2042**

**I componenti del
Consiglio Direttivo del Club
per l'anno 2013/2014**

Aldo Porro - Presidente

Giovanni Pagani - Prefetto

Gianluca Giussani - Tesoriere

Paolo Luigi Pirovano – Presidente eletto

Massimiliano Gusmeo - Segretario

Santina Molteni – Past President

Laura Cantarelli - Consigliere

Marta Pessina - Vicepresidente

Riccardo Andriolo - Consigliere

Ezio Bertani – Consigliere

Mariangela Ferradini - Consigliere

**BOLLETTINO N. 16
Anno rotariano 2013-2014**

**ASSIDUITÀ
MENSILE 49%**

Giovedì 28 Novembre – La vita che stress...

Nel contesto elegante e ovattato della sala interna della “Trattoria dei Combattenti” l'amico Matteo Longhi ha ospitato la conviviale dal titolo “La Vita che Stress!”

Dopo una cena deliziosa a base di risotto e ottimi vini la relatrice Silvia Dragoni ha introdotto il tema della serata, partendo dalle cause che inducono stress e dalle reazioni del nostro corpo – accelerazione del battito cardiaco, contrazioni dello stomaco con dolori alla schiena. Il corpo, infatti, quando è sottoposto a fattori di stress reagisce per fronteggiare la nuova situazione e le reazioni creano tensioni e scompensi che si manifestano come dolori. Con il passare degli anni i dolori, che in gioventù sono percepiti come acuti si cronicizzano. Bisogna quindi imparare a gestire e interpretare i segnali del nostro corpo e capire le reazioni ai nostri stati di ansia per riuscire a correggere quegli atteggiamenti sbagliati che provocano dolore. Il dolore serve a prendere coscienza dello stato di disagio del nostro corpo e a farci capire che dobbiamo rilassare la parte coinvolta.

A questo scopo Silvia ha spiegato come il Metodo Grinberg aiuta i pazienti a gestire lo stress attraverso un percorso di riequilibrio fisico. Con il tocco, la respirazione, i movimenti e gli esercizi, unitamente a tecniche che aumentano la nostra capacità di prestare attenzione, ci insegna a riconoscere e a reagire ai comportamenti del nostro corpo che risultano limitanti e che provocano dolore.

La serata si è conclusa con una dimostrazione pratica delle tecniche Grinberg sui soci Peter Berton e Romano Sassi, che hanno dichiarato di aver ricevuto un certo benessere dalle manipolazioni.



PROGRAMMA INCONTRI

Giovedì 5 Dicembre 2013

Consegna del pulmino donato dal nostro club all'Alveare e conclusione del progetto legalità. Saranno presenti autorità del territorio, rappresentanti dell'associazione e degli istituti scolastici.

Ore 19.30 – Medioevo di Olgiate Comasco

Giovedì 12 Dicembre 2013

Serata Natalizia con sorprese...

Ore 20.00 – Tenuta dell'Annunziata – Via Dante Alighieri 13 - Uggiate Trevano

Giovedì 19 Dicembre 2013

Serata annullata per festività

Giovedì 26 Dicembre 2013

Serata annullata per festività

Giovedì 2 Gennaio 2014

Serata annullata per festività

Giovedì 9 Gennaio 2014

Happy Hour con argomento Rotary Foundation

Ore 20.00 – Da definire

Giovedì 16 Gennaio 2014

Conviviale alla Campari con visita al museo della Campari e relativa cena.

Ore 20.00 – Sesto San Giovanni – Via Gramsci 161

Giovedì 23 Gennaio 2014

Serata sulla Olivetti, una Apple mancata. Interviene l'Ing Gastone Garziera

Ore 20.00 – Da definire

Compleanni di NOVEMBRE e DICEMBRE:

Laura Cantarelli 10 Novembre

Rinaldo Belluschi 21 Novembre

Alberto Loviseti 8 Dicembre

Marta Pessina 23 Dicembre

Siamo Presenti oltre che sul nostro sito www.rotaryappiano.org anche su Facebook alla pagina <http://www.facebook.com/pages/Rotary-di-Appiano-Gentile/267006276618> con oltre 500 soci.