

Rotary



IL ROTARY AL SERVIZIO DELL'UMANITÀ

R.C. APPIANO GENTILE E DELLE COLLINE COMASCHE

I componenti del Consiglio Direttivo del Club per l'anno 2016/2017

ANTONIO MOGLIA - Presidente
ENRICO FRANGI - Past president
PAOLA MOGNONI - Presidente in-coming
MASSIMILIANO GUSMEO - Segretario
FRANCO ARRIGHI - Vice presidente
LAURA CANTARELLI - Prefetto
MILENA GERLETTI - Tesoriere
ERNESTO CASTIGLIONI - Consigliere
GIANLUCA GIUSSANI - Consigliere
CARLO FAVERIO - Consigliere
GIOVANNI BRICCOLA - Consigliere
MASSIMO GUFFANTI - Consigliere
RAUL NICOLETTI - Comm. Effettivo
EZIO BERTANI - Comm. Amministrazione
PETER BERTON - Comm. Fondazione
SERGIO MINA - Comm. Pubblica Immagine
TINA MOLTENI - Comm. Progetti
RICCARDO ANDRIOLO - Comm. Giovani

BOLLETTINO N. 24 Anno rotariano 2016-2017

ASSIDUITÀ
MENSILE 45%

I SEGRETI DELL'ALIMENTAZIONE

La serata del 9 marzo si è aperta con un omaggio alle signore, che hanno ricevuto un ramo di mimosa da parte del nostro Presidente ed è proseguita con il festeggiamento per il compleanno del nostro club che il 5 marzo ha compiuto 15 anni! Brindisi e torta hanno chiuso la serata dedicata all'alimentazione con due ospiti importanti: il Dottor Luca Levrini, odontoiatra, e Marco Missaglia, nutrizionista. Un approccio insolito al tema dell'alimentazione: gli effetti che un pasto o uno spuntino hanno sul cavo orale. Ogni volta che mangiamo innalziamo l'acidità della saliva che erode lo smalto dei denti. Se facciamo numerosi spuntini durante la giornata lo smalto si assottiglia e i denti ingialliscono, le gengive si infiammano. Come proteggerci? Bere molto, evitare gli zuccheri semplici che nutrono i batteri presenti nella nostra bocca e li portano a produrre gli acidi dannosi, bere caffè che contiene antiossidanti, magari con del latte per un apporto di calcio, ma assolutamente senza zucchero... mangiare formaggio e alici sott'olio e soprattutto curare l'igiene orale con lo stesso impegno con cui siamo portati a curare il fisico. Noi siamo ciò che mangiamo, ci dice il Dottor Missaglia, nutrizionista e Presidente del RC Erba Laghi. E' vero che alcuni fattori di rischio sono determinati geneticamente, ma possiamo correggere alcuni malfunzionamenti nel nostro corpo con un equilibrio tra dieta e movimento. La dieta deve essere varia, deve prevedere frutta e verdura di colori diversi, essere povera di grassi e sale. Gli alimenti dovrebbero essere poco raffinati: cibi troppo raffinati fanno innalzare l'indice glicemico molto velocemente. Questo comporta un senso di sazietà seguito da un senso di fame non appena l'indice glicemico si abbassa. Frutta e verdura contribuiscono a proteggerci anche dai radicali liberi, sostanze instabili che minano l'integrità delle strutture vascolari. "Fai che il cibo sia la tua prima medicina" diceva Ippocrate.... quindi, dopo aver visto quante calorie sono contenute in un bicchiere di vino, cosa succede alla nostra saliva dopo averlo bevuto abbiamo concluso la serata con un brindisi ai nostri soci fondatori e a tutti noi e una coloratissima macedonia (anti radicali liberi) con gelato alla panna (che verrà in soccorso allo smalto attaccato da tutto il resto che abbiamo mangiato).





PROGRAMMA INCONTRI

Giovedì 16 Marzo 2017

Conviviale da Riva1920. Visita del museo del legno ospiti di Maurizio Riva. Inaugureremo il nuovo spazio eventi dell'azienda con cena.

Via Milano 137 - Cantù – ore 20

Giovedì 23 Marzo 2017

Conviviale spostata a martedì 28.

Martedì 28 Marzo 2017 - INTERCLUB

Il Generale Mario Mori, Prefetto, già Comandante dei ROS e Direttore del SISDE. Incontriamo un protagonista dell'intelligence italiana in un momento particolarmente difficile per le minacce alla sicurezza internazionale.

Golf Club Carimate – Via Airoidi 2 - Carimate – ore 20

Giovedì 6 Aprile 2017

Presentazione del progetto di comunicazione del Club per il progetto “Casa di Gabri”, spazio alla presentazione delle attività svolte, parola ai nuovi soci con un'intervistatrice particolare.

Tenuta dell'Annunziata – Uggiate Trevano – ore 20

Giovedì 13 Aprile 2017

Conviviale sospesa per giovedì Santo.

Giovedì 20 Aprile 2017

Presentazione della Guida delle Osterie d'Italia, la guida dei ristoranti più venduta d'Italia, relatore il curatore Eugenio Signoroni di Slow Food Editore con la partecipazione attiva dei soci.

Tenuta dell'Annunziata – Uggiate Trevano – ore 20

Giovedì 27 Aprile 2017

Dott. Camesasca Andrea imprenditore turistico e rappresentante del settore in CCIAA sul tema “Il turismo nel nostro territorio, può essere una risorsa?” Vi saranno rappresentanti di amministratori locali e delle istituzioni e altri graditi ospiti.

L'Ancora – Via Monterotondo - Lurate Caccivio – ore 20

Giovedì 4 Maggio 2017

La LILT, Lega Italiana per la Lotta ai Tumori e la sua presenza sul territorio, confronto con gli esperti coordinato da Rinaldo Belluschi.

L'Ancora – Via Monterotondo - Lurate Caccivio – ore 20

Sabato 3 Giugno 2017

Assemblea Distrettuale 2042 con la presenza del Presidente Internazionale.

Giovedì 6 Luglio 2017

Passaggio delle consegne e festa del 100° della Fondazione Rotary

Tenuta dell'Annunziata – Uggiate Trevano – ore 20

Data da definire

Biciclettata intorno alla zona della Pinetina in Interclub con il Saronno. Percorso di 9km con una semplice MTB, percorso facile e leggero. Il percorso potrà essere implementato con la visita di una chiesetta medioevale. Partenza alle 16.30. A seguire conviviale con relatore Presidente di un club cicloamatoriale della zona saronnese.

Ristorante La Pinetina – Via Ordenada - Appiano Gentile – partenza ore 16.30 conviviale ore 20

DONIAMO ALLA CASA DI GABRI IBAN IT50 D033 5901 6001 0000 0146 922

AGORA'97 COOPERATIVA SOCIALE ONLUS

Indicando come causale " PROGETTO CASA DI GABRI ROTARY CLUB APPIANO GENTILE E DELLE COLLINE COMASCHE

Compleanni di Marzo-Aprile 2017

Giovanni Briccola – 11 Marzo

Santina Molteni – 18 Marzo

Anna Zottola – 26 Marzo

Massimo Guffanti – 29 Marzo

Roberto Briccola – 10 Aprile

Franco Arrighi – 12 Aprile

Alessandro Martinelli – 22 Aprile

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