

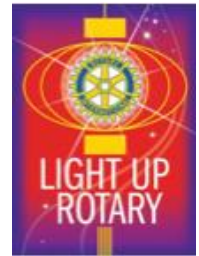


ROTARY INTERNATIONAL
DISTRETTO 2060 ITALIA
Governatore 2014-2015
Ezio Lanteri



ROTARY CLUB TRENTO

Presidente 2014-2015 Paolo Endrici



Bollettino n. 2 del 14 luglio 2014

Redatto da Alberto Michelotti, Disma Pizzini, Giuseppe Angelini

Anno Rotariano 2014-2014

PARTECIPAZIONE

Percentuale presenze: 48,68%

ARGOMENTO DEL GIORNO

“Presentazione e Relazione Nuovo Socio”

Relatore: Avv.to Lorenzo Cristanelli

21 luglio Ore 19:30

GH – Trento

65°anni del RC Trento

Visita del Governatore Ezio Lanteri

**SI RACCOMANDA ANCHE LA
PARTECIPAZIONE DELLE GENTILI SIGNORE**

28 luglio Ore 19:00

Doss Trento

Grigliata con Signore su Doss Trento e visita
Mausoleo Battisti e museo degli alpini

4, 11, e 18 agosto

Chiusura attività per vacanze estive

25 agosto Ore 19:30

GH – Trento

Serata Rotariana

Sabato 30 agosto

INTERCLUB

Con RC Valsugana visita ad “Artesella”
(I dettagli verranno comunicati in seguito)

LEGENDA: **G.H.Trento** = Grand Hotel Trento

COMUNICAZIONI DEL PRESIDENTE

- Allegata al bollettino la **Rassegna Stampa**: in particolare riportiamo il consueto articolo del progetto RI-VA promosso dai Rotary Club Trentini.
- In allegato la lettera di ringraziamenti inviata al RC Trento da parte dell'Associazione per la Lotta all'Ictus Cerebrale (A.L.I.Ce) per il nostro contributo offerto.
- In allegato potrete trovare la lettera del Governatore con la proposta relativa al Notiziario Distrettuale inviato trimestralmente a tutti i Soci attivi e onorari del nostro Distretto.

APPUNTAMENTI

- ✓ Si ricorda la visita del Governatore di lunedì prossimo. Di seguito riportiamo alcuni dettagli della visita ricordando che si **raccomanda la partecipazione delle gentili signore**. Al fine di organizzare al meglio la serata, è fondamentale conoscere il numero dei Soci e delle gentili Signore che interverranno all'importante evento. Vi chiediamo quindi di comunicare la vostra presenza al nostro Prefetto Giorgio Chiarcos (kiarkos57@gmail.com – 348 3940288).

La visita del Governatore

La visita del Governatore rappresenta il momento istituzionale più importante nella vita del Club: il governatore è infatti il Rappresentante del Rotary International e la sua presenza ogni anno sottolinea l'appartenenza del Club al sodalizio internazionale.

La visita è finalizzata a fare il punto sulla situazione del Club, sui suoi programmi per l'anno in corso, sui suoi orientamenti e sui suoi problemi, ma è anche l'occasione per confrontarsi sull'impostazione del Rotary International, sui cambiamenti in corso e sulle iniziative del Distretto.

Premesse organizzative.

- Provvedere alla sistemazione logistica prenotando la camera in albergo nelle serate in cui vi sarà richiesto nel programma che invieremo ogni mese.
- Dove fattibile la Signora del Governatore è disponibile per la visita di qualsiasi bellezza del territorio, sia essa artistica, culturale, paesaggistica o naturale.

Programma della visita

Il programma della visita è concordato con l'Assistente e con la Segreteria Distrettuale, e sarà comunicato dal Presidente del Club utilizzando l'allegata scheda logistica, che dovrà pervenire in Segreteria almeno 10 giorni prima della data prevista per la visita.

Riferimenti: *Segreteria Distrettuale*: tel. 0422/590575 fax 0422/548560

e.mail: segreteria2014-15@rotary2060.eu

Segretari: **Sergio Zanellato**: cell. 335.7050320 e/o **Bruno Bazzotti**: cell. 336.503399

Prefetto: **Giovanni Abbiati**: cell. 348.8569014

Di seguito riportiamo l'articolazione degli incontri:

- ore 17.00 – 17.30: Incontro del Governatore, accompagnato dall'Assistente di zona, con il Presidente del Club.
- ore 17.30 – 19.00: Incontro del Governatore con il Cons.Direttivo e i Presidenti di Commissione.
- ore 19.00 – 19.30: Eventuali incontri del Governatore con i rappresentanti Rotaract, Interact e Inner Wheel.
- ore 20.00: Incontro Conviviale con i Soci del Club.

Ci sono alcune visite organizzate per due club: in tal caso la prima riunione avrà inizio alle ore 14.30, e sarà articolata come sopra in modo da poter iniziare il secondo incontro alle ore 17.

Oppure verranno presi accordi specifici di volta in volta.

Alla conviviale, che va considerata come una riunione strettamente rotariana, saranno presenti l'Assistente e Consorte, i Presidenti Rotaract, Interact, Inner Wheel ove esistenti.

L'intervento del Governatore avrà luogo prima di cena.

Prima dell'intervento del Governatore, il Presidente leggerà una sintesi del suo curriculum che alleghiamo.

Qualora siano previste l'assegnazione di PHF (Paul Harris Fellow) o l'ammissione di nuovi Soci, si prega di segnalarle nel modulo.

Si raccomanda che la conviviale termini attorno alle 22,30.

Il Governatore e Signora non desiderano regali o fiori: come detto nell'Assemblea di Formazione Distrettuale a Treviso viene mantenuta l'opportunità già in essere di donare un contributo a sostegno del "Fondo Distrettuale per le Emergenze".



Rotary Club del Trentino

in collaborazione con:
l'Adige



Intervento di valutazione e riduzione
del **RI**schio **VA**scolare

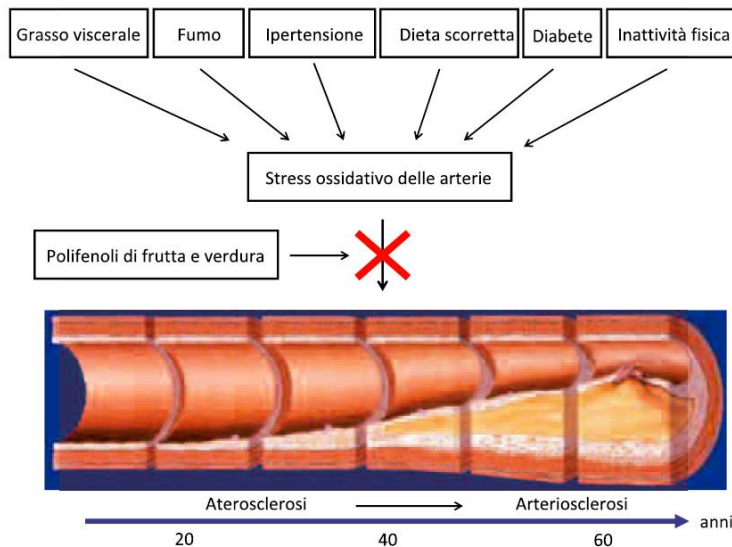
IL CUORE AMA LA VERDURA DI TUTTI I COLORI

Per la prevenzione delle malattie cardiovascolari non finiremo mai di incoraggiare il consumo di verdure, di tutti i tipi. Dovete mettere tanto colore nella vostra dieta, per un sacco di buoni motivi che ora proverò a sintetizzare.

Nel linguaggio comune aterosclerosi e arteriosclerosi vengono usate come due sinonimi ma in realtà sono due condizioni un po' diverse: per aterosclerosi, si intende quel fenomeno di formazione di placche di grassi, e non solo, dentro le arterie che restringono lo spazio per la circolazione del sangue e che determinano l'arteriosclerosi, ovvero l'irrigidimento delle arterie. Le placche di aterosclerosi, a lungo andare, determinano l'arteriosclerosi. In anni recenti si è osservato che la formazione delle placche di aterosclerosi si accompagna ad uno stato di infiammazione cronico.

L'arteriosclerosi è un processo lento che inizia fin da giovani, quindi è importante adottare uno stile di vita corretto prima possibile perché prima si incomincia e tanto meglio è. Per impedire la formazione di queste placche dobbiamo adottare dei comportamenti corretti quali: evitare il fumo, controllare la pressione arteriosa, controllare il colesterolo nel sangue, mantenere un'attività fisica costante e soprattutto mangiare correttamente, perché una dieta sana si è rivelata essere molto utile a smorzare quello stato di infiammazione presente nelle placche.

Per anni si è parlato del "paradosso francese", perché i francesi pur avendo valori di colesterolo nel sangue più elevati rispetto agli americani, avevano una mortalità di infarto che era bassissima. Loro giustificavano questo "paradosso" col fatto che consumavano regolarmente vino rosso. Questa



ipotesi che ai più sembrava essere una scusa per vendere i loro vini nel mondo, successivamente si è rivelata essere vera. La sostanza che si è scoperto essere in grado di proteggere le arterie dall'arteriosclerosi è il resveratrolo, una molecola presente nella buccia dell'acino d'uva che dà il colore al vino rosso.

Successivamente si è osservato che tutti i polifenoli, quelle sostanze naturali con proprietà antiossidanti e antiinfiammatorie, presenti in tutta la frutta e la verdura che abbiano una spiccata colorazione, hanno le stesse proprietà.

I polifenoli di frutta e verdura colorata,

hanno permesso di mettere in relazione malattie apparentemente diverse tra loro come arteriosclerosi e tumori, i due grandi killer delle popolazioni occidentali, e si è visto che ci proteggono da entrambe queste malattie. Essi combattono lo stress ossidativo ed i radicali liberi, responsabili della degenerazione delle cellule in cellule cancerose e delle alterazioni delle arterie.

Sostanze dai nomi strani, come resveratrolo (uva), licopene (pomodoro) beta-carotene (carote), sulforafano (broccoli), epigallocatechina (the verde), ecc. ci proteggono in ugual misura da malattie cardiovascolari e da tumori. Dunque colore, colore, colore,

in grande quantità e varietà. Ovviamente mangiando frutta e verdura abbiamo la possibilità di introdurre non solo polifenoli ma anche grandi quantità di vitamine di tutti i tipi, dalla vitamina A alla C passando per tutte le vitamine del gruppo B.

Ma forse il vantaggio maggiore di mangiare regolarmente frutta e verdura, lo abbiamo dall'assunzione dei sali minerali amici del cuore: il potassio e il magnesio. Le nostre cellule sono molto "ghiotte" di potassio e magnesio. Pensate che dentro le nostre cellule la concentrazione di questi due sali è circa 30 volte maggiore rispetto alle concentrazioni presenti nel sangue. Si dice che le cellule vivono in un "ambiente dolce circondate da un mare salato".

Il sodio, sale noto per essere il responsabile della ritenzione di liquidi, è molto scarso in natura, e dunque, nel corso della nostra evoluzione, ne siamo stati sempre molto attratti. Nel passato, con un comportamento alimentare caratterizzato in gran parte dal consumo di cibi di origine vegetale, ne assumevamo quantità 10 volte minori rispetto al potassio. Oggi, poiché mangiamo poche verdure e molti cibi conservati e molto salati, questo rapporto si è invertito: 10 a 1 a favore del sodio. Lo sappiamo tutti che l'ipertensione, una malattia legata all'eccessiva assunzione di sale, è uno dei principali fattori di rischio per le malattie cardiovascolari, dunque mangiate tanta verdura di tutti i colori, ma usate poco sale.

info@michelepizzinini.it

Allegato: lettera di ringraziamento Associazine A.L.I.Ce.



Membri Direttivo

P. Binelli - Presidente

F. Gaballo - VICE presidente

C. Marini (ABRUZZO)

D. Consoli (CALABRIA)

G. Russo (CAMPANIA)

A. Nucera (E. ROMAGNA)

D. Mosetti (F. V. GIULIA)

F. R. Pezzella (LAZIO)

C. Gandolfo (LIGURIA)

R. Sterzi (LOMBARDIA)

V. Moretti (MARCHE)

G. Pelone (MOLISE)

G. Obialero (PIEMONTE)

L. Barbavini (PUGLIA)

M. B. Akioni (SARDEGNA)

P. La Spina (SICILIA)

L. Rossi (TOSCANA)

D.M. Bonifati (TRENTINO)

L. Corvito (UMBRIA)

L. Zani (V. D'OSTIA)

F. Perini (VENETO)

Al Dott T Cai
Presidente R. C, Trento

Gentile Dott. Cai

queste mie righe per ringraziarti sentitamente dell'invito che hai voluto fare alla Sezione A.L.I.Ce Trentino in occasione dell'incontro del Rotary Club Trento in data 23 Giugno u.s nella splendida cornice di Villa Margon e per ringraziare tutti i Soci del Rotary Club per quanto hanno voluto generosamente donare alla nostra sezione e che ci aiuterà nelle numerose iniziative che A.L.I.CE porta avanti quotidianamente per i pazienti affetti da ictus cerebrale e i loro familiari.

Cari saluti

Dott. D.Marco Bonifati
Presidente A.L.I.Ce. Italia
Sezione Trentino

Trento, 03 Luglio 2014

aiutami ad informarti

ROTARY INTERNATIONAL

DISTRETTO 2060 - ITALIA NORD - EST

VENETO
FRIULI VENEZIA GIULIA
TRENTINO ALTO ADIGE / SÜDTIROL

Ezio Lanteri

Governatore 2014-2015



A tutti i Soci del Distretto 2060

Carissimi,

la ruota gira e un nuovo anno rotariano è appena iniziato.

Tra le **priorità di ogni anno e di ogni Governatore** riveste particolare importanza **fare in modo che tutti i Soci del Distretto ricevano regolarmente un'adeguata informazione rotariana**: cronaca attraverso la Newsletter digitale, informazione e formazione attraverso il notiziario cartaceo che tantissimi tra i Soci prediligono, mensile la prima e trimestrale il secondo. E questo è fondamentale **perché l'essere informati è importante** per tante ragioni oltre ad aumentare sensibilmente il senso di appartenenza.

Come sapete il **Distretto** da qualche anno è impegnato a cercare soluzioni che consentano di ridurre i costi delle nostre pubblicazioni, e non solo, per disporre di maggiori risorse da destinare a supporto delle iniziative di servizio dei Club. In questo quadro una delle possibilità che abbiamo è quella di trovare **inserzionisti pubblicitari** per il nostro notiziario cartaceo, che nel corso del 2014-2015 verrà pubblicato con frequenza trimestrale.

In questo contesto **mi rivolgo cortesemente a tutti quelli tra voi Soci che svolgono attività** che possano trarre qualche beneficio dall'acquisizione di alcune **pagine pubblicitarie sul Notiziario del Distretto 2060**, il cui ricavato verrà poi utilizzato a sostegno dei costi della stampa del notiziario stesso. Come ben sapete la rivista viene **inviata a tutti i Soci del Distretto 2060, oltre 4.700 tra attivi e onorari**, e alla stessa è stato abbinato dallo scorso anno un nuovo efficace strumento di comunicazione quale è la newsletter digitale mensile.

Per raggiungere un **equilibrio complessivo tra costi e benefici**, abbiamo necessità di **sponsor e di inserzionisti**, e l'esperienza degli scorsi anni in cui ci appoggiavamo a un pubblicitario esterno ci dimostra che i nostri inserzionisti sono sostanzialmente tra di voi: **inutile quindi continuare a pagare commissioni a terzi esterni.**



aiutami ad *informarti*

Per questo propongo a tutti coloro che possono avere interesse da un lato a far conoscere la loro preziosa attività a tutti i nostri Soci e lettori, e dall'altro aiutarci a sostenere i costi di questa pubblicazione che i nostri Soci hanno fortemente voluto mantenere in versione cartacea, ad aderire a questa proposta: il risparmio delle commissioni rimarrà in casa nostra nella forma più condivisa possibile, e inoltre per ogni uscita sul Notiziario cartaceo abbiamo previsto un'uscita gratuita sulla Newsletter digitale, entrambi inviati a tutti i nostri 4.700 Soci.

Le uscite del 2014-2015 sono previste per:

- settembre 2014 • dicembre 2014 • marzo 2015 • giugno 2015

Queste sono le indicazioni dei costi per gli spazi pubblicitari

- **IL NOTIZIARIO cartaceo**

Si è convenuto di vendere solo pagine intere di pubblicità al costo di

	pagina interna	II ^a e III ^a di copertina	IV ^a di copertina
singola uscita (€)	600,00	700,00	800,00
tutte le quattro uscite (€)	2.000,00	2.400,00	2.800,00

più naturalmente l'IVA di legge vigente all'atto della fatturazione

- **LA NEWSLETTER digitale**

In aggiunta per ogni uscita pagata sul notiziario, verrà assegnata una uscita gratuita sulla nuova newsletter mensile che da luglio sarà anch'essa gestita da noi stessi, sempre alla ricerca di ulteriori risparmi.

Per gli aspetti pratici collabora con noi il socio **Antonio (Tony) Arduino** (email: tonyarduino@libero.it, cell. 347 2799747) del RC Bassano del Grappa, un esperto in materia, cui fare riferimento per qualsiasi chiarimento e/o informazione.

Ti ringrazio per l'attenzione e con l'occasione ti saluto cordialmente assieme al mio collaboratore Tony.


Ezio Lanteri


Tony Arduino

P.S.: in allegato la copia del relativo contratto



Ezio Lanteri

Governatore Distrettuale 2014-2015

ROTARY INTERNATIONAL DISTRETTO 2060 - FRIULI VENEZIA GIULIA, TRENTINO ALTO ADIGE, VENETO

Segreteria Distrettuale

Viale IV Novembre, 82/b - 31100 TREVISO

Tel. +39 0422 590575 - e-mail: segreteria2014-2015@rotary2060.eu