Rotary Club GROSSETO

SERVICE Above Self

BOLLETTINO DI INFORMAZIONE ROTARIANA
N° 37 SETTEMBRE 2016 - RISERVATO AI SOLI SOCI

Il Governatore Alessandro Vignani apre i lavori alla Riunione Distrettuale tenuta a Punta Ala

a pagina 3 – Mansi: cultura, un pilastro su cui dobbiamo poggiare la nostra azione rotariana

a pagina 4 – Il Distretto 2071 del R. I. ha aperto l'annata 2016/2017 al Golf Hotel di Punta Ala

a pagina 5 – "Il Rotary? E' una energia vitale" - A Genova il 36° Forum – Gli Aldobrandeschi

a pagina 6 – L'Angolo dell'Istruttore del Club Nasce Ruotamica – L'addio a Luciano Sansoni

a pagina 7 – Convegno medico: i nemici del nostro cuore? Colesterolo, fumo e obesità

a pagina 8 – Rotaract, il collare è passato da Michele a Cristina - Appuntamenti Distrettuali

PRESIDENTE DEL TRIBUNALE

E' con vera soddisfazione che il R.C. Grosseto ha avuto la notizia che il suo socio Giulio De Simone è il nuovo Presidente del Tribunale di Grosseto. Nato nel 1948, magistrato dal 1976, De Simone ha saputo farsi apprezzare professionalmente per serietà, equilibrio e conoscenza. Prima della nomina a Grosseto era Presidente della Prima Sezione della Corte di Appello di Firenze. De Simone, come Giudice, era giunto a Grosseto nel 1984 proveniente da Belluno ed era rimasto a Grosseto fino al 1998, quando fu trasferito a Firenze, su sua richiesta.
In passato è stato due anni Pretore ad Arcidosso quindi Giudice Istruttore al Tribunale di Grosseto ed aveva svolto poi il suo lavoro come Giudice della Sezione Civile. Aveva anche presieduto il Tribunale della Libertà.
Socio apprezzato e stimato del R.C. Grosseto, ne è stato Presidente nell'annata 1995-96, ed ha ricoperto numerosi incarichi dirigenziali. E' stato anche candidato Governatore per il Distretto 2070.
A Giulio le più sincere felicitazioni di tutto il Club per il suo nuovo, prestigioso incarico.

Nella foto a destra il nuovo Presidente del Tribunale Giulio De Simone

GLI ALTRI CLUB ROTARY DEL "MAREMMA 1"

Assistente Governatore:
Angiolo Feroci (R.C. Orbetello – Costa d'Argento) cell. 338.8692721

Monte Argentario:
Presidente:
Walter Merenda cell. 335.8103708

Segretario: Andrea Rustici
cell. 347.5438266

Orbetello-Costa d'Argento:
Presidente:
Francesco Del Mazza
cell. 366.1515495

Segretario: Gian Franco Francia
cell. 335.5689085

Pitigliano-Sorano-Manciano:
Presidente:
Leandro Brugi cell. 328.4667322

Segretaria: Martina Nizzi
cell. 338.1542321

LA FESTA DELL'AMICIZIA AL GOLF HOTEL DI PUNTA ALA

Il 2 agosto si è svolta al Golf Club di Punta Ala la tradizionale "Festa dell'Amicizia Rotariana" che è orientata al senso dell'ospitalità verso tutti i Rotariani. Il Presidente del R.C. Grosseto, Luigi Mansi, ha sottolineato il fondamentale ruolo dell'amicizia nella nostra vita e. dopo un breve excursus che ha spaziato da Aristotele a John Reisman, ha letto quanto scritto su un cartoncino consegnato ai Rotariani del Distretto 4920 (Argentina) al Congresso dell'anno 2003/2004 a Mar di Plata, perché particolarmente significativo. Eccone il testo: *L'amicizia / E' il più nobile dei sentimenti / ed è sempre il più umile, / cresce protetto dal disinteresse / si nutre offrendosi / e fiorisce ogni giorno con la comprensione./ Il suo posto è insieme all'amore / perché anch'esso è amore / e soltanto gli Onesti / possono avere amici, perché l'amicizia,/ il più leggero dei calcoli la ferisce. /Siccome è un bene riservato agli eletti / risulta essere il sentimento più incompreso/ ed il più malamente interpretato./ Non ammette ombre né doppiezza, / scorrettezze, né omissioni,/ esige in cambio sacrificio e valore, /comprensione e verità. Verita! Soprattutto.*

La serata ha avuto come ospite d'eccellenza Claudio Vellutini, fratello di Carlo, volto noto di TV9. Il giovane, 34 anni, un talento tutto maremmano, ha portato la propria testimonianza di come è riuscito ad imporsi nel proprio lavoro soprattutto all'estero, anche se non ha abbandonato del tutto l'Italia e la sua terra grazie a collaborazioni con il Festival Pergolesi di Jesi e il Festival della Valle d'Itria di Martina Franca. Laureato in Musicologia, vanta un dottorato di ricerca presso l'Università di Chicago e un'intensa attività di ricerca che lo ha portato a presentare relazioni in numerosi convegni negli Stati Uniti, Canada, Regno Unito e in Italia oltre ad essere ospite di istituzioni universitarie in tutto il mondo.

Dianora Tinti

VISITE DEL GOVERNATORE

Pubblichiamo le date delle visite ai Club (a Grosseto sarà il 16 novembre) del Governatore del Distretto 2071 Alessandro Vignani

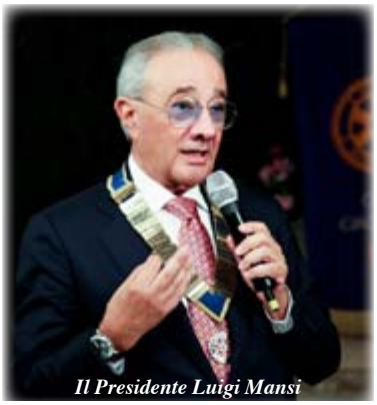
15 settembre	Pisa – Galilei	26 settembre	Firenze Brunelleschi
16 settembre	Firenze Ovest	27 settembre	Firenze Sud
19 settembre	Figline Incisa Valdarno	28 settembre	Pisa
20 settembre	Fiesole	29 settembre	Firenze Sud
21 settembre	Firenze Nord	3 ottobre	Pistoia – Montecatini Terme
22 settembre	San Miniato	4 ottobre	Alta Valdelsa
23 settembre	Castelfranco di Sotto - - Valdarno Inferiore	5 ottobre	Maontecarlo - - Piana di Lucca

COMPLEANNI

Ferraro Gianluca	9 settembre	Giunta Enrico	6 novembre
Fontani Erika	18 settembre	Mansi Luigi	4 dicembre
Ludovico Antonio	20 settembre	Menchetti Riccardo	10 dicembre
Cellini Alessandro	5 ottobre	Sarnicola Vincenzo	11 dicembre
Ciancagli Massimo	13 ottobre	Favilli Maurizio	16 dicembre
Cellesi Giuseppe	20 ottobre	Loreto Lorenzo	18 dicembre
Saraceno Domenico	20 ottobre	Bottinelli Claudio	21 dicembre
Gennari Giulio	25 ottobre	Jannaci Luciano	27 dicembre
Di Stefano Alfredo	28 ottobre	Belardo Guido	1 gennaio
Cillerai Giovanna	30 ottobre	Di Cristofano Antonio	5 gennaio

LA PAGINA DEL PRESIDENTE

CULTURA, UN PONTE PER L'AMICIZIA



Il Presidente Luigi Mansi

"Scambio Giovani" e "Grosseto Cultura" sono due pilastri su cui potersi poggiare

Non speravo tanto! Il primo evento distrettuale organizzato dal nostro Club con l'aiuto dei Club di Massa Marittima e Follonica e di Fernando Damiani, Prefetto Distrettuale, è stato un successo. Grazie a tutti. Grazie ai Soci che sono stati presenti. Grazie alle consorti che hanno saputo creare un clima di amicizia rotariana ai più alti livelli.

Il mese di luglio è stato denso di eventi, ci riposeremo qualche settimana ma settembre ci attende e con esso nuovi eventi, nuovi momenti che consolideranno la Squadra.

Umberto Carini con il Dott. Madonna ci prepara un piece teatrale sugli Aldobrandeschi. Sarà una serata simpatica tutta da vivere, tutta da scoprire.

Vorrei parlarvi dell'attività rotariana per eccellenza, lo "SCAMBIO GIOVANI".

Solo attraverso la conoscenza si fa cultura e solo la cultura può essere il contributo essenziale per gettare ponti di amicizia e tendere alla pace.

I giovani non hanno paura amano conoscere, amano girare.

Dobbiamo tutti avere il coraggio di vivere nel terzo millennio. Sull'argomento "Scambio Giovani" abbiamo avuto una riunione con Angelo Sovani, responsabile distrettuale del progetto. I rotaractiani presenti, in particolare Cristina, hanno espresso le loro idee; sono favorevoli! Attiviamoci perché il progetto possa realizzarsi. Bando alle paure ed ai preconcetti!

Ho incontrato il Sindaco ed i Responsabili di Grosseto Cultura. Dal 1° incontro ho tratto la convinzione che c'è la volontà istituzionale di avvalersi della nostra attività di servizio.

Mi auguro che possa continuare la collaborazione che ci ha permesso di realizzare il premio pianistico per i giovani maremmani, il premio Scriabin e tanti altri progetti che il Club porterà avanti primo fra tutti l'evento del 4/5 novembre quando al Teatro degli Industri evocheremo il 50° anniversario dell'esondazione dell'Ombrone.

Rotary è servire in amicizia con lo scopo di contribuire ad essere utili all'umanità. La nostra Comunità dovrà essere sempre di più conscia delle potenzialità della nostra associazione attraverso una migliore conoscenza della nostra identità. Dobbiamo noi essere in grado dimostrare la vera natura del nostro sodalizio e ciò sarà possibile solo se saremo in grado di percepire noi per prima la:

Rotary Corporate Identity!

Momenti dell'Assemblea Distrettuale che si è svolta al Golf Hotel di Punta Ala

L'ETERNO DILEMMA QUANTITÀ-QUALITÀ

E' tornata, dopo otto anni, una manifestazione distrettuale in Maremma, che il 16 luglio ha ospitato al Golf Hotel di Punta Ala il SEFF (Seminario sull'Effettivo) e il SEPR (Seminario dei Presidenti). Dinanzi ad una sala gremita il Sindaco di Castiglione della Pescaia, Giancarlo Farnetani, ha portato il suo saluto, seguito dal Governatore 2018-19, Massimiliano Tacchi e dal Presidente del R.C. Grosseto, Luigi Mansi. Quello di Mansi non è stato un saluto formale. Messo in evidenza che "l'Effettivo è la costante preoccupazione dei Club ed è occasione di dibattito incentrato sull'eterno dilemma quantità – qualità", Mansi si è posto il problema se "la diversità demografica deve essere considerata un'opportunità esclusiva o, come lui crede, inclusiva", ed ha sottolineato l'importanza che rivestono le modifiche apportate dal Council of Legislation. Facendo notare come "il Rotary sia una associazione evoluzionaria e non rivoluzionaria", Mansi ha notato che "è nostro compito stabilire il confine tra evoluzione e rivoluzione, confine che non appare netto, e non può esserlo.

Non bisogna dimenticare – ha detto – che i Rotariani nel mondo sono più di 1.200.000 e che il Rotary "costituisce il melting-pot di razze, culture, religioni, tradizioni le più disparate". Il Presidente del R.C. Grosseto ha quindi consegnato al Governatore una traduzione in italiano del "Report of Action" resa possibile grazie alla collaborazione di Giuliana De Simone e dei Rotaractiani di Grosseto, traduzione che "ci facilita per familiarizzare con le regole che saranno valide fino al 2019" (è anche in formato elettronico, basta farne richiesta), e ha consegnato anche il primo numero della sua annata del "Bollettino" del R.C.Grosseto.

Nel prendere la parola il Governatore Alessandro Vignani ha chiesto un minuto di silenzio per le vittime di Nizza e di Trani, ed ha quindi messo in rilievo che cultura e formazione sono i due pilastri su cui poggia tutto il Rotary. "Ogni Club ha la sua storia – ha notato – ma compito del Distretto è indicare il quadro generale al cui interno muoversi". Riguardo all'effettivo si è chiesto come possiamo contemperare l'elemento qualitativo con quello quantitativo, sottolineando come la presenza fine a se stessa, nel Club, vuol solo dire rimpinguare le quote associative. Dobbiamo quindi trovare come non fare andare via i soci, capire in cosa sbagliamo e come poter creare motivazioni. Ribadendo che la qualità è elemento fondamentale, ha invitato i Club a puntare sui giovani (abbiamo 600 Rotaractiani).

Con grande attenzione il PDG Paolo Margara ha quindi esaminato la situazione del Distretto 2071 (siamo in leggera crescita, ma le donne sono solo il 13,8% e i soci sotto ai 40 anni solo il 6,3%), ha parlato dei Club Satellite, del Rotary e-club (ne abbiamo uno anche nel 2071), e si è soffermato in una approfondita analisi dell'Effettivo, con diagrammi e riflessioni accurate.

La mattinata è stata conclusa dal PDG Roberto Giorgetti che ha tra l'altro ricordato come nel 2017 celebreremo i 100 anni della Rotary Foundation, invitando i Club a predisporre materiale informativo e manifestazioni specifiche non solo all'interno, ma anche all'esterno dei Club.

"Noi – ha affermato Giorgetti – dobbiamo proporci come elemento di educazione e di indirizzo, agendo nel rispetto dell'etica, ponendoci come esempio nell'azione e condividendo le nostre conoscenze".

I lavori pomeridiani si sono incentrati sulla attenta ed esauriente relazione del PRIT-PRIG-PDG Gennaro Maria Cardinale, Istruttore Distrettuale, che ha esaminato con grande puntualità le proposte deliberative del COL. Il saluto conclusivo è stato portato dal Presidente del R.C. Follonica, Roberto Pacenti.

“IL ROTARY? E’ ENERGIA TRASMESSA AGLI ALTRI”

“Abbiamo sentito che il Rotary è questo, è energia trasmessa ad altri, ed è bellissima la condivisione creata da una energia positiva comune”. Non poteva esserci definizione migliore di questa, data da Irma Fanteria, per far capire che cosa sia il Campus Interhabile che il Rotary organizza ormai da tre anni nell’Oasi Faunistica del WWF alla Giannella.

Il Campus si farà anche quest’anno, dal 28 agosto al 4 settembre, e vi prenderanno parte 10 ragazzi diversamente abili e 10 normalmente abili in età fra i 14 e i 18 anni.

Un progetto – come ha sottolineato il Presidente Luigi Mansi nella serata di presentazione di questa iniziativa – che è in evoluzione, sul quale ha posto l’attenzione anche il Distretto 2071, che potrebbe trasformarlo in Distrettuale. Un progetto che ha ottenuto anche quest’anno un District Grant e che potrebbe divenire distrettuale.

Nel presentarlo, in una serata al R.C. Grosseto, sono intervenuti anche i Presidenti e soci degli altri due Club che partecipano al Progetto, il R.C. Pitigliano - Sorano– Manciano e il R.C. Monte Argentario. Una serata che ha trasmesso emozioni ed entusiasmi nel corso della quale hanno preso la parola Elisabetta Rinaldi, Irma Fanteria, Giuseppe Vilardo, Manola Pisani (che ha anche proiettato un filmato suggestivo sui primi due Camp), Alessandro Cellini e Mario Luzzetti.

PROGRAMMA DEL CAMPUS

La mattina il mare, il pomeriggio attività manuali, cacce al tesoro, visite a Oasi Faunistiche o ad aziende, giochi e incontri. Sarà questa l’attività proposta per i venti ragazzi che parteciperanno al terzo Campus Interhabile. E l’ultimo giorno, domenica 4 settembre, una grande giornata di festa.

L’invito a tutti i Rotariani e in particolare ai Rotaractiani è ad andare durante questa settimana al Campus, a vivere almeno un pomeriggio la sua magia, e ad essere numerosi soprattutto domenica 4 settembre, giornata di chiusura.

A GENOVA IL 36° FORUM

“Il mare: compendio dell’ evoluzione sociale, tecnologica e normativa”. Sarà questo il tema del 36° Forum della Fascia Costiera Ligure Tirrenica e del Mar di Sardegna che si svolgerà a Genova sabato 1 ottobre 2016. L’iniziativa di organizzarlo è stata presa da undici Club dell’area genovese aderenti al Forum in collaborazione con la Segreteria permanente del Forum che, segretario l’ing. Antonio Ludovico, ha sede presso il R.C. Grosseto.

Il tema prescelto indica, senza incertezze, la volontà da parte dei Rotary Club che costellano la riviera occidentale dei mari italiani di studiare con attenzione il legame tra i fenomeni che attualmente interagiscono nell’attività umana della costa, e quindi dell’Italia, nell’economia del mare intesa nelle suo più largo significato: lavoro, cantieristica, traffici commerciali, ambiente, blue economy, ricerca, tecnologia, regole, con una elencazione anche solo parziale, ma assolutamente non lineare, e dunque rispettosa dei legami di valenza dei sistemi complessi.

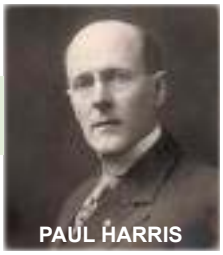
I SEGRETI DI MARGHERITA

Venerdì 9 settembre una grande serata di cultura, divertimento e solidarietà. Infatti la cena confezionata dalle signore di “Ruotamica“ fa da spunto per un service di raccolta fondi solidali. Nella splendida cornice del parco di Irma Fanteria verrà recitata la commedia “L’antico sangue e le opere leggiadre”, proposta da una compagnia di attori non professionisti. L’opera teatrale (“L’antico sangue e le opere leggiadre”) racconta la storia della prosapia Aldobrandesca così come è riportata da Gaspare Ciacci nel testo “Gli Aldobrandeschi nella storia e nella divina commedia”, che venne pubblicata nel 1934 e fu ristampato in copia anastatica nel 1980 su iniziativa del Comune di Manciano. Nella rappresentazione Margherita Aldobrandeschi ormai in fin di vita, si rivolge al frate confessore e lo prega di scrivere quelle che furono le gesta dei suoi antenati. Onde permettergli questa pubblicazione Margherita dona al confessore una cassapanca piena di documenti relativi alla storia della famiglia degli Aldobrandeschi. Dall’atto di donazione della Tuscia meridionale, da parte del vescovo di Lucca Geremia al fratello Hildeprandinus, si dipanano tutti i fatti salienti degli Aldobrandeschi fino alla vita di Margherita. In questo modo ritornano alla memoria famosi episodi della storia quali la lotta delle investiture con l’incontro di Gregorio VII e Enrico IV a Canossa, fino alla intrusiva politica dei senesi, degli orvietani e del Papa Bonifacio VIII che influenzerà in modo decisivo la sorte della nobile casata maremmana.

Bonifacio VIII

L'ANGOLO DELL'ISTRUTTORE DEL CLUB

IL SERVIZIO E L'AMICIZIA



IMPORTANTE COINVOLGERE I SOCI NELLE INIZIATIVE

L'appartenenza ad un Club significa esserne partecipi, altrimenti non se ne possono condividere ideali e finalità: così, soltanto prendendo parte attiva alla vita del Club si appartiene ad esso e si possono condividere con altri i valori e gli scopi. In altri termini, non può esistere sinergia se non ci sono obiettivo e visione comuni.
I collanti principali del Rotary sono il *servizio* e l'*amicizia*; in essi è concentrata, tutta intera, l'essenza, la finalità del Sodalizio e, di conseguenza, la moderna visione di esso.
Il Rotary deve essere amicizia, cristallina, senza macchia. Non può esservi amicizia se non esiste etica, rispetto reciproco, tolleranza, perché l'appartenenza ad un Club è scuola di vita ed esempio di stile e correttezza.
Il Rotary deve essere anche servizio, tradizionalmente rappresentato da azioni sul territorio in cui il Club si trova, ove, tra l'altro, corre l'obbligo di svolgere anche un ruolo propositivo nei confronti delle Istituzioni.
E' fondamentale il coinvolgimento di tutti i soci nelle iniziative. Quando l'idea è buona e sostanzialmente valida, se si ha pazienza, se ci si sa muovere, se si continua ad attivarsi, i risultati non mancheranno. E maggiori saranno i risultati, più li si farà conoscere, più si darà loro visibilità, più facile sarà raccogliere nuovi soci per tenere vivo lo spirito del Rotary, per trasmetterlo sempre più vigoroso a coloro che verranno dopo di noi e per un atto di lealtà verso il Rotary, una grande e meravigliosa avventura che va avanti da 111 anni.

Buon Rotary

Giuseppe Favale

Alessandra Buonavia, in veste di delegata dal Club, ha voluto creare un gruppo delle/dei consorti consapevole dell'importanza dello star bene facendo crescere legami di amicizia già esistenti con la possibilità di crearne nuovi. Insieme è stato scelto il nome ("Ruotamica") e siamo in contatto grazie a un gruppo whatsapp. Ci siamo riunite per confrontarci su varie idee, promettendoci di partecipare il più possibile agli eventi. Al momento, grazie a Patrizia Zuccherini Dal Pra e l'aiuto di Roberta Ludovico abbiamo realizzato le composizioni floreali in occasione del Passaggio della Campana e del primo caminetto rinominato Serata Amalfitana. Grazie a un'idea della moglie del Governatore, Claudia, alcune di noi hanno proposto ricette del nostro territorio, due delle quali sono state scelte per un ricettario distrettuale. Comunque tutte le ricette saranno raccolte in un nostro libretto e sarebbe opportuno che tutte continuassimo a mandare proposte: il proprio "cavallo di battaglia", o una ricetta veloce o una dietetica.

UN LUTTO

LUCIANO SANSONI CI HA LASCIATO

Luciano Sansoni ci ha lasciati. Qualche mese fa se n'è andato in punta di piedi lasciando la moglie, la figlia e la sua famiglia, e anche il "suo" Rotary al quale era particolarmente attaccato.
Lo avevo conosciuto nel 1998, quando fu Segretario del R.C. Grosseto nell'annata in cui io fui Presidente. Già era stato Segretario e la sua esperienza per me fu preziosa. Rotariano di vecchia data, convinto, magari un po' burbero nei modi ma certamente preparato fu per me la stampella sicura su cui poter poggiare la mia presidenza.

Luciano Sansoni

Era stato socio del R.C. Portoferraio, del R.C. Pistoia-Montecatini Terme ed Empoli, ed aveva fatto parte del Consiglio Direttivo, in veste di Tesoriere, sia nel Club di Portoferraio che in quello di Empoli.
Coniugato con Rita Orpianesi, aveva una figlia, Silvia.
Luciano Sansoni era nato a Civitella Paganico il 14 gennaio 1931. Dopo aver conseguito la maturità scientifica venne assunto al Monte dei Paschi di Siena e in quegli anni aveva anche conseguito la laurea. Nel Monte dei Paschi aveva percorso tutti i gradi della carriera impiegatizia, ottenendo il passaggio alla categoria dei Funzionari. Ha ricoperto le funzioni di Direttore Sostituto alla Filiale Capogruppo di Montevarchi, di Latina e di Settorista alla Filiale di Roma. Ha poi diretto le Filiale Capogruppo di Portoferraio e di Pistoia, dove conseguì la promozione a Direttore Dirigente e di Empoli. Venne poi trasferito alla Direzione Generale in qualità di Direttore Sostituto dell'Ufficio Partecipazioni.
Collocato in quiescenza l'1 marzo 1993, era iscritto nel Registro dei Revisori Contabili.
Era entrato con entusiasmo nel Rotary, e si era sempre distinto per presenza e partecipazione, pronto a rispondere alle necessità che i vari Service richiedevano, forte della conoscenza profonda e dell'esperienza che aveva avuto modo di farsi nel suo vivere il Rotary in diverse realtà locali.
Alla moglie Rita, alla figlia ed alla famiglia tutta il Rotary Club Grosseto si stringe commosso e partecpato in questo doloroso momento.

Claudio Bottinelli

CONVEGNO MEDICO

I nemici del nostro cuore? Colesterolo, fumo, diabete, stress e obesità

Particolarmente apprezzato il convegno «Come prevenire le malattie cardiovascolari. Il ruolo dell'alimentazione e della attività fisica» ideato e proposto dai soci Silva Severi e Adalberto Campagna, e condiviso dal Presidente Giuseppe Vilardo.
Il convegno ha avuto luogo nella Sala Pegaso della Provincia, con il patrocinio della USL Toscana sud-est, del Comune di Grosseto, dell'Ordine dei Medici di Grosseto e dell'Associazione grossetana «Amici del cuore».
A introdurre i lavori è stato il Presidente Vilardo che ha sottolineato come l'idea del convegno sia nata per contribuire alla diffusione di una educazione sanitaria, necessaria per la prevenzione di alcune malattie sempre più presenti.
Dopo il Presidente Vilardo ha preso la parola la Dr.ssa Silva Severi, cardiologa che ha evidenziato come sia importante per ogni individuo, mantenere sano il proprio cuore. Tra le malattie cardiovascolari è importante prevenire soprattutto la cardiopatia ischemica determinata dalla arteriosclerosi, modificando i fattori di rischio come stress, diabete, eccesso di colesterolo, ipertensione, fumo, obesità. Quest'ultima è un fenomeno sempre più ingravescente, da controllare seriamente e prevenire aumentando la propria attività fisica e alimentandosi in maniera corretta.
Il modello alimentare utile a tale scopo è la cosidetta «dieta mediterranea» della quale ha parlato il Dr. Mauro Rossi, endocrinologo, indicando i componenti chiave da assumere e introdurre nelle nostre tavole: pane e pasta integrale, 3 uova alla settimana, pesce, in particolare quello azzurro, frutta in abbondanza, verdure di stagione, carni bianche da preferire sempre a quelle rosse (da ridurre a poche porzioni al mese), non più di un bicchiere di vino ai pasti, sostituendo i grassi animali preferibilmente con i grassi vegetali come l'olio di oliva.
E' stata poi la volta del Dr. Adalberto Campagna, pediatra, che ha parlato del bambino obeso il cui eccesso ponderale predispone il piccolo agli stessi rischi dell'adulto, con una importante componente psicologica che influisce negativamente sullo stato mentale del soggetto durante la sua fase adolescenziale.
La prevenzione dunque deve iniziare già nelle prime fasi di vita del bambino in considerazione del fatto che i mille giorni che vanno dal concepimento ai 2 anni , rappresentano una finestra di massima vulnerabilità per il nuovo essere.

La Dr.ssa Anna Maria Mazzone, cardiologa presso l'Ospedale del Cuore di Massa, ha parlato invece di «Come sono cambiate le abitudini alimentari degli italiani».
Partendo dal vecchio concetto di dieta così come veniva formulato nella Grecia del V sec. a. C., l'excursus storico tracciato dalla Mazzone, ha attraversato l'800 e il '900 fino agli anni '60 del benessere economico, per proseguire fino agli anni '80 che hanno mostrato le abitudini errate degli italiani, orientati ad un improprio eccesso calorico alimentare associato ad una ridotta attività fisica.
La giornata si è conclusa con la relazione del Dr. Franco Simoni, medico dello sport, intitolata «L'attività fisica non ha età». Il Dr. Simoni ha messo in evidenza come l'attività fisica regolarmente praticata è uno dei mezzi fisiologici più efficaci per mantenersi a lungo in buono stato di salute. Così facendo si possono prevenire le malattie cardiovascolari; qualunque movimento andrà bene, dovrà essere proporzionato ovviamente all'età e alle capacità tecniche, avendo cura di reintegrare adeguatamente le perdite idrosaline con il sudore.
La conclusione a cui sono giunti tutti i relatori e il messaggio educazionale che hanno voluto trasmettere con consenso unanime, è stato quello di contrastare il flagello delle malattie cardiovascolari attraverso i modelli di una convinta e adeguata prevenzione, valida non solo in età adulta ma soprattutto in età giovanile.

A.C.

APPUNTAMENTI DISTRETTUALI

Gli appuntamenti del Distretto Rotaract 2071 già programmati per l'annata 2016-17 sono i seguenti:

- 17 Settembre 2016, a Rimini: Service

- 22 Ottobre 2016, a Siena: Congresso

- 1 Aprile 2017, a Firenze: Forum Rotary-Rotaract

- 13 Maggio 2017, a San Miniato: S.I.D.E e elezioni nuovo Responsabile Distrettuale

- 1 luglio 2017, a Carrara: PDC

IL PASSAGGIO DA MICHELE A CRISTINA AVVIENE NEL SEGNO DELLA CONTINUITÀ

E' stata una festa, a Casa Livia, il passaggio di consegne del Rotaract Grosseto da Michele Travagli a Cristina Cherubini. Molti i Rotaractiani, fra cui Luca Sbranti, RD per il 2017-18, e Camilla Biani, Delegata di Zona del Gruppo Etruria, molti anche i Rotariani tra cui il responsabile della Azione Giovanile, Filippo Biagi.

Era commosso il Presidente uscente, Michele Travagli, nel prendere la parola. "Siamo al giro di boa dell'annata – ha detto – ed è il momento di rinnovare il nostro spirito rotaractiano e di definire i programmi dell'annata che sta avendo inizio". "Facciamo tutti parte della grande famiglia del Rotary – ha continuato – pur nelle tante diversità che si mostrano nel mondo".

Nel notare che "è stato un onore e un piacere ricoprire l'incarico di Presidente", Travagli ha ricordato che "quest'anno due Soci devono lasciare il Club per motivi di età" ha però sottolineato con giusto orgoglio che "ora siamo comunque undici nel Club e altri ingressi sono in arrivo, mentre appena un anno e mezzo fa il Club stava rischiando la chiusura per mancanza di Soci. Ciò – ha notato – è stato possibile grazie al supporto avuto dal Rotary Club Grosseto, e vanno ringraziati in modo particolare Irma Fanteria e Luca Pievaioli, oltre alla attenzione posta su di noi dal Presidente Vilardo.

Con i nuovi – ha aggiunto - è nata una forte amicizia anche fuori dal Rotaract, e l'amicizia è un pilastro, non solo nel Rotaract".

Dopo il passaggio del collare, il nuovo Presidente, Cristina Cherubini, ha ricordato come si è avvicinata al Rotaract: "Ero attirata dalla attività di service - ha detto – e dalla voglia di stare insieme, oltre che dall'amicizia". Il Presidente appena entrato ha poi notato che "quest'anno il programma sarà formato dalle idee portate da ogni membro del Club" e con soddisfazione ha spillato il nuovo socio, Simone De Nicola dicendosi felice per questo ingresso. "Noi – ha concluso – condividiamo obiettivi comuni, cosa che è molto difficile a trovarsi nella società di oggi".

Quest'anno – è stato ribadito – è un anno di rinascita per il Rotaract Grosseto: "viviamolo – ha detto Travagli – come protagonisti e non come semplici spettatori".