

APRILE 2019

sito web del club: schiothiene.rotary2060.eu
sito web del distretto: www.rotary2060.eu
sito web internazionale: www.rotary.org

RIUNIONI

Conviviali:
1° e 3° lunedì del mese
Caminetti:
4° lunedì del mese



PRESIDENTE

Daniela Morandi Periz
dmorandip@gmail.com

VICEPRESIDENTE

Alexander Bossard

SEGRETARIO

Antonella Zoppelletto
antonella.zoppelletto@gmail.com

TESORIERE

Romano Filippi
romanofilippi@fdconsulting.it

PREFETTO

Christian Malinverni
info@villagodi.com

CONSIGLIERI

Pierantonio Cinzano
Cristiana Lizzio
Sergio Chemello

Gianluca Marchioro

PRESIDENTI DI COMMISSIONE

Romano Filippi (Amministrazione del Club)
Cesare Basilio (Effettivo)
Caterina Azzarita (Progetti)
Fiorello Zaupa (Pubbliche Relazioni)
Roberto Spezzapria (Fondazione Rotary)
Caterina Azzarita (Nuove Generazioni)

SEGRETERIA

Via Dei Quartieri, 45 - 36016 Thiene
tel. 0445 381413
rotaryclubschiothiene@gmail.com
schiothiene.rotary2060.eu

BANCA

BANCA INTESA SANPAOLO
Filiale di Thiene IBAN IT73 H030 6960 7961 0000 0001 995



LETTERA DEL PRESIDENTE

Cari Soci,

proprio oggi - venerdì 19 aprile - si è svolta a Roma la grande manifestazione dei Fridays For Future ideata da Greta Thunberg, la sedicenne svedese paladina dell'ambiente che sciopera da sei mesi per protestare contro l'immobilismo della politica nel salvare il pianeta. Nonostante gli scioperi di Greta nulla finora è cambiato, tanto che Greta prevede di dover lottare per anni.

In Italia non siamo da meno, però, grazie ad Eric Barbizzi, simpaticissimo consulente scientifico di soli 14 anni, dalla parlantina inarrestabile, senza dubbio un piccolo genio, che a "Striscia la Notizia" dà lezioni di risparmio e di ecologia per salvare la terra.

Finalmente i giovani hanno trovato qualcosa per cui lottare dopo l'ormai lontano Sessantotto. La salvaguardia dell'ambiente, però, è una battaglia che dovrebbe parimenti coinvolgere giovani e adulti, nonché molte organizzazioni, tra cui, secondo me, il Rotary. Fortunatamente nel nostro Distretto, grazie al governatore Riccardo De Paola, qualcosa si

sta muovendo affinché la salvaguardia del patrimonio culturale e quella dell'ambiente vengano aggiunte alle 6 tradizionali aree di intervento del Rotary (1. Pace e prevenzione/risoluzione dei conflitti 2. Prevenzione e cura delle malattie 3. Acqua e strutture igienico-sanitarie 4. Salute materna e infantile 5. Alfabetizzazione ed educazione di base 6. Sviluppo economico e comunitario).

Personalmente ritengo che sia arrivato il momento di parlare un po' meno di battaglia contro la polio (che non significa interromperla ma solo parlarne di meno) ed iniziare invece un'importante campagna di sensibilizzazione ed intervento nella salvaguardia dell'ambiente. Come gridato dagli studenti di tutto il mondo nello sciopero di marzo "Non esiste un Pianeta B".

L'azione dovrebbe partire dal basso, cioè dai club, per arrivare via via ai vertici Rotariani.

Secondo voi, si può fare?

Daniela Morandi

INCONTRI CHE NON TI ASPETTI...

Venerdì 29 marzo 2019



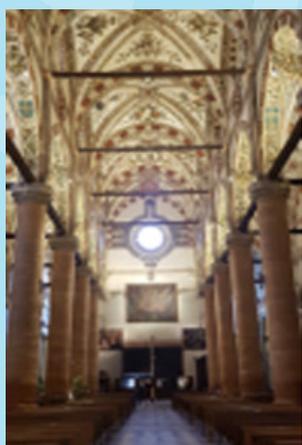
Gradito fu l'invito che l'Inner Wheel estese ai rotariani per una gita culturale a Venezia, venerdì 29 marzo scorso. Gli obiettivi erano la Scuola Grande di San Rocco e la Scuola Grande dei Carmini. Così decisi di approfittare di questa gradevole escursione, perché interessato all'arte e un po' anche perché sono per metà veneziano anch'io. Il programma prevedeva come premessa un'introduzione al tema delle Scuole (istituti che supportavano famiglie con disagi) e a sorpresa chi mi trovo davanti, in qualità di docente? Il "Guardian Grando" della Scuola di San Rocco, nella persona dell'architetto Franco Posocco, che fu Governatore del Distretto 2060 nel 2002-03, l'anno in cui fui io presidente del nostro club. Il mio Governatore!!! Non ho saputo trattenere un affettuoso abbraccio, ricambiato. Incontri che non ti aspetti...

Federico Rohr

INTERCLUB CON IL ROTARY VERONA SUD MICHELE SANMICHELI

Mercoledì 3 aprile 2019

È stato un vero piacere incontrare nuovamente il club Verona Sud, conoscere di persona l'attuale presidente avvocato Giulio Baldin e rivedere l'amico Nicola Franzolin. Sta nascendo tra i nostri club un rapporto di cordialità e simpatia che speriamo si possa consolidare nel tempo.



Motivo dell'incontro la visita alla Basilica di San Pietro Martire in Sant'Anastasia, la chiesa più grande di Verona, accompagnati da Daniela Campagnola, restauratrice e socia del club, che ha partecipato agli importanti lavori di restauro durati cinque anni e mezzo,

intervenedo nel restauro conservativo sul paramento murario esterno, sulle sculture in pietra policroma del protiro (sec. XIV) e sulle superfici affrescate interne.

La basilica conserva il nome di una chiesetta preesistente di epoca longobarda, dedicata alla vergine Anastasia, martire del IV secolo. L'edificio era situato a conclusione del decumano massimo: la principale strada romana di Verona che collegava Porta Borsari allo scomparso Ponte Postumio. Verso il 1290 si insediò l'ordine dei domenicani, che iniziò la costruzione della Basilica gotica, dedicata a San Pietro martire, domenicano originario di Verona e patrono,

con S. Zeno, della città.

Indubbiamente la bellezza e la ricchezza della Chiesa è data dalle cinque Cappelle che si aprono sul transetto, tutte diverse l'una dall'altra e decorate da tanti capolavori. Molto bello è l'affresco dell'Altichiero; senza dubbio, però, l'opera più famosa è l'affresco con "San Giorgio e la Principessa" realizzato dal Pisanello tra il 1433 e il 1438, che si trova sul volto esterno dell'arco della Cappella Pellegrini.



La visita alla Basilica è stata seguita da un aperitivo e dalla cena conviviale presso l'adiacente e bellissima sede del Rotary di Verona, lo storico Hotel Due Torri,



in un'atmosfera di sincera cordialità e spirito rotariano. Grandi sono state poi la sorpresa

e la gioia della presidente che, dopo quasi cinquant'anni, ha rivisto una compagna di scuola dei tempi del liceo, Annamaria Molino. Dopo gli esami di maturità, Daniela e Annamaria non si erano mai più riviste fino a mercoledì 3 aprile, per scoprire poi, altra coincidenza, che Annamaria è stata presidente del club di Verona nell'annata rotariana 2017-2018!



“SERVICE, UN’ESPERIENZA DA CONDIVIDERE”

FORUM DISTRETTUALE ROTARY-ROTARACT-INTERACT

Sabato 6 aprile 2019



Si è svolto sabato 6 aprile al Pala Gallini di Pordenone il Forum Distrettuale Rotary-Rotaract-Interact. Nella

prima parte tutti i partecipanti sono stati suddivisi in gruppi misti composti da Rotariani, Rotaractiani e Interactiani e, con un caposquadra munito di tablet, hanno partecipato ad un divertente contest su quesiti rotariani. Molto intensa ed emozionante è stata la seconda parte, dedicata alla prevenzione e alla lotta contro le droghe, a cui hanno partecipato anche ragazzi, insegnanti e genitori di Insieme per Pordenone Volley.

Giorgia Benusiglio, con un linguaggio che arriva dritto al cuore, ha raccontato la sua drammatica esperienza di gioventù che ha cambiato per sempre la sua vita e quella della sua famiglia. Aveva 17 anni nel 1999 quando, per una terribile leggerezza, ha rischiato di morire dopo aver assunto solo mezza pastiglia di ecstasy ed è stata miracolosamente salvata grazie ad un trapianto di fegato. Oggi Giorgia vive grazie al fegato di Alessandra,



una ragazza più sfortunata di lei morta a 19 anni in un incidente stradale, ma deve convivere per il resto della sua vita con farmaci che la salvano e la uccidono nello stesso tempo.

Da allora non ha smesso di lottare, di fare attività di prevenzione e sensibilizzazione contro le droghe “perché tutti sanno che le droghe fanno male ma pochi, pochissimi sanno che basta una singola assunzione per poter morire”. Giorgia si è laureata in Scienze della



Formazione Primaria all’Università Cattolica del Sacro Cuore e ha intrapreso un percorso

formativo e specialistico che l’ha portata ad essere esperta dei problemi legati all’assunzione di droghe, tenendo negli anni più di duemila incontri con centinaia di migliaia di ragazzi in tutta Italia. Ha scritto due libri ed ora la sua storia sta per diventare un film. Questa giovane donna ha dimostrato di essere una guerriera che ha saputo rialzarsi da prove durissime e trovare la sua strada. Il vero “sballo” per Giorgia è vivere ogni giorno.

NUTRIZIONE E BENESSERE CONVIVIALE

CON IL
DOTT. RENATO GIARETTA

Mercoledì 17 aprile 2019



Conosciamo tutti il detto: “siamo quello che mangiamo”. Ebbene, oggigiorno la medicina e la scienza della nutrizione confermano come il “mangiar bene” costituisca il presupposto fondamentale della nostra salute e della nostra longevità.

Il problema del rapporto tra nutrizione e benessere è divenuto cruciale nella nostra epoca. Infatti, a partire dal secondo dopo-

guerra, a causa delle diffuse condizioni di agiatezza economica e sociale, si è assistito ad una drastica modifica delle abitudini alimentari del genere umano: nei paesi occidentali, oltre a mangiar troppo, è stata adottata una dieta ipercalorica, caratterizzata da un consumo eccessivo di alimenti contenenti zuccheri, grassi saturi e proteine di origine animale. Tuttavia, di pari pas-



so, si è assistito ad un aumento esponenziale delle malattie cardio vascolari, dei tumori, delle malattie neurodegenerative, del diabete, ecc., tutte patologie direttamente collegate ad una cattiva alimentazione.

A queste tematiche è stata dedicata una conviviale con ospite il dottor Renato Giaretta, un importante nutrizionista dell'Ospedale San Bortolo di Vicenza. Oltre ad essere un esperto di nutrizione, è anche una persona di grande impegno sociale: segue i malati oncologici ed è dedito all'aiuto alle popolazioni svantaggiate dei paesi del terzo mondo, dove la malnutrizione rappresenta ancor oggi una delle prime cause di morte infantile.

Il dottor Giaretta ci ha dato utili **consigli nutrizionali, che possiamo così sinteticamente enunciare:**

1) Assumere molti vegetali (verdura, frutta, legumi). Tutti gli alimenti di origine vegetale sono benefici per la salute in virtù del loro alto contenuto di vitamine, minerali e fibre. I legumi conferiscono inoltre un buon apporto proteico.

2) Assumere pesce, almeno due/tre volte alla settimana, prediligendo il pesce azzurro ed evitando invece i pesci di grandi dimensioni che possono essere contaminati da mercurio. Il pesce azzurro, in particolare, è ricco di acidi grassi essenziali, gli omega 3 e

gli omega 6, che svolgono una funzione importantissima per il nostro organismo.

3) Ridurre le proteine di origine animale, quindi contenere il consumo di carne, che non deve essere assunta più di due volte alla settimana. Le proteine di origine animale favoriscono la crescita cellulare, ma proprio per tale ragione attivano i geni legati all'invecchiamento ed al cancro. Bisogna inoltre prestare attenzione alla cottura della carne: le alte temperature, ad esempio quelle originate dal barbecue, sviluppano elementi cancerogeni. Infine è particolarmente importante limitare il consumo dei salumi e delle carni lavorate, che contengono molti conservanti come i nitriti. Piuttosto bisogna assumere proteine di origine vegetale, contenute nei legumi (fagioli, piselli, ceci, ecc.).

4) Ridurre i grassi. Va comunque precisato che non tutti i grassi sono dannosi. Bisogna eliminare i grassi saturi, ad esempio quelli contenuti nel burro, nel formaggio, nei dolci. Una corretta alimentazione deve invece essere ricca di grassi insaturi, come quelli contenuti nel salmone, nelle noci, nelle mandorle e nelle nocciole.

5) Ridurre gli zuccheri. Bisogna contenere il consumo di dolci, ma anche ridurre quelle fonti di carboidrati che vengono facilmente convertiti in zuccheri, come la pasta e il

pane. Bisogna invece assumere carboidrati complessi, come quelli contenuti nelle verdure e nei cereali integrali.

6) Fare un uso moderato del sale.

7) Aumentare l'apporto di vitamine e minerali, contenuti nella verdura e nella frutta.

8) Evitare l'eccesso di alcol. In modica quantità il vino (soprattutto quello rosso) è benefico, ma se in eccesso ha effetti tossici.

9) Avere un'alimentazione varia, in modo da garantire all'organismo il maggior apporto di elementi nutritivi benefici.

10) Ridurre la quantità del cibo e tenere sotto controllo il peso corporeo e la circonferenza addominale.

11) Fare attività fisica, anche se si è magri. L'esercizio fisico non solo ci consente di rimanere agili e di conservare un buon tono muscolare, ma è dimostrato che diminuisce il rischio di diverse malattie, come il cancro e le patologie cardiovascolari.

Ancora alcuni consigli pratici:

1) Non mangiare primo e secondo nello stesso pasto, ma solo una delle due portate.

2) A pranzo prediligere pasta integrale e verdura. Attenzione: se si mangia pasta, niente pane, polenta o patate (per la regola che dice "solo una delle 4 P")

3) A cena mangiare un secondo.

Regola del 2-2-2-1-1:

2 volte a settimana pesce;

2 volte carne;

2 volte legumi;

1 volta uova;

1 volta formaggio.

È estremamente interessante osservare come queste regole nutrizionali siano le stesse adottate da alcune delle popolazioni più longeve del mondo: i giapponesi dell'isola di Okinawa, gli abitanti di alcune zone della Sardegna e della Calabria, alcune zone della Grecia. Costoro hanno un'alimentazione a prevalenza vegetale, con molto pesce, poche proteine, pochi zuccheri, molti carboidrati complessi derivanti dai legumi.

Inoltre è stato dimostrato che gli alimenti più salutari per l'uomo sono proprio quelli che hanno il minor impatto sull'ecosistema. Al contrario gli alimenti dannosi per la nostra salute che sono anche deleteri dal punto di vista ambientale (ad esempio l'allevamento del bestiame, causa principale del disboscamento delle foreste ed anche delle emissioni di CO₂ nell'atmosfera).

In conclusione, come suggerito dal dott. Giaretta, è fondamentale avere un approccio più consapevole con il cibo. In particolare bisogna fare il possibile per avere un'alimentazione sana, riducendo quei nutrienti che possono compromettere il nostro benessere ed assumendo invece quelli che possono farci vivere più a lungo ed in buona salute.

SALUTI DA...



Vicenza

Dal 29° Premio Club Service assegnato quest'anno alla Fattoria Sociale "il Pomodoro" di Bolzano Vicentino. Questo ci fa capire di aver scelto la strada giusta con il nostro "service" alla Fattoria Sociale "Don Manfrin". Presenti per il Rotary Schio-Thiene: Alexander e Mirella Bossard, il presidente eletto Giuseppe Fortuna e la presidente Daniela Morandi.



Schio e Valdagno

Dove il 13 e 14 aprile si è svolto "Fiori d'azzurro", un fiore contro gli abusi sui bambini. La vendita è stata organizzata dal Rotaract Club Arzignano Valle dell'Agno coadiuvato dai nostri ragazzi del costituendo Rotaract Schio-Thiene.



PROGRAMMA



MAGGIO 2019



MAGGIO 2019

DOMENICA 12 MAGGIO 2019 al mattino a Schio	IN OCCASIONE DELLA FESTA DELLA MAMMA, A SCHIO AL MATTINO TORNANO LE AZALEE PER UN FUTURO SENZA CANCRO. Il Rotary Club Schio -Thiene ed i ragazzi del Rotaract Club Schio-Thiene saranno davanti al Duomo per aiutare l'AIRC con la vendita di azalee, una lunga tradizione che da qualche anno si era interrotta. Vi aspettiamo numerosissimi per acquistare le azalee. Se qualche socio è disponibile ad aiutarci con la vendita, è pregato di contattare Caterina Azzarita (348-3528915).
LUNEDÌ 13 MAGGIO 2019 ore 19:45 2766 - Shop & Cafè Thiene, detto anche "El bar dea Gas" in Via San Gaetano 2 Thiene	CAMINETTO PER SOLI SOCI "SERGIO BASSAN SI RACCONTA". Il nostro nuovo socio ci parlerà della sua vita, dei suoi viaggi, delle cose che ama, così noi potremo conoscerlo meglio.
VENERDÌ 24 MAGGIO 2019 ore 19:45 Villa Godi Malinverni Lugo di Vicenza	CERIMONIA DI CONSEGNA DELLA CARTA COSTITUTIVA E (RI)FONDAZIONE DEL ROTARACT CLUB SCHIO-THIENE Seguirà la Cena Conviviale con presentazione del Nuovo Socio, Antonio Sofia. Data l'importanza della serata contiamo sulla presenza di tutti i soci.

TANTI AUGURI

BULFONI ANTONIO (08/05) - MARCHIORO GIANLUCA (08/05) - FILIPPI ROMANO (09/05)
DE FRANCESCHI MARIO (14/05) - ROHR FEDERICO (23/05)

Hanno contribuito alla redazione del presente notiziario:
Daniela Morandi, Federico Rohr, Fiorello Zaupa.

segreteria operativa
Deborah
rimane a disposizione dei soci
MARTEDÌ e GIOVEDÌ
ore 16.00 - 18.00
tel. 0445 381 413