

Riunione	Pres. Anno	1/2	8/2	15/2	23/2	29/2	
Avoni	Elio	17	XX	X	X	A	X
Balini	Antonio	14	P	P	P	A	P
Beretta	Piercarlo	16	A	A	P	A	X
Bordoni	Giovanni B.	13	R	X	X	A	X
Bottes	Giulio	4	P	P	P	A	P
Brandolisio	Angelo	1	P	P	P	A	P
Casati	Franco	12	X	A	P	A	X
Casellato	Stefano	14	P	X	P	X	X
Colombo	Carlo	17	X	X	X	X	X
Colombo	Mario	2	A	A	X	A	X
Crespi	Andrea	13	P	X	P	X	X
Cuccovillo	Massimo	14	X	P	X	A	R
Dazza	Oreste	6	X	P	P	A	P
Di Cataldo	Carlo	18	X	X	X	XX	P
Faedo	Marco	21	X	X	X	P	X
Ferro	Orazio	4	A	A	X	A	A
Fichera	Francesco	6	A	P	P	A	P
Gaiani	Franco	19	X	X	X	A	X
Galimberti	Daniele	8	P	P	P	A	A
Galmanini	Tullio	10	X	P	X	A	X
Gentile	Marco	20	P	X	P	X	X
Gerosa	Giovanni	14	P	P	X	XX	XX
Gerosa	Vittorio	13	X	P	X	A	XX
Giacotti	Franco	16	X	P	X	P	P
Grassi	Paolo	14	A	A	X	A	P
Gulfi	Angelo	16	X	P	X	XX	A
Ioppolo	Massimo	12	X	P	X	A	X
Lamberti	Salvatore	17	XX	P	X	XX	XX
Manzini	Claudio	2	P	A	P	A	P
Moi	Mauro	12	P	P	P	C	C
Mori	Ferruccio	11	XX	X	X	XX	XX
Murada	Alceste	21	X	X	X	X	X
Mussi	Carlo	9	X	X	X	A	P
Nori	Guido	15	P	P	P	XX	XX
Pagani	Paolo	22	X	X	X	XX	X
Panzeri	Marco	19	XX	X	P	XX	X
Pignolo	Fabrizio	22	X	R	X	X	XX
Pittelli	Enzo	21	X	X	X	X	P
Polito	Alfredo	10	XX	X	X	A	X
Rigamonti	Angelo	13	X	X	P	X	X
Rigamonti	Paolo	13	X	A	P	XX	X
Riva	Alberto	0	P	P	P	P	P
Rodella	Andrea	10	X	P	X	A	A
Santi	Paolo	13	R	X	P	A	P
Scippa	Raffaele	5	P	P	P	A	P
Sella	Roberto	10	XX	P	P	A	XX
Serù	Federico	11	X	P	P	X	R
Stucchi	Alberto	20	XX	X	X	A	XX
Tornaghi	Enrico	18	X	X	X	X	XX
Traldi	Massimo	13	X	P	X	A	X
Vago	Filiberto	18	X	P	X	A	XX
Vallardi	Roberto	10	P	P	P	A	P
Vargiu	Giuseppe	10	X	P	P	A	X
Villa	Franco	9	R	P	P	P	P
Numero serate		22	35	21	29	19	36
Totale Soci		54	64,81	38,89%	53,70%	36,54	67,92
Totale presenze		59,06%				52,23%	
Soci onorari n°3 :		Paolo Settimio Cavalli – Mauro Cecchetti – Ennio Falsoni					

P = assenza preavvisata	A= assenza non preavvisata
X = presenza	XX = con moglie
R = recupero	XXX = con moglie e figli
C = congedo	CL = congedo per lavoro

**Visitatori:**

**Ospiti del Club:**

- Alessandra Colombo – Presidentessa “Concorso Rina Sala Gallo”
- Ing. Luca Prina – Accompagnatore relatrice
- Azzola Massimo e Donatella

**Ospiti dei Soci:**

- Marta Garrone – Nipote e ospite Stucchi

COMUNICAZIONI DEL CLUB

Per ulteriori informazioni sulle attività del club e degli altri club del gruppo, rimandiamo al sito [www.rotarymonzaovest.it](http://www.rotarymonzaovest.it) alla rubrica eventi.

CALENDARIO

**RIUNIONE PRESENTE**

Lun. 07 Mar. 16 - Conviviale ore 20.00 Hotel de La Ville – Monza  
 Relatore: Tito Livraghi (medico e scrittore)  
 Tema: “La riviera di Milano”

**RIUNIONE FUTURA**

Gio. 17 Mar. 16 - Interclub ore 20.00 Sporting Club – Monza  
 Relatore: Gabriella Simoni (giornalista del Sole 24 ore)  
 Tema: “L’ISIS”

**RIUNIONI SUCCESSIVE**

Lun. 21 Mar. 16 – Caminetto ore 21.00 Ristorante Nero Pepe – Monza  
 Tema: da definire

Lun. 28 Mar. 16 – Lunedì dell’Angelo

Lun. 04 Apr. 16 - Conviviale ore 20.00 Hotel de La Ville – Monza  
 Relatore: Dott.ssa Stella Casisaraghi già assistente di Giorgio Strehler

Tema: “Vent’anni di Piccolo Teatro e cultura”			
Anno rotariano	Riunione	Del	Bollettino
22	23	07-03-2016	775



Distretto 2042 (Italia) Anno 1994

**“Be a gift to the world”**

Presidente: Paolo Pagani – Via Fiorbellina 50 – Vimercate – Tel. 039.6081088  
 e-mail: [presidente@rotarymonzaovest.it](mailto:presidente@rotarymonzaovest.it)  
 Segretario: Antonio Balini – Largo Repubblica, 7 – Vedano al Lambro - tel. 039.490664 – fax. 039.490664  
 e-mail: [segretario@rotarymonzaovest.it](mailto:segretario@rotarymonzaovest.it)  
 Segretaria aggiunta: Donata Ubbiali - PHF - 348.2326512  
 e-mail: [segreteria@rotarymonzaovest.it](mailto:segreteria@rotarymonzaovest.it)  
 Prefetto: Enzo Pittelli – Via Amendola, 12 – Monza - cell. 337.333811  
 Tesoriere: Massimo Ioppolo – Piazza Roma, 10 – Monza  
 tel. 039.327916 – fax. 039.2315388  
 e-mail: [info@ioppolodottcom.it](mailto:info@ioppolodottcom.it)

Riunioni conviviali: lunedì non festivo ore 20.00 Hotel de la Ville – Viale Regina Margherita, 15 – Monza – tel. 039.39421 – fax. 039.367647

Il secondo lunedì del mese la riunione è postconviviale h. 21.30 – Ristorante Nero Pepe – Via Manara, 12 – Monza tel 039.386608

**CRONACA DI LUNEDI’ 29 FEBBRAIO 2016**

Introduzione di Paolo Pagani che, pur non avendo dichiarato "io sono il prologo", lo è in effetti stato. Con il Suo solito fare bonario ci ha fatto presente la utilità di maggiori partecipazioni agli eventi; in effetti "dopo "un grazie Alceste!" ha chiaramente

detto che eravamo pochini ad un concerto molto (forse troppo) particolare ma di grande interesse. Stessa musica (in senso figurato) per la gara di sci: scarsa partecipazione anche in ragione del fatto che ci si trova con gente in parte sconosciuta: in ogni caso con tanti assenti - compreso chi scrive - un grazie a chi c'era (mi pare ancora Alceste e qualche altro).

Di poi, una interessante presentazione del concorso internazionale Rina Sala Gallo, biennale per giovani pianisti iniziato nel 1947 con pronubo anche il grande Arturo Benedetti Michelangeli. La manifestazione porterà a Monza una trentina di pianisti che si ridurranno poi a tre finalisti: chiusura con concerto al Teatro Manzoni. I vincitori degli anni precedenti hanno quasi sempre avuto un post ricco di successi e carriere di tutto rispetto. L'evento è frutto anche di una collaborazione con il Comune ed il Liceo Musicale Zucchi e sembra sarà più vivace delle edizioni precedenti (vedi tra le previsioni: 1) pianoforti in strada 2) maratona pianistica in centro presso la casa degli umiliati 3) artisti di strada con concerti estemporanei qua e là).

Si prevede altresì una intensificazione delle attività sul sito Web e sui social (chissà mai cosa vuol dire per un povero analfabeta telematico come chi scrive): gradita essendo una qualche ospitalità da chi ha case con pianoforti. Quanto sopra scritto ci è stato illustrato con una notevole passione da Alessandra Garbagnati Colombo, moglie di Mario e vice-Presidente dell'ente organizzatore: grazie!

Successivamente "La dieta mediterranea uno stile di vita da riscoprire"; relatrice la Dott.ssa Alessandra Borgo, molto giovane, ma già con notevole esperienza.

Entrando "in medias res", la dieta deve esserci ma deve andare a braccetto con uno stile di vita: niente eccessi, ma un po' tanto sport (non agonistico e

tanto movimento: è sufficiente camminare). Oggi, il nostro modo di nutrirci, un po' anglosassone con tanti grassi animali, fa aumentare tumori, malattie cardiovascolari e diabete. In tale situazione, imm modificabili essendo alcuni fattori di rischio ( che sono 1) età 2) sesso 3) ereditarietà familiare) dobbiamo combattere contro quelli modificabili che sono l'ambiente, il fumo e gli alcoolici e la vita sedentaria; come? Anche con la dieta e la attività fisica.

Sul secondo punto sembrerebbe sufficiente una camminata, non con passo da "svetrinatore", di almeno un'ora al giorno.

Sul primo, ahime, quasi nulla dei cibi che possano rendere la vita più piacevole a chi non è più ragazzo.

Quindi secondo la sottostesa scala di tipologia; dal meglio al peggio:

1) molto bene frutta e verdura di stagione e cereali con tanti carboidrati da preferirsi integrali con fibre, fibre ed ancora fibre che facilitano il transito: ovviamente dall'alto in basso;

2) pesce, magari azzurro, meno inquinato e meno caro: ovviamente con olio di oliva (meglio crudo ma anche cotto);

3) carni bianche (dannazione!) a piacere; uova e latticini con moderazione;

4) carni rosse ancora più con moderazione ma senza esclusione: un eccesso di esse può facilitare formazioni tumorali a colon e retto. E poi, in ogni caso, solo olio di oliva crudo (ma anche cotto) che contrasta le malattie cardiovascolari. Ed anche un po' di vino: un paio di bicchieri al pasto, meglio se rosso.

Non esageriamo però, in quanto per ricavare dal nettare di Bacco tutte le sostanze di cui il nostro

organismo ha bisogno ne occorrerebbero (uso per ovvie ragioni il condizionale) forse 4 (quattro: sic) litri.

In buona sostanza, quanto detto, sembrava dettato da qualcuna delle signora presenti: la mia annuiva in continuazione.

Varie domande alla relatrice, per lo più molto personalizzate e volte a combattere i doveri alimentari che, seppure non formalmente, ci sono stati consigliati.

Per finire bravissima e grandemente eloquente la Dottoressa Borgo: dotata anche di grande avvenenza così da fare coincidere sostanza e forma. Auditori anche per questo molto contenti e molto visibilmente il nostro Paolo.

Vittorio Gerosa



Il Presidente Paolo Pagani ed in senso orario Alessandra Colombo, Mario Colombo, Ginia Stucchi, Marta Garrone, Luca Prina, Alberto Stucchi, D.ssa Alessandra Borgo