



Bollettino del Rotary Club Bergamo Nord



Distretto 2042 del
Rotary International

 Anno Rotariano 2019 - 2020

 bollettino@rotarybgnord.org

 rotarybgnord.org

 Ristorante Antica Perosa

Via Betti Ambiveri, 35 Bergamo

Le prossime riunioni del Club

Martedì 19 novembre conviviale sospesa.

Martedì 26 novembre alle ore 20,00 in sede il nostro Socio Ettore Roche ci illustrerà i risultati del motivazionario.

12 novembre 2019

In questo numero...

- I corretti stili di vita

"Serata all'Acetaia Testa - Conferenza sui corretti stili di vita per mantenersi in buona salute"

di Paolo Boselli

Atmosfera delle grandi occasioni, quella di martedì 12 novembre.

Una splendida possibilità, per chi ancora non l'aveva fatto, di visitare la Tenuta degli Angeli della famiglia Testa, di cui la nostra socia Manuela è appassionato, capace e amorevole 'condottiero'.

L'accoglienza è stata, come sempre, ineccepibile per classe, cordialità e raffinatezza, in una location che rispecchia perfettamente l'anima della famiglia.

Per non parlare poi della qualità di vertice assoluto dei prodotti della Tenuta: in particolare gli aceti e i pluripremiati vini, come simboleggiato dalla monumentale bottiglia 'Swarovsky' troneggiante nell'ingresso della sala di accoglienza della maison. Ovviamente, i vini sono stati indiscussi protagonisti della serata: cinque, uno per ogni singola fase della cena magistralmente preparata dal giovane chef Ivan Bonacina, con portate raffinate e gustose al tempo stesso.

A fare quasi da contrappunto funzionale alle piacevolezze del palato e dello spirito, la relazione post cena del nostro ex socio Giuseppe Chiesa, Presidente della LILT, Lega Italiana per la

Lotta ai Tumori di Bergamo, accompagnato dal Segretario Lucia De Ponti.

Giuseppe ci ha ricordato le principali norme, alimentari e non,



per mantenersi in buona salute e allontanare il possibile insorgere di malattie tumorali.



In primis l'importanza di un'alimentazione varia ed equilibrata, a cui vanno aggiunte semplici norme e stili di vita: seguire una dieta ricca di frutta, verdura, legumi, cereali; pochi grassi fritti; non consumare carni conservate, utilizzare preferibilmente carni bianche e soprattutto pesce fresco; evitare bevande zuccherate e cibi troppo salati; moderare gli alcolici ed evitare i superalcolici; non fumare né frequentare luoghi di fumatori; effettuare una costante e moderata attività fisica con incremento graduale di ritmo e frequenza, evitando di sottoporre il fisico a inutili stress, specialmente se non commisurati all'età.

Successivamente la Dottoressa De Ponti, dopo avere compiuto un interessante excursus sulla storia della LILT, che, con i suoi quasi 90 anni, rappresenta la terza associazione bergamasca per età (dopo l'Associazione Alpini e il Club Alpino Italiano), ha illustrato i tratti principali dell'attività della stessa.

Le iniziative della LILT sono molteplici, soprattutto orientate

alla prevenzione. L'ultima novità è rappresentata da una applicazione, scaricabile su smartphone, chiamata 'Clicca il neo', che consente di fotografare nei o macchie sospette della pelle, inviarle e ricevere gratuitamente pareri e consigli medici. Questa applicazione è al momento disponibile solo per le provincie di Bergamo e Vicenza, per cui rappresenta una grande risorsa per il nostro territorio.

Per avere informazioni più complete il sito internet dell'associazione è: www.legatumoribg.it

In conclusione, non resta che porgere un doveroso e caloroso ringraziamento a Manuela e alla sua famiglia per l'occasione di serena convivialità che ci hanno offerto.

PB



Le prossime conviviali nel nostro Club

Martedì 19 novembre conviviale sospesa.

Martedì 26 novembre alle ore 20,00 in sede il nostro Socio Ettore Roche, Presidente della Commissione Effettivo, ci illustrerà i risultati del motivazionario. Serata riservata ai soli Soci.

Martedì 3 dicembre alle ore 20,00 in sede avremo ospite-relatore David Herzog che ci parlerà de "Il cambiamento smart di una P.M.I. nell'era digitale. Serata estea a familiari ed amici.

Martedì 10 dicembre alle ore 20,00 in sede Assemblea dei Soci del Club - Elezione del Presidente AR 2021/2022 e del Condiglio Direttivo AR 20120/2021.

Martedì 17 dicembre alle ore 20,00 alla Cantalupa Natalizia.

UNA BELLA INIZIATIVA DEL NOSTRO ROTARACT

Il 10 novembre mattina in Piazzetta Santo Spirito attivisti Interact e Rotaract hanno contribuito alla realizzazione di un importante service per la comunità in collaborazione con la Associazione Atena : l'acquisto di alcoltest per l'arma dei Carabinieri.

Un controllo può salvare la vita. Grazie ad Interact e Rotaract Bg per l'impegno e l'entusiasmo con cui portano avanti service rotariani di altissimo livello etico e sociale .

Complimenti da tutti i soci di Rotary Club Bergamo Nord : siamo orgogliosi di voi.



Alla luce dell'evento che ha profondamente toccato i cittadini della provincia di Bergamo, i ragazzi del ROTARACT di Bergamo città alta, particolarmente sensibili alla prevenzione dell'evitare che chi alterato da sostanze stupefacenti e in stato di ebbrezza si possa mettere alla guida e possa provocare incidenti mortali, hanno interpellato la sezione dei Carabinieri in congedo ANIC di Bergamo.

I ragazzi del Rotaract hanno in passato collaborato con l'Associazione Genitori Atena che opera a Bergamo e provincia, nella cui mission ha anche il controllo e la prevenzione di attività di alcol e sostanze fuori dai locali della movida per evitare le stigie del sabato sera con il progetto Safe Driver.

Il progetto nasce quindi con l'idea di contribuire con sempre più strumenti di controllo sulle strade al fine di ridurre la condotta di automezzi da parte di persone alterate nelle proprie funzioni a causa di stupefacenti e alcol.

Il progetto muove i suoi passi in memoria dell'appuntato sciatto Emanuele Abate Invernizzi e accede a un posto di blocco a Terno d'Isola nella notte tra domenica 56 e Lunedì 17 giugno 2019 da parte di un autista in stato di ebbrezza.

Durante l'estate la determinazione dei ragazzi del Rotaract si rafforza dopo l'incidente mortale occorso nel vicino comune di Azzano San Paolo la notte del 4 agosto che vede la morte di due ragazzi e l'ammissione di una terza persona che oggi è indagata per omicidio. L'alcol anche qui è concausa degli eventi prima e dopo essere messi in strada.

Fondamentale è la collaborazione del ROTARY che da sempre è attento alle problematiche dei giovani e i cui membri sono spesso genitori di figli in età di poter purtroppo essere vittime o carnefici a causa degli eccessi di droghe e di alcol.

A settembre 2019 si crea quindi questo pool di Associazioni e Club che aderiscono al progetto con entusiasmo e impegno per raccogliere fondi destinati all'acquisto di strumenti di prevenzione e controllo in aggiunta a quelli sul territorio disponibili all'Arma dei Carabinieri.

Entro la primavera del 2020 si sanno posti l'obiettivo di acquistare e consegnare al Comando provinciale dei Carabinieri di Bergamo almeno 1 etilometro e 6 precursori tutti forniti da Società certificate e accreditate per le forniture militari.

PARTECIPA ANCHE TU OFFRENDO IL TUO CONTRIBUTO

Per Libera donazione:
Rotaract Club Bergamo Città Alta
causale: "alcol test"
IBAN: IT432033590160010000144170



Anno Sociale 2019 – 2020**Presidente: Corrado Bassoli****Segretario: Vincenzo Cugno Garrano****Soci presenti: 21**

Agazzi, Arrigoni, Bassoli, Bona, Boselli, Bosisio, Cantù, Carminati, Colani, Cominelli, Crippa, Cugno Garrano, Depetroni, Gerbelli, Ghidini Testa, Locatelli Milesi, Maestri, Moioli, Morandi, Roche, Tucci.

Soci che hanno segnalato

L'assenza: Bergamaschi, Crippa Sardi, Gervasio, Lazzari, Longo, Maccarone, Rizzi, Sico.

Coniugi e familiari presenti: 12

Simonetta Arrigoni, Gabriella Bassoli, Rosa Colani, Raffaella Cominelli, Antonio e Giovanni Florio, Laura, Roberta, Maria e Francesco Testa, Milena Roche, Floriana Tucci.

Ospiti dei Soci: 2

Valentina Lupeca ospite di Agaxxi, Giacomo Colombi ospite di Carminati.

Ospiti del Club: 2

Giuseppe Chiesa, Lucia De Ponti.

Soci in altri Club:

* Soci che non partecipano alla conviviale

Presidente: Corrado Bassoli

☎ +39 340 5580116

✉ bassolicorrado@gmail.com

Segretario: Vincenzo Cugno Garrano

☎ +39 349 8115392

✉ cugnogarrano@studiorcg.com

Segreteria: Alessandra Vaccher

☎ +39 347 8454193

✉ segreteria@rotarybgnord.org

Consiglio Direttivo**Presidente:**

Corrado Bassoli

Past Presidente:

Ernesto Tucci

Presidente Eletto:

Silvia Carminati

Segretario:

Vincenzo Cugno Garrano

Tesoriere:

Roberto Morandi

Prefetto:

Silvia Carminati

Consiglieri:

Cristiano Arrigoni, Daniele Gervasio, Manuela Ghidini Testa, Claudio Cominelli

Presidenti di Commissione– **Effettivo:**

Ettore Roche

– **Pubblica Immagine:**

Elena Depetroni

– **Programmi:**

Andrea Agazzi

– **Amministrazione:**

Serenio Locatelli Milesi

– **Fondazione Rotary:**

Alberto Longo

– **Azione Giovanile:**

Marco Bona

Motto per il Rotary 2019–2020*"Il Rotary connette il mondo"*

Presidente del Rotary International

2019–2020 **Mark Daniel Maloney**

Governatore del Distretto 2042

Giuseppe Navarini

✉ governatore1920@rotary2042.it

Segreteria Distrettuale: 📍 Via Canova, 19/a

Milano ☎ +39 0236580222 📠 +39 0236580229

✉ segreteria@rotary2042.it

Siti Rotary in Internet. I Soci potranno trovare notizie ai seguenti indirizzi elettronici:

**ROTARY INTERNATIONAL:** <http://www.rotary.org>**ROTARY DISTRETTO 2042:** <http://www.rotary2042.it>

Sede delle riunioni conviviali: Ristorante Antica Perosa, c/o Cristallo Palace, Via Betty Ambiveri, 35 – Bergamo

Per organizzare al meglio le conviviali invitiamo tutti i signori Soci a segnalare la loro partecipazione alle conviviali.

Ciò per evitare "sofferenze" in cucina, spiacevoli ed affannosi assemblaggi di tavoli all'ultimo momento.