



Rotary Club Dalmine Centenario - Distretto 2042



Distretto 2042
**Rotary Club
Dalmine Centenario**

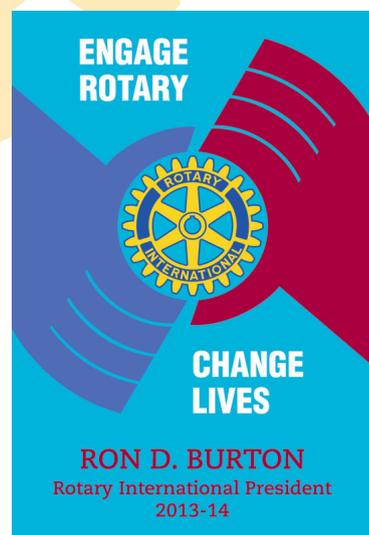
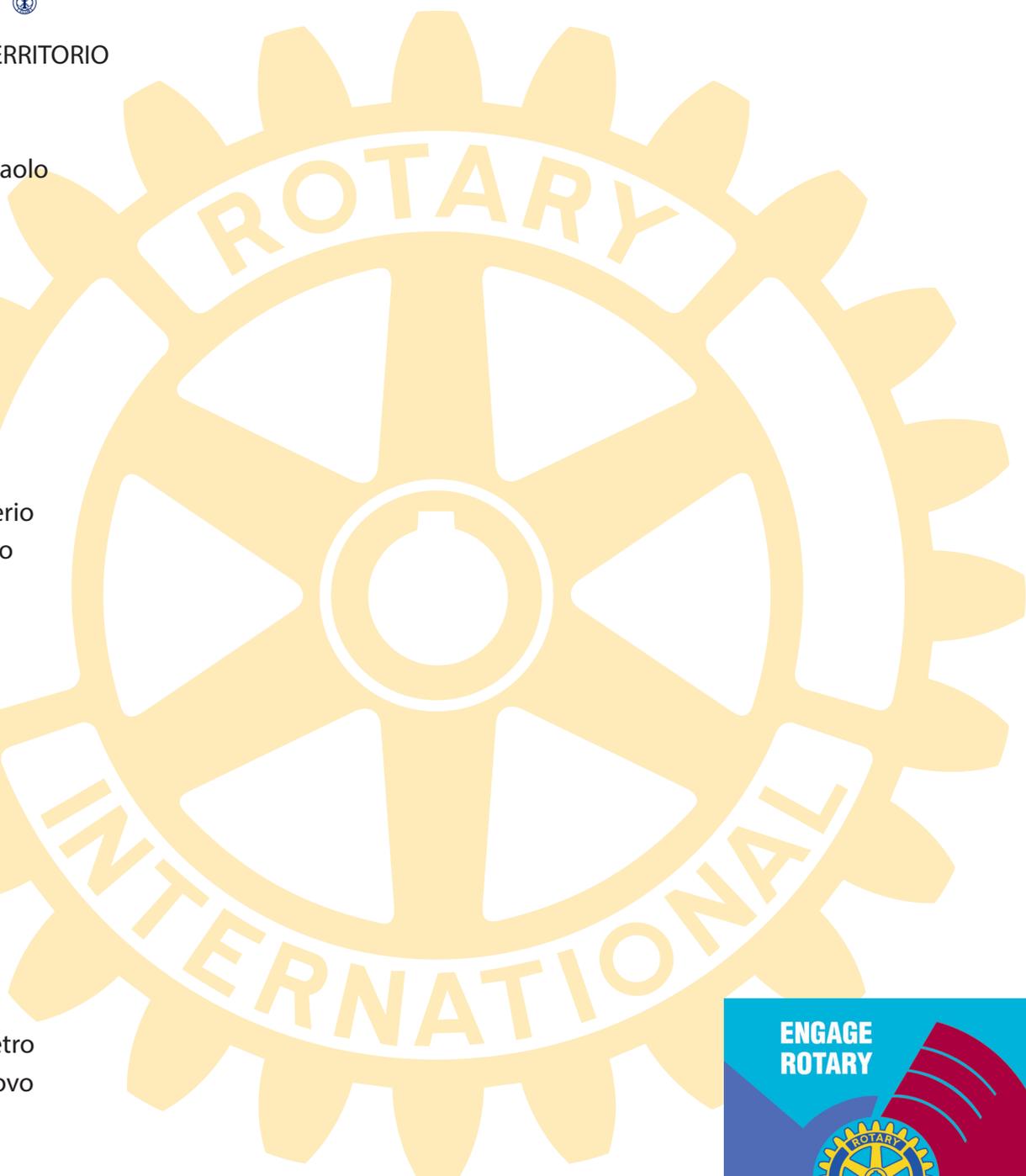
100 Percent Paul Harris
Fellow Club

Periodico d'informazione del Club

ANNO 2013/2014—N. 4

IL NOSTRO TERRITORIO

Arcene
Azzano San Paolo
Bergamo
Boltiere
Bonate Sopra
Bonate Sotto
Brembate
Brusaporto
Cavernago
Ciserano
Cologno al Serio
Comun Nuovo
Curno
Dalmine
Filago
Ghisalba
Grassobbio
Lallio
Levate
Mozzo
Orio al Serio
Osio Sopra
Osio Sotto
Pognano
Ponte San Pietro
Pontirolo Nuovo
Spirano
Stezzano
Treviolo
Urgnano
Valbrembo
Verdellino
Verdello
Zanica



Come Ottimizzare la Prestazione Sportiva e Lavorativa con la Chiropratica Relatore dott. Antonio Gil

Avere tra i soci il Delegato Provinciale del Coni – Beppe Pezzoli - , un'atleta d'oro paralimpico – Martina Caironi, un rappresentante internazionale del mondo della scherma – Alessandro Segnini Bocchia di San Lorenzo e...tanti praticanti e tifosi rende sicuramente l'idea del successo della relazione del medico californiano dott. Gil qui fotografato con il Governatore dello stato della California 2003/2011 Schwarzenegger.

La chiropratica si basa sul fatto scientifico secondo il quale il sistema nervoso controlla le funzioni di tutte le cellule, tessuti e organi, nonché il funzionamento di tutto il corpo. Il sistema nervoso è formato dal cervello, dal midollo spinale e da milioni di nervi. Il cervello è protetto dal cranio mentre il midollo spinale è protetto dalle 24 ossa mobili che compongono la colonna vertebrale. Le svariate attività che conduciamo quotidianamente possono causare la perdita della mobilità e della posizione fisiologica di queste ossa spinali. Tutto ciò può portare a una disfunzione del sistema nervoso, e in ultimo, a uno stato di cattiva salute. L'approccio chiropratico, finalizzato al miglioramento dello stato di salute, è quello di rilevare, ridurre e aiutare le disfunzioni del sistema nervoso. Nell'approccio chiropratico, la salute è il risultato dell'interazione di tre componenti, il cosiddetto Triangolo della Salute:

Biochimica (nutrizione)
Mentale (emotiva, spirituale)
Strutturale (fisica)

La chiropratica è una professione sanitaria alla quale appartengono analisi, trattamento e prevenzione dei disturbi dell'apparato muscolo-scheletrico e dei loro effetti sul sistema nervoso e sullo stato di salute generale. Particolare importanza vi rivestono le tecniche manuali, come la manipolazione delle articolazioni (manipolazione chiropratica).

La prassi chiropratica contempla interventi clinici che sostengano la capacità naturale o innata dell'organismo di guarire se stesso (omeostasi) e comprende:

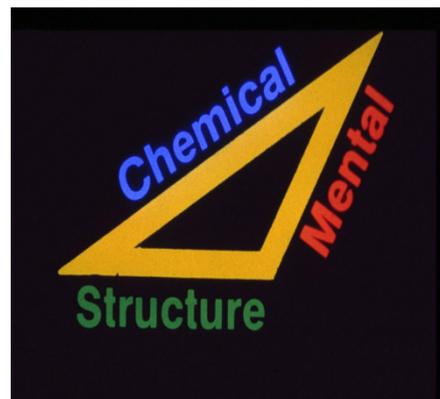
Tecniche manuali: manipolazione vertebrale, manipolazione di altre articolazioni, mobilizzazione articolare, tecniche relative ai tessuti molli.

Programmi di esercizi di riabilitazione.

Educazione del paziente in merito alla salute della colonna vertebrale, postura, nutrizione e altre modifiche dello stile di vita.



Dott. Antonio Gil con Arnold Schwarzenegger



Il dottor Gil ha parlato diffusamente della sublussazione, un termine usato da chiropratici per descrivere il disallineamento delle ossa che provoca una pressione sui nervi irritandoli.

Le cause possono essere indifferentemente:

- Posizioni scorrette
- Cadute o traumi
- Trauma durante il parto
- Sollevamento pesi
- Alcol o fumo
- Troppi farmaci
- Stress giornaliero
- Pensieri negativi

Il chiropratico interviene sulla schiena e con delicatezza riallinea le vertebre rimettendole nella loro posizione naturale.

Con il ristabilimento dell'allineamento naturale, gli impulsi nervosi e mentali comunicano più efficacemente in tutto il corpo, dando inizio alla guarigione.



La medicina dello sport è una branca della medicina che si occupa dello sport e delle sue patologie, anche a livello preventivo. Ha il compito principale di valutare la condizione fisica di un soggetto per fornirgli, se è un giovane che inizia lo sport, le indicazioni più corrette per la pratica dello stesso e tutti quei consigli inerenti l'alimentazione e i mezzi di prevenzione e cura delle patologie ad insorgenza giovanile (eccesso ponderale, scoliosi, piede piatto o cavo ecc.), o se viceversa è un adulto che non ha mai fatto sport o lo riprende dopo anni di inattività, per dargli le indicazioni relative al tipo di attività a cui può sottoporsi senza rischi.

Aiuta a prevenire o a curare adeguatamente malattie derivate da una pratica sportiva compiuta in modo scorretto. Vigila sulle possibilità di frode nel mondo dello sport, come il doping.

Si occupa di educazione alla salute rivolta a studenti, genitori, operatori tecnici finalizzata a far conoscere i benefici dell'attività fisica correttamente praticata, sia nei confronti dell'individuo sano sia in quelli di chi ha molte importanti patologie curabili con il movimento programmato.

L'Italia è l'unico stato nel mondo ad essersi dotato di una legge severissima sull'idoneità all'attività sportiva agonistica (D.M. 18.02.1982) e a quella non agonistica (D.M. 03.03.1983), che prevede una certificazione medico-legale susseguente a controlli clinici e strumentali obbligatori (visita generale, valutazione antropometrica, spirometria, ECG basale, ECG dopo sforzo, esame delle urine), con cadenza annuale, atti a scoprire eventuali patologie che potrebbero aumentare il rischio di morte improvvisa o provocare danni fisici importanti nell'atleta agonista. Promotore della legge, il compianto professor Leonardo Vecchiet (Trieste, 2 maggio 1933 – Pescara, 9 febbraio 2007), fondatore e direttore di una delle prime scuole italiane di Medicina dello Sport (la prima Scuola italiana di Specializzazione in Medicina dello Sport veniva fondata dal Prof. Margaria a Milano nel 1957), Direttore Scientifico del Centro Tecnico di Coveciano nonché medico della Nazionale di Calcio ai Mondiali 1982.

La medicina dello sport ha ormai assunto un ruolo indispensabile nella preparazione degli atleti professionisti che hanno spesso uno staff medico sofisticatissimo, composto oltre che dal medico dello sport, anche dietologi, psicologi, fisioterapisti ed ortopedici.

SETTEMBRE: MESE DELLE NUOVE GENERAZIONI

Rotary Club Dalmine Centenario



Fra le Commissioni di studio e lavoro del Club vi è la Commissione Nuove Generazioni, presieduta da Liana Nava che si occupa, oltre che di intrattenere i rapporti con Interact Club Bergamo e Rotaract Bergamo Città Alta, di Scambio Giovani e Ryla.

E', in sostanza, il bacino d'incubazione di tutte le iniziative che riguardano i potenziali futuri membri del Club.

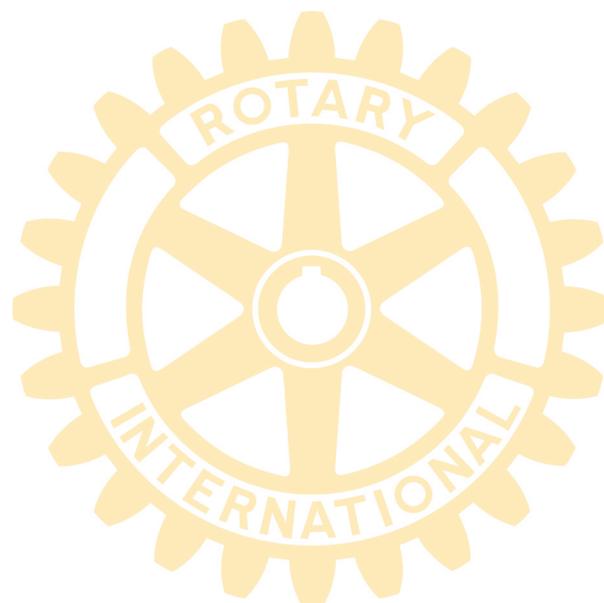
Dopo l'ingresso fra i soci - il 4 luglio - del Past Presidente dell'Interact Club Bergamo Riccardo Gamba, la Commissione sta verificando la possibilità di incrementare la presenza di giovani under 30 nell'effettivo e nel corso dell'incontro con il Governatore della scorsa settimana ha fatto il suo ingresso nel Programma Pilota Membri Associati Elisa, diciannovenne figlia del nostro socio Alessandro Segnini Bocchia di San Lorenzo.

La sensibilità verso lo Scambio Giovani, con l'ospitalità offerta dalla Presidente di Commissione in più di un'occasione nel corso degli anni, è indice di grande attenzione al servizio rivolto alla fascia di bassa età della comunità.

Con l'apertura dell'anno scolastico prende avvio la nuova iniziativa, di cui avremo modo di parlare più diffusamente nei prossimi mesi, dedicata ai ragazzi delle quarte e quinte delle scuole primarie d'infanzia di Comun Nuovo e Zanica.

La trasmissione dei valori Rotariani ai ragazzi di ogni età, siano essi appartenenti o più o meno vicini al Rotary è la missione della Commissione.

I ragazzi appartenenti ai club vengono costantemente invitati alle nostre riunioni e partecipano con entusiasmo, soprattutto l'Interact Club Bergamo, ai nostri Programmi di Servizio.





RIUNIONE DISTRETTUALE INTERACT

Sabato 14 settembre si è svolta in Città Alta a Bergamo la riunione distrettuale Interact dei distretti 2041 e 2042 con i rappresentanti delle nuove generazioni, Fabrizio Marinaro e Paolo Rabolini. I ragazzi del nostro Interact Bergamo hanno fatto gli onori di casa con gli ospiti che venivano da Milano e dintorni. Alberto Arigoni, presidente dell'Interact Bergamo, ha accompagnato gli ospiti lungo le mura per godere la bellissima vista della città, prima di incontrarsi al bar Marianna, luogo della riunione, a cui hanno presenziato Roberto Peroni, presidente del Rotary Club Dalmine Centenario, Giuseppe Pezzoli, delegato Interact del club, Riccardo Gamba, past presidente Interact Bergamo.

Il referente distrettuale Alessandro Luciano ha iniziato esponendo un calendario ipotetico d'iniziativa. I progetti avranno un respiro distrettuale e coinvolgeranno tutti i club. A ottobre ci sarà l'iniziativa "Angeli per un giorno". Questo progetto consiste nello stare insieme con dei bambini orfani per un giorno e condividere momenti ludici creando per loro, e per noi, una giornata particolare. A novembre sono state proposte due iniziative: una festa in discoteca dedicata al programma EndPolio e l'organizzazione dei banchetti a favore dell'AIRC. La festa EndPolio si svolgerà vicino a Milano e ha lo scopo di ricavare fondi da donare per contribuire a eradicare la Polio. Ai banchetti dell'Airc i ragazzi venderanno cioccolato per sostenere la ricerca contro il cancro. A dicembre probabilmente si ripeterà l'esperienza "Angeli per un giorno".

A gennaio un altro banchetto Airc, ma in quella occasione si venderanno le arance, sempre per sostenere la ricerca. A febbraio si è orientati ad organizzare una festa in gokart, durante la quale i ragazzi si divertiranno a sfrecciare con i kart. Il piccolo sovrapprezzo applicato al biglietto d'ingresso sarà donato ad un progetto che tutto il distretto deve ancora approvare. A febbraio i club parteciperanno al banco farmaceutico, iniziativa che Interact Bergamo ha fortemente voluto diventasse distrettuale. Ad aprile proposta una gita a Gardaland, ancora da definire. A maggio i ragazzi promuoveranno l'ultimo banchetto dedicato all'Airc, dove venderanno le azalee. Si tratta di progetti e iniziative condivise dai club del distretto.

Alessandro Luciano ha chiesto di indicare a quale associazione devolvere la somma che si ricaverà dalle varie iniziative che si realizzeranno insieme.

Le associazioni prese in considerazione sono: progetto Oklahoma, MyNameisHelp, Casa della Carità, Amico Charly e Haiti. Ciascun club dovrà fornire la propria indicazione per la scelta definitiva che sarà presa alla prossima riunione distrettuale dell'Interact. La conviviale celebrata a Bergamo ha avuto valore programmatico ma anche e soprattutto ha rappresentato un'occasione per conoscersi e confrontarsi, nella convinzione di poter contribuire a dare un aiuto concreto con lo spirito e l'entusiasmo che animano e contraddistinguono i ragazzi dell'Interact.

A conclusione dell'incontro gli ospiti hanno concluso la visita di Città Alta, prima di ripartire in treno per Milano.



Sergio ORSOLINI
Governatore a.r. 2013-2014

Egregio Sig.
Roberto PERONI
Presidente RC Dalmine Centenario

e p.c. all'Assistente del Governatore
Sergio MORONI

Milano, 9 settembre 2013

Caro Presidente,

l'incontro con il Tuo Club si è rivelato di grande interesse, sia per la cospicua messe di attività poste già in essere, sia per la visione chiara e determinata dei vostri impegni futuri.

Appaiono chiari alcuni tratti fondamentali del vostro profilo.

Innanzitutto la vocazione alla progettualità, che si traduce in un ventaglio di azioni tutte di alto contenuto umanitario, oppure sociale, ovvero culturale.

Quindi, la vocazione propositiva del Club, la cui manifestazione di punta è l'adesione al Programma Pilota, nella articolazione Membri Associati.

Ancora, la grande attenzione rivolta alle giovani generazioni, percorrendo con determinazione itinerari rotaractiani, interactiani, early-actiani.

Nel contempo mostrate coscienza di aspetti che meritano ulteriori attenzioni.

Mi piace sentire che il Club ha in animo l'ulteriore diversificazione delle classifiche rappresentate dai Soci; così come una più ampia e profonda lettura dei bisogni della comunità locale; ed infine, un maggiore coinvolgimento dei Soci nelle molteplici attività, attualmente ancora oggetto delle attenzioni non di molti.

Son certo che le prospettive di ampliamento della compagine dei Soci sarà valido strumento per percorrere il cammino tracciato per il triennio futuro, e cogliere gli obiettivi fissati.

Esprimo a Te e al Tuo Club il mio apprezzamento, e la mia gratitudine per l'accoglienza riservata a mia moglie Lisa, a Gilberto Donde, e a me nell'incontro di Giovedì 05 scorso.

Porgo a voi tutti i miei cordialissimi e rotariani saluti.

A handwritten signature in dark ink, appearing to read "Sergio", written in a cursive style.

IL CONSIGLIO DIRETTIVO

Presidente
Roberto Peroni

Vice Presidente
Eugenio Sorrentino

Segretario
Carmine Pagano

Tesoriere
Giorgio Sartori

Delegato Rotary Foundation
Roberto Lodovici

Delegato Programma Pilota
Luca Della Volta

Prefetto
Mario Riccardi

Past Presidente
Federico Friedel Elzi

Presidente Eletto
Eugenio Sorrentino

Consiglieri
Eugenio Baldini
Stefano Beretta
Walter Consoli
Peppe Pezzoli
Filippo Tirone
Mario Vavassori

CALENDARIO DEGLI INCONTRI CONVIVIALI



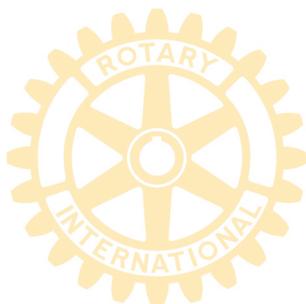
**Michele Guadalupi - chitarrista,
liutista, organizzatore musicale**

Ristorante "La Vacherie" Brusaporto Bg
ore 20,00



**Incontro con il
Club Gemellato
Villeneuve-Loubet
Baie des Angles**

Il nostro Club lo trovi anche su



Redazione:
Eugenio Sorrentino
Andrea Salvi
Stefania Pendezza

Grafica:
Daniele Della Volta

La missione del Rotary International è di servire gli altri, promuovere l'integrità e propagare nel mondo la comprensione reciproca, la cooperazione e la pace attraverso il diffondersi di relazioni amichevoli fra persone esercitanti diverse attività economiche, professionali e di leadership nelle loro comunità.

ROTARY CLUB DALMINE CENTENARIO FAMILY



ROTARY CLUB RCVLBA
VILLENEUVE-LOUBET BAIE DES ANGES