



# Rotary Club Piacenza S. Antonino



Conosci te stesso per abbracciare l'umanità

Anno sociale 2011/2012 CONVIVIALE DEL 12.04.2012 c/o "Circolo dell'Unione"

Distretto 2050 Governatore IVO DE LOTTO: Presidente club: Mario Maestri –Consiglio: Elio Baldini (Past President), Andrea Morra (P. incoming), Rossella Naldini (segretario), Marco De Maria (Tesoriere) Max Maria Traversone (Prefetto), Francesca Bertoli Merelli, Maria Benedetta Pancera  
Alberto Dosi, Corrado Celli, Giuseppe Isola, Alberto Rossi. Assistente del Governatore: Bruno Zuccone.

## Soci (46) presenti (24)

Maurizio Alpi, Edoardo Baldini, Elio Baldini, Massimiliano Bergamaschi(G), Francesca Bertoli Merelli (G), Roberto Boccellari, Laura Bonini, Rosanna Bovenzi, Maria Grazia Cacopardi, Corrado Celli, Armando Corsi, Marco De Maria, Alberto Dosi, Pier Francesco Falconi, Giovanna Fanelli, Sabrina Fermi, Giulia Rachele Ferrari Cesena(G); Matteo Galante(G), Alessandra Gentile, Maria Grazia Gobbi, Luca Grassini, Giuseppe Isola, Mario Maestri, Luisa Mainardi(G), Marco Martinelli(G), Francesco Mastrantonio(O), Sandro Molinari(O), Andrea Morra (G), Rossella Naldini, Angela Opizzi, Maria Consuelo Pacella, Maria Benedetta Pancera, Monica Patroni, Filippo Pepe, Marina Piepoli(G), Massimo Francesco Piepoli(G), Luciano Preli, Paolo Romanelli, Alberto Rossi(G), Maria Grazia Sabato, Stefano Sartori, Giancarlo Sportelli, Alberto Squeri, Nereo Trabacchi (G), Max M.Traversone(G), Alberto Valentini, Silvia Vandelli(G) Andrea Vitelli (G)

## Mario Maestri

Presidente 2011-2012  
tel. 347/3669975  
E.mail: [marioteachers@libero.it](mailto:marioteachers@libero.it)

## Rossella Naldini

Segretario 2011-2012  
tel. 347/1490433  
Email [naldini@sipal.it](mailto:naldini@sipal.it)

## Marco De Maria

Tesoriere 2011-2012  
tel.0523/541349\_315035  
Email: [marcodemaria@ca.riparma.it](mailto:marcodemaria@ca.riparma.it)

## Max M.Traversone

Prefetto 2011-2012  
Tel 335 78 67 803  
Email: [max.traversone@rcm.at](mailto:max.traversone@rcm.at)

La conviviale del 12 Aprile si è tenuta presso la nostra consueta sede del circolo dell'Unione ed ha avuto come Relatore il Prof. Attilio Del Re, già nostro ospite lo scorso anno sociale.

Dopo i saluti ai presenti, Soci e Ospiti, il Presidente Mario lascia subito la parola al Relatore della conviviale. Il Prof. Del Re, Docente all'Università cattolica di Chimica agraria e Biochimica ha, tra i suoi numerosi interessi, la cucina. Da questo interesse è nata l'ottimizzazione e da quest'ultima tre libri sulla cucina romana antica, un ricettario di cucina moderna ed ora un volume che tratta il cibo di casa nostra, con i nostri ingredienti e la nostra memoria.

L'ottimizzazione, spiega Del Re, non è la risposta definitiva ai dilemmi nutrizionali "tout court", ma uno strumento di lavoro per riprogettare un'alimentazione contemporanea sempre più compromessa da falsi miti e cattive abitudini. Eppure il modello alimentare italiano, spiega Del Re, insieme a quello giapponese, è il migliore al mondo, in termini di varietà e salubrità, e, più in generale, l'alimentazione mediterranea è quella che garantisce una migliore salute, una maggiore longevità e più difese nei confronti di molte malattie dei nostri giorni: obesità, anche infantile, diabete di tipo II, patologie cardiocircolatorie etc.

Mangiare mediterraneo però non basta, né basta affidarsi agli stereotipi della mediterraneità, come l'olio di oliva o il pomodoro, quello che conta sono la varietà e gli abbinamenti tra i cibi, che per l'alimentazione mediterranea hanno questo tipo di bilancio: 15% delle calorie dalle proteine, 30% dai grassi e 55% dagli zuccheri. La cosa più semplice è avere i singoli piatti già bilanciati nella misura 15/30/55, che possono dunque fungere anche da piatto unico e che permettono di alimentarsi in modo sano, vario e con piacere, senza seguire un regime dietetico vero e proprio. Al termine della relazione segue la cena a base di piatti elaborati secondo i principi dell'ottimizzazione.

A fine serata il Presidente consegna il contributo del club alla Presidente della Fondazione "Pia Pozzoli", D.ssa Vittoria Albonetti, intervenuta in rappresentanza della sua Associazione, e comunica che il nostro service a favore della "Pia Pozzoli" continuerà anche il prossimo anno sociale.

La conviviale termina alle ore 22.20.

## PROSSIMI APPUNTAMENTI:

**Venerdì 20 Aprile : Cabaret Zelig** Teatro Filodrammatica con Paolo Labati ore 21 .Maggiori dettagli con successiva comunicazione

**Lunedì 23 Aprile 2012: ore 18,30** Sala dei Depositanti – Palazzo Galli\_Seminario Cellule staminali ematopoietiche fra realtà, ricerca e speranza  
**Ore 20:** Conviviale all'Albergo Roma

**Giovedì 10 Maggio:** ore 21 conviviale formale alle "Giare" (Monticelli)

*come già segnalato dal nostro prefetto Max, il costo delle conviviali per gli ospiti è di 40 euro, salvo diversamente indicato, da saldare la sera stessa della conviviale-*

## Memorandum AI RINI PRESTO

Si ricorda il pagamento della quota annuale di €750, (è possibile pagare anche in due rate di €375,00 l'una, la prima andava versata entro il 31 luglio scorso, la seconda entro il 31 Gennaio 2012) direttamente al tesoriere o con bonifico sul conto della Banca di Piacenza, sede di via Mazzini, intestato a R.C. Piacenza S. Antonino: coordinate bancarie:

IBAN:

IT84P0515612600CC0000030618  
Per chiarimenti anche riguardanti le quote di partecipazione di ospiti rivolgersi al tesoriere Marco De Maria tel. 0523/541349

### OSPITI DELLA CONVIVIALE DEL 12.04.2012

- Umberto Fantigrossi (Valentini)
  - Francesca Derata \_ Segretario RC Piacenza Farnese (Fanelli)
  - Maria Antonia Perassi (Patroni)
  - Giusy Cervini (Isola)
  - Daniela Gandola (Grassini)
  - Dalla Fondazione Pia Pozzoli:  
Vittorie Albonetti e Maria Grazia Albonetti
  - Cecilia del Re
  - Alessandra Negrotti
  - Alessandra Sogni
- - 
  -

- Vi ricordo che il giorno 20 Aprile alle ore 21, presso il Teatro dei Filodrammatici, si terrà uno spettacolo di Cabaret con Paolo Labati, direttamente da Zelig! Spettacolo benefico per raccogliere proventi a favore dei nostri services. Bilgietti disponibili, contattare Mario o Nereo.

### DAL DISTRETTO..Informazioni

#### **l' ASSEMBLEA**

si terrà sabato 14 aprile 2012  
Villa Fenaroli, Rezzato (BS)

#### **il CONGRESSO**

del GOVERNATORE IVO DE LOTTO  
si terrà a Pavia il 16 e 17 giugno 2012

Inoltre Vi segnalo:

- **RELA: Seminario distrettuale sulla leadership:**

Le date previste sono: **19 maggio 2012 e 9 giugno 2012**. Altre edizioni potranno essere tenute dopo l'estate se il progetto troverà il favore dei soci.

- **Seminario sull'EFFETTIVO:**

si terrà **Sabato 26 Maggio 2012**, presso la sede del Distretto 2050 via Gorra 53 Piacenza  
Vi ho mandato via mail la scheda per aderirvi.

I seminari non comportano alcun costo a carico del partecipante (salvo il pranzo...)  
Si svolgeranno a Piacenza presso la sede distrettuale di via Gorra 53 .

**AMICO CAMPUS (ved.allegato)** Le date sono già fissate: da domenica 13 a domenica 20 Maggio 2012 per Lazise e da domenica 3 Giugno a Domenica 10 Giugno 2012 per Salice Terme.

Cambio rotariano del  
dollaro per il mese di  
Aprile 2012  
Us\$ 1.00 / Euro 0.77

**Bollettino n. 19**  
**Con amicizia**  
**Rossella**

