



ROTARY CLUB PIOMBINO

“Nell’umiltà e nel servire”

fondato il 5 giugno 1956

Bollettino di informazione del Rotary Club Piombino

Anno VI (nuova serie) - numero 10 dicembre 2010

Riunioni: 1° 3° e 4° martedì c/o Hotel Centrale/Conviviali: 2° martedì c/o Hotel Centrale



La conferenza del Prof. Bergamini

In questo numero:

La conferenza del Prof. Bergamini	1
Riflessioni del Presidente	2
Il Concerto di Primavera	3
Auguri a.....	4
Il programma di marzo 2011	4
Le cariche del Club	4



Il Prof. Bergamini risponde alle domande dei soci dopo la conviviale

Martedì 19 febbraio all’Hotel Centrale

Il Rotary Club Piombino ha dedicato la serata del 19 Febbraio ad un tema a tutti conosciuto ed affascinante: l’invecchiamento.

Oltre al cambiamento estetico, fastidiose variazioni nella fisionomia del volto e nella distribuzione del grasso corporeo, l’ invecchiamento porta con sé una larga fonte di alterazioni dello stato di salute.

L’incontro è stato piacevolmente allietato dalla presenza del Prof. Ettore Bergamini, fondatore del Centro di Ricerca sull’Invecchiamento dell’Università di Pisa e Presidente della Gerontological Society of America.

Se da un lato l’invecchiamento e l’aumento dell’aspettativa di vita nei paesi del primo mondo rappresenta un riconosciuto sintomo di benessere, dall’altro diventano sempre più diffuse e conosciute le problematiche dell’invecchiamento e delle patologie ad esso correlate (aterosclerosi, malattie cardio e cerebrovascolari, diabete,

ipertensione, tumori, malattie neurodegenerative ecc.).
L a c o l p a dell’invecchiamento è da attribuire, in larga parte al bombardamento continuo che il nostro DNA subisce

da parte dei radicali liberi dell’ossigeno, sostanze continuamente prodotte dal nostro metabolismo cellulare.

Tutto questo provoca alterazioni del nostro DNA, prontamente riparate in larga parte da svariati meccanismi di riparazione; purtroppo non tutte le mutazioni scompaiono, le nostre cellule accumulano quindi alterazioni con l’andare del tempo cosicché già dai 30 anni di età è possibile rinvenire i primi segnali di invecchiamento.

Esiste quindi un’arma che possa sconfiggere definitivamente la vecchiaia?

In realtà no, ma il Prof. Bergamini ci ha suggerito accorgimenti e farmaci che possono aiutarci a contrastarla o ritardarla.

È importante intervenire quando ancora l’invecchiamento non è un problema imminente, già dai 40 anni sarebbe utile seguire uno stile di vita salutare. Punto essenziale ci viene suggerito dall’abitudine periodica al digiuno caratteristica di molte religioni; la dieta deve fornirci le energie necessarie per mantenere la nostra massa corporea, ma del movimento fisico e la sopportazione di un po’ di fame durante la settimana possono essere utili, unitamente al consumo sistematico di acidi grassi poli-insaturi che aiutano le cellule a contrastare i radicali liberi dell’ossigeno.

(Continua in quarta pagina)

Segreteria Club

C/o Hotel Centrale
Piazza Verdi, 2
57025 Piombino (Li)
Telefono 0565/220188

Riflessioni del Presidente Gianfranco Caparello

Cari soci ed amici,

il mio anno come Presidente, coincide con la ricorrenza di un evento di grande importanza, quale appunto il 150° anniversario dell'Unità d'Italia.

In particolare, visto che il giorno della celebrazione del 150° anniversario dell'Unità d'Italia, cade il 17 marzo ovvero in prossimità dell'8 marzo, giornata internazionale della donna, che ricorda sia le conquiste sociali, politiche ed economiche delle donne, sia le discriminazioni e le violenze cui esse sono ancora fatte oggetto in molte parti del mondo, mi pare opportuno celebrare queste due ricorrenze attraverso un filo conduttore comune ed in particolare celebrando l'apporto che le donne hanno dato alla causa italiana.

Come ognuno sa il Risorgimento è stato il frutto dello sviluppo di una coscienza politica nazionale che coincide con la diffusione delle idee liberali, e dell'Illuminismo esaltate dalla Rivoluzione francese.

Il sorgere della coscienza nazionale, tuttavia, non fu un processo unitario, lineare o coerentemente definito; anzi, diversi programmi, aspettative ed ideali, a volte anche incompatibili tra loro, confluirono in un vero e proprio crogiuolo.

Tali difficoltà si ritrovano anche successivamente all'Unità. Ed infatti, discordando con l'affermazione di Massimo D'Azeglio: «Il primo bisogno d'Italia è che si formino Italiani dotati d'alti e forti caratteri... pur troppo s'è fatta l'Italia, ma non si fanno gl'Italiani». Cavour realisticamente scriveva che non solo gli italiani ma neppure l'Italia era "fatta".

La nuova Italia aveva messo assieme popoli diversi per storia, per la lingua parlata, per le tradizioni culturali e anche religiose, se si guarda al diverso modo di intendere il cattolicesimo nelle varie parti d'Italia.

Le personalità di spicco in questo processo furono molte tra cui: Giuseppe Mazzini, figura eminente del movimento liberale repubblicano italiano ed europeo; Giuseppe Garibaldi, repubblicano e di simpatie socialiste, per molti un eroico ed efficace combattente per la libertà in Europa ed in Sud America; Camillo Benso conte di Cavour, statista in grado di muoversi sulla scena europea per ottenere sostegni, anche finanziari, all'espansione del Regno di Sardegna; Vittorio Emanuele II di Savoia, abile a concretizzare il contesto favorevole con la costituzione del Regno d'Italia.

Ma non si può dimenticare come accanto a questi "eroi nazionali" altri ve ne fossero, destinati forse a rimanere nell'ombra ma non per questo meno importanti dei primi.

Si è parlato di "donne invisibili nell'Unità d'Italia" ma con le lenti di oggi, ci accorgiamo che la loro invisibilità reclama riconoscimento.

Il contesto della restaurazione post-napoleonica contribuì inizialmente a soffocare le istanze femminili che si erano sviluppate durante l'Illuminismo e la Rivoluzione francese, ristabilendo un'organizzazione familiare di stampo patriarcale.

Nella prima metà dell'800 quindi le donne vivevano in una situazione di inferiorità e i loro sforzi per la Patria erano ripagati solo con la protezione della quale gli uomini credevano che queste avessero bisogno.

Le uniche donne che potevano avere una certa importanza erano quelle appartenenti all'élite politica e culturale che si distinguevano per gesta eroiche, nelle arti o nelle scienze, mentre le altre erano relegate all'ambito familiare con un'istruzione mirata solo alla loro formazione come mogli e madri.

Ciò non impedì a molte donne di impegnarsi da subito nella lotta contro il dominio straniero. Ma il senso comune dei patrioti e la storiografia ufficiale, impregnati di pregiudizi, ne hanno spesso oscurato o marginalizzato il contributo politico e intellettuale.

E così sono entrate nei libri di storia alcune di loro, come Anita Garibaldi, Teresa Casati Confalonieri, Giulia Beccaria, nel ruolo di madre o compagna di personaggi maschili, le cui virtù vengono esaltate in funzione di quelle dell'eroe, e idealizzate in una dimensione tragica, oppure se vivono di vita autonoma è nell'ambito di una sfera tipicamente femminile, quella dell'intrigo magari a sfondo erotico come la contessa Oldoini di Castiglione.

Invece, va sottolineata la straordinaria libertà con la quale si muovono queste signore. Appassionate interpreti del processo di indipendenza, pagarono in tutti i modi per l'idea di una Italia libera e unita. Persero i beni, la libertà, i figli, o la loro stessa vita; alcune furono ferite sul campo di guerra.

Usarono la parola e l'azione. Organizzarono ospedali e curarono i feriti. Si inventarono scuole di mutuo insegnamento.

Oltre la militanza impegnata spesso si rivolsero alle donne con scritti e organizzazione di istituti protettivi e educativi.

Abbandonarono mariti, in qualche caso anche la prole, peregrinarono con il loro uomo per l'Europa, nobildonne adattate a mestieri umili.

Le donne sono dunque presenti, nel primo Ottocento, in una prodigiosa varietà di atteggiamenti, di scelte, alcune delle quali così coraggiose e innovatrici da segnare una decisa maturazione culturale e spirituale, che le consegna a un destino di dolore e attesta una partecipazione piena alla dimensione civile del vivere.

Appare loro chiara la necessità di interventi immediati intesi a sanare situazioni contingenti e insieme connessi in una visione che abbraccia eventi e istituzioni in una logica storica.

Sia che aprano i loro salotti al nuovo spirito libertario, come Nina Schiaffino Giustiniani, o Bianca De Simoni Rebizzo, o accolgano gli esuli nelle loro case, come Giuditta Sidoli, o svolgano nuovi ruoli, come prodigarsi come infermiere, fondare scuole e istituti professionali, asili per gli orfani, studiare problemi sociali e del lavoro, come Bianca Rebizzo, Cristina Trivulzio, Elena Casati Sacchi, Luisa Solera Mantegazza, sia che combattano cavalcando come a Milano Cristina Trivulzio, o sulle barricate, come a Novara Teresa Durazzo Doria o Anita Ribeiro Garibaldi a Roma, oppure sostengano con la loro fede destini di esilio e di prigionia, esse consegnano alla storia e al futuro dell'Italia un patrimonio di valori morali e civili che accompagnerà il faticoso percorso dell'unità.

E tuttavia il riconoscimento del loro valore si ridusse spesso ad una valorizzazione di elementi romanzeschi.

Quanti sanno ad esempio che durante le Cinque Giornate di Milano, tra i patrioti giunti da tutta Italia per combattere gli Austriaci, c'era un contingente di duecento napoletani guidati da Cristina Trivulzio di Belgioioso?

(Continua in quarta pagina)

Il Concerto di Primavera

ROTARY CLUB PIOMBINO Distr. 2070

Giovani in Concerto

Anno 17°

Quartetto di Sassofoni

"ExclusIVe"

Sax Soprano: Valentina Renesto

Sax Alto: Olga Costa

Sax Tenore: Francesca Simonelli

Sax Baritono: Stefano Angeloni

Grand Hotel Riva degli Etruschi

San Vincenzo

Sabato 19 Marzo 2011 ore 20.00



Giovani in Concerto

è un'iniziativa culturale del Rotary Club di Piombino volta a far conoscere ogni anno giovani artisti che si stanno particolarmente distinguendo nel panorama musicale del nostro Paese.

A loro, l'augurio da parte del Rotary di sempre maggiori successi e affermazioni.

PROGRAMMA

J. S. Bach	3° Concerto Brandeburghese (Allegro - Largo - Allegro)
I. Albeniz	Sevilla
J. Francaix	Petit quatuor (Gaguenardise – Cantilène - Sérénade comique)
A. Piazzolla	Close your eyes and listen
G. Gershwin	Three preludes
A. Fabbri	Callisto

CURRICULUM

Di recente formazione, il quartetto "ExclusIVe" a pochi mesi dalla sua creazione trova consensi in ambito professionale con ottimi riscontri nell'ambiente della musica classica (selezionati per la prestigiosa registrazione-concerto alla Radio Vaticana nel dicembre 2010 e vincitori della borsa di studio Trento Di Mauro) e in ambito contemporaneo e Jazz vengono a loro dedicate prime esecuzioni (brani composti dai Maestri Andrea Nicoli e Alessandro Fabbri). I musicisti che lo compongono vengono da varie esperienze concertistiche in eventi italiani ed esteri, per importanti associazioni musicali e rassegne cameristiche. Dal connubio tra professionalità e freschezza del loro repertorio scaturisce un prodotto musicale di alto livello che abbina ai brani classici per quartetto di sassofoni, sia originali che trascritti, musiche "prese in prestito" dal jazz, dallo swing e dalle colonne sonore.

Il nostro Club

Le cariche sociali

Presidente

Gianfranco Caparello

Past President

Fabrizio Monacci

Incaming President

Mario Bartolini

Vice Presidenti

Luciano Giuliani

Vincenzo Audino

Segretario

Alessio Fazzini

Tesoriere

Andrea Gianetti

Prefetto

Franco Stefanini

Consiglieri

Arturo Bertoli

Umberto Canovaro

Paolo Demi

Federico Procchi

Le commissioni

Amministrazione Club

Andrea Gianetti (Presidente)

Dario Rossi

Arturo Bertoli

Azione internazionale e Rotary Foundation

Umberto Canovaro

(Presidente)

Alessio Fazzini

Paolo Demi

Azione professionale e Giovani

Arturo Bertoli (Presidente)

Dario Rossi

Paolo Demi

Pubbliche relazioni

Roberto Nardi (Presidente)

Federico Procchi

Mario Calonaci

Comunicazione

Maurizio Canovaro

(Presidente)

Massimo D'Onofrio

Fabio Serini

Azione interna e sviluppo dell'effettivo

Ferrante Rossi (Presidente)

Mario Bartolini

Franco Stefanini

(continua dalla prima pagina)

Frutta e verdura devono essere elementi essenziali nella nostra dieta, consumando cibi secondo il "codice dei colori", che dice di mangiare ogni giorno qualcosa di verde, di giallo-arancio, di rosso e di viola.

I farmaci proposti sono quelli che apportano grandi quantità di antiossidanti propri del vino rosso: polifenoli e resveratrolo. Danivin e Revidox sono le due formulazioni farmaceutiche che possiamo trovare in farmacia.

Nel frattempo, se volete testare il vostro stato di invecchiamento potete semplicemente osservare le vostre unghie, se sono percorse da striature longitudinali l'invecchiamento ha già fatto capolino!

Chiara Caparello

(continua dalla seconda pagina)

Un ringraziamento va dunque di dovere anche all'anima femminile del Risorgimento, perché certamente anche le donne risposero unanimi al grido "qui si fa l'Italia o si muore!".

Concludo ricordando che l'8 marzo è stata proposta come giornata di lotta internazionale, a favore delle donne perché nel lontano 1908, a New York, 129 operaie dell'industria tessile Cotton a seguito di un incendio morirono arse dalle fiamme.

L'episodio è solo uno dei tanti in cui la donna è stata vittima di violenza. Ma non dobbiamo dimenticare che purtroppo ancora oggi vengono perpetrati abusi e prepotenze ai danni dell'universo femminile, spesso sotto la maschera di un perbenismo che si ammanta della patina del buon padre di famiglia, che in realtà si scopre torturatore ed assassino.

Gianfranco Caparello



Auguri di Buon compleanno a:

Claudio Carducci, 15 aprile

Dario Rossi, 22 aprile

Ferrante Rossi, 22 aprile

Alessio Fazzini, 29 aprile

PROGRAMMA DI MARZO 2011

MARTEDI' 1, ore 19,15

Riunione del Consiglio c/o Hotel Centrale.

MARTEDI' 8, ore 20,15

Conviviale dei soci c/o Hotel Centrale. Durante la serata l'Ing. Gabriele Ferri terrà una conferenza dal titolo: "Storia della robotica e dei suoi aspetti operativi: applicazioni in igiene urbana e in monitoraggio ambientale"

SABATO 19, ore 20,00

Concerto di Primavera presso il Ristorante "Riva degli Etruschi" San Vincenzo. Consueto e prestigioso appuntamento annuale con la musica curato dal ns. socio Prof. Enzo Audino. Programma dettagliato in altra pagina

MARTEDI' 29, ore 19,00

Caminetto c/o Hotel Centrale

Per le prenotazioni delle conviviali contattare il Segretario:

Alessio Fazzini Tel. 0565 223091 - e-mail vrhfaz@tin.it