

- Il Bollettino -

mensile di informazione del RC Sacile Centenario
Club fondato il 1° luglio 2004

ORGANIGRAMMA

Presidente:

Gianni DELLA LIBERA

mob.: 335 5911125

e-mail giannidellalibera@gmail.com

Past President e Vice Presidente:

Luciano Giovanni FANTUZ,

Presidente eletto:

Carmen COSTARIOL,

Segretaria:

Stefania DIAMARE

mob.: 339 7146290

e-mail ste.diamare@gmail.com

Tesoriere:

Stefano PACIOLLA

mob.: 328 3438468

e-mail paciolla.stefano@yahoo.it

Prefetto:

Gino ROMOR

mob.: 339 4638558

e-mail romorgino@gmail.com

Consiglieri:

Giacomo PANARELLO e Hamurabi DE BAZ

**Annata
Rotariana
2018-2019**



**Bollettino nr.
8/15**

Scorcio di Sacile

Info utili

Indirizzo: c/o Ristorante "Cial de Brent" - Via Pordenone, 1 - Polcenigo (PN)

posta elettronica: rcsacilecentenario@rotary2060.eu

sito internet: <http://sacilecentenario.rotary2060.eu>

Partita IVA: 01534100936

IBAN: IT21 D053 3664 9900 0003 0386 253 (Banca popolare Friuladria - Ag. Sacile)

Riunioni:

- Sede: Ristorante "Cial de Brent" - Via Pordenone, 1 - Polcenigo- tel. 0434748777
- **Martedì** ore 20 Direttivo 1° martedì del mese, conviviale 2° martedì, caminetti 3° e 4° martedì del mese

CIBO E SALUTE SECONDA PARTE

A settembre Elena e Wilma ci anticiparono alcune indicazioni sulle sane abitudini alimentari. Il 12 febbraio ci siamo ritrovati al Cial de Brent per un secondo passaggio sull'argomento, che potrebbe essere sintetizzato dalla prima figura!



Figura 1: Dieta ... colorata!

Elena ha fornito alcuni chiarimenti sulle farine, utilissimi soprattutto per acquistare correttamente i prodotti per la nostra cucina. Wilma ha precisato come deve essere composta la nostra dieta. Entrambe hanno fornito

elementi e dati sufficienti per alimentarsi in modo corretto, e non è



Figura 2

poco, soprattutto in un momento in cui i messaggi promozionali ci spingono ad acquistare i prodotti meglio reclamizzati, che non sempre vuol dire di migliore qualità.

PRODOTTI della MACINAZIONE	
MACINA	MACINATA
Prodotto molto raffinato e pulito, molto impalpabile e sodo.	Prodotto con caratteristiche di qualità, con un certo grado di impalpabilità e sodo.

Figura 3

Elena ha iniziato ricordando, soprattutto a quelli della mia età, un alimento che avevamo dimenticato (fig. 2): la pastina con il glutine! Da piccolo penso di averne divorato quantità enormi. Poi con pazienza Elena ci ha parlato di fatto di tutte le farine in

GRANO TENERO Prodotti in commercio	
• Farina tipo 00	
• Farina tipo 0	
• Farina tipo 1	
• Farina tipo 2	
• Farina integrale	
• Farina integrale ricostituita	
• Farina tipo Manitoba	

Figura 4

commercio. Nell'immagine 3 si riporta uno specchio relativo all'esame fatto dalla nostra esperta.

FORZA DELLE FARINE (W)	
- È la capacità di trattenere liquidi e CO ₂ durante la lievitazione	
- Farina debole: W40	
- Farina media: W50	
- Farina forte: W70	
- Farine tipo Manitoba: oltre W70	

Figura 5

Tra i vari prodotti della macinazione abbiamo poi scoperto come si differenziano le farine e, con le relative caratteristiche, quali si adattano meglio alle

nostre esigenze alimentari (fig. 4 e 5). Sicuramente una lezione interessantissima su un argomento che sembrava semplice e chiaro a tutti ... ma quante sorprese! Grazie Elena per la chiarezza e la pazienza e scusa se per dovere di sintesi non è stato riportato tutto quanto ci hai illustrato.

Poi è stata la volta di Wilma che ci ha condotti in un percorso che ci porterà, se ci atteniamo a quanto detto, ad una alimentazione corretta ed equilibrata. Riprendendo la figura 1, Wilma ci ha fatto capire che i colori degli alimenti (frutta e verdura) non solo rendono gradevole il piatto ma ci aiutano a ingerire una varietà di alimenti indispensabili per il nostro corpo. Poi si è passati alla dieta vera e propria ovvero quella "mediterranea" e dalle figure che seguono possiamo comporre la nostra dieta giornaliera:



Colazione e spuntino



Pranzo



Spuntino pomeriggio e cena

Meno gradevole è stata la parte che ha riguardato gli zuccheri, infatti se la prima parte potrebbe soddisfare le nostre esigenze ... sugli zuccheri i nostri volti si sono rattristati!

Solo tre cucchiaini di zucchero al giorno!!!! Ma non finisce qui, perchè con le tabelle che seguono i cucchiaini di fatto spariscono!!! Addio struffoli, torta sacher, tiramisù ... ! Ma per la salute e per dovere di cronaca si riportano le immagini proiettate da Wilma:

Gli zuccheri nascosti

3-4 biscotti = due cucchiaini di zucchero

Un bicchiere = un cucchiaino e mezzo di zucchero

Due cucchiaini = un cucchiaino di zucchero

I GRASSI NASCOSTI

4-5 grissini = un cucchiaino di olio

4-5 cracker = un cucchiaino di olio

un quadretto = un cucchiaino di olio

Serata bellissima conclusa con una cena ... dietetica, salutare e buona, chiaramente ordinata dalle nostre amiche!



Rotary DISTRETTO 2060 A.R. 2018 - 2019

Direttore 2060 Italia: Noed Est
Fruiti Venezia Giulia
Trentino - Alto Adige / Sudtiroli
Veneto

Riccardo De Paola
Governatore 2018-2019
La pace dell'essere con il bello del

SERVIRE al di sopra di ogni interesse personale

FORUM DELLA COMUNICAZIONE
"Be the Inspiration"
A.R. 2018-2019

"La comunicazione si rinnova"
Padova, 2 febbraio 2019
Sede Porsche Italia
C.so Stati Uniti 85, 35127 Padova

Il 2 febbraio una buona rappresentanza del Club si è recata a Padova per assistere al Forum sulla Comunicazione. Il gruppo era formato da Pino Iacca, Stefania Diamare, Rita Zago, Andrea Caso, Bruno Carraro e la rotaractiana Federica Sam.

L'attività è stata organizzata dalla Commissione Comunicazione ed Informazione distrettuale presso il Centro Porsche di Padova. Inutile dire che le prime attenzioni le hanno ricevute le auto in esposizione



Auto in esposizione al Centro Porsche.



I saluti del DG Riccardo De

nello show room! Poi ci siamo calati nel Forum organizzato

in modo eccellente, dalla registrazione al pranzo a buffet. Inizio con i saluti istituzionali e presentazione da parte dal DG Riccardo De Paola. Poi un susseguirsi di interventi alternati, cosa interessantissima, da sketch del duo Marco e Pippo che hanno mantenuto alta la curva dell'attenzione. La mattinata è stata suddivisa in tre parti, la prima ha riguardato la "comunicazione innovativa", la seconda ha riguardato la "comunicazione fa squadra" e l'ultima ha parlato degli "strumenti della Comunicazione del Distretto 2060". In fine le conclusioni ed i saluti.



Il duo Marco e Pippo

Gli argomenti sono stati interessanti, la trattazione della teoria fatta bene ed ha fornito, specie ai tanti non addetti ai lavori, una conoscenza del mondo della comunicazione su aspetti non sempre noti. Gli elementi trattati sono andati dagli scopi della comunicazione, ai soggetti che devono essere raggiunti dall'informazione che si vuol dare, ai mezzi per diffondere i messaggi. Aspetto importante ha riguardato il messaggio che la comunicazione deve fornire, ovvero i 7 punti che un messaggio deve contenere: Sicurezza, Cambiamento, Realizzazione, Unione, Crescita e Comunicazione,



Stefano Pasqualetto

Ispirare/Contribuire. Dobbiamo dire che Stefano Pasqualetto, formatore e consulente aziendale, ha trattato la tematica con piccoli agganci al Rotary, è parso chiaro che quanto diceva era però destinato ad una platea più vasta di quella rotariana. Alla fine è mancato, dopo la teoria, qualche spunto pratico che ci portasse a definire meglio, a livello di Club, "come" applicare la teoria. Purtroppo, negli ultimi mesi su facebook le pagine dedicate ai Club Rotary siano state invase da molti messaggi non sempre positivi, specie con immagini poco qualificanti. Sarebbe stato interessante avere al termine di questa parte della mattinata un format o una indicazione su come realizzare la comunicazione nei Club.

Successivamente i Presidenti di Commissione Alex Chasen, Pietro Rosa Gastaldo e Gianluca Leonardi, hanno presentato gli strumenti rinnovati e nuovi che il Distretto offre ai Presidenti di Club e ai responsabili della comunicazione dei Club, però, a causa del poco tempo rimasto, le informazioni non sono state adeguatamente trattate.



I rappresentanti del Club

Gianluca Leonardi ha illustrato troppo sinteticamente il portale web del Distretto, la pagina facebook, la nuova app del Distretto. Dopo è stata la volta del nostro Assistente distrettuale Pietro Rosa Gastaldo che ci ha parlato del Magazine e della newsletter. Poi ancora Alex Chasen per le conclusioni ed i saluti finali da parte del Governatore. Tutto in modo eccessivamente rapido.



La sala del Forum

Una mattina densa di argomenti, forse troppi, in cui non si è tenuto conto della preparazione specifica dei partecipanti e non ha fornito un elemento che sembra essenziale nei Club, ovvero le modalità per comunicare! Mentre a livello Distrettuale ci sono molti bravi addetti ai lavori, a livello di

alcuni Club ci sono molti Soci che si adattano al compito di “comunicatore” ma mancano loro gli strumenti pratici di tale “arte”. Comunque troveremo lo spazio per approfondire! Dopo un buon buffet abbiamo ripreso le auto e siamo ritornati al nostro Club. In uno dei prossimi Caminetti troveremo lo spazio per fornire qualche dettaglio delle informazioni ricevute al forum di Padova.

Secondo incontro culturale – Toni Soligon

Domenica 24 febbraio, si è svolto a Borgo delle Rose di San Quirino, ospiti di Ivana, il secondo incontro di quattro conferenze che, come per il passato, il nostro Presidente ha organizzato anche quest’anno.

Abbiamo incontrato con grandissimo piacere un amico che ormai da tanti anni ci delizia con le sue sconfiniate conoscenze su Venezia e la sua storia, Toni Soligon.

Con la sua solita verve e il suo umorismo, ha trattato un tema impegnativo e interessante, dal titolo “Assassine Serenissime, Giuditta e compagne a Venezia”, tenendo avvinto l’uditorio fino alla fine.



Toni Soligon

Attraverso la visione di splendidi quadri della pittura veneta, Tintoretto, Bellini, Veronese ed altri, Toni ci ha condotto dal tema del peccato originale ad un serie di episodi biblici (Caino e Abele, Giuditta, Ester, Dalila ecc.), intesi come prefigurazioni della donna che avrebbe schiacciato la testa del serpente e liberato il mondo dal male, la Madonna.

Eva come antitesi a Maria, creatura indenne dal peccato, EVA come opposto a AVE. La conferenza è stata registrata e ripresa dal nostro socio Hamurabi De Baz, che ogni anno si dedica a questo compito.

Con un lavoro di grande impegno è riuscito a completare il CD di conferenze delle due scorse annate, facendone dono a ciascuno.

Grande Hamurabi!

La serata si è conclusa con la solita cena-buffet, organizzata che con il concorso di tutti.

Dalla nostra inviata Marina Pitter



Rotary Club Sacile Centenario

Annata Rotariana 2018-19

Presidente Giovanni Della Libera



PROGRAMMA MARZO 2019

Data	Ora	Luogo	Tipo	Relatore	Argomento
VENERDI' 05/03/2019	20:30	AUDITORIUM COMUNALE ZOTTI San Vito al Tagliamento	ROTARY DAY INTERCLUB	ESIBIZIONE DEL COMPLESSO VIVIVOCE (concerto dedicato a Fabrizio De Andrè)	MUSICA E SOLIDARIETA' CON LA COOPERATIVA SOCIALE "IL GRANELLO"
MARTEDI' 05/03/2019	20:00	CIAL DE BRENT Polcenigo	CD	PRESIDENTE	
DOMENICA 10/03/2019	18:00	BORGO DELLE ROSE San Quirino	INCONTRO CULTURALE	Prof. ANGELO FLORAMO	"L'UMANITA' MARGINALE : LAORI, BARRIGANTI, STREGHE E DONNE DI MALAFFARE NEL FRIULI MEDIOVALE"
MARTEDI 12/03/2019	20:00	RISTORANTE NUOVO DOGE Passariano	INTERCLUB CON SAN VITO AL TAGLIAMENTO, MARIAGO SPILIMBERGO, CODROPO VILLA MANIN E PORTOGRUARO	RICCARDO RICCARDI Vicepresidente ed Assessore regionale alla salute, politiche sociali e disabilità, nonché delegato alla	"LA SANITA' IN FRIULI VENEZIA GIULIA"
				Protezione Civile	
MARTEDI' 19/03/2019	20:00	CIAL DE BRENT Polcenigo	CAMINETTO	GRUPPO INTERACT	I GIOVANI SI PRESENTANO
MARTEDI' 26/03/2019	20:00	CIAL DE BRENT Polcenigo	CONVIVIALE	PIETRO ROSA GASTALDO	"LA COMUNICAZIONE DEI ROTARY: GLI STRUMENTI DELLA COMUNICAZIONE DEL DISTRETTO 2060 E DEI CLUB"

Febbraio 2019