



CIBOLOGIA

CUCINARE E MANIPOLARE IL CIBO SONO GESTI CHE SVILUPPANO LA PERSONA

Dopo la presentazione della serata e degli ospiti da parte del Prefetto Bruno Pelloni, la Presidente Stefania Marini ha introdotto le relatrici e dopo una breve introduzione della Prof.ssa Maria Luisa Savorani si è svolta la cena, al termine della quale le relatrici: la Prof.ssa Savorani e la dott.ssa Laura Rossi, hanno raccontato come Cucinare e manipolare il cibo sono gesti che tutti noi compiamo prima o poi nella nostra quotidianità.

Possiamo percepirla come una attività che porta via tempo a noi prezioso, come qualche cosa che ci diverte quando ci rilassiamo, come un dovere difficile da sostenere, come un impegno faticoso da affrontare perché non siamo preparati a compierlo oppure percepirla come una attività che vogliamo conoscere ed approfondire perché ci appaga e ci offre possibilità di crescere e di imparare cose nuove.

Maria Luisa Savorani insieme a Laura Rossi hanno affrontato la tematica della manipolazione del cibo valorizzandone i possibili effetti positivi che il gesto può suscitare sulla persona.

Il gesto del cucinare si compie con sicurezza quando si sono sviluppate tre abilità di base: autocontrollo, ritmo e coordinamento.

Il cibo per essere trasformato ci richiede tre facoltà: contatto, presenza, percezioni multisensoriali attive. La cucina è un luogo che richiama un apprendimento di tipo analogico generato dall'esperienza diretta. Appliciamo conoscenze teoriche che viviamo e sentiamo col nostro corpo ricevendo stimoli interni ed esterni.

Se utilizzati nel modo giusto gli stimoli costituiscono la base di un apprendimento caldo, capace di tirare fuori il meglio di noi.

In questo numero...

Serata: Cibologia

Comunicazioni e inviti ai Soci

Prossimi appuntamenti del Club:

Allegato: Lettera del Governatore

PRESENZE SERATA 5 Aprile 2018

Totale partecipanti: 42

Soci: 72

Presenze: 23

Ospiti e consorti: 19

Compensati: 4

Percentuale presenze: 37,5%

Trasmettere emozioni gioiose al nostro cervello mentre si compiono azioni articolate come il cucinare, permette di costruire le basi per un buon apprendimento e aprire la nostra mente ad un apprendimento più efficace. Il pieno coinvolgimento del nostro corpo portatore di tutte le nostre memorie autobiografiche permette di essere più saggi nell'approccio col cibo e nelle scelte che compiamo.

Uno dei segni distintivi della specie umana è l'utilizzo delle mani per compiere azioni. Le mani sono i nostri principali strumenti per relazionarci con il mondo, per agire creativamente; mostrano anche fino a che punto si tiene in pugno la vita, la si comprende, si maneggiano le situazioni. La possibilità di contrapporre il pollice alle altre dita è stato il primo presupposto per avere presa sulla vita.

Nelle stazioni erette le mani non sono più occupate nel camminare, ma sono libere di prendere e manipolare tutto ciò che è a portata di mano. Questo ha contribuito allo sviluppo del cervello umano, dell'intelligenza, della creatività, delle relazioni.

La creatività, l'intelligenza, la capacità di relazione, riguardano il cervello ma sono anche corpo, sono uso e sapienza del corpo e in primo luogo sono manualità.

Le mani fanno parte del senso del tatto diffuso su tutto il corpo (esternamente e internamente) sono come antenne ricettive che permettono di leggere e conoscere la realtà circostante. Le mani sono anche espressione di emozioni attraverso i gesti, diventano anche linguaggio vero e proprio permettendoci di comunicare. Ogni mano è formata da 27 ossa, ha quasi altrettanto muscoli, ed un collegamento privilegiato con il cervello, dove ogni gesto forma memoria.

L'uso del digitale, (non voglio negare la sua utilità ma solo l'uso smodato e continuativo), sta modificando il come mano e cervello si parlano. L'elaborazione sensoriale corticale è continuamente plasmata dal digitale e si può avere un'alterazione della corteccia somatosensoriale che presiede al senso del tatto, alterandone la percezione.

Il pieno coinvolgimento del nostro corpo, come portatore delle memorie sensoriali prodotte dai nostri sensi, che fanno continuamente esperienza, ci permette di essere più saggi nell'approccio con il cibo e nelle scelte che continuamente compiamo. Al termine dell'interessante relazione la presidente ha omaggiato le relatrici e concluso la serata.



COMUNICAZIONI E INVITI PER I SOCI

Sabato 14 Aprile 2018, ore 10,30, presso il "Bosco di Fusignano" lungo la Via Ex-Tramvia (il prolungamento della Via Quarantola) dopo la zona artigianale, in particolare nell'area verde che si trova sulla Dx, zona Via Saffi, dove c'è anche la possibilità di parcheggiare avrà luogo la piantumazione degli alberi donati dal Rotary Club di Lugo all'Unione dei Comuni della Bassa Romagna. La cerimonia si terrà in presenza di autorità e di una scolaresca. Per qualsiasi informazione contattare Marcello Baldini o il segretario.

Domenica 15 Aprile 2018: insieme ai Rotary Club di Bergamo e Stoccarda visita guidata ai principali monumenti di Ravenna centro (ingressi ai monumenti

€ 10 circa), con soste per apprezzare l'ospitalità ravennate.

A seguire, pranzo all'Agriturismo "Artemisia" (Russi): costo del pranzo 25 €/ cad.

Possibilità di usufruire di posti in pullman da LUGO.

Domenica 06 Maggio 2018, a Bologna primo Raduno Motorotary distrettuale

presso la sede della Ducati in Via Antonio Cavalieri Ducati 3. Le iscrizioni si apriranno nel parcheggio della fabbrica alle ore 10,00, con un saluto di benvenuto ed un piccolo ristoro che intratterrà gli ospiti in attesa dell'arrivo di tutti i partecipanti. È un'iniziativa per far incontrare i soci rotariani amanti della moto, dando la possibilità di visitare luoghi ed ambienti che esprimono la storia ed il prestigio di un marchio come Ducati, che fa parte della nostra terra e da sempre è simbolo di prestazioni e sportività.

La giornata prevede un doppio appuntamento con la casa di Borgo Panigale: la visita al museo Ducati, con tanto di guida che ci porterà nella storia del celebre marchio bolognese, la visita degli stabilimenti della fabbrica che verrà aperta appositamente per il Rotary. Saremo guidati ed accompagnati lungo la catena di montaggio, dove il mito Ducati prende vita.

Al termine delle visite i partecipanti si ritroveranno nel parcheggio e, recuperate le moto, partiranno ed in 7/8 km raggiungeranno Palazzo Albergati (in Via Masini 46 a Zola Predosa BO), dove si svolgerà la seconda parte della giornata con una conviviale presso questa famosa dimora bolognese, ricca di storia e di ambienti suggestivi.

Sabato 5 e Domenica 6 Maggio: ROTARY SAIL SUPER SERIES 2018 ROTARY CLUB RAVENNA - DISTRETTO 2072

Evento amatoriale sportivo per la promozione dello sport della vela

Circolo Velico Ravennate, Molo Dalmazia, 89 – 48122 Marina di Ravenna (RA) Tel. +39(0)544-530513 - fax. +39(0)544-53195 – e mail: segreteria@cvr.ra.it - Web site: www.cvr.ra.it

Saranno ammessi un massimo di 12 equipaggi: ogni equipaggio sarà composto da soci di un singolo Rotary Club del Distretto 2072.

Le regate si svolgeranno nello specchio di mare antistante il Porto Canale di Marina di Ravenna, oppure in altro specchio d'acqua come segnalato durante il briefing del 05 maggio 2018.

Il programma della manifestazione è il seguente:

Sabato 05 maggio 2018

ore 09.00 - Briefing con gli equipaggi presso la Sede a terra del C.V.R.

ore 10.30 - Segnale di Avviso della prima regata, le regate proseguiranno secondo la formula della manifestazione che sarà illustrata e definita durante il briefing con gli equipaggi.

ore 20.30 - Cena Conviviale Interclub presso la Sede del C.V.R.

Domenica 06 maggio 2018: regate, come da comunicato.

a seguire: premiazione con cocktail di saluto.

Nella giornata di Domenica 06 maggio 2018 non sarà esposto nessun Segnale di Avviso oltre le ore 16.30

Le iscrizioni dovranno essere inviate a mezzo e-mail entro le ore 12.00 del 07 aprile 2018,

presso la Segreteria del Rotary Club Ravenna: ravenna@rotary2072.org

Domenica 13 maggio 2018 “ROTARY & ROMAGNA IN FESTA”:

SAN LEO: ore 09.00 IN PIAZZA: arrivo del corteo di auto storiche; a seguire crono-scalata alla Rocca; al termine: colazione, premiazioni e partenza in corteo verso Rimini.

RIMINI: ore 11.00 TEATRO DEGLI ATTI - Via Cairoli - Cerimonia ufficiale di inaugurazione della giornata; Saluti ufficiali rotariani e delle autorità istituzionali; a seguire interventi di tre testimonial: Bernardo Venturi, “Costruire il Rotary, costruire la Pace tra i popoli”; Giulio Mohamed Sanna Ali: “Sconfi ggere la Polio, costruire una opportunità per i giovani”; Giulia Marsili, archeologa, “Investire sui giovani per crescere insieme”.

Ore 12.00 P.zza Cavour: arrivo del corteo di Auto Storiche da San Leo.

Ore 12.30 P.zza Cavour: arrivo in parata della XIII.a Legio Gemina; locuzione che tenne Giulio Cesare ad Ariminum nel 44 A.C. dopo il passaggio del Fiume Rubicone con le sue Legioni.

Ore 15.00 Concerti al Teatro degli Atti Orchestra di ragazzi del Montefeltro: musiche da film; Quintetto Riminese di 5 fiati: musiche di Haydn, Mozart e altri compositori; In P.zza Cavour animazioni con artisti da strada: artisti, giocolieri, mangiafuoco, equilibristi, suonatori di strumenti vari che animano la Piazza;

Ore 17.30 Ritrovo al Teatro degli Atti per i saluti finali a tutti gli intervenuti del Governatore Distretto Rotary 2072 Arch. Maurizio Marcialis;

Ore 18.00 termine della festa e di tutte le attività

PROSSIMI APPUNTAMENTI

Sabato 14 e Domenica 15 Aprile

In occasione della visita a Lugo e Ravenna dei Rotary Club di Bergamo e Stoccarda

Sabato 14/4 - Ala d'Oro ore 20,00 - Interclub per Soci e Ospiti

Domenica 15/4 – Visita guidata alla Città di Ravenna

Pranzo presso Agriturismo Artemisia a Russi
(sono disponibili posti in pulmann da Lugo)

Per ulteriori informazioni chiedere a Presidente o Segretario

Giovedì 19 Aprile

Apericena presso Ala d'Oro

Tema della serata: l'azione del Rotary per la salvaguardia dell'ambiente

Il progetto "Un Albero per ogni Rotariano"

Presidente R.I.:

Ian Riseley

Governatore Distretto 2072:

Maurizio Marcialis

Presidente Rotary Club:

Stefania Marini

e-mail: dott.stefania.marini@gmail.com

Segretario:

Maurizio Tabanelli

e-mail: mtabanelli53@gmail.com

cell.: 342.94.25.468

Rotary Club Lugo

Hotel Ala d'Oro

Corso Matteotti, 56

Lugo, (Ra) 48022

Riunioni Rotariane

Conviviali:

1°, 2°, 4° giovedì ore 20:30

salvo no diversamente comunicato
tramite questa Newsletter, il sito e gli
sms

Non conviviali:

3° giovedì, ore 21:00 stesso luogo

Consiglio Direttivo

Vice Presidente – Incoming

Maurizio Tabanelli

Past President:

Massimo Santandrea

Consiglieri:

Angelo Benedetti

Maurizio Della Cuna

Gabriele Longanesi

Bruno Pelloni

Giuseppe Falconi

Simonetta Zalambani

Tesoriere:

Ivan Fenati

Prefetto:

Bruno Pelloni