



Mery Azman

Esperta nei processi formativi, Counselling Sistemico relazionale CMTF di Milano. Si occupa di ricerca e selezione del personale, orientamento professionale, Executive Coaching, valutazione del potenziale, riprogettazione lavorativa, interventi di sostegno e di sviluppo dell'individuo. Presidente Commissione Azione Giovanile Rotary Club Sesto Milium Centenario.



Evaristo Beccalossi

Calciatore professionista, acquistato dall'Inter al termine della stagione 1977/78, in 6 anni di permanenza ha collezionato 216 presenze tra Campionato (serie A), coppe europee e Coppa Italia, realizzando 37 reti. Col nerazzurri ha vinto il Mundialito per club 1981 e la Coppa Italia 1981-1982. Ha militato nella Sampdoria nella stagione 1984/85, vincendo ancora la Coppa Italia. Ha totalizzato complessivamente 249 presenze e 30 reti in Serie A, 159 presenze e 23 reti in Serie B.



Luisito Campisi

Calciatore centrocampista, ha fatto il suo debutto in Serie B nel 2005. Ha iniziato la sua carriera in Atalanta e ha poi proseguito nel Verona e ceduto in prestito al Monza nel 2010. Più di 100 presenze nei professionisti tra serie B e C. Esperienza anche all'estero negli USA nella MLS (serie A Americana) con i Boston New England, Romania e Grecia. Oggi imprenditore, milita in eccellenza nel Magenta.



Antonio Canino

Medico, specialista in Ostetricia e Ginecologia e Anatomia e Istologia Patologica, Master di II livello in Sessuologia. Lavora dal 1989 come Dirigente Medico presso l'Unità Operativa di Ostetricia e Ginecologia dell'Azienda Ospedaliera Niguarda Cà Granda di Milano. Past President Rotary Club Milano Manzoni Studium A.R. 2012-2013. Assistente Governatore Distretto Rotary 2041 A.R. 2014-2015.



Luca Ghezzi

Inizia il canottaggio all'età di 10 anni, campione del mondo junior 1995, 2 volte vice-campione del mondo assoluto, nel 2001 a Lucerna e nel 2005 a Gifu. Ha partecipato a tre Olimpiadi conseguendo il quarto posto a Sydney nel 2000, il settimo ad Atene nel 2004 ed è stato riserva a Pechino nel 2008. Attualmente allenatore e istruttore presso l'Ildroscalo Club.



Pietro Pescatore

Inizia il canottaggio all'età di 10 anni. Nel '77 tra i primi classificati in campo nazionale e regionale. Partecipazione ai Mondiali Coastal e Master 2002 a Praga, 2007 a Zagabria. Qualificazione finale primo mondiale assoluto di canottaggio da mare coastal rowing svolto a Sanremo nel 2008. Vice Campione Mondiale a Varese nel 2013. Attualmente istruttore presso Canottaggio Marinali d'Italia all'Ildroscalo. Social Rotary Club Milano Manzoni Studium.



Ming San HU

Laureato in Economia Aziendale con indirizzo Organizzazione presso l'Università Commerciale Luigi Bocconi. Da più di 11 anni opera nell'ambito delle Risorse Umane ed ha ricoperto i principali ruoli all'interno della Direzione del Personale. Attualmente occupa il ruolo di HR Business Partner all'interno della Direzione Human Resources & Organization di SIA spa. Presidente Rotary Club Sesto Milium Centenario A.R. 2014-2015.



Maria Rita Vecchi

Medico chirurgo, Specialista in Cardiologia e Medicina dello Sport. Ha praticato attività di medico dello sport presso numerosi centri sportivi di Milano. Medico ospedaliero dal 1989, attualmente cardiologo presso l'Azienda Ospedaliera di Niguarda Ca' Granda di Milano. Responsabile "Sincope Unit" dello stesso ospedale.



Anna Villarini

Biologa e specialista in Scienze dell'Alimentazione, lavora come ricercatrice nutrizionista presso il dipartimento di Medicina Preventiva e Preditiva dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano. Svolge attività clinica e di coordinamento ai progetti "Studia" (dieta adiuvante nelle pazienti con carcinoma della mammella), "Diana 5" (equilibrare i livelli degli ormoni che favoriscono il carcinoma mammario attraverso la dieta) e "Prevedi" (prevenzione della sindrome metabolica).



Rotary
R.C. SESTO MILIUM CENTENARIO



SPORT E BENESSERE UNA PASSIONE PER LA VITA

SPORT AND WELNESS A PASSION FOR LIFE



**SABATO
28 FEBBRAIO 2015
ORE 10:00**

CINETEATRO RONDINELLA
Viale Giacomo Matteotti 425 - Sesto San Giovanni (MI)
Metropolitana MM1 Sesto FS - Bus 700/702

Per partecipare all'evento è necessario prenotarsi telefonando al numero 3421854430 o inviando una mail all'indirizzo mazman@outlook.it.



Sport e salute, binomio fondamentale in ogni programma di prevenzione e riabilitazione. L'uomo è stato creato per muoversi, non per stare seduto dietro uno schermo a lavorare o a... videogiocare!! I nostri antenati, nomadi e girovaghi, percorrevano in media 40 chilometri al giorno. Partiti dalla regione dei Grandi Laghi Africani, circa 300.000 anni fa, a piedi hanno raggiunto ed hanno popolato tutti gli angoli della Terra!

I guai sono iniziati quando si sono fermati per mettere su casa, coltivare l'orto e allevare animali. Meno freddo, più cibo, più confort.... meno movimento!!! Negli ultimi anni trascorriamo dietro uno schermo, gran parte delle nostre giornate. Aggiungiamo una dieta ipercalorica, grassa e iperproteica... il gioco è fatto!! Abbiamo creato schiere di ragazzi e adulti obesi e sedentari.

La mancanza di attività fisica è causa di malattie croniche come l'arteriosclerosi, il diabete, le neoplasie. Accidenti acuti come ictus, infarto del miocardio, sono facilitati da carenza di moto e di allenamento. Per effettuare una prevenzione valida, è necessario educare i ragazzi ad intraprendere stili di vita virtuosi, che comprendano un'alimentazione sana e un'adeguata fisica.

Non è necessario allenarsi a livello olimpionico. Lo sport effettuato in quantità eccessiva non è salutare! Basta camminare, nuotare, andare in bicicletta, salire le scale, passeggiare... lasciare l'automobile nel box!

Il Rotary Club Sesto Miliium Centenario, ha ritenuto utile organizzare un evento pubblico di cultura e testimonianza sportiva, dedicato agli allievi delle scuole superiori e di libero accesso a coloro che si interessano dell'argomento.

Il Distretto Rotary 2041, di cui fa parte il Club, ha un territorio di competenza che coincide con la città di Milano Metropolitana. Territorio piccolo, densamente popolato e ricco di cultura, storia ed attività. I 53 Club che lo compongono, sono un formidabile strumento per tramettere alla popolazione evoluzione sociale e culturale, benessere, apertura di coscienza su temi che possono interessare la salute pubblica e la prevenzione di malattie diffuse.

Un ringraziamento particolare ai relatori, sportivi famosi, che volontariamente partecipano e testimoniano le loro esperienze agonistiche, a favore dei ragazzi delle scuole e dei partecipanti all'incontro.

Antonio Canino

*Assistente Governatore Gruppo 9
Distretto Rotary International 2041*

Ming San Hu

*Presidente Rotary Club
Sesto Miliium Centenario*

PROGRAMMA DELLA MATTINATA

CINETEATRO RONDINELLA

28 febbraio 2015

Ore 10 - 12.30

SALUTI E ACCOGLIENZA

Dario D'Andrea

Dirigente Scolastico Istituto Erasmo da Rotterdam

Livia Esposito

Coordinatrice Progetto Internazionale Rise and Shine

Cristina Nava

Docente Referente Rise and Shine per Educazione Motoria

Ming San Hu

Presidente Rotary Club Sesto Miliium Centenario

Antonio Canino

Assistente Governatore Distretto 2041 Rotary International

PRESENTAZIONE E MODERAZIONE

Mery Azman

Presidente Azione Giovanile Rotary Club Sesto Miliium Centenario

CANOTTAGGIO, IL SENSO DELLA META

Luca Ghezzi *Campione di Canottaggio*

Pietro Pescatore *Campione di Canottaggio*

ALIMENTAZIONE, SPORT E BENESSERE

Anna Villarini *Biologa, Ricercatrice e Specialista in Scienze dell'Alimentazione Istituto Nazionale dei Tumori – Milano*

CUORE, SPORT E BENESSERE

Maria Vecchi *Medico Chirurgo, Specialista in Cardiologia*

e Medicina dello Sport Azienda Ospedaliera Niguarda

Cà Granda - Milano

CALCIO, SPORT DI SENTIMENTO E PASSIONE

Evaristo Beccalossi *Calciatore Professionista*

Luisito Campisi *Calciatore Professionista*

Nel corso dell'incontro saranno approfonditi i seguenti temi: benessere fisico e psicologico dello sport, interazione tra sviluppo fisico ed equilibrio psichico, motivazione alla pratica sportiva, dimensione individuale e di squadra, gestione dello stress e dell'alimentazione, immagine e comunicazione della pratica sportiva.