



**Fondazione:** 22.6.1978  
**Distretto** 2041  
**Codice R.I.** 12240



**Anno Rotariano** 2025-2026  
**Presidente:** Alessandra Iaia

**Sede del Club**  
Hotel Tocq  
Via A. Di Tocqueville 7/D, Milano  
**Riunioni conviviali:**  
Lunedì non festivi, ore 20

**Club Contatto:**  
*R.C. Dijon Côte d'Or (Francia)*  
*R.C. Vila Nova de Gaia (Portogallo)*  
*R.C. New York Manhattan (U.S.A.)*  
*R.C. Milwaukee Amigos After Hours (U.S.A.)*  
*R.C. Aquileia Cervignano Palmanova*  
*R.C. Roma Appia antica*

Web: [www.rotarymiaquileia.it](http://www.rotarymiaquileia.it)  
Facebook:  
<https://www.facebook.com/rotaryclubmilanoaquileia>



ROTARY: IL BENE COMUNE



MOTTO DEL PRESIDENTE DEL  
ROTARY INTERNATIONAL

**PRESIDENTE:** Alessandra Iaia  
**VICE PRESIDENTE:** Pasquale Ventura  
**TESORIERE:** Ferdinando Pampuri  
**SEGRETARIO:** Riccardo Santoro  
**PREFETTO:** Pietro Freschi  
**PAST PRESIDENTE:** Natale Mangano  
**PRESIDENTE ELETTO:** Giada Arioli

**CONSIGLIERI:**  
Luigi Manfredi, AnnaMaria Oliva, Ylenia Mangano, Ignazio Chevallard, Alessandra Caricato, Anna Zavaglia, Claudio Vanzan

**PRESIDENTI DI COMMISSIONI:**  
**Amministrazione:** Ignazio Chevallard  
**Rotary Foundation:** AnnaMaria Oliva  
**Effettivo:** Elise Vullo  
**Comunicazione e Pubblica Immagine:** Filippo Gattuso  
**Progetti:** Alessandra Caricato  
**Azione Giovanile:** Ylenia Mangano  
**Azione Internazionale:** Eugenia Damiani  
**Azione Professionale:** Claudio Granata  
**Formazione di Club:** Pasquale Ventura  
**Global Grant 24-25:** Natale Mangano

## PROSSIMO APPUNTAMENTO

**25 GENNAIO 2026**  
**TEATRO GEROLAMO**

Piazza Beccaria 8 - Milano



## CALENDARIO PROSSIMI EVENTI

Distretto 2041



ROTARY CLUB  
MILANO AQUILEIA



Stand Up

25 Gennaio 2026

### Teatro Gerolamo

Ore 14:30 : Visita del teatro

Ore 16:00 : spettacolo con Annagaia Marchioro

Presso: Piazza Beccaria, 8 Milano

Presidente Alessandra Iaia – Anno Rotariano 2025 - 2026

Distretto 2041



ROTARY CLUB  
MILANO AQUILEIA



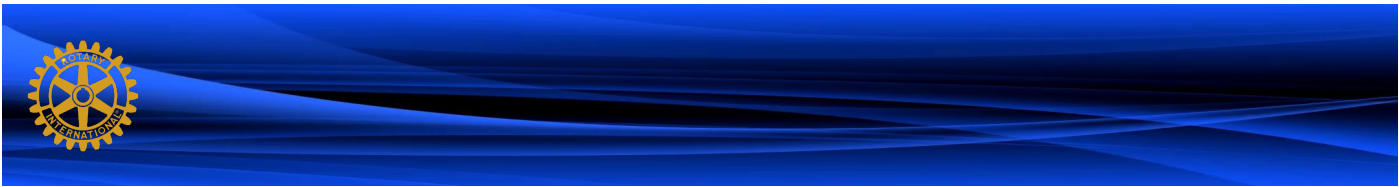
9 FEBBRAIO 2026

### Il Fisco e il Bene Comune con F. Pampuri , P. Ebreo e T. Marchetti

Ore 20,00 — Presso: Cicolo Volta – Via Giusti, 16 Milano

Presidente Alessandra Iaia – Anno Rotariano 2025 - 2026





Distretto 2041

ROTARY CLUB  
MILANO AQUILEIA





**23 FEBBRAIO 2026**

**Prevenzione e contrasto del bullismo e del cyberbullismo**

**Dott.ssa Maria Carla Gatto**

**Ore 20,00 — Presso: Circolo Volta - Via Giusti, 26  
Milano**

**Interclub con Rotary Club Milano Sud Ovest**

**Dott.ssa Maria Carla Gatto**

## Interclub con Rotary Club Milano Sud Ovest

Presidente Alessandra Iaia – Anno Rotariano 2025 - 2026



## ALIMENTAZIONE: VERITÀ E FAKE NEWS

relatrice prof. Anna Tagliabue

Grande affluenza di Soci e consorti alla conviviale per ascoltare la professoressa Anna Tagliabue, non solo per la approfondita conoscenza professionale della materia ( professore ordinario all'Università di Pavia) ma anche perché moglie del nostro "past president" Luigi Manfredi.

Anna divide la sua relazione in due parti: le verità confermate dalle principali associazioni di nutrizionisti e le fake news pubblicate soprattutto a scopo di marketing di prodotto, sottolineando che le diete salutari dovrebbero supportare i più elevati livelli di salute. In particolare, favorire una crescita e uno sviluppo sano, permettere adeguati livelli di attività, prevenendo disagi dovuti all'alimentazione e promuovendo il benessere durante tutto il corso della vita.

Elenca quindi i prodotti che sono le principali cause di morte o invalidità precoce. Raccomanda quindi di limitare il sale e gli zuccheri, soprattutto nell'infanzia, per ridurre la pressione sanguigna ed il rischio di problemi cardiovascolari, ictus ed infarti. Una dieta sana deve prevedere inoltre una quantità adeguata di carboidrati, sia di cereali integrali che di frutta e verdura eliminando o almeno limitando al 20% del fabbisogno calorico quotidiano l'uso di acidi grassi insaturi ed all'1% il consumo di acidi grassi trans derivanti da processi industriali (idrogenazione degli oli per renderli più solidi e durevoli). Naturalmente queste raccomandazioni si completano con una vita atti-





va, il mantenimento di un peso forma, la limitazione di bevande alcoliche, il non utilizzo di integratori non necessari e sottolinea l'importanza per le madri dell'allattamento al seno.

Ci mostra poi delle interessanti diapositive raffiguranti graficamente i settori di un piatto raccomandato dalla Società italiana di Nutrizione Umana e qui va un plauso alla nostra dieta mediterranea, da 15 anni patrimonio culturale immateriale dell'umanità.

Ed eccoci alle fake news, male del nostro tempo, grazie alla rapida diffusione sui social network. Una fake viene costruita per attrarre, stupire, interessare e risultare credibile e favorire l'acquisto ed il consumo di prodotti non convenienti: ne fa alcuni esempi relativi a glutine, latte e latticini, ananas, zucchero di canna e diete alcaline. Queste contraddizioni rischiano di mettere in secondo piano alcuni messaggi positivi presentati.

Le domande di Alessandra I., Pasquale, Claudio V., Stefano e Francis permettono alla nostra Anna di completare l'interessante serata. Un lungo applauso e le foto di rito anticipano il tocco di campana: arriverdoci alle numerose iniziative rotariane della settimana che riassumeremo nel prossimo bollettino.

*Nani Chevallard*







## Un'identità senza confini: Bilbao e la Terra Basca

Dal 24 al 27 Aprile 2026



*Situata nel cuore dei Paesi Baschi, nel nord della Spagna, Bilbao è una città che sorprende sin dal primo sguardo. Un tempo centro industriale, oggi è simbolo di rinascita urbana, dove architettura avveniristica e tradizione convivono armoniosamente. Il celebre Museo Guggenheim, con le sue forme futuristiche, è solo il punto di partenza per scoprire una città viva, creativa e profondamente autentica. Dalle stradine del Casco Viejo alle rive rigenerate della Ría del Nervión, Bilbao offre un'esperienza unica fatta di arte, cultura, gastronomia e paesaggi verdi che sembrano usciti da un dipinto.*

### Venerdì 24 Aprile

Al mattino, ritrovo dei partecipanti in tempo utile all'aeroporto di **Milano Malpensa, Terminal 1**, per il volo VUELING delle ore 10:15 verso **Bilbao** con arrivo previsto alle ore 12:35. All'arrivo, ritiro dei bagagli e trasferimento in pullman privato presso il **Carlton Hotel Bilbao (5\*\*\*\*)**. Dopo la sistemazione nelle camere riservate, una prima passeggiata esplorativa ci introdurrà alla vivacità del centro cittadino. Cena libera e pernottamento in hotel.

### Sabato 25 Aprile

Dopo la prima colazione in hotel, raggiungeremo a piedi l'inconfondibile profilo del **Museo Guggenheim**, creato nel 1997 dall'architetto Frank O. Gehry e diventato simbolo della rinascita culturale e turistica della città. Il nuovo allestimento della collezione del museo include l'immagine iconica di Marilyn Monroe ripetuta più volte da Andy Warhol, l'espressiva *Barge* di Robert Rauschenberg, *Nine Discourses on Commodus* di Cy Twombly, ma anche opere di Anselm Kiefer, Jean-Michel Basquiat e Eduardo Chillida. Pausa per il pranzo libero. Nel pomeriggio continueremo l'esplorazione della città che offre molto di più da vedere: dalle stazioni della metropolitana di Norman Foster, al **Palacio Euskalduna** di Soriano e Palacios, i grattacieli **Atea** di Arata Isozaki, gli edifici della **Universidad de Deusto** di Rafael Moneo e Alvaro Siza, gli ex magazzini modernisti trasformati in complesso per l'intrattenimento **Azkuna Zentroa** di Philippe Starck, la **Torre Iberdrola** di César Pelli, il **Ponte Zubizuri** di Santiago Calatrava. Al termine, rientro in hotel, cena in ristorante con menù tipico e pernottamento.







### **Domenica 26 Aprile**

Dopo la prima colazione in Hotel, giornata di escursione in pullman tra bellissimi paesaggi fino a raggiungere la regione della Rioja, una delle più interessanti aree del panorama vitivinicolo mondiale per la visita della Ciudad del Vino creata per Marqués de Riscal dall'archistar Frank O. Gehry. La cantina è stata nominata nel 2024 la migliore al mondo nel *World's best vineyards*. Degustazione di vini e tapas. Nel primo pomeriggio proseguimento per Vitoria Gasteiz, vera e ufficiale capitale dei Paesi Baschi, una città davvero sorprendente con un centro storico d'impianto medievale e dotato di norme di particolare sensibilità all'innovazione ambientale, tanto da essere tra i più avanzati in Europa. Ricca di verde, elegante e attiva, ha un'antica Cattedrale gotica e un'intrigante città vecchia sulla collina. Al termine, ritorno in hotel a Bilbao, cena libera e pernottamento.

### **Lunedì 27 Aprile**



Prima colazione in Hotel. Mattinata dedicata ad una passeggiata nel Casco Viejo, il centro storico antico di Bilbao, con la Cattedrale gotica del XIV-XVI secolo (posta sul Cammino di Santiago), pittoresche piazze ed interessanti edifici modernisti (art nouveau). Pausa per il pranzo libero. Nel primo pomeriggio trasferimento verso l'aeroporto di Bilbao per il volo di rientro VUELING in partenza alle ore 17:30 con arrivo a Milano Malpensa, Terminal 1 alle ore 19:15. Fine dei ns. servizi.

### **OPERATIVO AEREO**

24 Aprile	MILANO MALPENSA/BILBAO	10.15/12.35 VUELING
27 Aprile	BILBAO/MILANO MALPENSA	17.30/19.25 VUELING

Quota di partecipazione per minimo 20 partecipanti	€ 1080,00 p.p.
Quota di partecipazione per minimo 15 partecipanti	€ 1140,00 p.p.
Supplemento camera doppia uso singola	€ 300,00 p.p.
Assicurazione annullamento viaggio (facoltativa da sottoscrivere all'iscrizione)	€ 60,00 p.p.

### **La quota comprende:**

- ✓ Volo di Linea Vueling Milano Malpensa – Bilbao andata e ritorno incluso bagaglio da stiva kg. 23
- ✓ 3 notti nell'hotel indicato con pernottamento e prima colazione
- ✓ Pullman privato GT a disposizione per gli spostamenti indicati
- ✓ 1 cena in ristorante tipico (bevande escluse)
- ✓ 1 visita guidata con degustazione di tapas presso Ciudad del Vino Marqués de Riscal
- ✓ Gli ingressi e le visite guidate indicate in programma
- ✓ Guida locale culturale per le 4 giornate
- ✓ Assicurazione R.C. obbligatoria in corso di viaggio
- ✓ Assicurazione medico/bagaglio
- ✓ 1 gratuità a vs. favore ogni 20 paganti

### **La quota non comprende:**

Extra di carattere personale – altri pasti – le mance – Tutto quanto non espressamente indicato ne "la quota comprende"

**Nota Bene:** la presente quotazione è calcolata utilizzando la tariffa aerea Vueling con bagaglio in stiva disponibile al 10/11/2025 e pari ad € 200,00 per persona e garantita fino al 30.11.2025. Dopo tale data ogni eventuale variazione tariffaria potrebbe comportare l'adeguamento delle quote di partecipazione.