



MARIA MAKAROVIC Laureata in Medicina e Chirurgia presso Università degli Studi di Milano, specializzata in Scienza dell'Alimentazione con indirizzo Dietologico e Dietoterapico. Ha lavorato in medicina interna presso l'Ospedale San Raffaele di Milano collaborando in ricerche nel campo del diabete, nefropatia diabetica e obesità. Ha insegnato presso Academy School of Practical Estetic Medicine (ASPEM).

Esercita a Milano occupandosi di obesità e ringiovanimento cutaneo. Ha formulato una crema anticellulite innovativa, il cui ricavato contribuisce a finanziare l'acquisto di apparecchi per anziani ospiti delle RSA. Promuove la Pet Therapy presso le Strutture sanitarie. Autrice di 14 libri, collabora con settimanali e mensili a diffusione nazionale. Socia del Rotary Club Milano Precotto San Michele.



ANTONINO FRUSTAGLIA Laureato in Medicina e Chirurgia presso Università Statale di Milano. Specializzato in Gerontologia e Geriatria presso Università di Pavia e in Malattie dell'Apparato Cardiovascolare presso Università Federico II di Napoli. Direttore Medico Sanitario dell'Istituto Geriatrico Redaelli di Vimodrone dal 1998. Professore a contratto presso la Scuola di Specializzazione in Geriatria dell'Università di Pavia e Bicocca di Milano, autore di "Manuale di Geriatria e Gerontologia". Direttore scientifico della trasmissione radiofonica "Medico e anziani". Ideatore del Progetto EDUCARE, per diffondere educazione alimentare, insieme a ATS e Ordine dei Medici di Milano.



MARIA DOLORES BRACCI Psicologa, psicoterapeuta ad indirizzo sistematico relazionale, sessuologa e ipnoterapeuta. Si occupa delle dinamiche conflittuali all'interno della coppia e della famiglia e delle problematiche attinenti alla violenza su donne e minori. Docente e formatrice in campo psicologico e sessuologico. Socia Rotary Club Milano Precotto San Michele.



LIVIO CLAUDIO BRESSAN Dirigente Neurologo dell'ASST Nord Milano e Professore a Contratto per le Università Bicocca e Statale di Milano. Alterna l'attività clinica all'insegnamento. In possesso di Attestati e Diplomi Musicali è Autore di molteplici pubblicazioni scientifiche nel settore della Neurologia della Musica e della Musicoterapia. Ha vinto il Premio Rosa Camuna 2018 per i suoi meriti medico-scientifici, riconosciuti a livello internazionale, nella rieducazione complementare di persone affette da Alzheimer e Parkinson. È Presidente della Commissione Giovani del Rotary Club Milano Precotto San Michele.



GIANLUCA COMAZZI Laureato in Psicologia presso Università Cattolica di Milano. Vice Presidente nel 2000 della Commissione Parchi e Giardini della Circoscrizione 9 del Comune di Milano. Nel 2006 nominato Garante per la tutela degli animali nel Comune di Milano. Realizzatore del progetto Parco Canile, diventato modello di lavoro adottato a livello europeo. Dal 2010 al 2011 responsabile politico dell'Assessorato Sistemi Verdi e Paesaggio della Regione Lombardia. Nel 2011 incaricato dall'Associazione Nazionale Comuni Italiani come delegato nella Consulta del Randagismo in Regione Lombardia. Consigliere Comunale di Milano dal 2014. Dal marzo 2018 Consigliere Regionale in Regione Lombardia.



CHIARA PONTONIO Laureata in Giurisprudenza presso l'Università Cattolica di Milano. Avvocato civista si occupa di Responsabilità civile, diritto assicurativo, di famiglia e minori. Cultrice di Storia del Diritto Romano presso l'Università dell'Insubria. Impiegata nel sociale in difesa dei diritti della donna e dei soggetti vulnerabili. Fa parte del team legali di SVS - SVD Mangiagalli. Consulente presso il Consultorio Gli Aquiloni di Milano. Cura le PR Donna Evoluzione Donna. Autrice di pubblicazioni su Riviste Giuridiche. Presidente del Rotary Club Milano Precotto San Michele.



SIMONA POLLARO Avvocato civista di Milano da oltre 25 anni, Mediatore e Gestore delle crisi da Sovradebitamento. Da sempre attiva in numerose associazioni. Insieme a Carmelo Ferraro ha fondato l'associazione MI'mpegno, gruppo civico di cittadini milanesi impegnati nel sociale e il cui fine è promuovere la riscoperta della città di Milano e la partecipazione alla vita pubblica, attraverso la creazione di uno spazio di incontro dove la società civile possa dialogare con le istituzioni e sintetizzare e proporre idee e contributi concreti per la crescita e l'evoluzione della collettività.



ANTONIO CANINO Ostetrico-Ginecologo presso ASST Grande Ospedale Metropolitano Niguarda, Master II Livello in Sessuologia Clinica. Presidente della Commissione servizi Sociali di Municipio 2 - Milano. Past President Rotary Club Milano Manzoni Stadium ed Assistente del Governatore Gruppo 9 (2014-2017). Segretario Rotary Club Milano Precotto San Michele.

m'impegno
insieme responsabili

Rotary
Club Milano Precotto
San Michele



MIGLIORARE SI PUÒ AD OGNI ETÀ
"Dieta, emozioni e buonumore"

Giovedì, 4 ottobre 2018
ore 19.00

ROTARY
Sala Ricci
Centro Culturale San Fedele

Piazza San Fedele 4 - Milano
MM1 - MM3 Duomo

Per informazioni: tel. 3713393725
Per adesioni inviare mail a: l.maruelli@riza.it



MIGLIORARE SI PUÒ AD OGNI ETÀ

La società moderna è in rapido cambiamento ed evoluzione. Siamo tutti connessi in un'enorme rete e comunichiamo con una velocità e una varietà di rapporti e di contatti inimmaginabile e imprevedibile. Il destino e il percorso di vita di ognuno di noi non sono più ineluttabili e immodificabili. Ogni età deve essere utilizzata e valorizzata per i lati positivi e le risorse che può offrire. Paradossalmente gli anni maturi diventano sempre più preziosi e portatori di crescita culturale e spirituale.

Alla nostra società non servono "buone" persone ma persone "migliori", che siano in grado di vivere la vita come percorso di miglioramento ed evoluzione continua, in armonia con i propri simili, l'ambiente che li circonda e gli amici animali che li accompagnano.

Conservare una buona salute è fondamentale per favorire questo percorso di crescita. Una dieta equilibrata, una moderata e continua attività fisica, l'amore per la musica e l'arte portatrice del bello e dell'armonia, l'astensione dai prodotti dannosi e voluttuari, sono un dovere delle generazioni presenti e future, in preparazione ad un salto evolutivo improcrastinabile.

Il Rotary Club Milano Precotto San Michele e l'Associazione Mi'mpegno, dopo queste considerazioni iniziali, hanno deciso di organizzare una serata per stimolare a migliorarsi in ogni età della propria vita. Si ringrazia Maria Makarovic, relatrice, ideatrice e artefice dell'evento. Si ringraziano i relatori Livio Bressan, Antonino Frustaglia, Maria Dolores Bracci e Gianluca Comazzi, professionisti che nel loro ambito di lavoro hanno saputo raggiungere livelli di eccellenza per quanto riguarda il sapere, l'ideare e i risultati ottenuti.

*Si ringraziano gli sponsor che hanno collaborato
alla realizzazione dell'evento:*

Inpha 2000
Mytho
Fitoben

PROGRAMMA

Saluti 19.00 – 19.10

CHIARA PONTONIO
Avvocato Civilista - Presidente Rotary Club Milano Precotto San Michele

SIMONA POLLAROLO
Avvocato Civilista. Cofondatrice Associazione Mi'mpegno

Introduzione e Moderazione

ANTONIO CANINO
Ostetrico Ginecologo - Rotary Club Milano Precotto San Michele

19.10 – 19.40 “Alimentazione o nutrizione? Tutti magri: come e perché?”

MARIA MAKAROVIC
Medico Dietologo - Rotary Club Milano Precotto San Michele

19.40 – 20.00 “Dieta mediterranea nell’anziano”

ANTONINO FRUSTAGLIA
Geriatra, Cardiologo - Direttore Sanitario RSA “Redaelli” - Vimodrone

20.00 – 20.15 “Cibo e psiche”

MARIA DOLORES BRACCI
Psicosessuologa Clinica - Rotary Club Milano Precotto San Michele

20.15 – 20.30 “Musico-terapia e insomnia”

LIVIO BRESSAN
Neurologo, Musicista Compositore - Rotary Club Milano Precotto San Michele

20.30 – 20.45 “Pet terapia”

GIANLUCA COMAZZI
Psicologo - Consigliere Regionale Regione Lombardia

20.45 – 21.00 Discussione

21.00 Apericena con musica da film

