



Distretto 204

Club di Como C.A.R.F.

International Inner Wheel



Anno IW 2025 - 2026



Distretto 204
Club di Como C.A.R.F.
International Inner Wheel
Anno IW 2025-2026

COMITATO ESECUTIVO DEL CLUB DI COMO

Anno IW 2025 - 2026

Presidente	Emanuela Zottola Moscatelli
Vice-Presidente	Stella Bergonzi Raco
Imm. Past Presidente	Roberta D'Angelo Brucato
Segretaria	Irene Molteni
Tesoriera:	Rosanna Borgomainerio Prada
Addetta Stampa	Rossana Fontana
Addetta Servizi Internaz.	Elena Ferrara Biondi
Consigliere:	Angela Pellicone - Rosella Sormani Caimi - Isabella Tuffanelli Bonacina – Maria Grazia Spinzi Bodo - Gemma Pirondini
Delegate al Com. di Distretto	Giuliana Baccaglini Petazzi - Cristiana Tamagnone Cellino
Delegate Supplenti	Angela Ciccarone Nava - Mimma Cantoni Antonietti Nominata
Responsabile Internet	Rossana Fontana
Si confermano le Socie Onorarie: Brigitte Mantero Dahm - Elvira Tenchio Martinoni	



Distretto 204
Club di Como C.A.R.F.
International Inner Wheel
Anno IW 2025-2026

ORGANIGRAMMA IW DISTRETTO 204 ANNO IW 2025-2026

Governatrice	Letizia Chini Frezzotti – Club di Milano Est
Vice Governatrice	Elvira Orto Mirengi – Club di Santhia’- Crescentino
Segretaria	Ilaria Maria Ribeca – Club di Genova Sud Ovest
Tesoriere	Giuseppina Maestri – Club di Piacenza
Chairman Comitato all’ Espansione	Anna Sagone – Club di Torino Europea
Chairman Comitato Servizio Intern.	Margherita Landra – Club di Milano Settimo
Editor Distrettuale	Barbara Latini – Club di Biella

Membro del Comitato Perm. all’ Espansione Paola Fiorina Cerino – Club di Biella

Membri del Comitato Perm. Del Servizio Intern:

Anna Daniela Cifarelli Petrelli – Club di Genova Sud Ovest

Julia Galperti Terhune – Club di Colico

Daniela Autino Sacco – Club di Santhià – Crescentino

Responsabile Internet Cinotto Giovanna – Club di Cuorgnè e Canavese



Distretto 204
Club di Como C.A.R.F.
International Inner Wheel
Anno IW 2025-2026

ORGANIGRAMMA IW CONSIGLIO NAZIONALE 204 ANNO IW 2025-2026

Presidente	Amelia Sales Vella
Vice Presidente	Anna Carpignano
Imm. Past Presidente	Giuliana Bausano
Rappresentante Nazionale	Daniela Vitali
Segretaria	Elena Antonacci
Tesoriere	Patrizia Gentile
Editor	Teta Fransoni
Deputy Rappresentante Nazionale	Rosalba Tufano
Responsabile Internet	Gabriella Mornati



Distretto 204
Club di Como C.A.R.F.
International Inner Wheel
Anno IW 2025-2026

INTERNATIONAL INNER WHEEL 2025-2026

IIW Executive

President	Kay Morland - Australia
Vice-President	Ingelög Wyndhamn - Sweden
IIW Past President	Mamta Gupta - India
Treasurer	Rashmi Sharma - India
Constitution Chairman	Patricia Mary Hilton - India

International Governing Body

Betty Roberts - GB&I
Cecilia Ferrer - Philippines
Cecilie Hexeberg - Norway
Donatella Polizzi Nicolich - Italy
Dorothee Remmler-Bellen - Germany
Ezimme Nnabuife - Nigeria
Isabelle Cheval - FAMAT
Jasmine Sery - Indian Ocean
Joan Jayamanne - Sri Lanka and Maldives
Linda Daniel - USA
Lucy Chung Mui Ooi - Singapore
Mariana Yordanova - Bulgaria
Michelle Atkinson - New Zealand
Susan Chisholm - Australia
Suzan Kilani - Egypt and Jordan
Ursula Eigenmann - Switzerland

Editor / Media Manager	Smita Pingale – India
-------------------------------	------------------------------



Distretto 204
Club di Como C.A.R.F.
International Inner Wheel
Anno IW 2025-2026

Calendario Inner Wheel 2025 – 2026

SETTEMBRE

martedì 2 INGRESSO DI UNA NUOVA SOCIA nel Club

domenica 21 CONCERTO NOTE DI PACE, Palazzo Terragni - Como

OTTOBRE

venerdì 3 visita a ORTICOLARIO

venerdì 24 GITA IN BARCA SUL LAGO DI COMO E CONTATTO; VISITA DELLA GOVERNATRICE E INGRESSO NUOVA SOCIA

NOVEMBRE

mercoledì 19 TOMBOLA...VERSO I GIORNI DEL NATALE

venerdì 21 VISITA ALLA MOSTRA ARMANI PRIVE 2005-2025

DICEMBRE

venerdì 5 APERITIVO E SPETTACOLO Teatro Sociale

martedì 16 ASSEMBLEA DEL CLUB e GIOIOSA FESTA DI COMPLEANNO

domenica 21 CONSEGNA SERVICE al gruppo del progetto "Prendila al volo" con i bimbi autistici del Tennis Club di Como

GENNAIO 2026

sabato 10 INNER WHEEL DAY

sabato 31 GIORNATA DEI SERVICE



Distretto 204
Club di Como C.A.R.F.
International Inner Wheel
Anno IW 2025-2026

FEBBRAIO

martedì 10 PASTICCERIA FUÌN: DOLCI E DEGUSTAZIONE TÈ

MARZO

domenica 1 TORNEO DI BURRACO

mercoledì 4 Incontro Ananke per il progetto D-NA: UNA FINESTRA SUL MONDO INTERNO

mercoledì 11 CONFERENZA "TERRAZZI E BALCONI, PICCOLI SPAZI GRANDI FIORITURE!

COME CREARE E MANTENERE UN BALCONE FIORITO UTILIZZANDO PIANTE ERBACEE ANNUALI E PERENNI"

APRILE

mercoledì 15 ASSEMBLEA E COLAZIONE SICILIANA A CASA DI ANNA

MAGGIO

martedì 19 VISITA ALL'AZIENDA AGRICOLA FLOE – BREGNANO (CO)

venerdì-sabato 22-23 SECONDA ASSEMBLEA DISTRETTUALE – PARMA

mercoledì 27 CONTATTO STELLARE TRA I CLUB DI COMO, BUSTO GALLARATE LEGNANO "TICINO" E VARESE
E VERBANO – CASTIGLIONE OLONA (VA)

GIUGNO

giovedì 18 GITA A GENOVA ALLA MOSTRA DI VAN DYCK L'EUROPEO CON I CLUB IW DI GENOVA

mercoledì 24 PASSAGGIO DELLE CONSEGNE



Distretto 204
Club di Como C.A.R.F.
International Inner Wheel
Anno IW 2025-2026

EVENTI

SETTEMBRE

martedì 2 INGRESSO DI UNA NUOVA SOCIA nel Club



A casa della Immediate Past President del Club di Como Roberta D'Angelo, si è riunito il Club per la prima Assemblea dell'Anno IW 2025-2026 preceduta da un lauto pranzo preparato dalle socie tutte. Un'atmosfera piacevole per un evento importante: l'ingresso della nuova Socia ed Amica Patricia Ballabio Lambrughi spillata dalla nostra Presidente Emanuela Zottola Moscatelli con la consueta ma sempre emozionante formula di ammissione, la rosa gialla e qualche piccolo omaggio. Benvenuta Patricia, siamo certe che ci diventeremo e realizzeremo molti progetti insieme!





Distretto 204
Club di Como C.A.R.F.
International Inner Wheel
Anno IW 2025-2026

domenica 21 CONCERTO NOTE DI PACE, Palazzo Terragni – Como



Per la Giornata Internazionale della Pace
i Club di Como presentano

Note di Pace

Concerto benefico

21 settembre 2025 ore 20.30
Palazzo Terragni - Piazza del Popolo, 4 Como

ISABELLA FABBRI Saxofono
FLORALEDA SACCHI Arpa
eseguiranno indimenticabili colonne sonore

Ingresso con prenotazione obbligatoria: como@soroptimist.it
Donazione libera a Emergency



Si ringrazia il Comando
Provinciale della Guardia
di Finanza di Como

Partner dell'evento


La Giornata Internazionale della Pace è stata istituita nel 1981 dall'Assemblea Generale delle Nazioni Unite e due decenni dopo la stessa Assemblea ha votato all'unanimità per designare questa giornata come periodo di non violenza e cessate il fuoco. Si celebra il 21 settembre di ogni anno ed è l'occasione anche per promuovere iniziative concrete sul tema. Insieme a numerosi Club di Servizio del territorio – Soroptimist, Rotary Como e Rotary Como Baradello, Kiwanis e tre Club Lions cittadini - il nostro Club ha partecipato ad un concerto benefico domenica 21 settembre 2025 per sottolineare la ricorrenza e con l'intenzione di lanciare una tradizione cittadina condivisa.

Questa prima edizione si è svolta a Palazzo Terragni e ha visto l'esecuzione di un concerto di indimenticabili colonne sonore interpretate dall'arpa di Floraleda Sacchi e dal saxofono di Isabella Fabbri.

Un duo che ha intrattenuto intratterrà per circa un'ora tutti coloro che hanno voluto fermarsi a riflettere e contribuire con una donazione solidale, un gesto concreto per chi sta soffrendo per via della guerra. La raccolta fondi è stata destinata all'organizzazione EMERGENCY, associazione fondata a Milano nel 1994 e riconosciuta come ONG partner delle Nazioni Unite nel 2006. Fondamentalmente si occupa di sostegno alla vita per le vittime civili ed è attiva in numerosi teatri di guerra.





Distretto 204
Club di Como C.A.R.F.
International Inner Wheel
Anno IW 2025-2026

OTTOBRE

venerdì 3 visita a ORTICOLARIO



Dal 2 al 5 ottobre nel secolare parco di Villa Erba a Cernobbio, Orticolario quest'anno ha come tema "EDEN" come il primordiale giardino.

Per il nostro Club è una bella occasione per rinnovare l'incontro con le Amiche del Busto Gallarate Legnano Ticino (C.A.R.F.) e del Varese Verbano (C.A.R.F.) che condividono con noi questa giornata.

Oltre 250 espositori, tra vivaisti e artigiani, hanno partecipato e dato vita al consueto evento.

Eden suggerisce uno spazio libero, non convenzionale, non legato agli schemi del giardino ordinato, perfetto ma rigido.

Protagoniste sono le piante alimurgiche, piante commestibili che nascono spontanee.

In questo ambito si è voluto premiare la scrupolosa ricerca degli alimenti naturali e biodiversi di Antonia Klugmann, nota chef stellata.

Nel padiglione centrale si respira la "natura selvatica" grazie all'istallazione di Arnaboldi e Pellicanò.

Non mancano incontri, performance, laboratori per bambini e punti di ristoro.

Il premio "Foglia d'oro del lago di Como" diventa simbolo del concorso "Spazi Creativi".

Ricordiamoci inoltre che tutta la manifestazione ha lo scopo di sostenere cinque associazioni benefiche del territorio.

Una pausa di relax davanti alla darsena ti permette di godere di questo angolo di lago da cui spunta una scultura di Valacca che rappresenta foglie mosse dal vento.

Tra i vialetti del parco vediamo ciuffi di fiori diversi per altezze, forma e fioritura ma che giocano con le tonalità e le variazioni di colore.



Distretto 204
Club di Como C.A.R.F.
International Inner Wheel
Anno IW 2025-2026

Dolci fragranze e sapori antichi ci accompagnano lungo un percorso dove alberi, arbusti, frutti, erbe, funghi e licheni prendono il sopravvento.

Questa esperienza suggerisce “un invito a guardare ciò che ci circonda come fosse la prima volta”.





Distretto 204
Club di Como C.A.R.F.
International Inner Wheel
Anno IW 2025-2026



venerdì 24

GITA IN BARCA SUL LAGO DI COMO E CONTATTO; VISITA DELLA GOVERNATRICE E INGRESSO NUOVA SOCIA

Finalmente siamo riuscite a realizzare la gita in barca di fine estate ...o meglio di inizio autunno per conoscere il lago di Como e le ville storiche insieme a tante amiche dei Club di Bergamo, Busto Gallarate Legnano "Ticino", Colico, Merate Vimercate Brianza, Milano Est, Milano San Carlo, Varese e Verbano. Un folto gruppo di donne desiderose di godere della splendida giornata di sole in compagnia e di apprezzare il paesaggio e le storiche ville dal lago, in una barca tutta per noi.

Dopo il saluto e i ringraziamenti da parte della Presidente del Club Emanuela, la nostra valente guida professionista Anna ci ha condotte in un viaggio nel tempo: con dovizia di particolari e in prossimità di ciascuna villa ha raccontato il contesto storico, le vicende e le abitudini dei proprietari, descrivendo le architetture e i meravigliosi parchi storici. Villa Olmo, villa Erba, villa Passalacqua, villa Carlotta, villa Serbelloni e villa Melzi D'Eril ma anche la misteriosa isola Comacina, villa Balbianello e villa Pliniana sono soltanto alcune fra le più famose dimore che abbiamo potuto ammirare dal punto di vista del lago, come i viaggiatori che dal 1400 in poi hanno apprezzato questo territorio unico al mondo.

Molte di esse, in origine monasteri e conventi, nei secoli sono state trasformate dapprima in residenze di grandi casate, poi in rinomati Grand Hotel, altre sono state acquistate da odierni magnati italiani e stranieri.





Distretto 204
Club di Como C.A.R.F.
International Inner Wheel
Anno IW 2025-2026

In ogni caso, è sempre un grande piacere riconoscerle, ricordare le loro peculiarità e la loro storia. Come ci ha ricordato Emanuela, citando Pier Paolo Pasolini, “questa è Bellezza, e come la vera Bellezza non è semplice ma composta: è occorsa la sovrapposizione dei secoli”.

Il nostro lungo giro ci ha riportate in città e dopo lo sbarco avvenuto con successo abbiamo goduto di un momento di convivialità preceduto dalla cerimonia emozionante di Contatto fra il Club di Como e il Club di Varese e Verbano. Dopo un emozionante incipit della ISO del Club di Varese e Verbano Stefania, le Presidenti Emanuela e Janet hanno firmato la carta che sancisce il Contatto, confermando ulteriormente una lunga e già ben collaudata amicizia e frequentazione tra i due Club che entrambi il prossimo anno raggiungeranno i 40 anni di età e di esperienze!





Distretto 204
Club di Como C.A.R.F.
International Inner Wheel
Anno IW 2025-2026

venerdì 24 VISITA GOVERNATRICE E INGRESSO NUOVA SOCIA



Giornata intensa di emozioni: dopo la gita sul lago con tante amiche del Distretto 204 di mattina, la Governatrice Letizia Frezzotti ci ha raggiunte a Como nel pomeriggio per condividere le nuove attività 2025-2026 del Club e del Distretto, i Service in programma, gli appuntamenti per rinnovare l'amicizia e rinsaldare i comuni principi.

Letizia ha ricordato il motto internazionale dell'anno che esorta anche per i prossimi 100 anni a continuare a mettersi in gioco mediante la realizzazione di tanti Service, curando l'amicizia e la comprensione internazionale e rinsaldando il valore dell'appartenenza.

Quest'ultima da confermare con passione ed orgoglio sia all'interno che all'esterno, perché costituisce un valore e una responsabilità verso gli altri conseguita per il benessere delle socie, per chi ci sta accanto e sempre con gentilezza.

Le Inner Wheel sono nate nella ruota del Rotary ma sono cresciute e rese indipendenti con orgoglio. Desideriamo

“rotolare” sempre meglio!

La Presidente Emanuela ha descritto le nostre attività ed i Service che abbiamo deciso di realizzare quest'anno ed insieme alle Socie intende conoscere dalla descrizione di Letizia i nuovi progetti nazionali della Presidente Amelia Sales Vella – legati al valore del “rispetto” affinché i ragazzi siano educati al rispetto di tutti ma specialmente verso le categorie più vulnerabili – e distrettuali.

Il Programma distrettuale prevede tre progetti.

Il progetto “Ciboonlife”, la Digital nutrition per prevenire il problema dell'eccessivo uso della tecnologia nella vita dei ragazzi, immersi in un mondo isolato ma anche violento. Un progetto per capire e prevenire la bulimia della tecnologia e la dipendenza.

Un singolo Club o più Club insieme possono individuare una scuola e una classe (dalla terza elementare alla quarta superiore) da valutare con un questionario preparato dalla professoressa Maria Assunta Zanetti, Professoressa Associata di Psicologia dello sviluppo e dell'educazione presso l'Università di Pavia. Infine la restituzione mostrerà se sono state rilevate situazioni critiche.

Due diverse modalità di adesione: 150€ questionario e valutazione e restituzione oppure 1000€ con 5 incontri oltre questionario e l'assistenza della dott.ssa Sofia Pedroni.

È stato fissato un webinar il 31 ottobre in Zoom alle ore 17:00-19:00 per spiegare il progetto in dettaglio.





Distretto 204
Club di Como C.A.R.F.
International Inner Wheel
Anno IW 2025-2026

Un secondo progetto è inerente alla campagna di adesione del Distretto e del Consiglio Nazionale al progetto internazionale Orange the World, voluta dell'Onu dal 2008. L'adesione si può realizzare in vari modi dal 25 novembre al 10 dicembre, Giornata per i diritti umani. Entro il 10 novembre poi inviare ad un indirizzo internazionale IW.

Il terzo progetto riguarda Tutor & Mentoring del Distretto 204 con particolare focalizzazione sul mentoring, con l'approfondimento della storia dell'Inner Wheel per sviluppare il senso di appartenenza soprattutto nelle nuove socie.

Novità future anche da parte della Editor Distrettuale con pillole di comunicazione ed un incontro in gennaio con un'agenzia di comunicazione per fornire dei suggerimenti operativi, e la preparazione di una nuova brochure per metà standard e metà da personalizzare con i Service e le attività del Club. Anche la Chairman al Servizio internazionale propone un progetto di Sostegno ad una giovane atleta sciatrice paralimpica e il 19 novembre a palazzo Cusani avremo maggiori informazioni in merito. Infine la Governatrice ci invita ai



prossimi appuntamenti distrettuali: 27 novembre prenatalizia a Legnano; 13-14-15 marzo 2026 a Sanremo Contatto con il Distretto francese Famat; 11-12 aprile Galzignano terme Contatto con il Distretto 206 ed uno tedesco; 8-9 maggio Festa dell'Amicizia a Treviso; 23 maggio II Assemblea Distrettuale a Parma.

Un abbraccio particolare della nostra Governatrice è stato dedicato alla nostra socia Mimma, fondatrice del Club di Como, sempre saggia, ospitale ed affettuosa.

L'incontro si è concluso con l'ingresso di una nostra nuova socia ed amica, Anna Bresciani.

Con la suggestiva formula di rito e la consueta rosa gialla è stata "spillata da Letizia" ed applaudita con emozione da tutte noi. Benvenuta cara Anna!



Distretto 204
Club di Como C.A.R.F.
International Inner Wheel
Anno IW 2025-2026

NOVEMBRE

mercoledì 19 TOMBOLA...VERSO I GIORNI DEL NATALE

Nella bella sala del camino del Tennis Como una colazione all'insegna della convivialità, del gioco tradizionale e della beneficenza. Tante socie e tante amiche del Club si sono riunite per un gustoso pranzo seguito da una tombola benefica il cui generoso ricavato è stato interamente devoluto per il Service "Verso un Teatro più accessibile e Inclusivo".

In collaborazione con il Teatro Sociale di Como e l'Associazione Fedora di Milano si intende contribuire alla formazione programmata e reiterata per tre anni del personale di sala del Teatro Sociale di Como. Verranno rafforzate le competenze relazionali e inclusive per offrire strumenti utili ad accogliere pubblici diversi, anche quelli più fragili, e per promuovere un approccio che vada oltre la disabilità sensoriale includendo anziani, persone con disagi temporanei, famiglie con bambini e chiunque possa trovarsi in una condizione di vulnerabilità.

Anche l'identità del Teatro sarà ulteriormente rafforzata quale spazio aperto, inclusivo e legato alla città, riconoscendo il diritto alla cultura per tutti.





Distretto 204
Club di Como C.A.R.F.
International Inner Wheel
Anno IW 2025-2026

venerdì 21 VISITA ALLA MOSTRA ARMANI PRIVE 2005-2025



Grande successo a Milano per la visita all'Armani Silos della mostra con i favolosi abiti di alta moda, frutto dell'inventiva e del genio di Giorgio Armani degli ultimi suoi 25 anni. Suggestiva ambientazione teatrale dal fondo scuro in cui mirabili colori e preziosi elementi spiccano luminosi e vibranti.

Suggestioni orientali, elementi talvolta esasperati in dimensioni e lavorazioni artigianali complesse, mirabili ricami e accostamenti cromatici coraggiosi hanno caratterizzato delle vere e proprie opere d'arte talvolta indossate da eteree attrici e protagoniste del glamour mondiale.

Un'occasione per fantasticare su feste e incredibili occasioni per indossarli! Un gioco divertente da condividere con le amiche. Un pranzo ristorante ha concluso la prima giornata di neve della stagione.



Distretto 204
Club di Como C.A.R.F.
International Inner Wheel
Anno IW 2025-2026

DICEMBRE

venerdì 5 APERITIVO E SPETTACOLO Teatro Sociale



È sempre piacevole varcare la soglia del Teatro Sociale. Questa sera, poi, in modo particolare perché le luci natalizie della facciata creano una bella atmosfera. Alle 18.30 ci ritroviamo nel foyer per un momento di chiacchiere in amicizia accompagnate da un aperitivo prima dello spettacolo "Una serata di ordinaria ironia". Enrico Bertolino racconta, attraverso il suo occhio ironico e sagace, il momento in cui viviamo. Momento fatto di digitalizzazione, di automazione, di paradossi, di perdita di contatti umani.

Problematiche che - lui suggerisce- si devono affrontare con sorrisi e risate. Sono argomenti complicati che vengono sciolti con semplicità e umorismo. Infine, Bertolino ci regala il "muratore bergamasco", il suo personaggio più famoso. Un'ora di show passata in serenità ed allegria

Tante socie, insieme anche a qualche marito, hanno condiviso una serata in allegria nella consapevolezza che il ricavato contribuirà al Service "D-NA: UNA FINESTRA SUL MONDO INTERNO " con il Centro Ananke di Como, destinato agli studenti delle scuole secondarie di secondo grado di Como e Provincia per la conoscenza, la prevenzione e l'aiuto riguardanti i disturbi dell'alimentazione. Per il Club sta diventando una piacevole consuetudine frequentare il nostro bel teatro condividendo contenuti piacevoli e momenti di ilarità insieme a progetti importanti per il nostro territorio.



Distretto 204
Club di Como C.A.R.F.
International Inner Wheel
Anno IW 2025-2026



International theme 2025-2026

Emanuela Zottola Moscatelli
Presidente Inner Wheel Club di Como
con tutte le amiche del Club ha il piacere di invitarvi all'evento

Aperitivo degli Auguri e spettacolo di Enrico Bertolino in "Una serata di ordinaria ironia"

Sala Pasta del Foyer del Teatro Sociale | Piazza Verdi, 1 | Como
Venerdì 5 dicembre 2025, ore 19:30



Il ricavato sarà interamente devoluto per il Service

D-NA: UNA FINESTRA SUL MONDO INTERNO * con il Centro Ananke di Como, destinato agli studenti delle scuole secondarie di secondo grado di Como e Provincia, per la conoscenza, la prevenzione e l'aiuto riguardanti i disturbi dell'alimentazione.

Quota di partecipazione € 60,00 (aperitivo e spettacolo)

Incontro aperto a familiari ed amici. Prenotazioni entro il 24 ottobre alla nostra segretaria Irene Molteni a iw.it.como@gmail.com





Distretto 204
Club di Como C.A.R.F.
International Inner Wheel
Anno IW 2025-2026

martedì 16 ASSEMBLEA DEL CLUB e GIOIOSA FESTA DI COMPLEANNO

Con grande piacere abbiamo “invaso” la casa della nostra cara socia Giuliana, sempre accogliente e disponibile, giusto il giorno del suo compleanno! Per l'assemblea di dicembre, per gli auguri natalizi ma soprattutto per festeggiare la nostra ospite nella sua casa piena di luci ed atmosfera natalizia, ci siamo riunite intorno al grande tavolo rotondo.

Tanti regali per tutte e buoni propositi per il prossimo semestre ringraziando di cuore anche la nostra presidente Emanuela dall'entusiasmo contagioso e dalla vivace progettualità.





Distretto 204
Club di Como C.A.R.F.
International Inner Wheel
Anno IW 2025-2026

domenica 21 CONSEGNA SERVICE al gruppo del progetto "Prendila al volo" con i bimbi autistici del Tennis Club di Como



Una nostra delegazione ha raggiunto i bimbi autistici che ogni domenica mattina con entusiasmo giocano a tennis con i volontari del circolo. Con evidenti effetti positivi, i piccoli tennisti stanno diventando sempre più bravi...e più alti! Abbiamo donato loro le magliette uguali a tutti i soci ed atleti del Tennis Como e una grande fornitura di palline speciali che permettono loro di giocare agevolmente.

Un panettone e un brindisi insieme hanno concluso in allegria l'ultimo incontro prima di Natale. Una formula di inclusione, sport e amicizia.

Il progetto "Prendila al Volo" è un'iniziativa di sport inclusivo a Como, nata dalla collaborazione tra il circolo sportivo Tennis Como e l'associazione "Un cuore per l'Autismo". Il progetto è rivolto nello specifico a bambini e ragazzi con disturbi dello spettro autistico, offrendo loro l'opportunità di avvicinarsi al tennis e all'attività motoria in un ambiente sicuro e stimolante. Lezioni dedicate: gli incontri si tengono tradizionalmente la domenica mattina dalle 9:00 alle 11:00 presso i campi del club. Supporto specializzato: Le attività si svolgono grazie al lavoro di maestri di tennis e a un gruppo di volontari dedicati che scendono in campo ogni settimana. L'accesso è a numero chiuso per garantire la massima attenzione e la corretta interazione con ciascun bambino (l'età minima indicativa per l'accesso è di 7 anni).

L'iniziativa riceve periodici contributi e materiali speciali da associazioni del territorio, come l'Inner Wheel Club di Como. Grazie all'alto valore sociale dimostrato in tanti anni di attività, il progetto ha ricevuto importanti riconoscimenti locali, arrivando tra i finalisti nella categoria "Sport con finalità sociali" ai Christmas Awards di Cantù.



Distretto 204
Club di Como C.A.R.F.
International Inner Wheel
Anno IW 2025-2026

GENNAIO 2026

sabato 10 INNER WHEEL DAY



Anche quest'anno abbiamo rispettato la tradizione e festeggiato il compleanno Inner Wheel numero 102! Insieme ai cinque Club limitrofi al nostro territorio, Lecco, Colico, Monza, Merate Vimercate Brianza e Erba Laghi, abbiamo visitato il suggestivo atelier dell'artista siciliano Salvatore Fiume realizzato in un'antica filanda ed attualmente curato dalla figlia Laura con il marito Paolo.

Con loro abbiamo effettuato una visita accurata alla collezione delle opere dell'artista poliedrico e degli ambienti in cui ha vissuto, dove la vita era in perfetta simbiosi con la sua attività artistica dalle intuizioni estemporanee, eclettiche e molteplici. Anche le variopinte opere della figlia Laura hanno arricchito il percorso. Il pranzo insieme in amicizia, allietato dall'ingresso di una nuova socia nel Club di Erba Laghi nostro ospite, l'immane torta e i graditissimi omaggi sono stati apprezzati da tutte le partecipanti con la promessa di ritrovarsi presto. Di sicuro il prossimo anno il 10 gennaio, tutte al Club di Como!





Distretto 204
Club di Como C.A.R.F.
International Inner Wheel
Anno IW 2025-2026

sabato 31 GIORNATA DEI SERVICE

Giornata decisamente speciale e ricca di emozioni per il nostro Club. Di mattina presto la nostra Presidente Emanuela con una delegazione di socie ha salutato l'inizio del corso di formazione triennale da noi finanziato e destinato al personale di sala del Teatro Sociale di Como per favorire la migliore accoglienza al pubblico fragile.

Tanti giovani potranno gestire con professionalità e gentilezza le eventuali criticità nel ricevimento di tutti coloro che necessitano di maggiore attenzione per la fruizione ottimale delle opere teatrali.



Ci siamo poi spostate al Centro Remiero del lago di Pusiano, nel territorio della provincia di Como, per la presentazione, la benedizione ed il varo della barca canoe due posti "Inner Wheel Club di Como" utile all'attività del canottaggio per tutti coloro che hanno subito operazioni oncologiche, specialmente al seno e al fegato, per la loro ripresa psicofisica e per l'attività sportiva anche agonistica, secondo il Progetto Sport Terapia Integrata promossa dalla Federazione Italiana Canottaggio in collaborazione con Federsanità/ANCI. Il compimento di ben due Service nella stessa giornata ci ha fatto comprendere quanto insieme possiamo realizzare e quanto possa essere utile il nostro supporto al territorio. Gratificante ed emozionante comunione di intenti nello spirito della nostra associazione!





Distretto 204
Club di Como C.A.R.F.
International Inner Wheel
Anno IW 2025-2026

FEBBRAIO

martedì 10 PASTICCERIA FUÌN: DOLCI E DEGUSTAZIONE TÈ

Piacevole pomeriggio tra socie alla pasticceria Fuìn di Como: dopo una breve ma intensa assemblea del mese per l'organizzazione dei prossimi eventi, abbiamo potuto godere dell'esperto racconto fatto di dolci e di tè abbinato da parte di Paolo Verga, appassionato erede della sua famiglia di pasticceri provenienti da Cadorago nel comasco. Nei primi anni sessanta il papà Domenico Verga – detto “Fuìn” – e la moglie Rosy aprirono la loro prima sede. Nel 1991 si trasferirono a Como in via Muggiò e sette anni dopo hanno aperto anche un secondo punto vendita in via G.B. Grassi, nel cuore del centro storico.

Paolo e sua moglie hanno illustrato e servito i dolci comaschi e il tè Ferry dal 1905 con più di 40 tipi. Tre tipi di dolci che rappresentano rispettivamente il Tempo Passato, Presente e Futuro:

- il Tempo Passato con la tradizionale Miascia, la torta di pane in ammollo con cacao, zucchero, cannella gustata a Como, a Cantù e Capiago, ma anche nella versione dell'alto Lario con la farina di mais, la polenta, adottata dal Fuìn. Una polenta dolce po' arricchita con uvetta, mele, olio, prodotti del lago e con rhum e la crema del Lario o panna montata. Tè abbinato “trasgressione”, tra il verde e cinese nero con foglie colte e lasciate avvizzire con vaniglia e cedro.
- Il Tempo Presente con la Resta: pane lievitato schiacciato dal rametto di ulivo detto la lisca, resta del pesce o simbolo dell'Ulivo religioso. Si aggiungono l'uvetta più sostanziosa che simboleggia i soldi, l'arancia per l'amore e il cedro per l'eternità. Tè abbinato Earl gray con il bergamotto.
- Il Tempo Futuro con il Bacio del lago di Como, una doppia meringa con nocciola e crema alla nocciola, leggero e buonissimo! Un infuso “allegro” mela rosa canina e lemongrass, citronella, senza teina da bere molto caldo o anche freddo d'estate.

Tradizione e innovazione insieme per una divertente degustazione terminata con sfrenati acquisti di dolci da portare ai propri cari.





Distretto 204
Club di Como C.A.R.F.
International Inner Wheel
Anno IW 2025-2026

MARZO

domenica 1 TORNEO DI BURRACO



Domenica 1° marzo, a Figino Serenza in Villa Argenta, si è svolto il nostro torneo di burraco.

Grande è stata la partecipazione. Siamo riuscite ad occupare 23 tavoli!

Dopo il "via" dell'arbitro, tutti si sono concentrati sul gioco, non dimenticando lo scopo finale unito al divertimento.

Il ricavato verrà devoluto al nostro progetto che riguarda la prevenzione dei disturbi della nutrizione e dell'alimentazione attraverso il centro Ananke di Como che ha seguito, con degli incontri, il liceo Teresa Ciceri. Ad un piacevole intermezzo culinario (grazie a tutte le socie!) è seguita la lotteria e la premiazione.

La nostra Presidente ha infine ringraziato tutte le amiche che hanno partecipato e che ogni volta ci fanno sentire la loro vicinanza.

Bigia





Distretto 204
Club di Como C.A.R.F.
International Inner Wheel
Anno IW 2025-2026

mercoledì 4 Incontro Ananke per il progetto D-NA: UNA FINESTRA SUL MONDO INTERNO



Mercoledì 4 marzo 2026 alle ore 18:30 abbiamo potuto partecipare all'incontro webinar organizzato dal centro Ananke di Como, specializzato per la cura dei disturbi alimentari sotto la guida della dott.ssa Domiziana Giola, insieme ai professori Napoli, Ferrari e Butti referenti dell'istituto Teresa Ciceri, alla nutrizionista Benedetta Grisoni, a numerosi genitori e anche a diverse socie del nostro Club.

Gli studenti della scuola sono stati gli interlocutori destinatari del progetto pilota D-NA: UNA FINESTRA SUL MONDO INTERNO, che prevedeva una serie di incontri finalizzati alla comprensione dei differenti disturbi alimentari, alla loro individuazione ed alle modalità di assistenza e gestione di eventuali richieste di intervento. Il progetto si è proposto anche di favorire stili relazionali più rispettosi e volti al benessere degli studenti.

Il nostro Club ha finanziato il progetto e l'incontro online è stato organizzato al fine di restituire i positivi risultati dell'attività realizzata dei mesi scorsi.

Un team di psicoterapeuti, medici e nutrizionisti in confronto costante ha effettuato accurate indagini applicando una consolidata metodologia per l'indagine e l'eventuale trattamento dei disagi.

La nostra presidente Emanuela Zottola Moscatelli ha presentato il Club di Como e la sua attività nel sociale presente nel territorio da 40 anni, ribadito la favorevole accoglienza del progetto proposto dalla nostra socia Irene e la comune soddisfazione per i risultati ottenuti.

La scuola è luogo di aggregazione, luogo privilegiato per la promozione del benessere e spesso un malessere retrostante può trovare espressione con il disturbo alimentare. I ragazzi dunque sono stati coinvolti con diverse attività per la libera espressione dei loro vissuti in tre incontri, nell'intento di aumentare la consapevolezza del proprio corpo e della propria identità, lavorando con i fattori di rischio o protezione in una fase delicata della vita del giovane adolescente.

Le trasformazioni negli adolescenti sono continue e il corpo parla al posto della mente: con il metodo chiamato "meteo del corpo" ed il controllo del respiro si può individuare la tensione muscolare, "ascoltando" i piedi sul pavimento in pochi minuti per comprendere, sentire e nominare quello che si prova. È difficile tradurre l'emozione anche davanti agli altri, nominare le sensazioni può provocare grande imbarazzo ma è molto importante.



Distretto 204
Club di Como C.A.R.F.
International Inner Wheel
Anno IW 2025-2026

La nutrizionista Benedetta Grisoni ha ribadito che il concetto di dieta crea confusione: si associa alla dieta il concetto di perdere peso per la costante sollecitazione da parte dei social network che propongono modelli errati di perfezione fisica e di comportamento alimentare. Si provocano emulazioni senza una reale consapevolezza. La percezione del proprio corpo spesso è errata, distorta rispetto all'immagine reale.

Anche il prof. Giuseppe Napoli ha raccontato del suo intervento sui ragazzi. Ha proposto loro di mettersi in coppie senza parlare, potendo solo guardare e confrontarsi, per ragionare sulla percezione di sé e sulla relazione con l'altro. Molti ragazzi si sono sentiti messi a nudo dei propri difetti, hanno avuto paura nel mostrarsi e del giudizio degli altri. La vergogna di essere visto e del proprio corpo, lo scollamento dalla visione del corpo non più parte di sé ma fardello da nascondere agli altri può provocare sentimenti e volontà di esclusione volontaria ma invece ci si può sostenere reciprocamente. I ragazzi hanno risposto positivamente con numerosi interventi, esprimendo le loro esperienze con profondità e lasciandosi andare.

Altre interessanti metodologie sono state applicate dalla dott.ssa Giola al fine di cercare di costruire l'immagine personale, l'essere consapevoli della propria identità, cercare di esprimere la propria emotività per essere accettati. Ha condiviso anche un video sul peso delle parole: non ci sono parole neutre parlando del corpo e soprattutto in adolescenza, bisogna cercare la giusta espressione nel rispetto dell'altro.

Anche i genitori hanno un ruolo importante, per instaurare una relazione con margini, per potere anche sbagliare ma soprattutto per riparare. Un adulto che ascolta senza interruzione e senza minimizzare, disponibile, che non colpevolizza e che tiene alla relazione con il figlio è la base per la prevenzione. Con genitori disponibili ma non perfetti si può fare prevenzione.

Nessuno ha la risposta giusta ma la più possibile e la più autentica possono aiutare.

Il prof Vittorio Butti ha ricordato la realizzazione di alcuni cartelloni di restituzione del progetto espressi e compiuti senza l'intervento dei professori, in cui i ragazzi con serietà hanno narrato quanto era emerso durante gli incontri con i professionisti. Questi cartelloni saranno esposti il 13 marzo durante la settimana Lilla dedicata ai Disturbi della Nutrizione e dell'Alimentazione, dalle 10:00 alle 12:30 a Como al cinema Astra nella mostra che coinvolge molti istituti superiori della città.

Disturbi alimentari Al liceo Teresa Ciceri il webinar finale

Prevenzione

Giuseppe Napoli incontra ragazzi, genitori e prof
«Non perdere mai il contatto con se stessi»

Al liceo Teresa Ciceri incontro finale nell'ambito degli incontri organizzati per prevenire i disturbi dell'alimentazione.

Dopo oltre una dozzina di incontri portati avanti durante l'anno nell'istituto cittadino, con circa 90 alunni coinvolti e un gruppo di docenti e genitori, si è tenuto in settimana il webinar serale conclusivo del progetto per il contrasto di bulimia e anoressia.

Un intervento promosso dagli psicologi di Ananke Como e sostenuto dal club comasco Inner Wheel.

«Abbiamo lavorato con le classi prime e con le classi seconde – spiega l'esperto **Giuseppe Napoli** –: L'obiettivo era quello di raccontare i bisogni relativi al proprio corpo, riflettendo sulle immagini veicolate dai mass media, per cercare di non perdere



Giuseppe Napoli

mai il contatto con noi stessi». Sullo stesso tema venerdì 13 marzo, dalle 10 alle 12.30, questa volta al cinema Astra di viale Giulio Cesare, si terrà il convegno «Ascoltare il corpo, proteggere la mente – prevenzione dei disturbi della nutrizione e dell'alimentazione: segnali, rischi e risorse».

Anche questa iniziativa fa parte della settimana Lilla, la campagna dedicata alla sana alimentazione.

S. Bac.



Distretto 204
Club di Como C.A.R.F.
International Inner Wheel
Anno IW 2025-2026

**mercoledì 11 CONFERENZA "TERRAZZI E BALCONI, PICCOLI SPAZI GRANDI FIORITURE!
COME CREARE E MANTENERE UN BALCONE FIORITO UTILIZZANDO PIANTE ERBACEE ANNUALI E PERENNI!"**



In una sala affrescata nel 1600, Sala Recchi di Palazzo Lambertenghi nel cuore di Como abbiamo organizzato una conferenza dedicata a chi ama i fiori, la natura e desidera valorizzare il proprio balcone come spazio di bellezza e benessere condotta dal bravissimo agronomo prof. Virgilio Piatti, docente ed agronomo, per oltre 30 anni responsabile della sezione di giardinaggio all'interno della Fondazione Minoprio. Una sala gremita da signore più o meno esperte ma tutte attentissime durante la descrizione corredata da belle immagini di tante piante erbacee perenni o arbustive.

Una metodica carrellata di tantissime specie in ordine alfabetico è seguita dopo la esaustiva spiegazione delle "basi" ovvero le istruzioni prime per costituire aiuole colorate, vasi appariscenti e balconi ricchi di piante. Partendo dal clima in cui si vive - fondamentale per decidere le specie più adatte – abbiamo parlato della collocazione delle piante secondo l'esposizione solare, le tipologie dei contenitori da utilizzare (meglio sempre la terracotta), il terriccio da adottare (ottimo il terriccio universale + materiale organico) ed il fondamentale concime utile a tutte le piante, il concime chimico a lenta cessione che contenga azoto, fosforo e potassio. Non esistono concimi specifici tranne che per le acidofile e le orchidee; in primavera serve più azoto.

Per porre le piante in vaso è consigliabile la torba con sabbia per fare il drenaggio sul fondo (10%), non argilla ma la perlite, una roccia naturale in granelli bianchi o il polistirolo.

Importantissima la bagnatura delle piante in vaso sempre dal basso in bagnomaria, infatti la zolla possiede la caratteristica di un forte assorbimento, la zolla si restringe e l'acqua passa sotto quindi è sempre meglio bagnare dal basso.

Innaffiare sempre anche in inverno ma in dosi minori. Più la pianta è fiorita più devi bagnare e concimare con dosi minori di concime liquido.

E dunque ecco la carrellata di fiori con bellissime immagini: la Viola che si può già piantare in autunno e fiorisce due volte fino alla tarda primavera, un'aiuola mista con Taggeti, Eliscriso, Robelia; piante belle per le foglie argentate come la Gazania perenne e la Coreopsis; la Salvia farinacea viola perenne; la Zinnia angustifolia; le aiuole con piante da foglia, la Lobelia blu, la Bidens ferulifolia gialla che fiorisce fino a Natale; le Petunie ricadenti; la Surfinia ricadente; le Begonie perenni ricadenti da bagnare poco e mai le foglie; la



Distretto 204
Club di Como C.A.R.F.
International Inner Wheel
Anno IW 2025-2026

Bellis perenne; piante arbustive che resisterono al freddo come il Coleus dalle foglie pelosa e colorata; la Coreopsis. Importante: per fare delle aiuole miste calcolare lo spazio di crescita, non serve mettere troppe piante perché crescendo soffocano tra di loro. E ancora la Euphorbia hypericifolia; la Gaura rosa profumata alta; la Gazania gialla con foglie grigie; l'Helicrisum; l'Heliotropium arborescens che profuma di vaniglia; l'Impatiens; l'Ipomoea: l'autentica Axillaris bellissima in pieno sole; la Lobelia blu; la Lobularia maritima bianca profumata; il Melampodium paludosum giallo che fa semi che fioriscono subito; il Pelargonium; il Plectractus finto incenso dalle foglie verde e bianche ricadenti, il Ricinus communis dalla foglia grande e dal frutto letale, la ricina. Anche la Scaevola, le Tagetes per eliminare animali dall'orto come il nasturzio; la Zinnia. Servirebbe maggiore cultura per conoscere piante nuove e la loro crescita anche nella stagione autunnale. Un buon luogo dove trovare molte varietà di piante è il Viridea Garden a Rho (MI). Abbiamo anche goduto della piacevole compagnia di tante amiche dell'IW Club di Busto Gallarate Legnano Ticino e una piccola raccolta fondi con piantine ha concluso il pomeriggio in amicizia e grande curiosità.



Emanuela Zottola Moscatelli
Presidente Inner Wheel Club di Como
con tutte le amiche del Club ha il piacere di invitarvi all'incontro dal titolo

Terrazzi e balconi, piccoli spazi grandi fioriture!
Come creare e mantenere un balcone fiorito utilizzando piante erbacee annuali e perenni

mercoledì 11 marzo ore 17:00
Sala Recchi di Palazzo Lambertenghi - Via Lambertenghi, 41 Como



Relatore il prof. Virgilio Piatti, docente ed agronomo, per oltre 30 anni responsabile della sezione di giardinaggio all'interno della Fondazione Minoprio. Si è occupato della gestione e della manutenzione, dell'allestimento di mostre floreali stagionali, di collezioni di moltissime specie vegetali presenti nel parco della Fondazione. Docente di giardinaggio, progettazione giardini, botanica, riconoscimento botanico, chimica agraria, di corsi di aggiornamento professionale per Florovivaisti, tecnici operanti nel settore del verde ornamentale, Camere di Commercio, Unione Agricoltori, Comunità Montane, Università ed altri enti o società operanti nel settore del verde ornamentale. Si è occupato di consulenze ambientali, relative a progettazioni di aree verdi pubbliche e private e di giardini storici, di redigere censimenti botanici, piani di manutenzione del verde e di difesa antiparassitaria.

Incontro aperto a familiari ed amici. Mercatino di piante benefico destinato ai nostri Service. Informazioni e prenotazioni entro il lunedì 9 marzo a iw.como@gmail.com



Distretto 204
Club di Como C.A.R.F.
International Inner Wheel
Anno IW 2025-2026

APRILE

mercoledì 15 ASSEMBLEA E COLAZIONE SICILIANA A CASA DI ANNA

L'occasione era la riunione per l'assemblea ordinaria del Club di aprile, la casa era l'accogliente dimora della nostra Socia Anna, l'epilogo è stato una colazione fantastica in terrazza panoramica a base di manicaretti siciliani realizzati con maestria dalla padrona di casa. Siamo state benissimo: i progetti e gli appuntamenti futuri sono stati pensati ed elaborati con maggiore entusiasmo da parte di tutte! Anelletti al forno, polpette e due tipi diversi di caponata ci hanno decisamente ispirate!

Il trovarci insieme per l'Inner Wheel rivela sempre qualcosa di nuovo di ciascuna di noi ed è sempre piacevole scoprire e condividere le peculiarità di ciascuna.





Distretto 204
Club di Como C.A.R.F.
International Inner Wheel
Anno IW 2025-2026

MAGGIO

martedì 19 VISITA ALL'AZIENDA AGRICOLA FLOE – BREGNANO (CO)



Dopo una complessa organizzazione logistica, ci siamo trovate tutte insieme all'azienda agricola FLOE a Bregnano. Floe è una giovane azienda agricola biologica nel territorio di Como che si sviluppa su un terreno di più di 20 ettari all'interno del parco protetto del Lura, una delle poche oasi verdi rimaste integre nella nostra provincia. Nata nel 2018 con una rosa, anzi con 5000 piante di rosa, si sono aggiunte altre piante officinali come la lavanda, la menta e la melissa che grazie a un impianto di distillazione vengono trasformate in oli essenziali e idrolati. Sono poi state aggiunte numerose piante da frutto, come mele, pere, albicocche, fragole e lamponi per trasformare tutte le materie prime in una vasta gamma di prodotti finiti a km 0, sia alimentari come confetture, sciroppi e nettari, sia cosmetici. Oltre alle colture stabili, nei terreni liberi si alternano colture a rotazione: cereali poco usuali e legumi arricchiscono i campi e in base alla stagionalità si susseguono anche numerosi ortaggi. Tante belle galline bianche forniscono uova freschissime. Accompagnate da Jessica Brenna abbiamo potuto ammirare i luoghi, le colture e le diverse attività non disdegnando un aperitivo biologico finale più che genuino.





Distretto 204
Club di Como C.A.R.F.
International Inner Wheel
Anno IW 2025-2026

La giornata è proseguita a casa della Presidente Emanuela con un fresco pranzo conclusosi con l'assemblea. Il mitico pastore bernese MAX ha animato la compagnia. Una bella giornata all'aria aperta in amicizia! What else??





Distretto 204
Club di Como C.A.R.F.
International Inner Wheel
Anno IW 2025-2026

venerdì-sabato 22-23 SECONDA ASSEMBLEA DISTRETTUALE – PARMA



In quattro volenterose – Angela, Gemma, Emanuela e Roberta - siamo partite per i territori parmensi per incontrare tutte le amiche del Distretto 204 in occasione della Seconda Assemblea Distrettuale. Prima tappa però al Labirinto della Masone di Franco Maria Ricci di Fontanellato: una bella mostra dedicata ad Erté, una delle figure più emblematiche del gusto Art Déco. Scenografo, costumista e artista visivo tra i più poliedrici e visionari del Novecento, seppe fondere in un linguaggio inconfondibile gli elementi decorativi e simbolici della modernità tra le due guerre. I suoi disegni, tra geometrie sofisticate ed eleganze impossibili, raccontano il mutare degli stili e l'inarrivabile mondo delle dive, ma anche il dialogo tra alta moda e cultura di massa. Bellissimo!





Distretto 204
Club di Como C.A.R.F.
International Inner Wheel
Anno IW 2025-2026



Nel pomeriggio abbiamo raggiunto l'hotel per le celebrazioni del passaggio delle consegne tra Governatrici e Presidenti. Una bella visita al complesso archeologico della Pilotta con la presentazione del recente restauro di un'opera scultorea romana a cura del Club di Parma Est ha ulteriormente arricchito le nostre conoscenze in materia. La nostra Emanuela è stata presentata per la seconda volta in qualità di Presidente e ne siamo molto fiere! Un grande augurio di buon lavoro per il prossimo anno a tutte le amiche del nostro Club e di tutto il Distretto e alla nuova Governatrice Cinzia e il nuovo CED. Il nuovo logo internazionale è molto bello ma... è una sorpresa fino al 1° luglio!





Distretto 204
Club di Como C.A.R.F.
International Inner Wheel
Anno IW 2025-2026

mercoledì 27 CONTATTO STELLARE TRA I CLUB DI COMO, BUSTO GALLARATE LEGNANO “TICINO” E VARESE E VERBANO – CASTIGLIONE OLONA (VA)



L'amicizia fra i tre Club non era già in discussione da molti anni! Spesso ci siamo trovate insieme nelle nostre città condividendo eventi, ricorrenze e visite culturali. Qualche anno fa abbiamo realizzato insieme il progetto distrettuale del Caleidoscopio di Service per la valorizzazione ambientale dei nostri territori e abbiamo trascorso molte giornate splendide ad esempio per Orticolario a Cernobbio, a tornei di burraco di beneficenza, al palio di Legnano. Quindi è sembrata la cosa più naturale ed entusiasmante suggellare ulteriormente la nostra amicizia con un contatto “stellare”, ovvero tra più di due Club Inner Wheel. Prima del convivio le tre Presidenti hanno firmato la pergamena che testimonia il primo contatto di questo tipo nel nostro Distretto e tutte ne siamo molto contente.

La cerimonia è stata preceduta da una accurata visita culturale al complesso della Collegiata di Castiglione Olona, al Battistero e al museo.

Denominata “L'isola di Toscana in Lombardia” da Gabriele d'Annunzio, Castiglione Olona è un borgo di origine tardoromana che fu riplasmato tra 1421 e 1441 secondo il modello delle città ideali del Rinascimento per volere del cardinale Branda Castiglioni, uno degli uomini più insigni della sua epoca, cultore delle arti e grande diplomatico, uomo di fiducia di diversi papi e dell'Imperatore Sigismondo di Ungheria. Il più importante monumento voluto da Branda è proprio la chiesa dei Santi Stefano e Lorenzo detta anche la Collegiata - per la presenza un tempo di un collegio di canonici – e sorge sul colle più alto del borgo, sul sito dell'antico castello di Castiglione.

Fu consacrata il 25 marzo 1425 dopo tre anni di costruzione e venne realizzata in stile gotico lombardo. Il progetto della chiesa fu assegnato ai fratelli ticinesi Alberto, Giovanni e Pietro Solari. Il presbiterio è stato affrescato da un gruppo di artisti toscani: a Masolino da Panicale spettano le scene realizzate nelle sei vele della volta centrale, dove ha lasciato la propria firma, con altrettanti episodi della vita della Vergine affrescate



Distretto 204
Club di Como C.A.R.F.
International Inner Wheel
Anno IW 2025-2026

tra il 1432 e 1435. Da sinistra a destra si susseguono la Natività, l'Annunciazione, l'Incoronazione di Maria, lo Sposalizio, l'Adorazione dei Magi e l'Assunzione.

Le figure esili di Masolino si allungano insieme agli sfondi architettonici, seguendo l'andamento delle vele. Nell'abside sono presenti anche le Storie di san Lorenzo e Stefano martiri che possono essere attribuite rispettivamente a Paolo Schiavo (lunette e prime scene della parete di destra) e a Lorenzo di Pietro detto il Vecchietta.

Nella navata centrale pende un raro lampadario quattrocentesco, opera di una manifattura fiamminga (Dinant) o tedesca (Norimberga), databile al terzo o quarto decennio del XV secolo e restaurato nel 2016, non dissimile da quello presente nel celebre Ritratto dei coniugi Arnolfini di Jan van Eyck.



Un tempo, nei pressi della Collegiata, si trovava un chiostro. Il battistero, costruito sulle fondamenta di una torre dell'antico castello, ospita il ciclo di Masolino da Panicale dedicato a san Giovanni Battista (1435). Dal 2013 in tre locali dell'antica canonica è allestito il Museo della Collegiata, dove è esposto ciò che rimane del tesoro della Collegiata: il calco del sarcofago del cardinale Branda Castiglioni, dipinti, codici di canto ambrosiano, oreficerie, arredi sacri, prevalentemente del XV secolo. Una lunetta della Collegiata è stata oggetto di restauro curato dalle amiche del Club di Varese e Verbano che ringraziamo per averci rese partecipi di queste meraviglie culturali lombarde.

Con la promessa di futuri altri incontri ci siamo salutate con immenso piacere dopo numerose fotografie per suggellare la nostra amicizia e per comunicarla con orgoglio anche in Distretto.



**STEP UP
&
LEAD** by
EXAMPLE
International theme 2025-2026

Distretto 204
Club di Como C.A.R.F.
International Inner Wheel
Anno IW 2025-2026





Distretto 204
Club di Como C.A.R.F.
International Inner Wheel
Anno IW 2025-2026

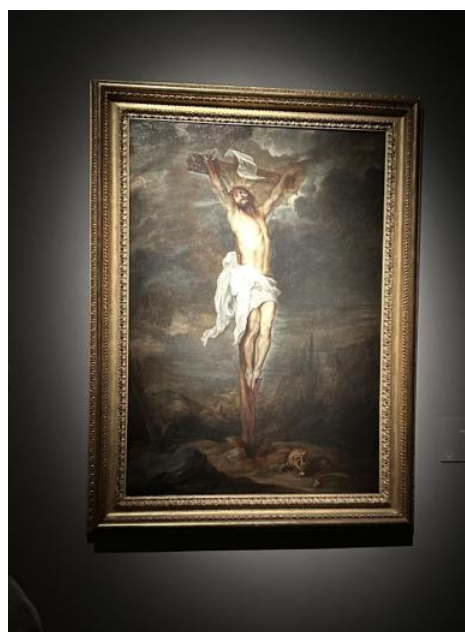
GIUGNO

giovedì 18 GITA A GENOVA ALLA MOSTRA DI VAN DYCK L'EUROPEO
CON I CLUB IW DI GENOVA

Il nostro Club insieme ai soci degli Amici dei Musei di Como ha raggiunto il Palazzo Ducale di Genova per effettuare una visita guidata alla splendida mostra Van Dyck l'Europeo.

È stata un'occasione speciale per incontrare ben 20 Amiche dei tre Club IW di Genova, di Genova Ovest e di Genova Sud Ovest. Abbiamo potuto ammirare la più grande mostra degli ultimi 25 anni dedicata a uno degli artisti più iconici della storia dell'arte internazionale e tra i più amati dal grande pubblico, potendone cogliere l'evoluzione dello stile e la sua capacità di interpretare gusti e codici visivi delle diverse committenze europee. Il percorso si è concluso nella suggestiva Cappella del Doge con la monumentale pala Cristo crocifisso con i Santi Francesco e Bernardo e il nobile Francesco Orero.

Abbiamo formato un affiatato gruppo di appassionati – ben tre uomini con noi – di arte e di successiva ottima convivialità al ristorante più vicino alla splendida piazza De Ferrari. Un incontro di calorosa accoglienza e di amicizia.





Distretto 204
Club di Como C.A.R.F.
International Inner Wheel
Anno IW 2025-2026





Distretto 204
Club di Como C.A.R.F.
International Inner Wheel
Anno IW 2025-2026

mercoledì 24 PASSAGGIO DELLE CONSEGNE

Alla splendida villa Argenta di Figino Serenza, la nostra Bigia ci ha accolte riprendendo la tradizione di ogni fine anno: una colazione esclusiva per noi socie per celebrare il passaggio di consegne tra il Comitato Esecutivo del Club uscente e quello entrante.

Nel prossimo anno – speciale per il quarantesimo anniversario – è stata riconfermata presidente Emanuela e tante nuove amiche con grande entusiasmo hanno dato la loro disponibilità per realizzare i progetti già in cantiere. Un sentito grazie alle socie “libere” e un grande augurio al Club di buon lavoro perché è importante l’aiuto da parte di tutte!





Distretto 204
Club di Como C.A.R.F.
International Inner Wheel
Anno IW 2025-2026

Service Inner Wheel Club di Como



PROGETTO PILOTA D-NA: UNA FINESTRA SUL MONDO INTERNO con il Centro ANANKE di Como, per la cura dei disturbi alimentari.

Una serie di incontri con diverse classi liceali di Como finalizzati alla comprensione dei differenti disturbi alimentari, alla loro individuazione ed alle modalità di assistenza e gestione di eventuali richieste di intervento. Il progetto si è proposto anche di favorire stili relazionali più rispettosi e volti al benessere degli studenti. Il nostro Club ha finanziato tutto il progetto e un incontro finale online ha restituito i positivi risultati dell'attività realizzata grazie al supporto di un team di psicoterapeuti, medici e nutrizionisti.

D-NA: UNA FINESTRA SUL MONDO INTERNO

La scuola rappresenta un luogo dove si intrecciano molte storie di vita, dove i ragazzi intessono relazioni, dove avviene il primo incontro con il contesto sociale al di fuori della famiglia e dove il benessere e il disagio emergono nelle relazioni con gli insegnanti e con i pari. All'interno dell'istituzione scolastica si giocano più livelli: c'è un piano del sapere - rappresentato dall'apprendimento e dallo sviluppo di conoscenze - ed un piano relazionale - rappresentato da vissuti ed emozioni. Affiancandosi alla famiglia nel delicato compito di aiutare i ragazzi a crescere, la scuola rappresenta dunque un importante e prezioso interlocutore. Per questo motivo il Centro Ananke di Como riserva un'attenzione peculiare alla prevenzione nelle scuole. In particolare, l'attività di studio e di ricerca sui disturbi della nutrizione e dell'alimentazione, negli ultimi anni mostra come l'esordio di queste patologie avvenga prevalentemente nella preadolescenza. In questa fase di vita il malessere trova modalità di espressione diverse; quindi, i disturbi alimentari sono considerati non causa, ma conseguenza di un disagio sottostante. In quest'ottica crediamo che per fare prevenzione è necessario focalizzarsi sulle tematiche sottostanti quali: controllo, perfezionismo, insicurezza, sensibilità al giudizio, relazioni con i pari, autostima.

A CHI È RIVOLTO: Studenti delle scuole secondarie di secondo grado. 5 classi individuate dagli insegnanti.

OBIETTIVI: Fornire delle conoscenze sui disturbi dell'alimentazione. - Individuare le cause sottostanti allo sviluppo dei disturbi. - Fornire strumenti per la richiesta di aiuto. - Favorire maggiore sensibilità verso di sé e verso gli altri. - Agevolare l'adozione di stili relazionali più rispettosi e volti al benessere. - Intercettare situazioni a rischio.

TEMPI: Cinque incontri, 34 ore, così suddivise: un incontro introduttivo della durata di 2 ore rivolto a tutti gli insegnanti delle cinque classi coinvolte, alla presenza di due professionisti, uno psicologo e un nutrizionista. Tre incontri di 2 ore per ciascuna delle cinque classi coinvolte: due incontri condotti da uno psicologo e un



Distretto 204
Club di Como C.A.R.F.
International Inner Wheel
Anno IW 2025-2026

incontro da un nutrizionista. Un incontro conclusivo di restituzione, della durata di 2 ore, aperto a insegnanti e genitori delle cinque classi coinvolte, condotto da entrambi i professionisti.

TEMATICHE AFFRONTATE NEGLI INCONTRI: conoscenze, rappresentazioni e pregiudizi sui disturbi alimentari.

- Cause, modalità relazionali o comportamenti che possono portare allo sviluppo di un disturbo alimentare.
- Stili relazionali e comportamenti più funzionali che possono portare ad un maggiore benessere e a prevenire situazioni di disagio.

MODALITA': si favorirà la partecipazione attiva dei ragazzi attraverso attività di gruppo (brain storming, role playing).

VERIFICA: è prevista la verifica del percorso all'ultimo incontro, sia a carattere qualitativo (feed-back libero dei partecipanti) che quantitativo (risposta a questionario di gradimento fornito dal formatore).



Distretto 204
Club di Como C.A.R.F.
International Inner Wheel
Anno IW 2025-2026

PROGETTO "PRENDILA AL VOLO" DEL TENNIS CLUB DI COMO | GRUPPO DEI BIMBI AUTISTICI



Ogni domenica mattina con entusiasmo i piccoli tennisti giocano a tennis con i volontari del circolo. Abbiamo donato loro le magliette uguali a tutti i soci ed atleti del Tennis Como e una grande fornitura di palline speciali che permettono loro di giocare agevolmente. Una formula di inclusione, sport e amicizia.

Il progetto "Prendila al Volo" è un'iniziativa di sport inclusivo a Como, nata dalla collaborazione tra il circolo sportivo Tennis Como e l'associazione "Un cuore per l'Autismo". Il progetto è rivolto nello specifico a bambini e ragazzi con disturbi dello spettro autistico, offrendo loro l'opportunità di avvicinarsi al tennis e all'attività motoria in un ambiente sicuro e stimolante. Lezioni dedicate: gli incontri si tengono tradizionalmente la domenica mattina dalle 9:00 alle 11:00 presso i campi del club. Supporto specializzato: Le attività si svolgono grazie al lavoro di maestri di tennis e a un gruppo di volontari dedicati che scendono in campo ogni settimana. L'accesso è a numero chiuso per garantire la massima attenzione e la corretta interazione con ciascun bambino (l'età minima indicativa per l'accesso è di 7 anni). L'iniziativa riceve periodici contributi e materiali speciali da associazioni del territorio, come l'Inner Wheel Club di Como. Grazie all'alto valore sociale dimostrato in tanti anni di attività, il progetto ha ricevuto importanti riconoscimenti locali, arrivando tra i finalisti nella categoria "Sport con finalità sociali" ai Christmas Awards di Cantù.



Distretto 204
Club di Como C.A.R.F.
International Inner Wheel
Anno IW 2025-2026

facebook



👉 Domenica di festa e di scambio di auguri anche per i nostri super ragazzi del corso della domenica 💙 e grazie a Inner Wheel Club di Como per i graditissimi doni
[#forzatenniscomo](#) [#tenniscomo](#)





Distretto 204
Club di Como C.A.R.F.
International Inner Wheel
Anno IW 2025-2026

PROGETTO “VERSO UN TEATRO PIÙ ACCESSIBILE E INCLUSIVO” | TEATRO SOCIALE DI COMO | primo anno



Finanziamento triennale del corso per la formazione del giovane personale di sala del Teatro Sociale di Como per l'accoglienza inclusiva, competente e consapevole di pubblici diversi, soprattutto quelli più fragili e vulnerabili. Per rendere la cultura un diritto accessibile per tutti, offrendo pari opportunità di partecipazione alla vita culturale a tutte le persone, qualunque sia la loro condizione.

Questa iniziativa nasce dall'incontro tra due realtà che condividono valori comuni:

- Inner Wheel Club di Como (C.A.R.F.)

Impegnato nel sostenere persone vulnerabili, giovani, donne e anziani, attraverso progetti concreti di impatto sociale.

Con un'erogazione di 1.000 euro all'anno a favore del Teatro Sociale di Como, Inner Wheel sostiene direttamente la realizzazione di azioni formative e inclusive che puntano a rendere la cultura un diritto accessibile per tutti.

- Teatro Sociale di Como

Un punto di riferimento culturale e artistico del territorio, già attento da anni ai temi dell'accessibilità e dell'inclusione.

La collaborazione avrà durata triennale, a partire dalla stagione 2025/26 fino alla stagione 2027/28, consolidando un impegno stabile e continuativo nel tempo a favore dell'accessibilità culturale e dell'inclusione sociale.

- L'Obiettivo della Giornata di Formazione

Una giornata di formazione dedicata al personale di sala del Teatro Sociale di Como, condotta da Associazione Fedora, una realtà esperta in accessibilità culturale, che accompagna le organizzazioni culturali nel rendere spazi, attività e contenuti accessibili a tutte e tutti, per:

☑ Rafforzare le competenze relazionali e inclusive del personale;

- Offrire strumenti per accogliere con maggiore consapevolezza pubblici diversi, anche quelli più fragili;
- Promuovere un approccio che vada oltre la disabilità sensoriale, includendo anziani, persone con disagi temporanei, famiglie con bambini e chiunque possa trovarsi in una condizione di vulnerabilità.



Distretto 204
Club di Como C.A.R.F.
International Inner Wheel
Anno IW 2025-2026

ORGANIGRAMMA IW CLUB DI COMO ANNO IW 2026-2027

Presidente:	Emanuela Zottola Moscatelli
Vice Presidente:	Rossana Fontana
Segretaria:	Roberta D'Angelo Brucato
Tesoriera:	Anna Gullo Minutella
Addetta Stampa:	Elena Ferrara Biondi
Addetta ai Servizi Internazionali:	Gemma Pirondini Venuti
Delegate al Comitato di Distretto:	Mirella Patrizia Ballabio Lambrughi, Irene Molteni
Delegate Supplenti:	Cristiana Tamagnone Cellino, Giuliana Baccaglini Petazzi
Responsabile Internet:	Roberta D'Angelo Brucato
Consigliere:	Angela Nava Ciccarone, Rosanna Borgomainerio Prada, Stella Bergonzi Raco
Socie Onorarie:	Brigitte Mantero Dahm, Elvira Tenchio Martinoni



Distretto 204
Club di Como C.A.R.F.
International Inner Wheel
Anno IW 2025-2026

ORGANIGRAMMA DISTRETTO 204 ITALIA ANNO IW 2026-2027

Governatrice	Cinzia Marchetti PHF
Vice Governatrici	Ilaria Maria Ribeca, Cristina Roggia Petrignani
Immediate Past Governatrice	Letizia Frezzotti PHF
Segretaria	Donatella Zambonardi De Clemente PHF
Tesoriere	Giuseppina Maestri
Chairman Espansione	Anna Sagone PHF
Chairman Internazionale	Susy Tosetti Grana PHF 3 Pietre Rosse
Editor	Barbara Latini
Membri Comitato Internazionale	Daniela Autino Sacco PHF, Anna Daniela Cifarelli Petrelli, Vescovi Bozar Ghaffari PHF
Responsabile Internet	Cinotto Giovanna PHF



Distretto 204
Club di Como C.A.R.F.
International Inner Wheel
Anno IW 2025-2026

ORGANIGRAMMA CN ITALIA ANNO IW 2026-2027

Presidente	Anna Carpignano Bardoni PHF Pietra Blu
Vice Presidente	Elena Antonacci PHF
Immediata Past Presidente	Amelia Vella Sales
Rappresentante Nazionale	Daniela Soderi Vitali
Segretaria	Maria Antonietta Filipponio Marinello PHF detta Nika
Tesoriere	Patrizia Gentile Bergese Bogliolo PHF Pietra Blu
Governatrici Distretti	Distretto 204 (2 C.A.R.F.) - Cinzia Marchetti PHF
Distretto 206 (C.A.R.F.)	Anna Madurelli
Distretto 208	Roberta Racaniello De Pascalis
Distretto 209	Ione Linoli Marruchi PHF
Distretto 210 C.A.R.F.	Matilde Saponaro
Distretto 211 (C.A.R.F.)	Mariarita Pillitteri Moscato PHF
Editor	Maria Teresa Frasoni Ceravolo PHF
Deputy Rappr. Nazionale	Rosalba Tufano Rossano PHF 3 Pietre Blu
Resp. e Coordinatrice Sito Internet	Gabriella Mornati



**STEP UP
&
LEAD** by
EXAMPLE
International theme 2025-2026

Distretto 204
Club di Como C.A.R.F.
International Inner Wheel
Anno IW 2025-2026

Together, Our **Garden of Unity**
2026-2027
INTERNATIONAL GOVERNING BODY

**Executive Committee
and
16 Board Directors**

President
Ingelög Wyndhamn

Vice-President
Sarita Lunani

Immediate Past President
Kay Morland

Treasurer
Rashmi Sharma

Constitution Chairman
Patricia Mary Hilton

Donatella Maestri

Donna R Jiao

Kamal Prava Tuladhar Kharel

Kamila Rasheed

Rajja Partanen

Rosita Geiger

Rima Kawar

Renate Thost-Stetzler

Karin Uwaje

Linda Daniel

Mayiya Rigail

Nahla Qubain

Jasmine Sery

Julie Brzozowski

Betty Roberts

Cecilie Hexeberg

Grow & Flourish
International Inner Wheel theme
2026-2027