



Il Giornalino

SETTEMBRE 2011

ANNO XXI

NUMERO 70



TRIMESTRALE CRAL DEGLI OPERATORI SOCIO SANITARI DEL RHODENSE
Riservato ai soci "CRAL " Indirizzo Web: www.cralrho.net E-mail: cralrho@libero.it
Stampato in proprio



IL GIORNALINO

CRAL DEGLI OPERATORI SOCIO SANITARI DEL RHODENSE
Riservato ai soci "CRAL" Indirizzo Web: www.cralrho.net E-mail: cralrho@libero.it
Stampato in Proprio

SETTEMBRE 2011

ANNO XXI NUMERO 70

In questo numero

Sommario:

<i>Dottore ho gli occhi gonfi</i>	2
<i>Terapia antistress dopo le vacanze</i>	3
<i>Qui comincia la lettura</i>	4/5
<i>Corso di ballo</i>	7
<i>Radici</i>	7/8
<i>Barzellette</i>	9
<i>Enigmistica</i>	10
<i>Novità 2011</i>	11
<i>Enigmistica</i>	12
<i>Corsi di pittura</i>	13/14
<i>Mercatino</i>	17
<i>Breve istante</i>	19
<i>Convenzioni</i>	20/29

Il
Giornalino

*Scrivere
questo
giornale è
costata
fatica .
Dopo averlo
letto passalo
ad un amico*



Alli benigni lettori

*In tutte le cose humane quasi di necess-
necessità convien che succedano de gli
errori: ma dove più facilmente, in più
diversi modi, et più ne possono acca-
dere che si avvengano nello stampare
i libri, non ne so imaginare alcuna. Et
parmi la impresa della correptione di
essi veramente poterla assomigliare al
fatto di Hercole intorno all'Hydra de i
cinquanta capi: perciocché si come
quando egli col suo ardire, et forze le
tagliava una testa, ne rinascevano du-
e, così parimenti mentre co 'l sapere,
et con la diligentia, si emenda un erro-
re, le più volte s'imbatte che ne ger-
mogliano non pur due, ma anco tre et
quattro, spesse fiate di maggior
importanza, che non era il primo ...*

**Prefazione del Tipografo Cavallo
all'opera di Achille Fario Alessandro,
Venezia 1563**



La Redazione

Direttore : Angelo Pastori **Composizione grafica:** Luciano Rossetti

Correttore di bozze : Laura Dondoni- Germana Garbo

Foto di copertina: Tony Paladini



Dottore ho gli occhi gonfi !

A cura di Giorgio De Santi Oculistica P.O. Rho

Dottore ho gli occhi gonfi !

Gli occhi gonfi o sporgenti possono essere il sintomo di problemi alla tiroide oppure di una carenza di vitamina E. Mentre se a prevalere sono rossore e lacrimazione, il fattore scatenante potrebbe essere un'allergia. Il più delle volte, però, gli occhi gonfi sono il risultato finale di uno stile di vita costellato da cattive abitudini come, tabagismo, eccessi alimentari e cicli irregolari di sonno-veglia. Per distendere lo sguardo, allora, si può ricorrere a erbe mediche con proprietà lenitive, antiossidanti e depurative. Tutti rimedi da associare a una dieta ben bilanciata e a uno stile di vita sano.

Una cura mirata

Contro il gonfiore oculare, soprattutto se dovuto a stanchezza, ritenzione idrica o sindrome premestruale, giovano piante come **rosa** (*Rosa canina*), **camomilla** (*Matricaria chamomilla*) e **karcadè** (*Hibiscus sabdariffa*): per un impacco, miscelare le erbe in parti uguali e preparare un infuso molto concentrato. Quindi immergere alcune compresse sterili di cotone o di garza nel rimedio ottenuto e, infine, riporle in un sacchetto di plastica da tenere in frigorifero per un impacco freddo da praticare al bisogno sulle palpebre. Un rimedio a cui associare le proprietà di piante come **centella** (*Hydrocotyle asiatica* MG 1 DH) o **betulla** (*Betula pubescens* MG 1 DH).

Per il fegato

Secondo la Medicina Tradizionale Cinese i disturbi agli occhi sono dovuti a un "eccesso di fegato", un organo che è bene depurare soprattutto se il gonfiore oculare è dovuto a cattive abitudini di vita.

Così soprattutto in caso di tabagismo o di eccesso di cibo o bevande alcoliche giovano le proprietà del **tarassaco** (*Taraxacum officinale*), un'erba comune nei prati con foglie dal margine dentellato e un fiore di colore giallo. Sì, infine, al **carciofo** (*Cynara scolymus*), una pianta con un fusto eretto che può raggiungere un metro d'altezza e un rimedio ricco di principi attivi come coleretica e cinarina, che giovano alla digestione e drenano le tossine epatiche: 20-30 gocce 2 volte al giorno prima dei pasti.

Più antiossidanti

Occhi gonfi e sporgenti possono essere il sintomo di una carenza di vitamina E.

In tal caso sono indicate le proprietà del **grano** (*Triticum aestivum*), una pianta erbacea annua con fusti eretti, foglie piane e ruvide e fiori disposti a spiga che producono frutti coriacei, ovali e gialli dal cui "germe", la fogliolina dell'embrione racchiusa nel chicco, si ricava per pressione a freddo un olio ricco di vitamina E contenuta sotto forma di tocoferoli naturali e acido linoleico: 3-4 perle al giorno ai pasti.

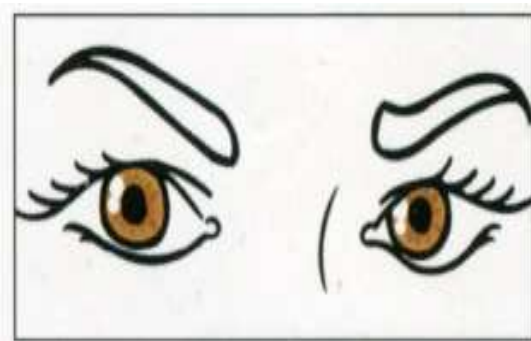
Infine, prima di andare a dormire, si a qualche goccia di olio di germe di grano da applicare sulla pelle pulita del viso.

Utile la **carota** (*Daucus carota*), una pianta erbacea della famiglia delle Umbelliferae la cui radice, oltre a essere uno degli ortaggi più comuni, è un'ottima fonte di antiossidanti e in particolare di beta-carotene, un pigmento trasformato in vitamina A dal fegato: 2 bicchieri di succo fresco o 2 opercoli di olio ai pasti.

Per distendere lo sguardo, infine, giovano anche le proprietà di piante mediche ricche di flavonoidi e vitamina C come **mirtillo** (*Vaccinium myrtillus*) e **vite rossa** (*Vitis vinifera*): 2 compresse ai pasti.

Che cosa fare

- Limitare il consumo di bevande alcoliche.
- Ridurre l'apporto di sale, un ingrediente che favorisce la ritenzione idrica.
- Smettere di fumare.
- Combattere l'insonnia e preferire cicli di sonno-veglia regolari.
- Proteggere gli occhi dai raggi ultravioletti con cappelli e occhiali da sole.

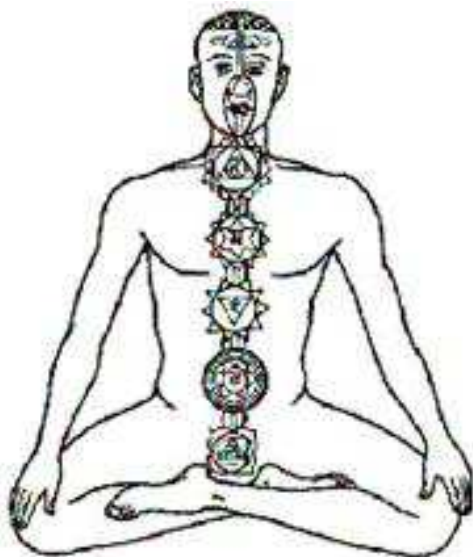




Terapia anti-stress per il dopo vacanze.

A cura di Cristina Campanello Centro Alzheimer P.O. Passirana

Secundo un recente studio dell'Università del Rochester, pubblicato sulla rivista *Journal of Environmental Psychology*, vi è un rimedio efficace per affrontare il lavoro dopo la pausa estiva: basta una passeggiata di 20 minuti per rigenerare le energie perdute durante il rientro al lavoro. Negli ultimi anni, numerosi studi di psicologia sperimentale, hanno messo in luce che passare tempo in mezzo alla natura ha ripercussioni positive su energia e benessere. Alcuni studi hanno



evidenziato che immergersi nella natura aiuta a ricaricarsi e che nel 90 per cento dei casi le persone riferiscono di sentirsi più in forza quando sono impegnate in attività all'aperto. L'aspetto originale della nuova ricerca starebbe, sostengono gli autori, nell'aver testato con attenzione che l'aumentata vitalità associata alle passeggiate nella natura non è semplicemente la conseguenza dell'aver fatto del movimento all'aperto. I ricercatori americani lo hanno verificato testando l'influenza di boschi e campagna su un gruppo di studenti, coinvolti in cinque diversi esperimenti. In particolare ai giovani è stato chiesto di descrivere la propria esperienza in contesti reali e immaginari. Ebbene, in tutti i casi, i partecipanti si sentivano più carichi di energia quando passavano del tempo in ambienti naturali o immaginavano di farlo. In particolare da uno degli

esperimenti è emerso che è sufficiente stare all'aperto per 20 minuti per sentirsi più vitali. E gli effetti rinvigorenti dello stare all'aria aperta sarebbero proprio da attribuire alla natura. Ed è questo l'aspetto più singolare in quanto l'ambiente che ci circonda può avere effetti non solo sul nostro fisico, ma anche, e soprattutto, sulla nostra mente. Possiamo tranquillamente affermare, sempre se lo studio sarà supportato da altrettante sperimentazioni, che la natura è il nuovo "carburante" dell'anima.





"Qui comincia la lettura..."

A cura di Claudio Ciprandi P.S. P.O. Rho

"Per conquistare il futuro, bisogna prima sognarlo" Blaise Pascal

Dal 1997, nei primi giorni di settembre, a Mantova viene organizzato il Festivalletteratura, un'iniziativa che trasforma la bella piccola città della provincia lombarda in capitale della cultura.

Il successo dell'evento ha contribuito ad un vero e proprio fiorire di festival, di qualità più o meno discutibile, sparsi in tutta Italia che mettono i libri al centro dell'attenzione. Ma la caratteristica, inimitabile, che contraddistingue Mantova da tutti gli altri festival sta nel ruolo che il "pubblico" si ritaglia nei cinque giorni e negli oltre trecento eventi che si susseguono.

Le piazze, i bar, i palazzi privati, le sedi istituzionali, le biblioteche, i musei e ogni altro luogo possibile e immaginabile si trasformano in teatro di incontri, vengono invasi da lettori attenti e critici, desiderosi di confrontarsi con gli autori che già conoscono o dei quali non hanno mai letto nulla.

La quindicesima edizione, quella del 2011, dedica un particolare spazio ad un genere letterario più volte dichiarato per morto e, più di una volta, pronto a risorgere dalle proprie ceneri: la fantascienza.

Il curatore, il custode, di un'imponente "biblioteca della fantascienza" che verrà allestita con oltre mille titoli, selezionati tra il meglio di ciò che è stato pubblicato in Italia, sarà lo scrittore Tullio Avoledo

che, in un articolo uscito sul quotidiano "La Stampa" la presenta in questo modo: "E' vero, la fantascienza come genere letterario è in crisi, e da molto tempo. Per trovare gli stimoli che ci possano permettere di scrivere di un futuro possibile, nel futuro bisogna crederci. Il futuro, di questi tempi, è rimasto solo nelle bugie dei politici e nelle proiezioni economiche sempre più pessimistiche. Sembra che siamo incolonnati in una lunga fila a senso unico. Non è così. E' quello che vorrebbero farci credere, ma non è così. E' tempo che una nuova generazione di lettori e di scrittori si riappropri del futuro e ne liberi il potenziale immaginativo, creativo e (perché no?) eversivo. Pensare al futuro fa guardare con occhi più aperti e critici al presente. Che non è, non è mai stato, l'unico mondo possibile"

"Sguardi venuti da lontano"

Sempre Tullio Avoledo, nel tentativo di rispondere a coloro che gli obiettano che "la fantascienza sia un genere lontano dai nostri tempi, roba del passato" risponde, chiedendo a costoro se si rendano conto di quanto sia fantascientifico il mondo in cui viviamo e li invita ad un simpatico gioco: li sfida a ritrovare ed a sfogliare un quotidiano del 1991, solo vent'anni fa, e a tentare di ritrovare notizie o pagine pubblicitarie che citino parole come "internet", "telefono cellulare", "televisore in 3D".

Li spinge, sfogliando quel giornale ad immaginare la Caduta delle Torri, il crack finanziario dell'Islanda, o un presidente degli Stati Uniti "abbronzato" e che di nome fa Barack Obama..

Questo invito mi ha fatto ricordare un libro pubblicato nel lontano 1991, difficile da trovare in libreria ma consultabile nelle biblioteche del nostro territorio e che mi piacerebbe consigliare..



Segue ➡



"Qui comincia la lettura..."

A cura di Claudio Ciprandi P.S. P.O. Rho

Non è un romanzo, è un saggio pubblicato da Bompiani, con l'introduzione di Umberto Eco, che ha per titolo "Sguardi venuti da lontano" e che raccoglie il lavoro svolto nei dieci anni precedenti dall'organizzazione internazionale "Transcultura".

Fondatori e membri di questa organizzazione erano antropologi e sociologi europei che, nell'ottica di ciò che loro avevano chiamato "antropologia reciproca", avevano invitato loro colleghi cinesi e africani a passare un certo periodo di tempo in Italia per svolgere un'indagine sugli usi e costumi locali.

Il tentativo voleva essere quello di mettere in moto un reticolo di descrizioni e conoscenze reciproche e capire davvero la ricchezza che sta dietro la diversità.

Voleva restituire dignità allo sguardo di popoli osservati per secoli con la sprezzante alterigia di chi ha pensato di trovarsi, chissà per quale ragione, un gradino sopra di loro.

Non sappiamo che fine abbia fatto quel progetto, sappiamo con drammatica precisione, però, quanti passi indietro abbia fatto la speranza che "in futuro questo gioco di descrizioni reciproche possa produrre, nel rispetto delle differenze, una prossimità meno dolorosa".

Topografia ideale per un'aggressione caratterizzata. Un titolo improponibile per una storia di una semplicità disarmante.

Il secondo libro che vorrei consigliare è ancora del 1991 e per leggerlo bisogna ancora rivolgersi alle nostre biblioteche.

Vent'anni fa, in Italia, la Lega individuava ancora nei "terroni" i nemici da combattere e i telegiornali non diffondevano la paura nei confronti dei disperati che sbarcano a Lampedusa.

Ma in Francia le cose andavano in maniera diversa già da molti anni, e proprio in Francia, a Parigi, per essere precisi nei sotterranei della metropolitana parigina, si svolge la trama del nostro libro, pubblicato dalla casa editrice Marietti e scritto dall'algerino Rachid Boudjedra.

Il libro racconta l'odissea patetica ed estenuante di un algerino analfabeta che, abbandonato il suo paese per raggiungere dei parenti, si perde tra le nume-

rose linee della metropolitana, vaga con la sua pesante valigia, le sue scarpe rotte, i suoi vestiti fuori moda tra pubblicità urlate, sguardi di disprezzo, luci violente, strutture complesse, ma soprattutto l'indifferenza degli altri.

Vaga e cerca di interpretare, attraverso il filtro della sua cultura, della sua educazione, ciò che non può capire attraverso una lingua che non conosce.

Vaga, ineluttabilmente, verso l'aggressione che dà il titolo al libro, un'aggressione caratterizzata dalla violenza razzista di un gruppo di giovani che, decisi a difendere i loro valori, ha fatto proprio lo slogan scritto a caratteri cubitali su di un cartellone pubblicitario che invita a "risvegliare gli istinti di Galli".

Un libro, amaro, duro, che, a vent'anni di distanza, purtroppo, ci parla della quotidianità di tanti troppi lavoratori che vivono anche nel nostro paese e di cui non sappiamo o non vogliamo leggere gli sguardi venuti da lontano e che, ne sono sicuro, potrebbero aiutarci a sognare un futuro che è ancora da conquistare.





IL CRAL
DEGLI OPERATORI SOCIO SANITARI
DEL RHODENSE ORGANIZZA:

CORSO DI BALLO
CON

I MAESTRI DELLA JOKERDANCE di Pogliano Milanese.

Puoi scegliere tra:

**DANZE CARAIBICHE, BALLO LISCIO,
BALLI DI GRUPPO, TANGO ARGENTINO.**

Scegli il livello di preparazione adatto a te e potrai frequentare

TUTTE le lezioni del tuo corso, TUTTI i giorni della settimana,

*in TUTTE le sedi (Legnano, Rescaldina, Canegrate,
Pogliano Milanese, Magenta).*

Per maggiori informazioni visita il sito www.jokerdance.it

La durata di tutti i corsi è di 1 ora.

*Le lezioni si terranno **dal 12 settembre 2011** fino a fine giugno 2012.*

Per tutto il mese di settembre i corsi sono gratis per chi frequenta il 1° anno !!!

IL SOCIO CRAL può partecipare con 1 non socio.

La quota mensile per ciascun partecipante è di 30 euro

(sia socio che non socio)

Per iscrizione e relativo pagamento occorre presentarsi alla scuola di ballo con carta di identità e tesserino cral.

Ad ogni pagamento la scuola rilascerà una ricevuta che SOLO IL SOCIO dovrà presentare (entro la fine di ogni mese) a Grassini Roberta (Lab.Urgenze-Rho int.3286) o Carrannante Antonio (Passirana int.4577)

Vuoi divertirti ? Conoscere gente nuova?

Vieni con noi

E impari a ballare !!!!!





Radici

A cura di Mario Villa Accettazione P.O. Rho

Eccola, dunque, la famosa cascina, salvata appena in tempo dalla speculazione edilizia. Lui era l'unico discendente della famiglia, l'unico che avrebbe trasmesso il nome del nonno, dato che il fratello e la sorella del papà non avevano avuto figli, uno perché si era sposato dopo i 50 anni, l'altra perché zitella, oh, pardon, single.

Ora che aveva un cospicuo conto in banca, aveva deciso di lasciare la città e comprare la cascina dove i suoi nonni avevano lavorato come mezzadri, lì, nella parte ovest della provincia di Bergamo, appena prima dell'Adda, a mezza costa della collinetta sulla quale si stendeva pigro – era domenica – il paese dei nonni. Una scelta, quella del ritorno, pensata e meditata, dopo che aveva visto per una sola volta la cascina, immersa nel verde dei campi e dei boschi, appena sotto le ultime case del paese. Si era subito innamorato di quel luogo, vi si era sentito subito bene, “a casa”, anche se non ci aveva mai vissuto. E ora era suo anche come possesso, dato che lo aveva sentito come suo nel cuore fin dal primo momento che lo aveva visto. Emozioni strane, difficili da rendere con la ragione, salite dal profondo dello spirito o forse della terra, profumate di grano, orzo, robinie, fiori di campo, letame, stalla, animali... profumate, sì, perché è lo smog che puzza, non il letame, nutrimento di rose, dalie, papaveri, fiordalisi, azalee, ciclamini, viole, occhi della Madonna, crisantemi, margherite – nutrimento per gli occhi, l'olfatto e lo spirito – e nutrimento di albicocche, pesche, ciliegie, susine, mele, pere, pomodori, patate, zucchine, piselli, fagioli e mille altre verdure – nutrimento per il corpo stanco dopo una giornata di lavoro nei campi sotto il sole cocente o nel gelido brinato inverno o avvolti dalle nebbie vinte solo dal giallo-arancio splendente delle zucche mature.



Tornare, perché? La città lo aveva stancato, era stufo di film, musei, mostre, teatro, incontri pseudo culturali, politici arraffoni e canonici impettiti. Una fuga, per certi versi, scelta di scappare, rifiuto della lotta – ma sarebbe poi servita a qualcuno oltre che a se stesso?

Non solo questo: una vita più sana, lontana dallo smog asfissiante della metropoli, dalle code estenuanti delle tangenziali, dal caos assordante dell'ora di punta e dalla movida notturna. Ma forse anche questa era una fuga...

Più di tutto aveva spinto alla decisione radicale di sterzare bruscamente la crisi interiore che stava vivendo, l'incapacità ormai di capirsi, di definirsi, perché ormai cronica e martellante gli risuonava nella testa una domanda: Chi sono? Sì, va beh, sono io, Andrea, ma chi sono? Il bancario affermato nella sua carriera? L'uomo elegante ammirato da tutti? Il conversatore brillante, anima di ogni festa mondana? Il pio praticante sempre in prima fila la domenica a Messa? Io sono davvero questo? Perché lo sono realmente, nella realtà concreta delle giornate vissute nelle piccole cose, ma è questa la verità della mia persona?

La crisi era iniziata al ritorno dalle vacanze estive, prima di ferragosto a causa della crisi finanziaria delle borse europee, con Miryam e i figli, Chiara e Francesco, che erano rimasti ancora in montagna, dato che la ripresa della scuola era ancora abbastanza lontana. Alla sera, solo in casa, annoiato dalla TV e da internet, ormai sempre uguale a se stesso, aveva ricominciato a pensare, una vecchia abitudine di noi umani, che pratichiamo sempre meno frequentemente, purtroppo, avviluppati dalle mille faccende del lavoro e delle nostre case asettiche, prigionieri di priorità fittizie, incapaci di fermarci a riflettere sulla nostra esistenza, sulla sua banalità, magari anche malvagia, ma pur sempre banale.

E poi in quell'insolita torrida fine d'agosto, un giorno era entrato in una delle chiese del centro, deserta, fatta eccezione per due vecchiette e un sacrista indiano. No, nessuna crisi mistica, non gli era apparso Dio in persona donandogli rivelazioni d'assoluto. Sulla panca c'era un Vangelo e lui lo aveva aperto.

Segue ➔



Radici

A cura di Mario Villa Accettazione P.O. Rho

Perciò vi dico: per la vostra vita non affannatevi di quello che mangerete o berrete, e neanche per il vostro corpo, di quello che indosserete; la vita forse non vale più del cibo e il corpo più del vestito? Guardate gli uccelli del cielo: non seminano, né mietono, né ammassano nei granai; eppure il Padre vostro celeste li nutre. Non contate voi forse più di loro? E chi di voi, per quanto si dia da fare, può aggiungere un'ora sola alla sua vita? E perché vi affannate per il vestito? Osservate come crescono i gigli del campo: non lavorano e non filano. Eppure io vi dico che neanche Salomone, con tutta la sua gloria, vestiva come uno di loro. Ora se Dio veste così l'erba del campo, che oggi c'è e domani verrà gettata nel forno, non farà assai più per voi, gente di poca fede? Non affannatevi dunque dicendo: Che cosa mangeremo? Che cosa berremo? Che cosa indosseremo? Di tutte queste cose si preoccupano i pagani; il Padre vostro celeste infatti sa che ne avete bisogno. Cercate prima il regno di Dio e la sua giustizia, e tutte queste cose vi saranno date in aggiunta.

Non che credesse molto a queste cose, perché non è nemmeno giusto mettere alla prova la provvidenza divina e aveva fiducia nel vecchio proverbio: Aiutati che il cielo ti aiuta. Ma cominciò a pensare alla sua vita efficientemente milanese e si rese conto che un'altra umanità forse era possibile, che forse era proprio questo il senso dell'esistenza di quel nazareno vissuto più di duemila anni fa. E nelle lunghe notti insonni, passate a meditare sul cuscino sudato e poi a guardare Miryam e i ragazzi mentre dormivano, elaborò la sua scelta – sempre che fosse davvero solo sua – e prese la decisione: era indispensabile cambiare vita. Miryam sapeva, glielo aveva confidato fin dal primo momento, e lo accompagnò discreta e dolce lungo il cammino.

E ora erano lì, davanti alla cascina rimessa a nuovo, la loro nuova casa, lì dove era stato concepito e partorito suo padre, lì dove affondavano le radici profonde della sua esistenza, dove per svariate generazioni avevano vissuto i suoi avi – la mamma si ricordava ancora del bisnonno, quattro generazioni prima di lui. Si sentiva in pace con se stesso, con

gli altri, con il creato che circondava la costruzione e che lo dissetava e lo rinfrescava con il suo verde brillante subito dopo lo scroscio di metà giugno. Si sentiva ritrovato, in qualche modo, oscuramente capiva che i suoi giorni non erano più gli stessi, che lui era sempre lui ma diverso dal lui di prima, non più ingessato in riti triti e ritriti, sempre identici a se stessi perché i loro cerimonieri potessero sentirsi sicuri nella ripetizione divenuta essa stessa rito. Si sentiva come Swann nella Recherche. E se qualcosa cambiava dall'anno, dal mese, dalla settimana, dal giorno, dall'ora prima, si sentiva perduto, gli sembrava che le ancore si fossero divelte dal fondo e che la sua nave andasse alla deriva, senza capire che era solo un'altra rotta verso una destinazione diversa e magari migliore, perché sarebbe potuto approdare ad una condizione in qualche modo paradisiaca, a un'isola dalla sabbia candida ombreggiata dalla palme da cocco, ricca di verde e di acqua dolce e cristallina che dalla montagna scendeva dalla foresta fino alla sua casa di legno e fibre di palma.

Questo gli sembrò in quel pomeriggio d'inizio estate la cascina delle sue radici e la quercia secolare piantata appena fuori dalla recinzione dell'aia conferiva solidità alla sua scelta. Abbracciò Miryam e insieme strinsero a sé i ragazzi e nella felicità di quel



momento seppero che sì, era stata la scelta giusta, anche se avrebbero dovuto costruire una nuova rete di rapporti sociali, comunitari, anche se gli "amici" di un tempo non sarebbero mai andati a trovarli, perché ormai li avevano catalogati come provinciali. Ma non siamo forse tutti provinciali finché pellegriamo in questo mondo?



Barzellette

A cura di Giovanni Morgana Officina P.O. Passirana

Ho capito perché il petto di tacchino non ti fa ingrassare: se ne mangi due etti, un etto va a finire nello stomaco, l'altro etto ti rimane tra i denti.

Ieri ho bruciato 4000 calorie!

Sì, ho dimenticato la parmigiana dentro al forno.

Il docente: "Come finisce il romanzo 'I dolori del giovane Werther'?"

Lo studente: "Con due Voltaren!"

Facoltà di Medicina. Il professore di anatomia conclude la sua lezione: "Oggi vi ho illustrato la testa, alla prossima lezione vi farò la pelle!"

Perché una bionda scala la cancellata?

Per vedere cosa c'è dall'altra parte.

Due uomini provenienti dai lati opposti stanno per incrociarsi sul marciapiede. Entrambi trascinano il piede destro. Quando sono vicini, uno dei due guarda l'altro, punta con il dito verso il proprio piede destro e gli dice: "Vietnam, 1969."

Il secondo uomo, guardando verso il suo piede destro dietro di sé, dice: "Cacca di cane, 50 metri più indietro!"

Cara, sarò il tuo calorifero finché non sarai stufa.

Un tale entra in un bar con la sua mascotte, una graziosa scimmietta. Mentre beve il suo caffè, la scimmietta inizia a saltare per tutto il bar, prende alcune olive sul bancone e se le mangia, poi fa lo stesso con le arachidi, infine si dirige verso il biliardo, prende la palla numero 8 e la ingoia.

Il padrone del bar, stupefatto, si rivolge al cliente: "Ha visto cosa ha fatto la sua scimmietta?"

"No, cosa?"

"Ha ingoiato la palla numero 8 del mio biliardo!"

"Oh, non mi sorprende. E' molto dispettosa e mangia tutto quello che trova. Non si preoccupi, le pago la boccia e tutto il resto che la scimmietta ha mangiato."

Così fa e se ne va, con la scimmietta in spalla. Due settimane dopo, lo stesso cliente si ripresenta nello

stesso bar. Ordina un caffè e la scimmietta inizia ancora una volta a saltare per tutto il locale finché non trova una ciliegia sul bancone.

La guarda incuriosita, la prende, se la infila nel sedere, poi la toglie e se la mangia.

Il barista stralunato si rivolge al cliente: "E ora, ha visto cos'ha combinato la sua scimmietta?"

"No, cosa?"

"Si è infilata una ciliegia nel sedere, l'ha tolta e se l'è mangiata!!!"

"Oh, è normale. Continua sempre a mangiare di tutto. Però dopo avere ingoiato quella palla numero otto, adesso prende le misure..."

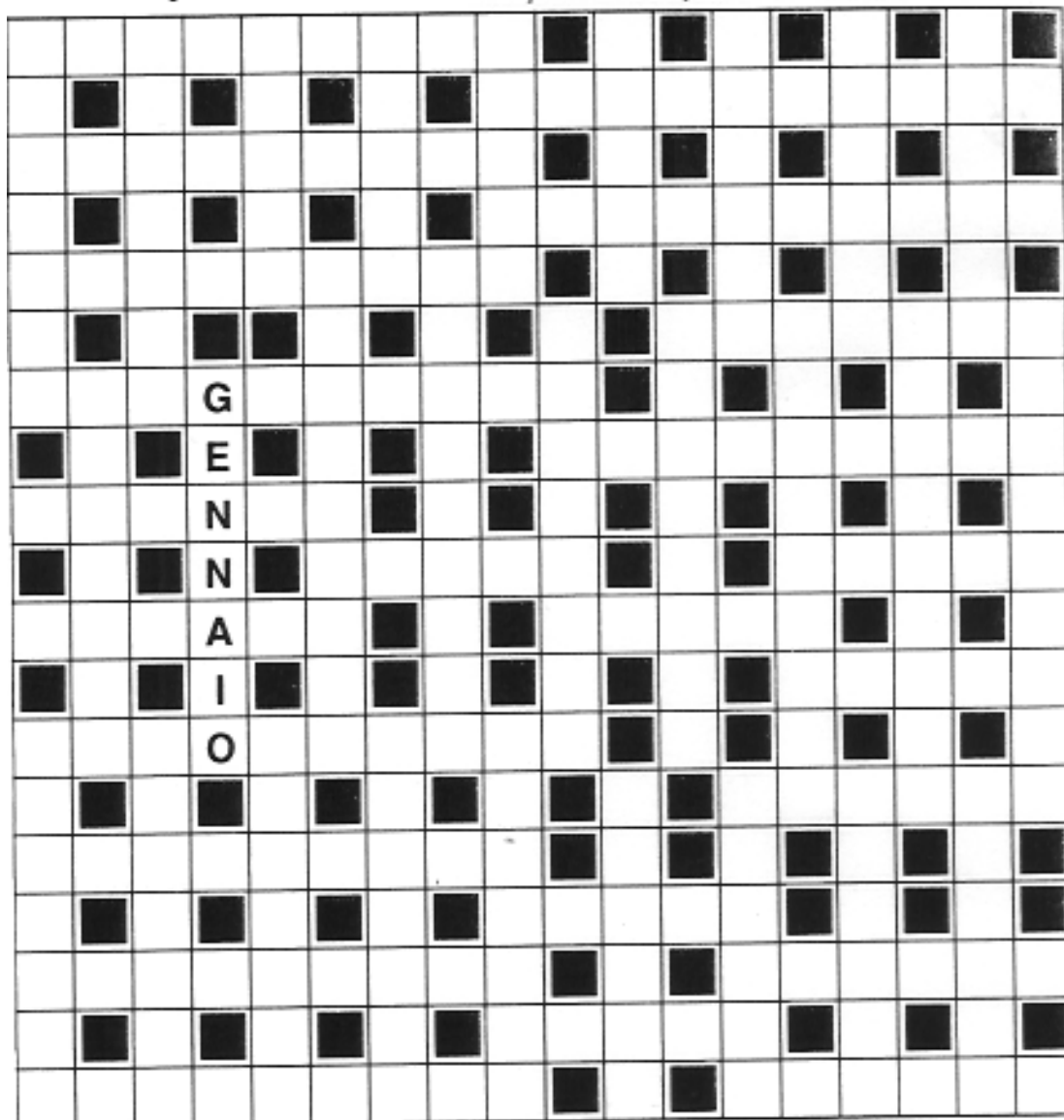




Giochi enigmistici a cura di Carmen Lazzaro P.O. Passirana

Parole piazzate

Partendo dalla parola stampata, inserire nello schema tutte quelle elencate fino al suo completo riempimento.



5 lettere:

ALARI
AMICO
DANNO
GAZZA
ISOLA
NUOTO
RUSSA
SPOSI
SUTRI
TENDE

6 lettere:

AVARIA
BRENTA
CIBELE
CLELIA
DANTON
FRONDE
LANCIO
LIMITI
OTTUSA
PIATTA

TINAIA

TRULLI

7 lettere:

CANARIE
CRETESI
LOCUSTA
MARTINO
MORESCO
NATANTE
PELUCHE
RIMANDO

TANNINO

8 lettere:

CORTESIA
RACCORDO

9 lettere:

CANDIDATO
CARAVELLE
DROMEDARI
ELEVATORE
LIMITROFI
NAVIGANTI

OPERATORI

PARASSITA

RELAZIONE

RETICENTE

SINUSOIDE

TRIBUNALI

10 lettere:

CORRUTTELA
EMOGLOBINA
MONOLITICO
MULATTIERA



NOVITA' ASSOLUTA 2011

SEI UNO DEI 1060 SOCI?
VUOI ANDARE AL CINEMA?
VEDERE FILM IN 3D?
SOPRATTUTTO AD UN PREZZO CONTENUTO?

€ 5,00

Soldi contati

**RECATI CON LA TESSERA DEL CRAL
DA UNA DELLE PERSONE ELENcate QUI SOTTO
E AVRAI LA POSSIBILITA' DI ACQUISTARE
MASSIMO QUATTRO BUONI PER ANDARE A VEDERE QUALSIASI FILMS,
ANCHE 3D, IN UNA DELLE TRE MULTISALA
CERRO MAGGIORE – ROZZANO – ODEON MILANO
O IN ALTRE VENTUNO MULTISALA D'ITALIA
I BUONI ACQUISTATI NON SONO RIMBORSABILI**

PRESIDIO DI RHO	
GRASSINI ROBERTA	LABORATORIO URGENZE
CURTI FULVIO	LABORATORIO ANALISI
CIANI NADIA	SEGRETERIA LABORATORIO
PALADINI TONY	OFFICINA
COZZI MASSIMO	OFFICINA
PRESIDIO DI PASSIRANA	
GIOVEDI' 6 MAGGIO	
DALLE ORE 13:00 ALLE ORE 16:00 SEDE CRAL	

Modalità

Recati da una delle persone elencate, ritira da uno a quattro buoni pagandoli € 5,50 l'uno
Decidi il giorno per andare al cinema, in uno di quelli elencati sopra
Vai alla cassa del cinema e consegna il buono che ti abbiamo rilasciato
La cassiera consegnerà il biglietto per entrare nella sala che hai scelto per visionare il film
Non ci sono vincoli né di orario né di giorni né di tipo di film

Buona visione!

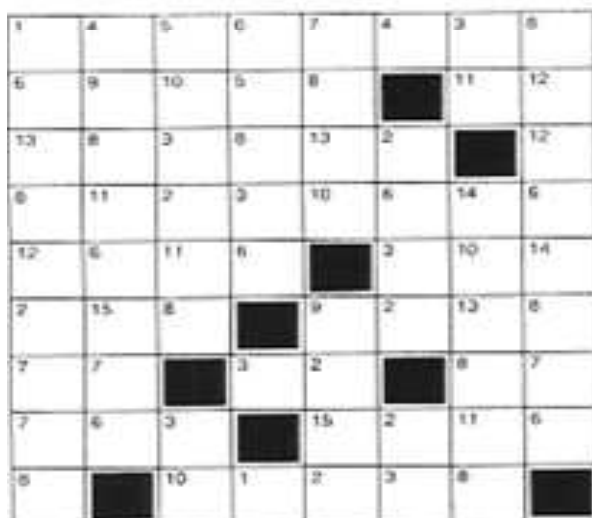




Giochi enigmistici a cura di Carmen Lazzaro P.O. Passirana

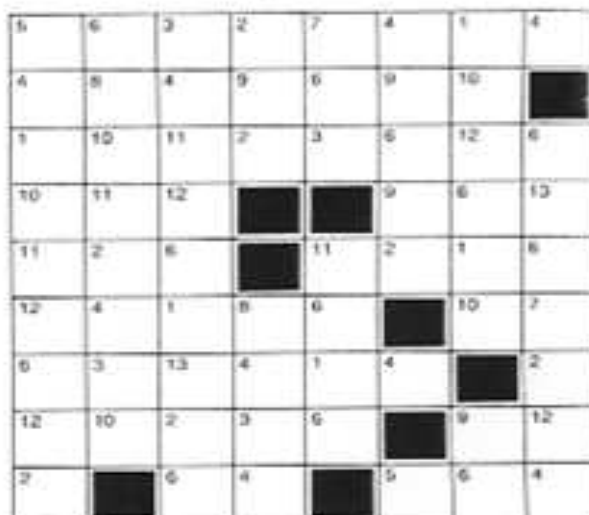
Crittografati

Completare gli schemi considerando che a numero uguale corrisponde lettera uguale.



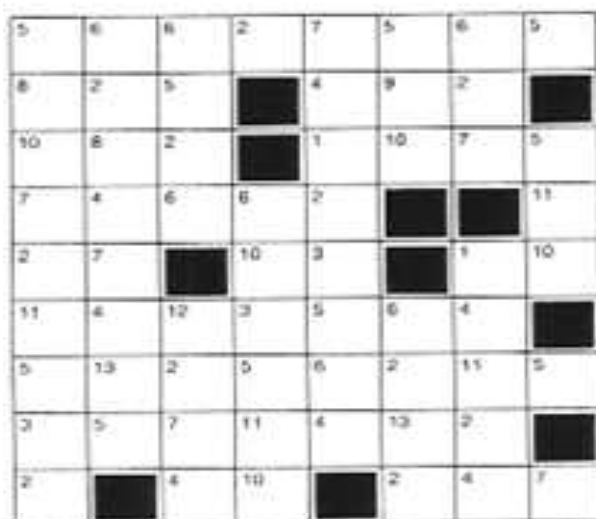
Ha per capitale Lima:

1	2	3	4
---	---	---	---



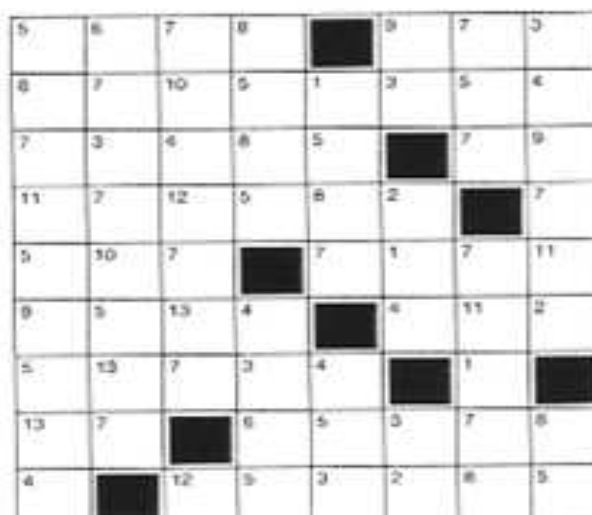
Il nome di Banfi:

1	2	3	4
---	---	---	---



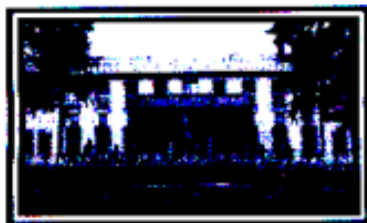
Uno è il barolo:

1	2	3	4
---	---	---	---



Freddo intenso:

1	2	3	4
---	---	---	---



**il CRAL
DEGLI OPERATORI
SOCIO SANITARI
DEL RHODENSE**

**in collaborazione con
Associazione**



da settembre organizza

***Corso di Disegno
di base per adulti***
**10 lezioni di 2 ore ciascuna
a cadenza settimanale**

Orari indicativi:
mercoledì e giovedì 9.30-11.30
martedì, mercoledì e giovedì 20.30-22.30

***Corso di Pittura
di base per adulti***
**10 lezioni di 2 ore ciascuna
a cadenza settimanale**

Orari indicativi:
mercoledì e giovedì 9.30-11.30
martedì, mercoledì e giovedì 20.30-22.30

***Imparo a Disegnare
e a Dipingere***

**10 lezioni per ragazzi (6/14 anni)
a cadenza settimanale**

Orari indicativi: da lunedì a venerdì 17.00-18.30

***Corso di Paesaggio
di base per adulti***

**10 lezioni di 2 ore ciascuna
a cadenza settimanale**

Orari indicativi: da lunedì a venerdì 17.00-18.30

Ai soci CRAL sconto del 50% sul costo di ogni corso

I corsi si tengono da settembre in poi presso la sede Dipingerho
c/o ACLI San Marco via Perfetti, 3 - 20017 Rho - 1° piano.

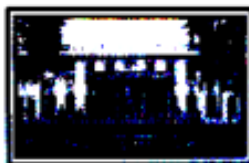
Le iscrizioni ai corsi si possono effettuare all'indirizzo e-mail:

info@dipingerho.it o con **SMS al 334 662 5497** fornendo dati anagrafici,
corso prescelto e numero telefonico fisso o cellulare per essere richiamati.

per ulteriori informazioni

www.cralrho.net

www.dipingerho.it



**il CRAL
DEGLI OPERATORI
SOCIO SANITARI
DEL RHODENSE**

www.cralrho.net - www.dipingerho.it



in collaborazione con Associazione artistico-culturale
da settembre organizza

Corso di Disegno di base per adulti

**10 lezioni di 2 ore ciascuna
a cadenza settimanale**

Strumenti utilizzati:

*matita, sanguigna, matite colorate
e gessi su carte e cartoncini adeguati.*

Corso di Pittura di base per adulti

**10 lezioni di 2 ore ciascuna
a cadenza settimanale**

*Verranno impartite le nozioni
fondamentali sulla teoria del colore.
Attraverso l'uso di colori acrilici e
l'approccio tecnico-pratico alle varie
tipologie di stesura del colore,
si realizzeranno quadri in copia dal
vero su tela in formato cm 40x50.*

Imparo a Disegnare e a Dipingere

corsi per ragazzi da 6/9 e 10/14 anni

**10 lezioni di 1 ora e ½ ciascuna
a cadenza settimanale**

*Attraverso la pratica del disegno,
il più delle volte in copia di immagini
o dal vero, si cerca di abituare i
ragazzi all'osservazione descrittiva
e critica. Con differenti gradi di
difficoltà secondo l'età dei
partecipanti, si trattano strutture,
proporzioni, volumi, luci e ombre.
Si sperimentano tecniche varie e
semplici come le matite colorate o i
gessetti, sino alle più impegnative
come gli acquerelli e le tempere.*

Corso di Paesaggio di base per adulti

**10 lezioni di 2 ore ciascuna
a cadenza settimanale**

*L'impostazione didattica del corso
ha lo scopo di fornire all'allievo i
fondamenti per la pittura del
paesaggio, privilegiando molto
l'aspetto pratico senza tralasciare
quello teorico.*

*Ogni allievo realizzerà ben
10 quadri su tela formato cm 20x40
entro il termine del corso!*

Impostazioni generali Costo dei corsi per adulti: 160 euro. Costo dei corsi per ragazzi: 120 euro
offerta convenzionata Ai soci CRAL sarà accordato uno sconto del 50% sul costo di ogni corso

Ogni corso verrà avviato al raggiungimento di min 8 partecipanti.

L'attrezzatura, gli strumenti e buona parte del materiale di consumo sono messi a disposizione da Dipingerho.

Ogni corso è tenuto da un insegnante qualificato e l'allievo potrà trattenere per sé le opere realizzate.

Orari indicativi corsi per adulti a cadenza settimanale:

mercoledì e giovedì 9.30-11.30 - martedì, mercoledì e giovedì 20.30-22.30

Orari indicativi corsi per ragazzi a cadenza settimanale: da lunedì a venerdì 17.00-18.30

Ogni iscritto al CRAL sarà socio Dipingerho **gratuitamente** per l'anno in corso (quota associativa euro 20)

Essere socio Dipingerho dà diritto ad essere tempestivamente informato via e-mail su tutte le iniziative artistiche e culturali organizzate da Dipingerho e da enti o associazioni sul territorio, partecipare gratuitamente ai concorsi di pittura e alle mostre collettive organizzate dall'associazione ed avvantaggiarsi di sconti in negozi convenzionati.

I corsi si tengono da settembre in poi presso la sede Dipingerho c/o ACLI San Marco - via Perfetti, 3 - 20017 Rho - 1° piano.

Le iscrizioni ai corsi si possono effettuare all'indirizzo e-mail: info@dipingerho.it o con SMS al 334 662 5497 fornendo dati anagrafici, corso prescelto e numero telefonico fisso o cellulare per essere richiamati.



Organigramma Cral - Delegati di settore

NUOVO DIRETTIVO ELETTO NEL 2009

Le cariche vengono così suddivise:

- Pastori Angelo: Presidente (Emoteca Rho tel. 3346-3349)
- Carrannante Antonio: Vice Presidente (Officina Passirana tel. 4489)
- Grassini Roberta: Segreteria (Laboratorio Urgenze Rho tel. 3286)
- Ardito Antonio: Cassiere (Rianimazione Rho tel. 3350)
- Paladini Tony: Consigliere (Officina Rho tel. 64233)
- Geraci Angelo: Consigliere (Economato Passirana 4604)
- Veronelli Tarcisio: Consigliere (Pensionato)
- Zucca Torquato: Consigliere (Pronto Soccorso Rho tel. 3200)
- Montesano Fernanda: Consigliere (Centro Alzheimer Passirana tel. 4529-4523)

NUOVI REVISORI DEI CONTI ELETTI NEL 2009

- Catizone Graziella: tel.2777
- Maggioni Roberta: tel.3399
- Schieppati Cesarina

Per ogni settore si definiscono dei delegati:

- o GIORNALINO: Pastori Angelo tel.3346-3349
- o SPORT: Geraci Angelo tel.4604, Zucca Torquato tel. 3200
- o CONVENZIONI: Geraci Angelo tel. 4604, Montesano Fernanda tel. 4529-4523
- o AFFARI GENERALI E MONTAGNA: Pastori Angelo tel. 3346-3349
- o TURISMO: Carrannante Antonio tel. 4489, Zucca Torquato tel. 3200
- o RAPPORTI CON EX DIPENDENTI: Veronelli Tarcisio
- o SEGRETERIA: Grassini Roberta tel. 3286
- o GRUPPO FOTOGRAFICO: Veronelli Tarcisio
- o CORSO DI LINGUE STRANIERE: Ventrice Silvana tel. 3351, Verna Annalisa tel. 3325
- o RESPONSABILE SITO INTERNET: Castronuovo Giacomo tel. 60103
- o RAPPORTI CON DITTA GESA: Paladini Tony tel 64233
- o BENEFICENZA: Grassini Roberta tel. 3286, Montesano Fernanda tel. 4529-4523
- o ESPOSITORI: Gelmi Rossana tel. 3265
- o COMMERCIALISTA: Lorella Dott.Borghetti Commercialista Revisore Contabile
Via Serra 2 Rho tel. 029308810



Info web

VOGLIAMO RICORDARE A TUTTI I LETTORI CHE NEL NOSTRO SITO SI PUO' TROVARE IL GIORNALINO IN FORMATO WEB.

IL PERCORSO E' IL SEGUENTE:

ENTRARE NEL SITO AZIENDALE TRAMITE IL COMPUTER DI REPARTO OPPURE DELL'UFFICIO;

CLICKARE NELLA TENDINA CON SCRITTO "SCEGLIERE L'AREA O LA SEZIONE DA VISUALIZZARE";

SCEGLIERE "C.R.A.L. AZIENDALI";

CLICKARE SUL PULSANTE ARANCIONE POSTO A FIANCO DELLA TENDINA CON RIPORTATO "VAI";

CLICKARE SULLA SCRITTA "COLLEGAMENTO AL SITO CRAL DEL RHODENSE";

DOPO L'APERTURA DELLA PAGINA WEB DEL NOSTRO CRAL, CLIKCARE SU "ENTRA" E VI TROVERETE SULLA HOME PAGE DEL SITO.

A QUESTO PUNTO SI PUO' ENTRARE NELL'AREA DI ATTIVITA' CHE TI INTERESSA.





Mercatino

AFFITTASI RHO Centro

In posizione tranquilla e servitissima. Appartamento composto da: ingresso, soggiorno, cucina abitabile, camera, bagno, due balconi. Completamente ristrutturato termoa autonomo NO spese condominiali.
€ 550,00 mensili .Tel. 3470534158





La Galleria Fotografica Cral

A tutti i soci:

“La Galleria Fotografica Cral” vi aspetta con i suoi spazi da riempire. Al rientro dalle vacanze non esitate a contattare la redazione del giornalino per conoscere le modalità per poter esporre le foto delle vostre vacanze.

Contattate Tarcisio Veronelli tel.02-9306750 ore serali o via mail all'indirizzo:
tarcisio.veronelli@fastwebnet.it





Breve istante

A cura di Attilia Villa Rianimazione P.O. Rho

Una calda sera di metà settembre

dove ogni casa, ogni albero

sembra un dipinto in rilievo.

Lampioni lungo la strada che fanno

pensare a tempi passati.

Silenzio e rumore in una complicità univoca.

Canta il grillo

nel campo di granturco

e nuvole nere ombreggiano

nel rosso screziato del tramonto.

Una sera d'estate come tante altre

un quadro nella natura mai uguale

dove solo il cuore sensibile assapora.

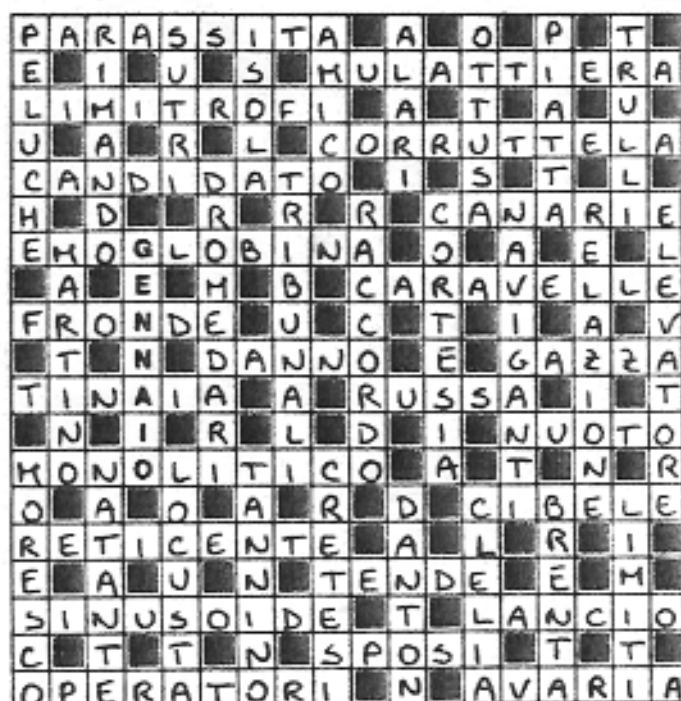
E l'uomo...

E la luna sorride.



Soluzione giochi enigmistici

Parole piazzate



Cruciverba crittografati

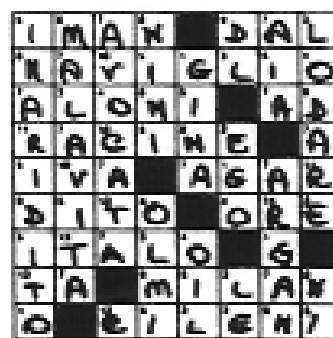


Ha per capitale Lima

PERU

Il nome di Lima

LINO



Una è il nome

VINO

Problema storico

GELLO