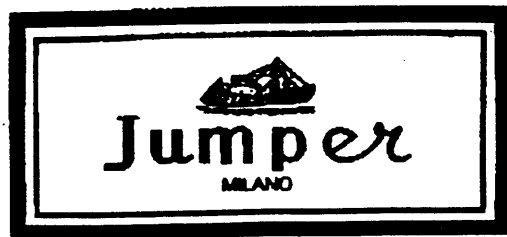


NUMERO 2 LUGLIO 1994 - TRIMESTRALE

C.R.A.L.
U.S.S.L. 68 - RHO

IL QUOTIDIANO



VENDITA PROMOZIONALE COLLEZIONE PRIMAVERA/ESTATE 94

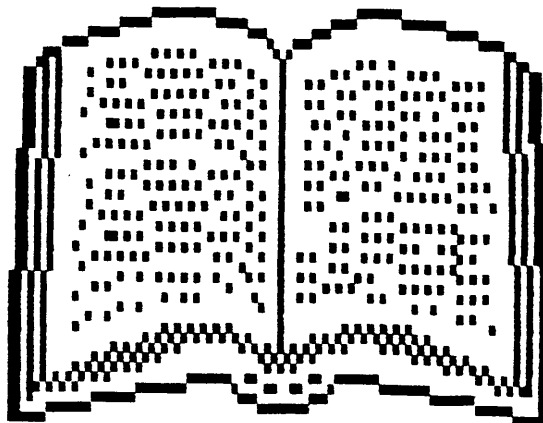
A partire dal 27/06 fino al 22/7 sconti fino al 60% sul prezzo di fabbrica.



DAL 1/7 VENDITA PROMOZIONALE SU ABBIGLIAMENTO SPORTIVO E DA MARE,

A PREZZI PARTICOLARMENTE INTERESSANTI.

SOMMARIO



PAGINA	1/2	- NOTIZIE DALLE STELLE Barindelli Dario
PAGINA	3/4	- FARMACI PER LE VACANZE: UN OSPEDALE DA CAMPO Dott. Daniele Coen
PAGINA	5	- "RICETTA DEL MESE" Dott. Sola Giorgio
PAGINA	6	- "ANTIQUARIATO" Dott: G.I. Giarrizzo
PAGINA	7/8	- BICICLETTA E NEVE novella proposta da Dott. Amboldi Angelo
PAGINA	9/10	- GRUPPO CICLOTURISTICO: "MA SI' RACCONTIAMOLA" Dott. Alfredo Morelli
PAGINA	11	- GRUPPO AMICI DELLA MONTAGNA: GITA AL RIFUGIO M.A. BRENTI (DOLOMITI DI BRENTA)
PAGINA	12	- SETTORE SPETTACOLO E CULTURA
PAGINA	13	- GRUPPO CALCIO - GARA DI BOWLING
PAGINA	14	- "REGALO PER I PIU' PICCINI ..."
PAGINA	15	- "VOTA IL NOME"

VENDO - CERCO - COMPRO - OFFRO

PROPOSTE ESTIVE SETTORE VIAGGI E TURISMO

ELENCO AGGIORNATO DELLE CONVENZIONI STIPULATE DAL CRAL USSL 68

LA REDAZIONE: PARENTE NICOLA c/o UFFICIO STIPENDI
PASTORI ANGELO c/o CENTRO TRASFUSIONALE



NOTIZIE DALLE STELLE ...



In questi ultimi anni si e' sviluppato un nuovo sistema di trasmissioni di suoni ed immagini. Vediamo, in maniera schematica, come funziona.

Una stazione di terra trasmette, con una apposita antenna, verso un satellite geostazionario posizionato sull'equatore a circa 36.000 km di altezza (geostazionario significa che mantiene sempre la stessa posizione rispetto alla Terra). Il satellite ritrasmette verso terra il segnale coprendo una zona ben precisa (footprint = impronta). Chiunque, nella zona coperta, orienti un'apposita antenna verso il satellite e' in grado di ricevere il segnale.

I vantaggi del sistema, rispetto ai normali ripetitori via etere, sono molti. Innanzi tutto la zona coperta con un solo ripetitore (il territorio di piu' stati), il poter raggiungere luoghi altrimenti inaccessibili (vallate ecc.), la mancanza di manutenzione, l'assenza di interferenze. Gli svantaggi sono l'alto costo iniziale (costruzione della stazione a terra, del satellite e relativo lancio con messa in orbita) e la relativa modesta (in Italia) diffusione degli apparecchi di ricezione.

Il primo satellite artificiale, in assoluto fu lo Sputnik russo, messo in orbita nel 1957, negli anni seguenti, gli americani lanciarono lo Score che trasmise un primo messaggio televisivo. I primi satelliti per telecomunicazione furono lanciati per scopi puramente militari, sono seguiti i satelliti civili per consentire collegamenti transoceanici in alternativa ai cavi sottomarini. Nel 1974 e' stato lanciato Wester 1 che diffondeva le prime trasmissioni commerciali.

L'apparato di ricezione delle immagini consiste in alcuni moduli e precisamente:

- un'antenna parabolica (di diametro fra i 50 cm. e i 7 metri, nell'Italia del nord), per ricevere i satelliti piu' comuni, basta un'antenna di 80-90 cm. di diametro.
- un convertitore (LNB)
- un ricevitore
- un televisore

Attualmente si possono ricevere una dozzina di satelliti, ma quelli di maggior interesse, per un normale utente, sono quelli della serie Astra ed Eutelsat. La serie Astra presenta satelliti (entro pochi mesi saranno 4) nella stessa posizione orbitale 19.2[EST, poiche' ogni satellite utilizza 16 ripetitori (transponder), il satellite Astra avra' la capacita' di 64 canali ricevibili con un'unica antenna fissa. Anche il consorzio Eutelsat ha fatto su questa filosofia e nei prossimi mesi verranno lanciati altri satelliti che occuperanno la stessa posizione 13[EST.

Molti dei programmi trasmessi oggi sono pero' criptati (come TELEPIU'), per poterli vedere bisogna munirsi di un decodificatore (decoder) nonche' delle specifiche (per ogni canale o gruppi di canali) tessere con microchip (card).

Fra i canali non criptati si possono vedere la mitica CNN, altri canali di notizie, vari programmi sportivi, cartoni animati, musicali (MTV e VIVA) nonche' molti programmi locali Tedeschi ed olandesi (nella loro lingua!).

Attualmente gli impianti per la ricezione satellitare in Europa sono cosi' distribuiti:

Regno Unito	3.5 milioni
Germania e Austria	2.8 milioni
Polonia	700 mila
Scandinavia	650 mila
ITALIA	200 mila
Francia	150 mila
Spagna	100 mila

Vediamo un impianto satellitare.

Il piu' semplice (antenna fissa, ricevitore modesto) parte da 500.000 lire; con 1.2-1.3 milioni si puo avere un impianto decente (doppio LNB, ricevitore 200 canali e decoder incorporato); a questi va' aggiunto il costo dell'istallazione (mano d'opera, supporto per antenna, cavi, spine ecc.) Si puo' arrivare a spendere 4 milioni o piu' per un sofisticato sistema motorizzato (un'antenna motorizzata consente il puntamento di diversi satelliti).

Per gli amanti della musica esiste la possibilita' di ricevere da numerosissime stazioni dai contenuti piu' vari, una musica a livello digitale. In questo caso e' necessario munirsi della solita antenna parabolica (basta un diametro di 40 cm) e di un ricevitore satellitare digitale (dal milione in su') da collegare all'impianto stereo.

L'argomento, come si puo' intuire, e' molto vasto. Chi fosse interessato ad approfondirlo puo' rivolgersi alla redazione del giornale.

Esistono attualmente anche due pubblicazioni mensili (in italiano) che riportano, oltre ad argomenti inerenti il mondo satellitare, anche i programmi mensili di diversi satelliti. Si trovano in edicola e sono: SATELLITE (Today Srl) ed EUROSAT (JCE).

Per chi fosse interessato all'acquisto di un impianto e' anche utile l' **ANNUARIO EUROSAT** (sempre in edicola) che, per 15000 lire, fornisce innumerevoli informazioni.

Dario Barindelli
Laboratorio Analisi



Farmaci per le vacanze: un ospedale da campo



Non contenti di lavorare in ospedale tutto l'anno, all'arrivo delle ferie molti si lanciano nella preparazione di esuberanti "farmacie da campo" da portare con se' "per ogni evenienza", anche se magari vanno a Rimini o a Riccione, dove ci sono farmacie ogni cento metri e funziona un organizzatissimo servizio di guardia medica !

Per evitare eccessi e ricondurre il problema nei limiti di una ragionevole previdenza, mi sembra utile ricordare alcuni concetti basilari di terapia:

PRIMO, LA PREVENZIONE: da che si deduce che e' bene farsi curare i denti cariati prima di partire per un'isoletta assolata della Grecia; che e' saggio controllare di essere a posto con le vaccinazioni antitetaniche prima di partire a quel bel campo di lavoro per la raccolta degli ananassi a Cuba; che e' opportuno usare calzature rodiate e non scarponi nuovi "di pacca" aggregandosi ad un gruppo di marciatori tedeschi per una settimana di passeggiate sulle Dolomiti....

SECONDO, NON TUTTO SI CURA CON I FARMACI: una borsa di ghiaccio (o il piede nell'acqua fredda se il ghiaccio non c'e') e' meglio per contusioni e distorsioni di quanto non sia una delle tante (troppe !) pomate antiedemigene o antiinfiammatorie; l'ammoniaca o il latte di fico vanno bene per le punture di insetto piu' di un antiistaminico locale; rinunciare ad un giorno di abbronzatura nelle ore del mezzogiorno risolvera' molte cefalee e molti eritemi solari; infine in vacanza sono vietati i sonniferi: ballate fino all'alba, guardate le stelle, fate all'amore, cogliete quest'occasione unica per liberarvi dalla schiavitù del Tavor alla sera

TERZO, QUANDO CE VO' CE VO': e' pur vero che i farmaci a qualcosa servono, vediamo allora quando e come:

-Cefalea, dolori osteoarticolari e muscolari, mal di denti (per chi non ha letto bene il primo punto !)otalgie e via dicendo: tra gli analgesici scegliere i prodotti monocomposto piu' classici come il paracetamolo (Tachipirina, Effergan...) e l'acido acetilsalicidico (Aspirina, Ascriptin ...). Per ambedue il dosaggio per l'adulto e' di 500 mg ogni 6 ore e per il bambino 50/mg/kg, divisi in quattro somministrazioni giornaliere. Se soffrite di dolori cronici ed avete un farmaco preferito, "nulla osta":

-Febbre : idem.

-Orticaria: tra cibi "esotici", punture di insetto e vegetazione lussureggiante, il problema non e' infrequente e puo' essere ragionevole portare con se' un antiistaminico in compresse (Polaramin AR, Teldame ...).

Attenti se guidate dopo averlo preso, puo' causare sonnolenza e ridurre i riflessi.

-Diarrea: per chi viaggia in paesi esotici e' bene avere con se' del costrimossazolo (Bactrim, Eusaprin) che puo' controllare le piu' comuni forme di diarrea del viaggiatore (1 cpr tipo forte 2 volte al giorno per 3 giorni); nel caso di scariche estremamente fastidiose puo' essere utile, per un breve periodo di tempo anche il trattameto sintomatico con un antidiarroico quale la loperamide (Lopemid, Imodium). In ogni caso un'idratazione abbondante con bevande zuccherine e nei casi estremi con bustine per soluzione reidratante (Dicodral forte - utile specialmente nei bambini e negli anziani), e' l'intervento di gran lunga piu' importante. Per le diaree dei nostri climi i farmaci sono banditi (compreso il Bimixin, usato ancora molto e a sproposito).

-Disturbi gastrici: un po' di Maalox per chi soffre di acidita' e' concesso, niente di piu'.

-Piccole ustioni: lavare a lungo sotto l'acqua fredda. Medicare per uno o due giorni con una pomata cortisonica (Lenirit ..) nel caso di ustioni di primo grado, con il Foille per ustioni di secondo grado (con bolle o flittene), se localizzate. In caso di ustioni estese e' sempre bene ricorrere ad un Pronto Soccorso. Ricordarsi che l'antitetanica e' indicata anche in questo caso.

-E poi: ricordatevi la Xamamina (o analoghi) se soffrite di mal di mare e progettate gite in barca o in pulman, un collirio (Visustrin - ma e' meglio ricordarsi gli occhiali da sole) un disinfettante "che non brucia", cerotti, garze sterili, una benda elastica ..

In tutto non piu' di un "marsupio" di farmaci, con l'augurio di riportarlo intatto a casa.

Daniele Coen
Pronto Soccorso



RIGETTA DEL MESE



Due ricette di primi piatti, veloci, anzi velocissimi: tempo necessario 20' circa.

FARFALLE CON ERBETTE E SCAMPI

Ingredienti per 4 persone: farfalle g.350
code di scampo (non di granchio) g.250
olio extravergine d'oliva g.150
erbette (bietole) g.120
aglio fresco
sale
pepe

Portate a bollore abbondante acqua salata nella quale lesserete la pasta. Intanto lavate le erbette e tagliatele a striscioline;sgusciate a crudo le code di scampo; tritate 4 spicchi d'aglio. Fate appassire nell'olio caldo il trito d'aglio; unite le erbette, riducete la fiamma, incoperchiate e lasciatele cuocere per un minuto, poi aggiungete le code di scampo (4-5 minuti) sale ed un goccio d'acqua della cottura della pasta, che nel frattempo star@ cuocendo. Scolatela al dente, saltatela nel sugo, insaporitela con una manciata di pepe e servitela.

PIPE RIGATE CON LA RUCOLA

Ingredienti per 4 persone: pipe rigate g.400
pomodori g.200
rucola g.120
capperi
2 filetti d'acciuga
aglio
olio d'oliva
sale

Portate a bollore abbondante acqua salata nella quale lesserete la pasta. Intanto mondate la rucola, lavatela, tritatela grossolanamente. Pelate e tritate i pomodori; affettate 2 spicchi d'aglio e fateli appassire in larga padella con 3 cucchiainate di olio, mezzo cucchiaio di capperi e i 2 filetti d'acciuga; unite la rucola tritata, incoperchiate e stufatela per mezzo minuto, aggiungete il pomodoro, sale e le pipe scolate al dente. Fate saltare la pasta a fuoco vivo, rigirandola velocemente e servitela.

Dr. Sola Giorgio
Radiologia

" ANTIQUARIATO "

Anche a Rho e' nato piu' che un vero mercato d'antiquariato un "mercatinò delle pulci", questo si svolge nella bella corte, recentemente restaurata, della Cascina Mazzina al 4° sabato di ogni mese.

Negli ultimi anni vi e' stato un notevole aumento di questi mercatini, erano una decina in tutta Italia 30 anni fa ed ora sono piu' di 200 di cui 40 nella sola Lombardia, ed il numero di "antiquari" che vi lavorano e' di circa 10.000.

La libera circolazione nei Paesi della C.E.E. e l'apertura delle frontiere dell'Est hanno contribuito ad ampliare a dismisura il fenomeno per cui e' sempre piu' improbabile trovare l'occasione favolosa soprattutto a poche lire ... ma non e' impossibile, ed e' simpatico provare.

Se volete provarci anche voi ecco un prospetto di mercatini piu' vicini a noi ove si puo' trovare di tutto, dal mobile antico a quello moderno, rifatti con legno d'epoca, ad argenti, quadri, bronzi, specchi, statue, bambole, libri, cartoline, orologi ecc. ecc.

<u>1°sabato</u>	<u>2°sabato</u>	<u>3°sabato</u>	<u>4°o ultimo sabato</u>
Codogno Como	Chisari (BS) Piadena (CR)	Sesto Calende Vigevano	Bresso Rho (Mazzo)
<u>1°domenica</u>	<u>2°domenica</u>	<u>3°domenica</u>	<u>4°o ultima domenica</u>
Castiglione O. Lodi Vecchio	Broni (PV) Monza	Bergamo Carimate	Milano Nav. Grande Montichiari (BS)

Tutti i sabati Milano "Senigaglia" (Darsena)
Tutte le domeniche Bollate e Cesano Boscone.

Dr. G.I. Giarrizzo
Ortopedia - P.S.



Bicicletta e neve.



La giornata di fine agosto, nuvolosa e molto fredda, non puo' ostacolare una bicicletta di montagna di buona marca e una persona giustamente incosciente. Gli ultimi controlli meccanici freni, catena, pedali e la piccola borsa per le forature. Non altri impedimenti che i tentativi di dissuasione di valligiani imbacuccati e infreddoliti.

Va bene, ci sono cinque gradi. Va bene: ha acquistato una felpe e possiede una giacca a vento leggera. E le bonnacce sono colme d' acqua.

La partenza, agile ed euforica, lo spinge senza difficolta' oltre la meta' della salita, fino al mutamento della pendenza. Un cambio duro, per continuare, giustamente duro. Le gambe sono a posto, come fossero allenate.

L'asfalto termina, la strada curva a destra ad angolo retto divenendo subito molto ripida. Prima che sia tardi Massimo scala i rapporti alla moltiplica inferiore, mantenendo un paio di possibilita' ancora di alleggerire. Tutto bene, sforzo ben distribuito, respiro sincronizzato alla pedalata. La velocita' e' bassa ma cosi' deve essere, entro i limiti delle proprie possibilita'. Al termine superiore si arrivera' al culmine della salita, fra una mezza dozzina di migliaia di metri.

Le prime baite, bestiame, contadine perplesse, il fondo a ciotoli e sabbioso. Un paio di punti da superare in piedi sui pedali, senza scaricare troppo la ruota posteriore e permettendo all'anteriore di comandare i piccoli mutamenti di direzione.

Fino a quando il mezzo meccanico cessa di esistere, annullato dall'indolenzimento dei quadricipiti, dalla respirazione ritmata, dalle gocce di sudore negli occhi e lungo il collo, dallo sguardo periodicamente teso all'agglomerato di case alla base del profondo canalone.

La strada stretta perde inclinazione bruscamente. Due profondi respiri, il rapido passaggio alla moltiplica di mezzo, la ricerca della giusta durezza di rapporto, l'abbrivio dell'insieme di meccanismi umani e meccanici. Lo sforzo di avambracci e polsi sui freni nella discesa subito difficile. L'attraversamento del torrente tra spruzzi gelidi fiondati dalla ruota posteriore.

Massimo deve fermarsi: l'aria e' freddissima, tersa e nuvole nera senza sfumature, irregolari, concedono a sciabolate estreme di sole di raggiungere precisi settori mutevoli di prato e di bosco, a ricalcare fili d'erba e singole foglie, tegole, crepe, rughe, filamenti, rigagnoli, sassi, veli di polvere, insetti e particelle.

Si starebbe all'infinito se il cielo non si oscurasse completamente e se un vento continuo, ghiacciato e progressivo non lo spingesse a imboccare la stretta strada del bosco, in lieve discesa, in terra battuta e piccole zolle di terra appiattite dal passaggio dei carri. Il tunnel di abeti e di larici respinge la forza del vento restituendo atmosfere verde cupo.

Il cielo e' meno ostile quando Massimo arriva alla spianata che precede e contorna il rifugio, ma la resistenza

dell'aria diviene istantaneamente tangibile, costringendo a rapporti di salita. Il volto e' investito da una fitta nevicata trasversale. La trama dello spesso maglione di lana che indossa assorbe migliaia di corpuscoli di ghiaccio. E' tempo di fermarsi, di scendere, di bere qualcosa di caldo, di disserrare la presa delle mani sul manubrio e sui freni. Il calore del piccolo locale accentua i contrasti con l'atmosfera esterna e con il freddo telaio della bicicletta appoggiata alla palizzata. Un te' caldo con latte e zucchero.

Il cielo e il fischio del vento contro le pareti lo spingono di nuovo all'esterno, a considerare di ridiscendere rapidamente in paese. Indossa la giacca a vento leggera e serra il cappuccio. Il vento sembra meno forte. Lo sguardo e' attratto da una grande croce arrugginita, sulla sinistra, dalla irregolare e ripida salita, dai minuscoli squarci d'azzurro nel cielo, dalla nuova sottile proiezione di bagliori solari.

La salita e' ai limiti, la ruota posteriore slitta, derapa, trasmette insicurezza. Ritto sui pedali Massimo cerca un impossibile equilibrio. La branca inferiore del tube e la canna di gelido metallo comprimono tessuto sensibile e lo stordiscono per un istante. Scende dalla bicicletta con rabbia, la spinge per la decina di metri che mancano al culmine. Di nuovo in sella, il tempo di imprimere la forza ai pedali ed e' investito da un vento dalla potenza inconsueta: anche se in leggera discesa, e' costretto al rapporto piu' favorevole da salita, a rizzarsi di nuovo sui pedali, a piegarsi, a scendere, a girarsi per poter respirare. Il fracasso e' assordante, rinforzato al passaggio della rapida corrente d'aria nelle fessure dello spartivento e dei fermavalanghe, dal fischio tra le dita aperte, tra i ghirigori dell'enorme croce, e dai rimbombi delle balaustre e dei pennoni. Appoggia la bicicletta sul prato cristallizzato, apre le braccia contro il vento, la giacca sintetica gonfia come una vela sul punto di strapparsi, intirizzito, impossibilitato a cadere dalla forza crescente del vento e della nuova fitta nevicata estiva. Lo stallo e' completo e stordente, lunghissimo e autonomo, interrotto solo allo stremo dalla prorompente necessita' di ossigenare il cervello.

Basta.

Di colpo e' nauseato dall'insieme. Di colpo ne e' saturato.

Discende con imprudenza il sentiero, derapando, strisciando, sgretolando, frenando: le dita non esistono piu'. Supera una fontana, una balta, un piccolo ponte di pietra: il vento si placa, i fiocchi scompaiono, il fondo si spiana.

Imbocca percorsi meno sconnessi, meno infidi, meno ostili fino alla strada asfaltata dove libera il mezzo meccanico: rumori ridotti a un leggero fruscio, attriti scomparsi, colori miscelati del bosco, fusioni di verdi e grigi e di azzurro e marroni.

Il paese e' deserto.

Rintocchi.

Dott. Amboldi Angelo
Prima Divisione di Chirurgia



ATTIVITA' DEI GRUPPI



GRUPPO CICLOTURISTICO

Ma si' raccontiamola.

Per oggi 15.5.94 e' prevista la gita "Giro delle due nazioni" e noi, appassionati di cicloturismo, ci diamo appuntamento davanti all'Ospedale; sara' per il tempo poco invitante o per che so io, fatto sta che siamo in pochi; praticamente sono solo. C'era scritto: ritrovo alle 8.00, partenza alle 8.15; arrivo alle 8.02 (scusate il ritardo ma oggi non c'e' il badge da registrare) e alle 8.16 parto comunque; vuoi vedere che qualcuno si e' ritrovato alle 8.00 e alle 8.01 e' partito? Bah! Un po' mi innervosisco anche perche' la spalla continuava a farmi male sono stato a lungo indeciso se venire o starmene a casa anch'io. L'aria e' piu' che fresca, per fortuna ho messo una maglietta a maniche lunghe (veramente l'ho messa per evitare agli altri la visione sgradevole dell'ematoma gigante al braccio che lo fa sembrare un arto in gangrena); il cielo era coperto ma le previsioni erano concordi: miglioramento deciso gia' a partire dalla mattinata. In effetti il primo azzurro comincio a vederlo a Saronno, la pioggia spero almeno di non prenderla. A proposito del percorso, francamente non lo ricordo bene; so che bisogna arrivare al valico italo-svizzero di Bizzarrone ma poi che faccio? Vedremo. Mentre vado mi rendo conto che col braccio in decomposizione il freno riesco ad azionarlo bene, messo male, il cambio un po' meno ma pazienza; certo se avessi i comandi al manubrio (Sti o Ergopower) sarebbe meglio. A Mozzate, mentre compare qualche occhiata di sole, infilo il bivio per Appiano Gentile e la strada comincia dolcemente a salire; mi torna il buon umore; su uno strappo mi passano via due ragazzi che tengono un ritmo impressionante; faranno 80-100 pedalate al minuto, beati loro. Un trattore uscito dai campi proprio no! Maledizione, lascia sull'asfalto resti di terra e altro, sto sconciando la bicicletta; va be'stara' lavorando, ma anche la domenica mattina? Lo passo impregnandomi un po', mi viene il fiatone, ma almeno ho davanti l'asfalto pulito.

Ad Appiano Gentile si inserisce un piccolo gruppo per la strada che viene da Lomazzo; decisione fulminea, gli prendo la ruota; ma dico avete presente quelli sempre su di giri che parlano e ridono a voce alta? Quando intercettano una ragazzetta vistosa rallentano improvvisamente, "Ciao bella miciona" e poi giu' a pestare sui pedali per rallentare di nuovo alla vista di un deltaplano che atterra. No, io con questi non ci reggo. Il Signore onnipotente mi ascolta e li fa deviare su una strada diversa dalla mia. Il resto del percorso fino al confine e' vario, prati e boschi, di un verde scintillante, profumo di fiori di robinia, salite e discese, tutti smanettano sul cambio; sorpasso diversa gente e molti mi sorpassano; seguo i miei pensieri; ma che pensa uno mentre macina i chilometri in silenzio? A tante cose, ma fuggevolmente; non sono mai riuscito a

concentrarmi su una cosa sola; lo sforzo fisico e il controllo del traffico non lo consente, ma poi, non e' questo lo scopo? "Distendere la mente" e cosi' siete serviti. Arrivo al confine, rallento, il milite mi fa segno di andare; e no, io mi fermo e gli rompo le scatole chiedendogli informazioni topografiche; lo ringrazio, gli chiedo il suo nome. "Perche'?" "Lo devo scrivere". Appuntato Antonio Balestra. Gia, a questo punto il percorso; era previsto di girare a destra, poi ci sono discese e salite e si doveva rientrare da un altro passo di confine; mah! Io sti' posti non li conosco, meglio non rischiare; scendo a Mendrisio, che e' subito li'; siccome questo paese non fa nulla per piacermi (gradevole pero' il lieco cantonale, nel verde) decido di andare a vedere il lago di Lugano e di invertire subito la marcia; Capolago e' la mia meta; nel lago c'e' dell'acqua, come tutti i laghi; mi fermo pochissimo, bevo faccio lasciamo perdere e dopo una decina di minuti riparto. L'aria e' insistentemente fresca e la sosta, pur breve, mi ha raffreddato; rislago svogliatamente verso il valico del confine; l'ultimo tratto e' duro, metto il 24. Va bene, d'accordo e' un po' esagerato ma l'arto handicappato non mi consente di alzarmi sui pedali, devo spingere rigorosamente seduto; tranquilli comunque, quando passo il confine sono gia' sul 19; "Arrivederci, appuntato, saluti alla fidanzata" e subito dopo, ah!, il primo sole vero, quello che scalda la schiena e le gambe. Ecco l'Italia, clima dolcissimo e donne appassionate (ma che c'entra? Niente, pero' mi e' piaciuta). E adesso concentriamoci sulla pedalata, posizione corretta, braccia rilassate e via decisi. Da Appiano Gentile all'imbocco della Varesina e' tutto in lieve discesa e allora e' il momento di alzare la media, mi sento bene, dentro il 15, il computer dice 38-40 Km/h; pero' avrei sperato di piu'; e gia', le bandiere ai distributori indicano vento contrario e sostenuto. Dice: se l'hai contrario al ritorno l'avrai favorevole all'andata, giusto? Sbagliato; il vento rileva quando il sole scalda le masse d'aria, quindi assenza di vento all'andata, vento contro al ritorno, la media ne risentira'. A Mozzate subito a sinistra sulla Varesina; qui di ciclisti ne trovi quanti ne vuoi; mi piacerebbe prendere qualche ruota perche' finora dei miei compagni (?) nessuno ha voluto mettersi in testa; devi trovare gente che vada press'a poco come te; ne trovoda molto in la ma dura poco; prima di un semaforo mi distruggo, bevo, quelli passano col giallo e io devo fermarmi; madonna quanto dura questo semaforo (Saronno, uscita autostrada); prima passano questi, poi quelli, poi quelli ancora; insomma quei due li riprendo a Lainate e poi li passo via perche' rallentano (sono arrivato? Sono alla frutta?), e' un destino giornata solitaria. Forzo volutamente e le gambe cominciano a farmi male; comunque e' finita, sono di nuovo a Rho, macchina parcheggiata vicino al cimitero (corna); mi rilasso e mi cambio con calma e intanto leggo sul computer: ore 12.29; Km percorsi: 98,400; velocita' media: 25,600 Km/h; velocita' massima: 47.300 Km/h. Ho usato questi rapporti: 42 X 15, 17, 19, 21 (poco), 24 (pochissimo); 52 X 15, 17. E adesso a casa a mangiare, buon appetito.

Alfredo Morelli
Centro Trasfusionale



ATTIVITA' DEI GRUPPI



GRUPPO AMICI DELLA MONTAGNA

3 / 4 SETTEMBRE GITA AL RIFUGIO M.A. BRENTEI

Il rifugio Brentei, situato nelle dolomiti di Brenta e' uno dei punti di partenza per percorrere la "Via delle Bocchette Centrali" famosa ferrata delle dolomiti.

PROGRAMMA:

1^ GIORNO

Partenza con mezzi propri dal piazzale dell'ospedale alle ore 6.30 per Madonna di Campiglio, dove si procede per il rifugio Vallesinella dove lasceremo le macchine.

Ci si incammina, poi, per il rifugio Casinei (ore 1) e, successivamente, percorrendo il sentiero Bogani si giunge al rifugio M.A. Brentei (1.30 dal rifugio Casinei).

2^ GIORNO:

Sono possibili due itinerari

PRIMO ITINERARIO

Partenza di buon mattino per la Bocca di Brenta e da qui per la via ferrata delle bocchette centrali che ci condurrà al rifugio Allimonta (3.30 ore) successivamente si proseguirà verso il rifugio Brentei (1.00 ore)

N.B. Questo itinerario e' possibile solo per persone che hanno una certa esperienza di montagna e attrezzatura adeguata.

SECONDO ITINERARIO

Partenza dal rifugio Brentei: A) per il rifugio Allimonta (1.00 ore)

B) per il rifugio Tosa (1.30

ore)

DISLIVELLO.

1^ GIORNO 669 metri

2^ GIORNO 1^ ITINERARIO 400 metri piu' via ferrata.

2^ ITINERARIO A) 398 metri per il rifugio Allimonta

B) 370 metri per il rifugio Tosa

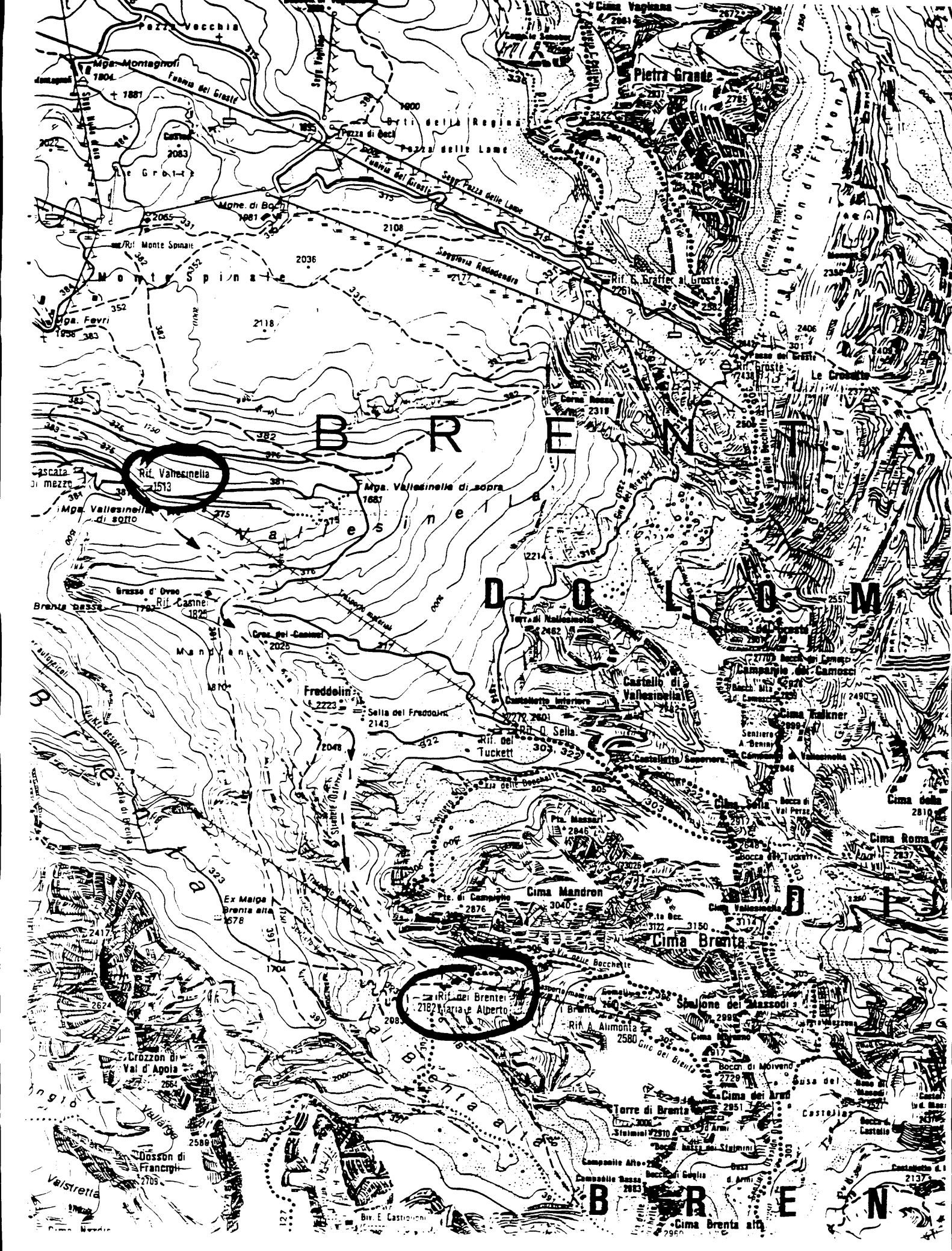
NOTE TECNICHE

Il costo del soggiorno in rifugio comprendente due pranzi, cena, pernottamento e prima colazione e' di circa 70000 lire. A questo importo andranno aggiunte le spese per la benzina e l'autostrada.

I posti in rifugio sono limitati a 15 persone.

Per ulteriori informazioni rivolgersi a Angelo Pastori Emoteca tel.2346.

Le iscrizioni si chiuderanno improrogabilmente il 30/7.



Rif. Valsesinella
2153

Rif. del Brente
2182
Mariae Alberto

BRENTA DOLOMITI



ATTIVITA' DEI GRUPPI



SETTORE SPETTACOLO E CULTURA

Come già accennavamo nel precedente numero del giornalino, in quest'anno di attività vi abbiamo proposto i seguenti spettacoli:

PICCOLO TEATRO DI MILANO

"I giganti della montagna" di Pirandello regia di Strehler.
"Donne in amore" con Ombretta Colli regia di Giorgio Gaber.
"Beethoven" di Binasi-Pezzoli.

TEATRO LIRICO DI MILANO

"The white oak dance project" di Mikail Barjshikov, balletto.

TEATRO SMERALDO

"Beati voi" con Enrico Montesano.

TEATRO NAZIONALE

"Sotto Sopra della premiata ditta" spettacolo comico.
"Renzo Arbore e l'orchestra Italiana"

TEATRO MANZONI

"Napoli miglionaria" co Renato Giuffre'.
"L'onorevole, il poeta e la signora" con Andrea Giordana.

TEATRO ALLA SCALA

"Don Pasquale" musiche di Gaetano Donizzetti direttore Riccardo Muti
"L'Historia de Manan" balletto con Alessandra Ferri e Julio Bocca.
"Elektra" musiche di Richard Strauss direttore Giuseppe Sinopoli, regia di Luca Ronconi.

ARENA DI VERONA

"Norma" tragedia in due atti
"Otello" dramma lirico in quattro atti, posti ancora disponibili.

Abbiamo la possibilità di prenotare l'abbonamento a un prezzo speciale per la stagione concertistica 94/95 della Società dei Concerti di Milano.

Per ulteriori informazioni rivolgersi a Veronica Ufficio Protocolli tel. 2549.

Per questo periodo estivo sospenderemo la nostra attività riprendendo in settembre con proposte che speriamo siano sempre di vostro gradimento.

"Occhio sempre alle bacheche" poste vicino alle timbrature dei cartellini e



ATTIVITA' DEI GRUPPI



GRUPPO CALCIO

Anche quest'anno all'approssimarsi dell'estate l'attivita' del gruppo calcio chiude i battenti.

Prima dei doverosi saluti ai nostri lettori e ai numerosi supporter, un rapido resoconto sulle imprese sportive dei ragazzi diretti dal "Mitico Paleari".

Il campionato UISP, cat. tempo libero, e' terminato con un decoroso 4^o posto, a soli quattro punti dalla prima in classifica, non senza qualche rammarico per alcuni punti gettati al vento qua' e la' nel girone di ritorno.

La squadra e' stata per altro premiata con il premio speciale di disciplina (nessun giocatore espulso ?!?).

Il CRAL dell'ospedale ha organizzato un simpatico quadrangolare di calcio per "dipendenti" presso il glorioso campo di Passirana con una folta presenza di "nuove e vecchie" glorie oltre a numerosi tifosi e tifose.

E' al termine della combattuta sfida che ha visto prevalere la squadra titolare dell'ospedale con i veterani (Magistrelli, Borali, Bina e Camotti) una bella bicchierata per tutti con un arrivederci all'anno venturo.

Eh si ! perche' nonostante le fatiche sui campi di gioco e i numerosi impegni di tutti, e' riemerso anche quest'anno la volonta' di ripresentarsi al via del prossimo campionato UISP Tempo Libero.

Buone vacanze e a tutti arrivederci

GARA DI "BOWLING"

Mercoledì 29 giugno 1994 si e' svolto il primo torneo di bowling organizzato dal CRAL.

E' stata una gara molto divertente e simpatica che ha visto prevalere su tutti Paleari Gianluca: dopo tre ore di gara ha sconfitto l'avversario, anch'esso molto forte, Oleari Adriano.

Al terzo e quarto posto si sono classificati Toffano Stefano e Rossoni Fiorenzo.

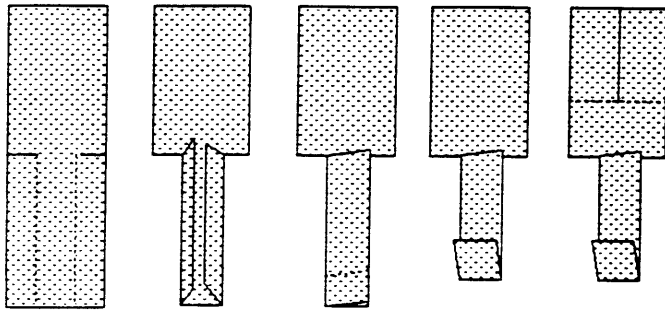
Alla fine della gara tutti hanno festeggiato con i premi vinti dai primi tre classificati: tre bottiglie di vino pregiato.

Vista l'ottima riuscita della gara e il buon numero di partecipanti, si fara' un'altra gara a settembre; **PARTECIPATE NUMEROSI.**

N.B. Vengono di seguito riportati gli sconti praticati, dal BOWLING SS 33 Sempione Loc. La Guardia 20014 Nerviano, ai soli iscritti al Cral e muniti di tessera:

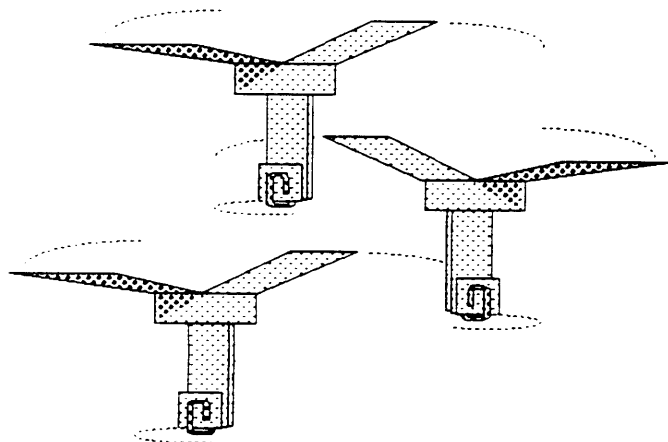
Dal lunedì al venerdì dalle 17 alle 20.30	lire 4.000	a partita
Sabato fino alle 20.30	" 4.000	"
Domenica fino alle 14.00	" 4.000	"
Dal lunedì al mercoledì dalle 20.30 alle 2	" 5.000	"

Istruzioni



AEROPLANO

- Tagliare lungo le due righe orizzontali di centro e ripiegare.
- Piegarlo verso l'alto il flap di fondo.
- Tagliare alla sommità della riga verticale per creare due flap.
- Per migliori risultati attaccare una graffetta al fondo dell'aereo
- Lasciarlo cadere per vederlo roteare.



CRAL USSL 68

Vota il nome

QUESTI SONO I NOMI PROPOSTI DAI DIPENDENTI DELL' USSL 68 PER IL NOSTO GIORNALINO.
DAI IL TUO VOTO, STACCA QUESTA SCHEDA E PONILA NELLE APPOSITE URNE POSTE PRESSO LA CUCINA PER LA SEDE DI RHO, E PRESSO L'UFFICIO PROTOCOLLO PER LA SEDE DI PASIRANA.

IL GIRASOLE	:	:
IL MILLEPIEDI (MILLE IDEE PER MILLE OCCASIONI)	:	:
FANS CLUB CRAL USSL 68	:	:
L' INFORMATUTTO	:	:
IL GRILLO	:	:
CRESCIAMO INSIEME	:	:
CARPE DIEM	:	:
NEW LIFE CRAL	:	:
VIRUS	:	:
INSIEME	:	:
ORCHIDEA	:	:
CAMPANILE	:	:
CRALALLERHO	:	:
RHO PIU'	:	:
IL PANDA	:	:
IL FARO	:	:
IL RESTO DEL CRALLINO	:	:



VENDO - COMPRO - OFFRO - CERCO



AFFITTASI appartamento TAORMINA-NAXOS, da Maggio a Ottobre, anche settimanale, 5/6 posti letto, confort, posto auto, complesso residenziale, 150 mt. dal mare. Per ulteriori informazioni chiedere a Roberto int. 2286 (Lab. Urgenza)

AFFITTASI a Gandellino (Val Seriana) mese di settembre monolocale con 4 posti letto in stabile nuovo con box. Telefonare al 2364 dalle ore 8.00 alle 8.30.

AFFITTASI zona stazione a RHO Corso Europa appartamento composto da: 2 camere da letto, salone grande, cucina abitabile, bagno, ripostiglio, 2 balconi possibilita' box. Telefonare al 2364 dalle 8.00 alle 8.30.

VENDO APPARTAMENTO, 56 mq, in zona ospedale composto da 2 locali, servizi e posto macchina completamente ristrutturato termoautonomo, terzo piano lire 142.000.000. Tel. a Mirella ore pasti 02/93501762.

VENDO MIELE produzione propria

AMARE E' LA VITA

LA SUA DOLCEZZA SOLO NEL MIELE LA TROVERAI

VIENI DA ME E CERTO L'AVRAI

1 Kg. di castagno LIRE 10.000

1 Kg. di acacia LIRE 10.000

1 Kg. di pappa reale LIRE 12.000

Per ulteriori informazioni chiedere di Roberto int. 2286 (Lab. Urgenza)

VENDO TENDA a 5 posti catini 2 + 3. Telefonare al 2364 dalle ore 8.00 alle 8.30.

VENDO FIAT TEMPRA S.W. 1.8 i.e. SLX ottobre 1991 in ottime condizioni con climatizzatore automatico, servosterzo, antifurto con telecomando, radio, alzacristalli elettrici, chiusura centralizzata km. 59.000. Telefonare al 2346 Dott. Cicuti.

VENDO BARCA A VELA LASER 16 lunghezza 5.20 mt. portata massimo 6 persone completa di telo copri barca dotazioni di sicurezza e carrello di alloggio LIRE 9.700.000. Telefonare al 0332/265237 dopo le ore 21.00.

VENDO CARRELLO STRADALE PORTA BARCA lunghezza mt. 6.5 in lamiera zincata e dotato di rulli di scivolamento. LIRE 1.600.000 Telefonare al 0332/265237 dopo le ore 21.00.

VENDO MOTORE FUORI BORDO Evinrude 33 con serbatoio incorporato, LIRE 700.000. Telefonare al 0332/265237 dopo le ore 21.00.

PROPOSTE ESTIVE SETTORE VIAGGI E TURISMO

PALMA DI MAJORCA periodo dal 4 al 17 luglio da otto a quindici giorni lire 599.000.

KENIA periodo dal 20 luglio al 31 agosto da nove a sedici giorni.

GRAN CANARIA periodo dal 4 luglio al 25 luglio da otto a quindici giorni. Lire 649.000 otto gg, 949.000 quindici gg.

JAMAICA REGGAE periodi diversi partenza ogni lunedì da Milano.

GRAZIE BARBADOS periodi diversi partenza ogni lunedì da Milano.

CARTAGENA (Colombia) partenze garantite con disponibilità 3/18 Agosto oppure 3/20 Agosto.

PROMOZIONE CARAIBI Cuba 9gg/7nn, REP. DOMINICANA 9/gg 7/nn

RODI mese di luglio 8-11 o 15 giorni.

CRETA mese di luglio 8 o 15 giorni.

IBIZA periodo dal 3 al 27 luglio lire 549.000.

VIENNA ogni martedì periodo dal 26 luglio al 20 settembre 6/nn 7/gg lire 800.000.

Viaggio in Messico soggiorno a "CAN CUN" 9 giorni dal 5 al 13/11 lire 2.200.000

PER ULTERIORI INFORMAZIONI:

- P.O. di Rho sig. Pirola Ufficio Accettazioni.
- P.O. di Passirana c/o Ufficio Protocollo.



ELENCO CONVENZIONI

Per ulteriori informazioni rivolgersi a:
Panzitta tel.2561 - Pirola tel.2296



ABBIGLIAMENTO

JUMPER Via Bensi 8 Milano Tel.02/48303989.

Vendita di super-maglioni in morbidi filati anglosassoni, in cashemer e misto cashemer. Sconto del 40% su tutti i capi.

KAJAK Via Risorgimento 10 Mazzo di Rho tel 02/9302697.

Vendita capi in pelle, shearling, nabuk, renna, nappa e abbigliamento per motococlisti. Sconto del 10%.

NC MODE s.r.l. Via Matteotti 83/85 Rho Tel 02/93507172.

Articoli di pelletteria.Sconto 15%.

CONFEZIONI SCILA s.n.c. Via Sempione 6 Barbalana di Lainate Tel02/93550353.Produzione e vendita di calze, intimo, costumi da bagno uomo/donna.Sconto del 5% sulle calze e 10% su tutti gli altri articoli.

MATIA s.r.l. Via Megolo 2 Anzolla D' Ossola Tel.0323/836380

Confezioni maglieria uomo donna bambino.Sconto del 15%.

"BIMBO" Centro commerciale di Mazzo di Rho.Sconto 10%.

LE COLIBRI' Centro commerciale di Mazzo di Rho.

Intimo uomo/donna.Sconto del 15%

MODA OGGI Centro commerciale di Mazzo di Rho.

Abbigliamento-calzature uomo donna.Sconto del 20%

GINALEBOLE Via Castrovillari 25 Tel.02/48910773 Baggio (Mi)

L'accesso al magazzino e' possibile solo se muniti di tessera.

MINIVOGUE Via Dei Martiri 2 Rho Tel.02/9309502.Sconto del 10%.

ACQUARI

DIAL Via Pessina 38 Sedriano Tel. 02/90110178.

Vendita acquari, accessori, supporti e pesci.Sconto del 30%.

APICOLTURA

ARESEVIVAI APICOLTURA ZANI Via Vismara 72/10 Arese
Tel.02/38302360.Sconto del 10% nel settore apicoltura.

ARREDAMENTO

DOMO DESIGN Tel. 0332/402083-402364.

GRAPPEGGIA ARREDAMENTO Via don Luigi Vigano' 93 Cassina Savina di Cesano Maderno (Mi) Tel. 0362/50341-523081.

Consulenza gratuita di un arredatore a domicilio, soluzioni d'arredo personalizzate, servizio pre e post vendita, facilitazioni di pagamento personalizzate, sconto del 15%.

TRE GIMA MOBILI Tel. 02/9341573 Cormano.

L'accesso al magazzino e' consentito solo su appuntamento tramite il consulente pubblicitari sig. Ferrario Adelio

ASSICURAZIONI

TORO ASSICURAZIONI Via Dei Martiri della Liberta' 2 Rho.



ELENCO CONVENZIONI



Per ulteriori informazioni rivolgersi a:
Panzitta tel.2561 - Pirola tel.2296

ARTICOLI SPORTIVI

TUTTO SPORT GUIDO Corso Garibaldi 84 Rho Tel.02/9303185
Sconto 15% nel settore sportivo (abbigliamento e attrezzo)
Sconto 15% nel settore pesca (canne, mulinelli e abbigliamento)
SPORT 3000 Centro commerciale di Mazzo di Rho Tel. 02/93504212.
Sconto del 20%.

CALZATURE

CALZATURE PALEARI CARLO EREDI Corso Garibaldi 22 Rho
Tel02/9302459. Prodotti di pelletteria, calzature e valigeria.
Sonto 10%.
POKER SHOES s.r.l. Via Capuana (RHO CENTER) Rho Tel.02/9302606
Muniti di "FIDELITY CARD" sconto del 10%.

CAMPER

OTTORENT NOLEGGIO AUTOCARAVAN Via Lainate 94 Rho Tel. 02/9306797
FAX 93503511. Alta e bassissima stagione sconto del 5%; bassa e
media stagione sconto del 20%.

CARTOLERIA

CARTOLIBRERIA MUSAZZI Via Martiri di Belfiore 1 Rho
Tel.02/9302990. Sconto del 10% su materiali di cancelleria.
Sconto del 15% su articoli da regalo. Sconto del 20% su dizionari.
CARTOLERIA GARAVAGLIA Via Matteotti 68 Rho Tel02/9302692. Sconto
del 10%.
"IL LIBRO MAGICO" Centro commerciale di Mazzo di Rho. Sconto del
20%. escluso articoli cancelleria.

CASALINGHI

CASALINGHI RE Via Porta Ronca 18 Rho. Sconto del 10%.
REAL CASA Via Porta Ronca 7/b. Sconto del 10%.
CASA OGGI Centro commerciale di Mazzo di Rho Tel.02/93503618.
Casalinghi, articoli da regalo e liste nozze. Sconto del 30%.

CINEMA

CINEMA ANTEO Via Milazzo 9 Tel. 02/6571093.
Biglietti a prezzo scontato, tessera Sound & Motion Pictures.

COLORIFICI

GANDHI COLOR Centro commerciale di Mazzo di Rho Tel.02/93503926
Sconto del 10% base su tutta la merce.

CONCESSIONARI

AUTORNORD Via Biringhella 76 Rho Tel.02/93503280-9306635
Peugeot 106 sconto 8%-Peugeot 205/309/405/605 sconto 10%
Peugeot 306 sconto 9%.



ELENCO CONVENZIONI

Per ulteriori informazioni rivolgersi a:
Panzitta tel.2561 - Pirola tel.2296



CORNICI

FLORIANA CORNICI Laboratorio artigianale cornici e affini Via Cardinal Ferrari 78 Rho Tel. e Fax02/9314188.Sconto del 20%.

ELETTRODOMESTICI TV-HI-FI

CASA OGGI Centro commerciale di Mazzo di Rho.Sconto del 10%

FERRAMENTA

FERRAMENTA AMARANTO Centro commerciale di Mazzo di Rho Tel.02/93507097.Sconto del 15%

FOTOCOPIE

COPY CENTER Centro commerciale di Mazzo di Rho.Sconto 5%.

GIOIELLERIE

ORI e GIOIELLI Centro commerciale di Mazzo di Rho.Sconto del 15%.

GOMMISTA

Stazione di servizio Esso di GERACE AGAZIO Via De Gasperi Rho Tel.02/93503361.Pneumatici:sconto dal 30 - 35% su tutte le marche di pneumatici.Il prezzo comprende manodopera e bilanciatura. Lubrificanti:cambio olio e filtri al prezzo di listino compreso di manodopera.Lavaggi:interno ed esterno della vettura a #13.000. Tesserino ogni 9 lavaggi uno gratis.
CENTRO GOMME s.n.c. Viale De Gasperi 95 Mazzo di Rho Tel.02/9304050.
Sconto del 35% su tutti i tipi di coperture.Bilanciatura ed eventuale convergenza compreso nel prezzo.

HOTEL

HOTEL SANGRILA' Via Messinette Fuscaldo M. (CS) Tel.0982/686164
HOTEL "IL VASCCELLO" Via Messinette Fuscaldo M. (CS) Tel.0982/686003
HOTEL "SILVANA MANSIO" Croce di Magara (CS) Tel.0984/578074
HOTEL "SMERALDO" Igea Marina(RN) Tel.0541/330081/331881.Sconto del 7% sul globale.

ILLUMINAZIONE

LAMIPROGETTI CA' DE BOLLI DI S. MARTINO IN STRADA (MI) Tel.0371/32501/32066.Sconto del 30%.

LAVASECCO

LAVASECCO JOLLY Centro commerciale di Mazzo di Rho Tel.02/93500901.Servizio di maglieria, sartoria e rammendo.Sconto 10%.

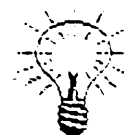
MARMISTA

RUSSO LEOLUCA lucidatura e piombatura di pavimenti in marmo Via Don Orione 34 Cornaredo Tel. 02/93566208.Sconto del 20%.



ELENCO CONVENZIONI

Per ulteriori informazioni rivolgersi a:
Panzitta tel.2561 - Pirola tel.2296



MERCERIE

IL FILO Centro commerciale di Mazzo di Rho.
Merceria, lana, filati e biancheria per la casa. Sconto del 10-15%

OTTICI

"L'OTTICO" Centro commerciale di Mazzo di Rho Tel.02/93505752
Occhiali da vista e lenti a contatto, sconto del 30%. Occhiali da sole sconto del 20%.

"OTTICA MODERNA" Via Porta Ronca 44/46 Tel-Fax 02/9302648 sconto del 30% occhiali da vista, 20% lenti a contatto, 10% occhiali da sole, articoli e strumenti ottici, meteorologia e termometria.

PALESTRE

GREEN LINE Via puccini 5 Rho Tel.02/93501170.

Ginnastica personalizzata/body building.

Richiedere prospetto ai responsabili del settore del CRAL.

FORUM Via Vismara 68 Arese Tel. 02/93580542.

Possibilita' di utilizzo sala pesi, corsi di aerobica, tonificazione muscolare e rimodellamento del corpo, step, stretching, sauna, bagno turco, idromassaggio e piscina (solo estiva). Richiedere prospetto convezione ai responsabili del settore CRAL.

PARRUCCHIERE

JEAN LOUIS DAVID c/o Centro Commerciale Citta' Mercato Nerviano. Sconto del 20%.

PROFUMERIE

PROFUMERIA ROBERTA Via Capuana ex Citta' Mercato Rho.

Sconti del 20% su tutta la gamma dei profumi, prodotti di toilette e di bellezza.

SHAR-PARFUMS Via Terrazzano 45 Rho Tel.02/9309580.

Profumi, bijoux, intimo di Cacharel, calze uomo/donna, collane di pietre dure, corallo e confezioni regalo. Sconto del 20%.

AL PROFUMO Centro commerciale di Mazzo di Rho. Profumeria e prodotti per il corpo. Sconto del 25%.

PROFUMERIA DONATO Via Roma 3 Arese Tel.02/9383323.

Sconto del 25% su articoli di profumeria, massaggi estetici e lampade. Sconto del 30% su articoli di pelletteria e bigiotteria.

SUPERMERCATI

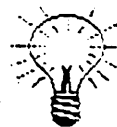
GROSMARKET Lombardini Self-Service all'ingrosso alimentari non alimentari. Via Sempione 247 Pero Tel.02/33910414-Via Provinciale 80 Dalmine Tel.035/376111-Via Liguria 73 Cologno Tel.02/2543245-2541726-Via Padana Superiore 47 Mandolossa Tel.030/3730895. Al supermercato e' possibile accedere solo se muniti di tessera.



ELENCO CONVENZIONI

Per ulteriori informazioni rivolgersi a:

Panzitta tel.2561 - Pirola tel.2296



RISTORANTI

HOSTARIA ROMANA Via Pace 51 Rho Tel.02/9309522

Ristorante pizzeria.Sconto del 20%.

LA ROTAIA Via Magenta 42/44 Rho.Sconto del 20%.

L'ACQUARIO Via XXIV Maggio 2 Cislago (VA).Sconto del 20% ai soci CRAL e del 15% alle persone da loro accompagnate.

TABACCHERIA

NUVOLE DI FUMO Cento commerciale di Mazzo di Rho.Sconto del 10% su bigiotteria e articoli da regalo.

TENDAGGI

RHOTENDE Via Porta Ponca 12 Rho Tel.02/9301101.Sconto del 20%.

VIDIOTECHE

MOVIE 1a VIDIOTECA Via Sempione 11 Pogliano Milanese
Tel.0293256335.

VIVAI

IL GIARDINO Via per Garbagnate 38 Lainate Tel. 02/9373490.

Vivaicoltura, floricoltura, manutenzione progetti e realizzazione parchi e giardini.Sconto del 20% su piante da interno ed esterno,composizionindi fiori e piante e addobbi floreali.

Sconti 10% per l'esecuzione e messa in opera di giardini, progettazione e messa in opera di impianti di irrigazione e manutenzione.

ARESEVIVAI APICOLTURA ZANI Via Vismara 72/10 Arese
Tel.02/38302360.Sconto 10% su piante ornamentali da interno e da esterno.



RISTORANTE PIZZERIA

APERTO TUTTA SETTIMANA

20017 RHO (MI)
Via Molino Prepositurale, 1
Tel. 02/9303978

20017 RHO (MI)
Via Vittorio Veneto, 13
Tel. 02/9301386



**BUONE
VACANZE !!!**

