Il Giornalino

MARZO 2011 ANNO XXI NUMERO 68

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

MARZO 2011 **ANNO XXI NUMERO 68**

In questo numero

Sommario:

Anima Nuda	*2*
8 Marzo	*3*
Fotofobia	*4-5*
Il fisico dell'Atleta e le ultra maratone	*6*
Il Grido	*7-9*
Barzellette	*10*
Giochi enigmistici	*11*
Assemblea soci	*12*
Cinema	*13*
Giochi enigmistici	*14*
Montagna	*15*
Mercatino	*16*
Organigramma CRAL	*17*
Attività 2011	*18*
Info web	*19*
Galleria Fotografica	*20*
Convenzioni	*21-30*
Soluzione giochi enigmistici	*31*

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 necessità convien che succedano de gli errori: ma dove più facilmente, in più diversi modi, et più ne possono accadere che si avvengano nello stampare i libri, non ne so imaginare alcuna. Et parmi la impresa della correttione 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 due, così parimenti mentre co 'l sapere, et con la diligentia, si emenda un errore, le più volte s'imbatte che ne germogliano 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: Mario Villa

Anima Nuda. Poesia a cura di Attilia Villa Rianimazione P.O. Rho

Sugli scogli
aspetti con infinita pazienza
mentre il mare si tinge d'argento
e le onde intonano
la dolce melodia della notte.
Le tue labbra non baciano
e il muto linguaggio dello sguardo
può ingannare.
Ma tutto appare più limpido
quando
dal peregrinare del cuore
i tratti su carta diventano parle
e le parole ... emozioni.
Solo allora
sei anima nuda...

8 Marzo. A cura di Lino Mambretti Framacia P.O. Rho

L'otto marzo e' giorno di mimose, tutte le donne devono essere orgogliose.

Siete come un mazzo di rose, belle, profumate , odorose, talvolta un po' spinose.

Viva la donna che lavora, che quando va a casa riprende silenziosa.

Viva la vita con una donna che di ogni uomo e' la sua nobildonna.

Viva le donne che con la loro dolcezza ci fanno provare tanta tenerezza.

Viva le donne che con i loro sentimenti ci fanno provare dolci tormenti.

Ma soprattutto dalle il tuo amore, ama le donne con il cuore.

Donne di tutte le razze donne di tutte le eta', siete del cielo l'altra meta'.

Fotofobia. Dottore Non sopporto la luce!!

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

La fotofobia è l'intolleranza alla luce dovuta ad una eccessiva sensibilità degli occhi. Un problema che colpisce maggiormente chi ha un iride di colore chiaro, verde o azzurro, ma che è presente anche in persone con gli occhi scuri. Quindi l'esposizione alla luce provoca dolori agli occhi e lacrimazione spesso accompagnata da mal di testa. In caso di fotofobia può essere utile l'aiuto di erbe mediche con un'azione protettiva, in grado di contrastare infiammazione e fastidio oculare.

Da sapere

La fotofobia, può essere il sintomo di numerosi disturbi degli occhi come congiuntiviti allergiche e acute, blefariti, glaucoma, infezioni e piccoli traumi della cornea dovuti a corpi estranei o a lenti a contatto. Se il fastidio permane a lungo è bene sottoporsi ad una visita specialistica.

Le erbe possono interferire con l'uso di farmaci ed essere controindicate durante gravidanza e allattamento. Per una terapia personalizzata rivolgersi a un esperto.

Per tutti

In tutti i casi di intolleranza alla luce si può ricorrere al **mirtillo nero** (Vaccinium myrtillus), un arbusto che cresce spontaneo nei boschi e dalle bacche ricche di sostanze che proteggono il microcircolo, gli antocianosidi: 1 o 2 compresse 2 volte al giorno. Si poi all'**elicriso** (Helichrysum italicum), una pianta alta circa 40 centimetri che cresce spontanea in condizioni ambientali difficili e in luoghi pietrosi, assolati e aridi. Così, mentre fusto e foglie sono protetti da una fitta peluria argentea, l'elicriso concentra le sue proprietà nel fiore che ha un colore giallo intenso ed è ricco di principi attivi come flavonoidi, tannini, oli volatili e sostanze ancora poco conosciute e con una probabile attività antibiotica: lasciare in infusione una manciata di fiori in un litro di acqua bollente e dopo 5 minuti, filtrare e fare impacchi freddi senza risciacquare.

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 ricorrendo a due piante in grado di "raffreddare il calore epatico". Via libera allora al **taràssaco** (Taraxacum officinale), una pianta con foglie dentellate e un fiore giallo che cresce spontanea nei prati: 20 gocce oppure 1o 2 tazze di infuso, 2 volte al giorno. Sì, infine, anche 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, due sostanze che provocano un aumento del flusso biliare, giovano alla digestione e drenano le tossine epatiche: 20 gocce o una tazza di infuso, 2 volte al giorno.

Segue ⇨

Fotofobia. Dottore Non sopporto la luce!!

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

Contro l'infiammazione

Se la fotofobia è dovuta a una congiuntivite giova l'**agrimonia** (Agrimonia eupatoria), una pianta con fusto eretto e un'infiorescenza composta da piccoli fiori gialli con 5 petali e un rimedio che contiene acido ursolico, una sostanza che ha un'attività simile al cortisone: per un impacco, lasciare in infusione per 10 minuti un cucchiaino di erba in una tazza di acqua bollente. In alternativa, in caso di congiuntivite o blefarite, è ottima l'**eufrasia** (Euphrasia officinalis). Decongestiona gli occhi messi a dura prova dalla luce, anche la **malva** (Malva sylvestris): lasciare bollire per dieci minuti 10 g di fiori in 2 dl d'acqua. Quindi, filtrare, lasciare raffreddare e applicare sulle palpebre con compresse di garza o cotone. In caso di allergie, però, è meglio preferire il **farfaraccio** (Petasites hybridus), una pianta perenne con rizoma carnoso, fusto eretto e fiori rossicci riuniti in capolini: istillare qualche goccia di collirio.

Che cosa fare

-Sì agli occhiali da sole con lenti scure ma soprattutto schermate da filtri solari che non lasciano passare i raggi ultravioletti.

-Concedersi una pausa di almeno 10 minuti ogni due ore se si lavora al computer o si svolgono attività manuali di precisione.

-Se risulta faticosa, evitare il più possibile la guida.

-Prediligere una dieta equilibrata e ricca di nutrienti antiossidanti come niacina, tiamina, grassi polinsaturi e riboflavina ma anche, vitamina C, riboflavina, calcio e selenio e, ancora, vitamine E, B6 e beta -carotene.

I rimedi verdi

Contro la fotofobia giovano più erbe mediche da abbinare con cura.

INGREDIENTI	PROPRIETA	PREPARATO
mirtillo	immunostimolanti, antibatteriche, antinfiammatorie	estratto secco titolato
elicriso	fotoprotettivo,decongestionante,analgesico, antinfiammatorio	decotto per impacchi sulle palpebre
tarassaco, carciofo	drenano le tossine del fegato	tintura madre, infusi
agrimonia, malva, eufrasia	antinfiammatorie, decongestionanti	infuso per impacchi
farfaccio	antinfiammatorie, antistaminiche	collirio, infuso per impacchi

Il fisico dell'atleta e le ultra maratone.

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

Importanti risultati degli effetti sul fisico dell'atleta nelle corse di lunga distanza sono stati presentati al Meeting Annuale della "Radiological Society of North America".I ricercatori hanno seguito i corridori per due mesi lungo un percorso di 4.500 chilometri durante la Transeurope 2009 per studiare come i loro corpi hanno risposto alle condizioni di alto stress di una gara di lunga distanza.

"A causa della completezza dei dati accumulati in questo studio, abbiamo potuto acquisire nuove e importanti conoscenze per quanto riguarda l'"endurance running" e che riguarda,in particolare, i muscoli del corpo e il grasso corporeo di ogni singolo atleta," ha detto Uwe Schütz, specialista in ortopedia e chirurgia traumatologica nel Dipartimento di Diagnostica e Radiologia Interventistica presso l'Ospedale dell'Università di Ulm in Germania. "Molto di quello che abbiamo imparato finora può essere applicato anche al runner allenato,ma non professionista ".

"Una delle cose sorprendenti che abbiamo scoperto è che, nonostante l'intensa attività quotidiana sportiva, i muscoli delle gambe degli atleti si sono effettivamente "degenerati" a causa del consumo immenso di energia " ha detto il Dott. Schütz . Mentre la maggior parte della gente non corre- ovviamente- a questi livelli estremi, alcuni dei risultati dello studio hanno implicazioni per il maratoneta e anche per il corridore amatoriale. Ad esempio, i risultati hanno dimostrato ,sorprendentemente e smentendo

molti "luoghi comuni",che se un corridore ha un' infiammazione intermuscolare nelle gambe superiori o inferiori, di solito è possibile per lui continuare a correre senza il rischio di ulteriori danni ai tessuti. Altre, come infiammazione delle articolazioni, anche se il continuare a correre non è consigliabile , non sempre comporta un danno permanente. Secondo il Dott. Schütz "la regola che 'se vi è dolore, si dovrebbe smettere di correre' non è sempre corretta".

Il quesito ,per il podista amatoriale, è: vale la pena continuare a correre quando si sente qualche dolorino? La risposta appare evidente…

Il Grido A cura di Mario Villa CUP

Il luogo: il seminario. Dall'alto della collina domina il paese sottostante. Qui si respira un'aria più pura che nell'hinterland. L'abside della basilica, di fronte all'unico spoglio superstite tabernacolo, che l'estrema presenza del Corpo di Cristo non riesce ad illuminare che molto pallidamente.
Il tempo: la notte tra il Venerdì e il Sabato Santo. Medito sulla morte e sull'assenza di Dio.
Stamattina, durante la Via Crucis, al caro don Elia è toccata la XII Stazione, che invita a meditare sulla morte di Gesù. Davanti ai prati dove appaiono i tiepidi colori dell'incipiente incerta primavera, il canuto e malfermo piccolo grande uomo ha dispiegato la sua voce di antico padre predicatore, accentrando la sua attenzione sul grido di Cristo e di Gesù morenti: "E Gesù, scagliato un alto grido, spirò". (Mc 15, 37)
Questa Parola commentata da don Elia torna prepotente e ineludibile nella mia mente e nel mio cuore. Quel grido che non riusciamo ad immaginare, disarticolato, dove non c'è parola, quel grido è il grido stesso della morte, il grido del disfacimento dell'uomo incarnato nell'impossibilità del linguaggio, nella già avvenuta decomposizione d'ogni verbo e del Verbo. Questo il succo dei già brevi pensieri di don Elia, esposti con la sua grave e calda voce sotto la secolare quercia, là, dove la strada si biforca, a sinistra salendo verso la teologia, tuffandosi invece a destra nella profonda oscura selva.

O Dio, vieni a salvarmi. Signore, vieni presto in mio aiuto.
Gloria al Padre, al Figlio e allo Spirito Santo. Come era nel principio, ora e sempre, nei secoli dei secoli. Amen.

I SETTE EFFETTI SPAVENTOSI

1. Quando ancora il grido dimorava nel seno del Cristo crocifisso già manifestava la sua onnipotenza e sotto la sua azione jahwehica la tenebra avvolse tutta la terra. Il grido, prima ancora di venire alla luce, mostrò la sua tremenda forza mutilando il sole dei suoi raggi ed imprigionandolo in un'innaturale oscurità. Il grido nubifero sguinzagliò il suo atro esercito, che invase il cielo e uccise il sole della primavera.
2. Quando il grido ulcerante venne scagliato dilaniò il cielo e un uragano divampò sulla terra con terrificanti folgori e assordanti tuoni, urla di Dio ignifero posseduto da infinita ira.
3. Quando il grido uraganico venne scagliato squarciò il sacro velo del tempio da cima a fondo e l'abbagliante luce dell'Arca dell'Alleanza inondò il sacro spazio prima di spegnersi per tre giorni.
4. Quando il grido tellurico venne scagliato la terra tremò, colpita dalla lancinante voce della morte del Cristo, e profondi crepacci le squartarono il ventre mostrandone le ribollenti interiora.
5. Quando il grido massacrante venne scagliato le rocce esplosero e una pioggia di pietre infuocate ricadde sulla terra, come se un vulcano avesse vomitato le sue stesse viscere ridotte a frattaglie.
6. Quando il grido ossessionante venne scagliato le pietre dei sepolcri furono catapultate e piagarono il cielo già ulcerato da ustionante uragano.
7. Quando il grido taumaturgico venne scagliato i cadaveri presero nuova vita e abbandonarono le loro tombe rientrando in città.

Segue ⇨

Il Grido A cura di Mario Villa CUP

LE SETTE VIRTÙ STRABILIANTI

1. Unicità del grido. Il grido è unico. Né diavolo, né inesistenti dei pagani, né partoriente, né donna scomposta dalle doglie, né ferito, né morente, né disperato, né roso e attanagliato da misterioso e incurabile male, né bisognoso d'aiuto, né imprecante, né animale, né tuono, né vulcano in eruzione, né maremoto, potranno mai levare un grido che neppure lontanamente assomigli al grido del Cristo crocifisso morente.
2. Indescrivibilità del grido. Il grido è indescrivibile nel suo esserci. Non si potrà mai rappresentare compiutamente il grido nemmeno tramite similitudine con fragore d'uragano o di vulcano in eruzione o maremoto o con ruggito di leone o barrito d'elefante o imprecante o bisognoso d'aiuto o roso e attanagliato da misterioso e incurabile male o disperato o ferito o morente o con urla di donna scomposta dalle doglie o di inesistenti dei pagani o con diaboliche emissioni. Del grido del Cristo crocifisso non si possono che dare sbiadite descrizioni.
3. Inesistenza del grido sul piano linguistico. Il grido non esiste sul piano linguistico. Né fonema, né sillaba, né parola, né alcuna altra unità linguistica autonoma, in nessuna lingua della Terra o dell'Universo intero – se mai esistono lingue al di fuori della Terra – può esprimere graficamente il grido del Cristo crocifisso.
4. Impronunciabilità del grido. Il grido è impronunciabile. Poiché né fonema, né sillaba, né parola, né alcuna altra unità linguistica autonoma può esprimere graficamente il grido, esso non potrà mai essere letto mentalmente, né sussurrato, né pronunciato, né declamato, né urlato, né gridato. Nulla ci è detto nelle Sacre Scritture sulla possibilità da parte di Giovanni o di Maria o delle pie donne o di qualche altra persona presente alla morte di Gesù, di ripetere il grido. Il grido è disarticolazione pura, mentre ogni unità linguistica, seppur minima, è sempre rappresentabile sul piano grafico e necessita di una qualche articolazione per essere emessa. Un uomo, anche se la sua bocca, in seguito a incidente, disgrazia, ferita, malattia o altro accidente, avesse raggiunto il massimo grado fisicamente possibile della disarticolazione, un uomo, qualora tentasse di emettere qualsivoglia suono, articolerebbe sempre una precisa o precisabile entità linguistica. Subito oltre il muto silenzio. Quindi né Giovanni, né Maria, né le pie donne, né alcuna altra delle persone presenti alla morte di Gesù, possono mai aver ripetuto il grido del Cristo morente.
5. Incomprensibilità e disumanità del grido. Il grido è incomprensibile e quasi disumano. Il grido, scagliato nell'attimo stesso della morte, è l'espressione stessa del morire. Il morire è per noi oggi incomprensibile al massimo grado, a causa del peccato che dalle origini del mondo l'uomo compie. La morte è per noi l'oscura sorella e ciò che è incomprensibile e oscuro è per noi disumano.
6. Ateismo del grido. Il grido è l'assenza di Dio. Dio muore e rimane nascosto ai nostri occhi per tre giorni. Dio per tre giorni giace sepolto nel ventre della Terra. Dio muore. Il grido, scagliato nell'attimo stesso della morte, è l'espressione stessa del morire. Il morire è il massimo grado dell'ateismo, perché la morte non rientrava nell'originario piano divino riguardante Dio. L'uomo ha condannato Dio a morire nella seconda persona della Trinità perché lui, l'uomo, fosse redento dal peccato che dalle origini del mondo l'uomo stesso compie e salvato dalla morte seconda.
7. Invincibilità del grido. Il grido è la sconfitta della morte da parte del Verbo Incarnato. Il Cristo crocifisso, uomo dei dolori che ben conosce il patire, dilaniato dalla sofferenza suprema della propria morte, scaglia il suo grido di battaglia contro la morte. Il Dio Figlio dell'Uomo con il grido infrange il pungiglione della morte e ci libera dalla schiavitù del linguaggio, che della morte, cioè dell'effimero, è figlio. Il Dio fattosi uomo, il Verbo per sua volontà nato da donna, è la sconfitta della morte, così come l'uomo voluto dal Padre ne fu la causa. Soltanto dopo il Giudizio Finale e dopo che la morte seconda avrà colpito coloro che avranno scelto di non partecipare al banchetto celeste, soltanto allora la morte sparirà, perché non esisterà più nessuno destinato alla morte. Dio poteva sconfiggere la morte solo manifestandosi nella Parusia o incarnandosi e sottoponendosi al destino stesso dell'uomo. Il tempo della Nuova Gerusalemme non era ancora giunto e quindi solo incarnandosi, soltanto facendosi uomo e come l'uomo morendo, Dio ha potuto sconfiggere la morte nella storia.

Il Grido A cura di Mario Villa CUP

LITANIE DEL GRIDO

Grido apocalittico	Risuona per noi	Grido neonatale	Risuona per noi
Grido babilonico	Risuona per noi	Grido ordalico	Risuona per noi
Grido caotico	Risuona per noi	Grido palingenetico	Risuona per noi
Grido disumano	Risuona per noi	Grido quadridimensionale	Risuona per noi
Grido efferato	Risuona per noi	Grido risuscitatore	Risuona per noi
Grido feroce	Risuona per noi	Grido salvifico	Risuona per noi
Grido handicappato	Risuona per noi	Grido tartareo	Risuona per noi
Grido graziante	Risuona per noi	Grido ultraterreno	Risuona per noi
Grido illegale	Risuona per noi	Grido viscerale	Risuona per noi
Grido liberatore	Risuona per noi	Grido zittente	Risuona per noi
Grido manifestante	Risuona per noi		

ORAZIONE

O Dio, Tu che con il grido del tuo Figlio morente hai sconfitto il peccato e la morte seconda, fa che al termine della nostra vita terrena, purificati da ogni colpa e dal male, possiamo comunicarci con Lui in virtù della tua infinita misericordia.

Te lo chiediamo per Gesù Cristo, nostro Signore e nostro Salvatore, che vive e regna con Te nell'unità dello Spirito Santo per tutti i secoli dei secoli. Amen.

Tra una decina di minuti il primo raggio di sole si conficcherà nel cuore della notte. Salirò sulla torre dell'Osservatorio, di cui Elia mi ha dato le chiavi, per contemplare l'alba fecondatrice del nuovo giorno.

Barzellette a cura di Giovanni Morgana Officina P.O. Passirana

Nome appropriato
E' un ladro di auto. Lo chiamano Epifania, perché tutte le Fiesta le porta via.

File alla posta
Un uomo entra nell'Ufficio postale e inizia a fare una lunghissima fila allo sportello.
Mentre è in fila però sorge un piccolo problema: deve espellere dell'aria!
Allora l'uomo escogita una soluzione per non farsi notare: si avvicina al vetro che separa gli sportelli e inizia a strusciarvi il dito per fare rumore e camuffare il rumore che fa l'uscita del peto. Lo fa una, due, tre volte... A un certo punto il signore dietro a lui dice:
"A Giotto... per il rumore hai risolto, ma per la puzza come 'a mettemo?"

Specchio, specchio...
Due carabinieri guardano uno specchio e uno dice all'altro: "Salutiamo i colleghi!"

Usura
In una famiglia scozzese, il padre dice al figlio: "Vai dal vicino e fatti prestare il martello perché dobbiamo piantare questo chiodo per appendere il quadro della mamma".
Il ragazzo va dal vicino e dopo pochi minuti torna a casa senza martello: "Papà, non me lo ha voluto dare perché dice che glielo consumiamo".
"Brutto spilorcio", dice il padre, "Vabbe', vai giù in cantina e prendi il nostro!"

Paese che vai
Ah, come mi piace la vita nel sud Italia! Se vai a Napoli e chiedi a un passante che ore sono, ci passi la giornata! A un certo punto lui cercherà perfino di venderti un orologio. Alla fine tu lo compri e solo quando se n'è andato ti accorgi che l'orologio era il tuo.

Consulenza
Una coppia abbastanza attempata sta attraversando un periodo di crisi. Finalmente decidono di andare insieme da un consulente matrimoniale.
La moglie spiega all'esperto che suo marito la trascura troppo, il marito ribatte, ma il consulente alla fine decide che è lei ad avere ragione e dice: "Ora vi do la cura per il vostro problema: signora, si sieda qui accanto a me sul divano!"
La donna si siede, lui le mette un braccio intorno al collo e poi le dà un bacio sulla guancia.
Poi, si rivolge al marito: "Ecco, vede, sua moglie ha bisogno di questo trattamento tre volte la settimana: se la sente?"
L'uomo ci pensa e poi dice: "Dottore, il lunedì e il mercoledì gliela posso portare, ma il venerdì sono impegnato con il calcetto!"

Segue ⇨

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

Miscellanea

C	A	M	B	I	A	R	E	N	D	E	R	E
P	R	E	S	T	A	R	E	T	T	O	R	E
O	R	I	D	E	R	E	O	S	A	R	E	P
E	O	T	T	E	N	E	R	E	P	R	R	M
R	M	E	P	A	R	C	O	M	P	I	T	O
A	P	N	O	O	L	A	C	I	M	A	R	T
M	E	E	R	I	C	A	M	O	O	O	E	O
R	R	R	R	O	G	I	T	O	G	T	I	R
I	E	T	R	E	M	A	R	E	T	O	O	E
F	I	N	I	R	E	E	N	O	C	S	O	M

AMICA-BERE
CAMBIARE
COMPITO
EDERA-FERRO
FINIRE
FIRMARE
MOSCONE
MOTO-MOTORE
OSARE
OTTENERE
PARCO-PERE
PRESTARE
PRIMO-RENDERE
RENE-RESPIRO
RETTORE
RICAMO
RIDERE
ROGITO
ROMPERE
TETTO
TREMARE

CHIAVE - (8) Segna le ore:

Miscellanea

A	I	A	A	I	B	F	I	A	M	M	A	N
N	I	N	O	T	E	R	C	A	D	G	G	E
O	D	C	N	B	N	Q	U	T	E	O	I	T
R	E	O	N	O	U	I	U	S	C	I	U	N
O	T	R	S	A	N	T	T	I	C	C	B	A
C	R	A	V	C	L	A	D	R	N	O	I	C
A	I	I	U	E	N	I	O	A	A	O	L	C
R	T	B	O	T	T	T	B	F	N	E	E	O
E	O	N	E	A	C	R	O	F	O	C	O	R
P	E	A	F	E	T	I	M	A	N	I	D	C

ACQUAVITE
AFFARISTA
ANCORA
BILANCIA
BRUSCOLO
CORONA
CROCCANTE
DETRITO
DINAMITE
EQUINO
FATIDICO
FIAMMA
FORCA
GESTANTE
GIUBILEO
INCUBO
INNO
LEONE
NANO
PERA
TINTA-TUBO

Assemblea

Oggetto: ***ASSEMBLEA ANNUALE DEI SOCI***

Si comunica ai soci CRAL degli Operatori Socio Sanitari del Rhodense, che l'annuale assemblea generale, si terrà presso la sala riunioni della Direzione Sanitaria P.O. di Rho il giorno
Mercoledì 23 Marzo 2011 alle ore 24.00 in prima convocazione,

il giorno **GIOVEDI' 24 MARZO 2011 alle ore 20.30** in seconda convocazione.

L'ordine del giorno sarà il seguente:

Approvazione bilancio e attività 2010.

Approvazione bilancio e attività anno 2011.

Varie ed eventuali.

Vista l'importanza dei punti all'ordine del giorno, si invitano tutti i soci a partecipare numerosi.

Sul sito cral è possibile vedere la relazione delle attività svolte nel 2010 e programmate per il 2011.

Rho, 20/01/2011

Il Presidente
Angelo Pastori

WELCOME CINEMA
CON IL
CRAL DEGLI OPERATORI
SOCIO SANITARI
DEL RHODENSE
Edizione Straordinaria

THESPACE CINEMA
MEDUSA
WARNER VILLAGE CINEMAS

SEI UNO DEI 1066 SOCI?
VUOI ANDARE AL CINEMA?
VEDERE FILM IN 3D?
SOPRATTUTTO AD UN PREZZO CONTENUTO?
SOPRATTUTTO NOVITA' PUOI PRENOTARE IL POSTO
DA CASA DAL TUO COMPUTER

RECATI CON LA TESSERA DEL CRAL
DA UNA DELLE PERSONE ELENCATE QUI SOTTO
E AVRAI LA POSSIBILITA' DI ACQUISTARE A

€ 5,00

Soldi contati

MASSIMO QUATTRO BUONI AL MESE, 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 SONO USUFRUIBILI FINO AL FEBBRAIO 2012
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

CARMEN	UFFICIO STAMPA

Modalità

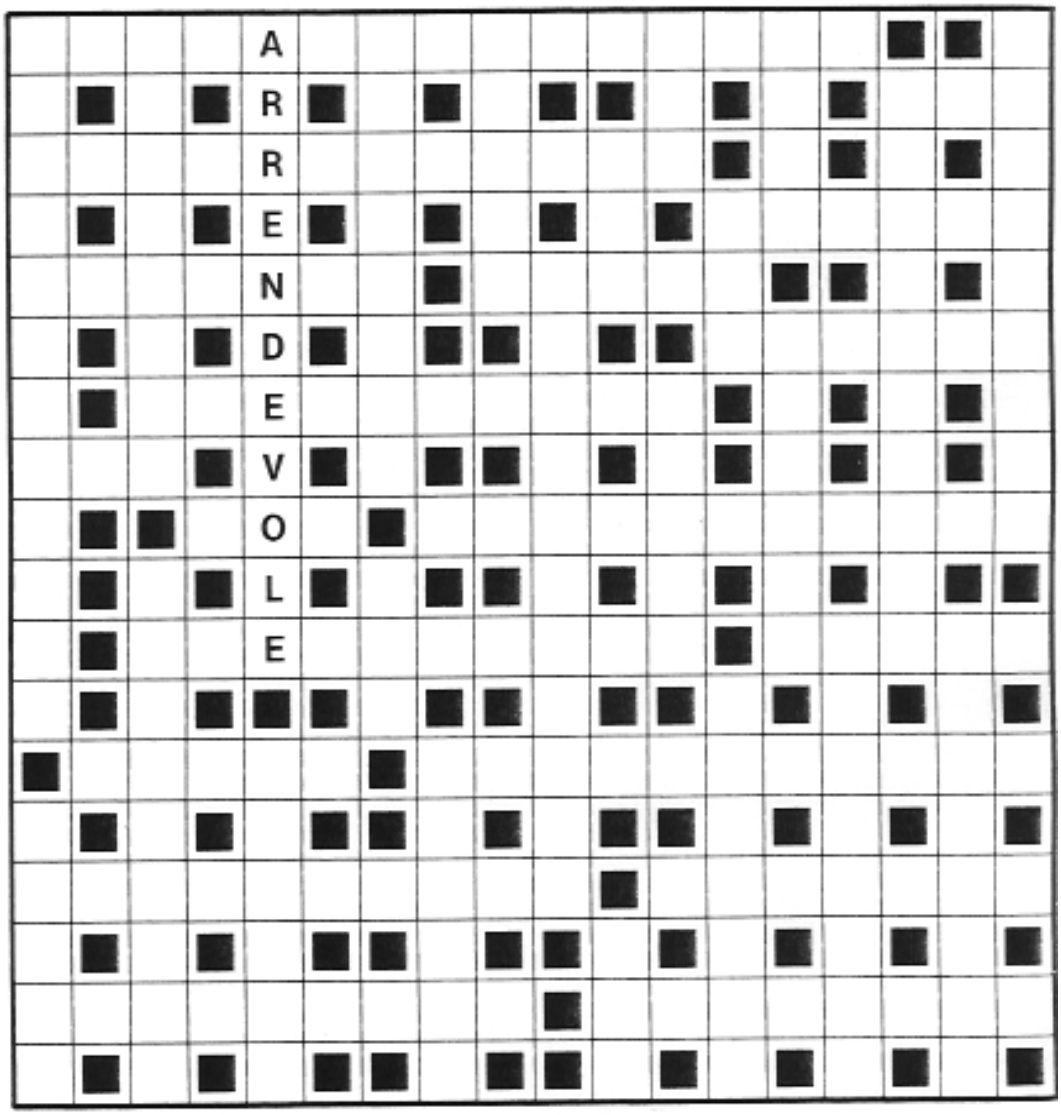
Recati da una delle persone elencate, ritira da uno a quattro buoni pagandoli € 5,00 l'uno
Decidi il giorno per andare al cinema, in uno di quelli elencati sopra
Vai alla cassa del cinema e consegna il buono che ti abbiamo rilasciato
La cassiera consegnerà il biglietto per entrare nella sala che hai 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

Parole piazzate

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



3 lettere:
AIA
BEI
DAI
ERE
MAI
SEI
TUO
VOI

4 lettere:
TORI

5 lettere:
ATENE
CAPPA
EPOCA
ONORE
OSTIA
PARTE

6 lettere:
DIVINO
ISSATA
PRONTO
SVIATO
TROFEI

7 lettere:
AMMANCO
ERRANTE
LARINGE

8 lettere:
INCISORI
NEBBIOSO
RILEGARE
SATURATI
ZOLLETTA

9 lettere:
PANTEISTA
STRAPIENO
RINOMANZA

10 lettere:
APICOLTORE
BRITANNICO
TREMEBONDA
TRENTESIMO

11 lettere:
CRISTIANITÀ
PRESUMIBILE
PRIGIONIERE

12 lettere:
NATURALMENTE
SINCERAMENTE

15 lettere:
SOSTANZIALMENTE

Montagna a cura di Angelo Pastori Centro Trasfusionale P.O. Rho

26 Marzo 2011
Passo di S.Lucio e Monte Garzirola 2116 m.s.l.m.

Descrizione

La gita si svolge nell'alta val di Rezzo al confine con la Svizzera.La partenza è dal caseggiato di Dasio 1120 m posto appena sopra il paesino di Seghebbia.Si imbocca il sentiero "4 valli ", lungo una comoda carrareccia che collega varie abitazioni turistiche derivate da vecchi alpeggi.Arrivati ad una caratteristica cappelletta, il sentiero diventa più stretto e la neve più alta; è qui che eventualmente si calzano le racchette per procedere comodamente senza infopparsi .Si entra in un bosco di faggi e quindi percorrendo larghi tornanti,si raggiunge il Passo di S.Lucio m.1541, dove troviamo l'omonimo rifugio e l'omonima chiesetta.Il panorama è già da qui particolarmente interessante, le Grigne ben visibili insieme allo Zuccone Campelli, in fondo sua maestà il pizzo Tre Signori e proprio di fronte la bella dorsale del Pizzo di Gino.I più volenterosi potranno comunque proseguire verso la cima del Monte Garzirola posto a quota 2116 metri.Il percorso è estremamente rettilineo e segue il confine Italo-Svizzero lungo il quale in tempi passati si verificava lo sconfinamento degli "spalloni contrabbandieri" con il carico di "bionde" (leggasi sigarette e non "escort"…).Si arriva dapprima al rifugio Garzirola (m.1864) e quindi superando un ripido crinale alla vetta 2116m. contraddistinta dalla simbolica croce.
Il paese di Dasio è posto sopra il lago di Porlezza raggiungibile in auto da Menaggio distante circa 1:30h da Rho.

Il viaggio verrà effettuato in pullman da 30 posti.

Tempi di percorrenza: Dasio-passo di S.Lucio h 1.45.
Passo di S.Lucio-Garzirola h 3.
Attrezzatura necessaria: Abbigliamento caldo e comodo, scarponi da trekking, racchette da neve.

.

ISCRIZIONI ENTRO IL 18/3
PRESSO ANGELO PASTORI tel 3457529063
ALL'INDIRIZZO DI POSTA ELETTRONICA apastori@aogarbagnate.lombardia.it

QUOTE: SOCI € 5.00 NON SOCI € 10.00.
IL SALDO VERRA' VERSATO IL GIORNO DELLA GITA

IL CRAL DECLINA OGNI RESPONSABILITA' PER INCIDENTI PRIMA, DURANTE E DOPO LA GITA.

Gita proposta da Giuseppe Cecchetti

Mercatino

VENDESI

A Lainate in contesto di sole sei unita' abitative, ottimo bilocale di recente costruzione al piano rialzato, mai abitato, composto da cucina abitabile, camera e bagno con giardino di proprieta', cantina e box. Termoautonomo.
No agenzie.
Per informazioni tel. 3392782484 dopo le ore 18.00

Segue ⇨

Organigramma Cral - Delegati di settore

NUOVO DIRETTIVO 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 2009

- Catizone Graziella: tel.2777
- Maggioni Roberta: tel.3399
- Schieppati Cesarina: tel.3357

Per ogni settore si definiscono dei delegati:

- GIORNALINO: Pastori Angelo tel.3346-3349
- SPORT: Geraci Angelo tel.4604, Zucca Torquato tel. 3200
- SPETTACOLI E CULTURA: Zaffaroni Francesco tel.3290
- CONVENZIONI: Geraci Angelo tel. 4604, Montesano Fernanda tel. 4529-4523
- AFFARI GENERALI E MONTAGNA: Pastori Angelo tel. 3346-3349
- TURISMO: Carrannante Antonio tel. 4489, Zucca Torquato tel. 3200
- RAPPORTI CON EX DIPENDENTI: Veronelli Tarcisio
- SEGRETERIA: Grassini Roberta tel. 3286
- GRUPPO FOTOGRAFICO: Veronelli Tarciso
- CORSO DI LINGUE STRANIERE: Ventrice Silvana tel. 3351, Verna Annalisa tel. 3325
- RESPONSABILE SITO INTERNET: Castronuovo Giacomo tel. 60103
- RAPPORTI CON DITTA GESA: Paladini Tony tel 64233
- BENEFICENZA: Grassini Roberta tel. 3286, Montesano Fernanda tel. 4529-4523
- ESPOSITORI: Gelmi Rossana tel. 3265
- COMMERCIALISTA: Lorella Dott.Borghetti Commercialista Revisore Contabile
  Via Serra 2 Rho tel. 029308810

Attività anno 2011

CALCIO
Angelo Geraci P.O Passirana
Torquato Zucca P.S. P.O. Rho tel. 3200**.**
Memorial Argia Mario Torneo di calcetto a cinque.
Campionato amatoriale a sette SPORTIFICIO.

PESCA
TorquatoZucca P.O. Rho P.S. tel.3200.

AMICI DELLA MONTAGNA
AngeloPastori. Emoteca P.O. Rho tel.3346-3349.
Marzo gita alpinistica, giugno notturna, ottobre gita escursionistica.

SPETTACOLI E CONCERTI
FrancescoZaffaroni.Camera Mortuaria P.O. Rho tel.3290.

PENSIONATI
Tarcisio Veronelli.
Si richiede la collaborazione per eventuali suggerimenti sulle varie iniziative da proporre e la disponibilità alle attività CRAL 2009. Si prega inoltre di partecipare attivamente anche alle assemblee in modo da poter esporre la propria opinione sugli argomenti di discussioni.

PER I BAMBINI
.

TURISMO
Antonio Carannante Officina P.O. Passirana tel.4489 Torquato Zucca P.S. tel.3200.

CORSI DI LINGUE
Ventrice Silvana P.O. Rho tel. 3351.
Corsi di base e avanzato per spagnolo e inglese.
Per tutti i corsi (escluso il corso base) sarà previsto un test d'ingresso.
Per ulteriori informazioni contattare, nelle ore pomeridiane:

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.

La Galleria Fotografica Cral

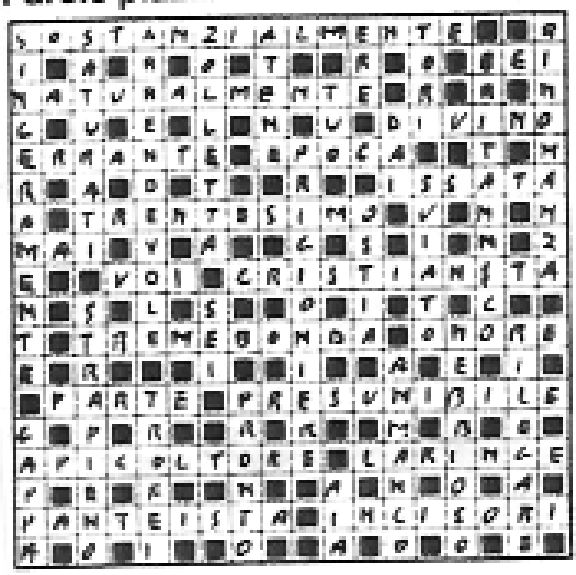
A tutti i soci:
"La Galleria Fotografica Cral" vi aspetta con i suoi spazi da riempire. Al rientro dalle vacanze non esitate a contattare la redazione del giornalino per conoscere le modalità per poter esporre le foto delle vostre vacanze.
Contattate Tarcisio Veronelli tel.02-9306750 ore serali o via mail all'indirizzo:
tarcisio.veronelli@fastwebnet.it

Convenzioni a cura di Angelo Geraci 3921873907

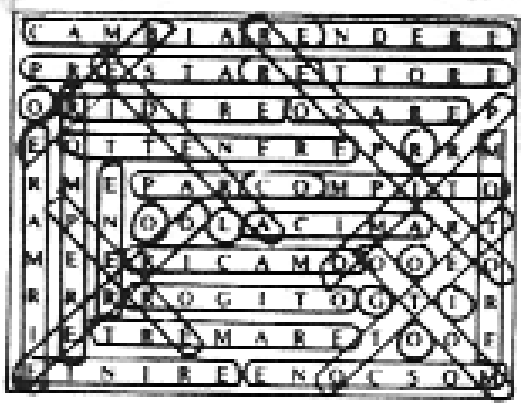
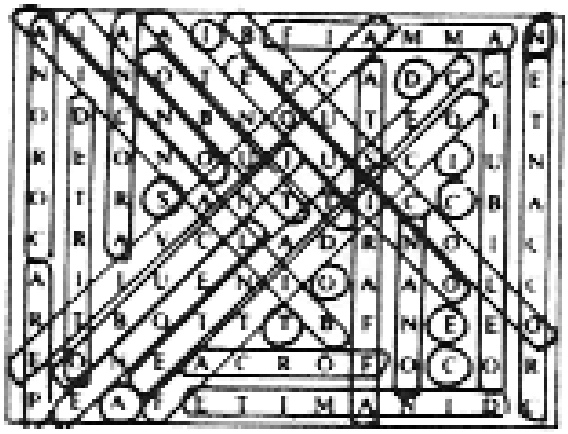
Segue ⇨

Soluzione giochi enigmistici

Parole piazzate



Miscellanea



Miscellanea