

Il Giornalino



Graziella Catizzone

Trimestrale del Cral Degli Operatori
Socio Sanitari del Rhodense
Marzo 2004 - numero 41
Anno IX

Il Giornalino

Riservato ai soci "CRAL" degli Operatori Socio Sanitari del Rhodense IX anno n°41 Marzo 2004
Indirizzo Web <http://xoomer.virgilio.it/cralrho> E-mail: cralrho@libero.it

In questo numero

Sommario

	Pagina
EDITORIALE: Nulla di nuovo.	2
Dopo la discoteca ...	3
GMORGAN ... L'angolo della risata.	4
Pubblicità	5
Comunicazione ai soci	6
Il cibo degli dei: Tehobroma Cacao	7/11
SPAM: e-mail non desiderate, non richieste o pericolose.	12/13
LIBRI	14
Ipotesi sul'origine della muica	15/16
Comunicazioni ai soci	17
BOWLING: Programma 2004.—Classifica	18/19
Bridge	20/21
MTB: Calendario uscite mtb/dh.	22
CICLOTURISTI: Buoni propositi per il 2004.	23
FOTO: Effetto Flou.	24
Montagna: gita al Resegone 20/03	25
Pesca	26
Corso di "Decupage"	27
Recensioni Teatrali	28/29
Programma Spettacoli 2004	30
Programma Attività gruppi 2004	31
Convenzioni	32/35
Tour OLANDA	36-38



La Redazione

Direttore : *Angelo Pastori*

Composizione : *Luciano Rossetti*

Correttore di bozze : *Laura Dondoni- Germana Garbo*

Stampa : *Adriano Bertola*



Stampato in Proprio

EDITORIALE: Nulla di nuovo.

Cari soci ben trovati.

Come sempre nelle pagine del nostro Giornalino potete trovare tutte le informazioni riguardanti le nostre attività e le novità relative ai rapporti con l'azienda.

Per quanto riguarda la sede di Passirana siamo in attesa della convocazione per la definizione degli spazi che eventualmente ci verranno dedicati nel presidio stesso. Mentre il notiziario "va in stampa" non abbiamo avuto nessuna notizia, ma pensiamo che l'incontro sia imminente.

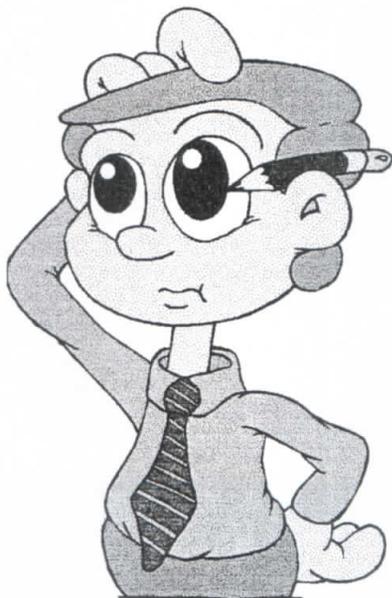
Passando ad altri argomenti, vogliamo chiedere scusa a voi soci se quest'anno non siamo riusciti ad inserire nel pacco natalizio il programma delle attività che vi proponiamo per l'anno corrente.

Abbiamo così pensato di inserire nel giornalino una pagina con tutte le proposte dell'anno, così che voi soci possiate scegliere le proposte a cui aderire.

A proposito di date, forse la più importante è quella dell'assemblea che si terrà il 29/3/2004 presso la sala riunioni della direzione sanitaria P.O. Rho.

Noi componenti del direttivo invitiamo caldamente tutti i soci a partecipare a questo appuntamento unico in tutto l'anno nel quale voi soci siete chiamati a ratificare il lavoro del direttivo stesso; pensiamo anche che l'assenza dei soci non sia una "delega in bianco" ma una "mancanza di interesse" da parte dei soci stessi.

Un saluto da parte di tutto il direttivo e un augurio di Buona Pasqua a tutti.



Dopo la discoteca ...

A cura di Attilia Villa - Rianimazione P.O. Rho

Normalmente scrivo poesie per il giornalino, ma qualche tempo fa mi è stata mandata una lettera e ho pensato che sarebbe stato giusto pubblicarla. Forse, leggendola, molti penseranno "sono le solite cose, ce ne sono a bizzeffe nel mondo di disgrazie, tanto non cambia nulla ect....". Io l'ho letta e riletta.....forse sarò stupida ma non riesco a essere indifferente a certe situazioni. Vorrei solo che la leggeste anche voi.....e sperare che un granello di sabbia possa smuovere l'egoismo del proprio io. Forse parole che una volta lette verranno poste nel dimenticatoio, ma se una piccola parte rimarrà nel nostro cuore, se anche solo una frase può far riflettere.....allora non avremo letto invano.

Mamma, sono uscita con amici. Sono andata ad una festa e mi sono ricordata quello che mi avevi detto: di non bere alcolici. Mi hai chiesto di non bere visto che dovevo guidare, così ho bevuto una Sprite.

Mi son sentita orgogliosa di me stessa, anche per aver ascoltato il modo in cui, dolcemente, mi hai suggerito di non bere se dovevo guidare, al contrario di quello che mi dicono alcuni amici.

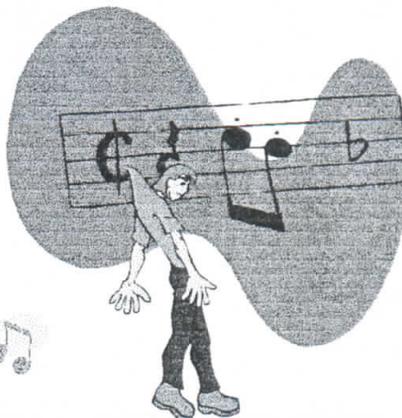
Ho fatto una scelta sana ed il tuo consiglio è stato giusto. Quando la festa è finita, la gente ha iniziato a guidare senza essere in condizioni di farlo. Io ho preso la mia macchina con la certezza che ero sobria. Non potevo immaginare, mamma, ciò che mi aspettava... qualcosa di imprevedibile! Ora sono qui sdraiata sull'asfalto e sento un poliziotto che dice: "il ragazzo che ha provocato l'incidente era ubriaco". Mamma, la sua voce sembra così lontana. Il mio sangue è sparso dappertutto e sto cercando, con tutte le mie forze, di non piangere; posso sentire i medici che dicono: "questa ragazza non ce la farà".

Sono certa che il ragazzo alla guida dell'altra macchina non se lo immaginava neanche, mentre andava a tutta velocità! Alla fine lui ha deciso di bere ed io adesso devo morire... Perché le persone fanno tutto questo, mamma? Sapendo che distruggeranno delle vite? Il dolore è come se mi pugnalassero con un centinaio di coltelli contemporaneamente. Di' a mia sorella di non spaventarsi, mamma, di' a papà di essere forte. Qualcuno doveva dire a quel ragazzo che non si deve bere e guidare...

Forse, se i suoi glielo avessero detto, io adesso sarei viva...; la mia respirazione si fa sempre più debole e incomincio ad avere veramente paura...

Questi sono i miei ultimi momenti, e mi sento così disperata...

Mi piacerebbe poterti abbracciare mamma, mentre sono sdraiata, qui, morente. Mi piacerebbe dirti che ti voglio bene per questo... Ti voglio bene e....addio !!!



GMORGAN ... L'angolo della risata.

A cura di Giovanni Morgana - Officina P.O. Passirana.

Un medico ed un avvocato si scontrano con le loro auto, passando entrambi con il semaforo lampeggiante. Escono illesi ma il medico è particolarmente scosso dal colpo subito. Allora, l'avvocato, gentilmente gli porge una bottiglia di liquore per farlo riprendere. Il medico beve e ringrazia, poi dice: "Ora beva anche lei per tirarsi su," e l'avvocato, "sì certo, dopo che sarà arrivata la polizia municipale con l'etilometro"...

Un gruppo di carabinieri si trova al ristorante. Banchettano lautamente ed uno di loro mentre mangia il salame, accuratamente toglie i grani di pepe e li mette in tasca. Dopodichè ringrazia il cameriere per la cena, il quale dopo aver seguito la scena gli dice. "Se vuole un salame glielo posso dare, ho visto che lo ha apprezzato tantissimo". E il carabiniere gli risponde: "No, grazie, ho già preso i semi ..."

Ciao da Gmorgan ...



PUBBLICITA'

**STUDIO DENTISTICO
DR. PIAZZA MARZIO TULLIO
VIA BARACCA, 31 - RHO
TEL. 02 9314560 - Cell. 349 1975368**

Lo studio fornisce prestazioni di conservativa, protesica, implantologia,
chirurgia orale e ortodonzia

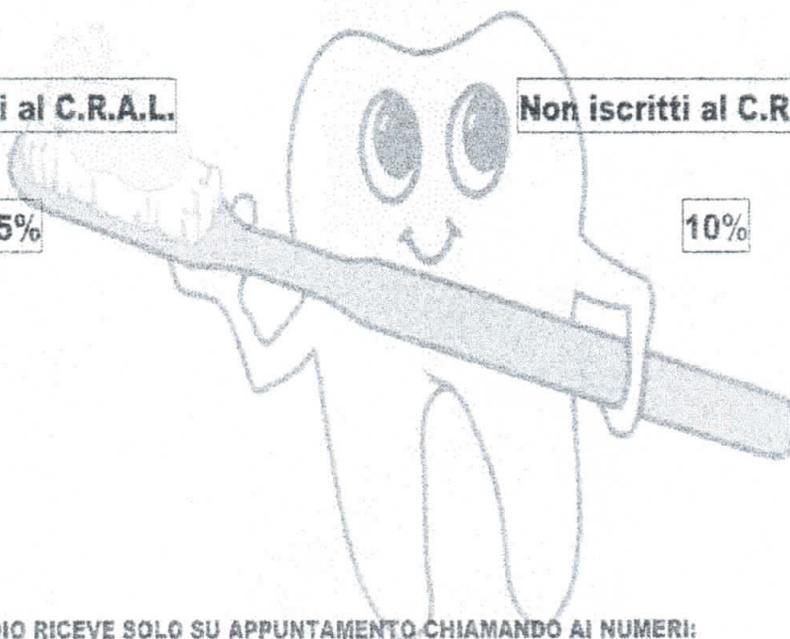
riconoscendo uno sconto speciale a tutti i dipendenti

Iscritti al C.R.A.L.

15%

Non iscritti al C.R.A.L.

10%



LO STUDIO RICEVE SOLO SU APPUNTAMENTO CHIAMANDO AI NUMERI:

**TEL. 02 9314560
CELL. 349 1975368**

VISITE E PREVENTIVI GRATUITI

COMUNICAZIONE AI SOCI



Si informa che il Consiglio Direttivo, in occasione delle festività Pasquali, ha predisposto la distribuzione della colomba a favore di tutti i soci, che potranno essere ritirate dal 3 1/3 e 1-2/4 p.v. secondo le seguenti modalità:

- Dipendenti del P.O. di Rho, servizi territoriali ASL ed ex dipendenti pensionati:
PRESSO LA NUOVA SEDE ESPOSITIVA DEL CRAL, DALLE ORE 10.00 ALLE 14.30.

- Dipendenti P.O. di Passirana, ASL Passirana:
PRESSO LA DISPENSA DEL P.O. DALLE ORE 13.00 ALLE 15.30.

Le colombe che entro il termine stabilito non venissero ritirate verranno date in beneficenza

p. il CONSIGLIO DIRETTIVO
IL PRESIDENTE
(A. Pastori)

Indirizzo Web: <http://xoomer.virgilio.it/cralrho>
E-mail: cralrho@libero.it



CUCINA: Il cibo degli dei: Tehobroma Cacao

A cura di Marco Bassi - Pediatria

Storia e curiosità

Secondo i botanici, l'albero del cacao cresceva spontaneo già 4000 anni prima di Cristo nei bacini dell'Orinoco e del Rio delle Amazzoni. I primi a coltivarlo furono probabilmente i Maya, che lo introdussero nello Yucatan durante le loro migrazioni. Gli Aztechi facevano risalire l'origine del cacao a Quetzalcoatl, il dio serpente. I suoi semi erano un bene prezioso al quale si attribuiva un valore mistico e religioso. Come per tutte le piante di elevato significato sociale e simbolico, anche il cacao vantava origine divina. Narrava infatti una leggenda azteca che una principessa, lasciata a guardia delle ricchezze dello sposo, un grande guerriero partito a difendere i confini dell'impero, venne assalita dai nemici che, invano, tentarono di costringerla a rivelare dove fosse nascosto il tesoro. Per vendetta la uccisero e, dal sangue versato dalla fedele sposa, nacque la pianta del cacao, il cui frutto nasconde un tesoro di semi, amari come le sofferenze dell'amore, forti come la virtù, lievemente arrossati come il sangue. Era il dono di Quetzalcoatl alla fedeltà pagata con la morte, la stessa fedeltà che, nell'immenso impero azteco, legava i sudditi all'imperatore.

Tronco sottile, foglie molto decorativo che prima di arrivare al verde cupo della maturità passa per tutti i toni del rosso, del marrone, del bronzo: è lo splendido albero del cacao, il cacahuaquabtl dei Maya e degli Aztechi. Allo stato spontaneo raggiunge i 10 metri, ma nelle piantagioni, per facilitare il raccolto, lo si tiene sui 5-6 metri. L'habitat è quello tropicale e l'altitudine ideale è intorno ai 400 metri. Il terreno dev'essere ricco di azoto e potassio, il clima umido con una temperatura fra i 20 e i 30°C.

Un albero delicato, che non sopporta sbalzi di temperatura e non ama la luce diretta. Così, a difesa della pianta dal sole, dal vento e dalle piogge, si ricorre al cosiddetto "sombriamento", cioè si crea una barriera di alberi protettivi. Ciò è necessario soprattutto quando si piantano i giovani alberelli: ciascuno è messo nel terreno accanto a un albero più robusto, solitamente un banano, che fungerà da riparo durante la crescita.

Provenienti dai paesi tropicali, i sacchi di semi della Theobroma cacao vengono immagazzinati in locali freschi e ariosi dove non possono assorbire odori.

Quel famoso, inconfondibile, inebriante aroma capace di solleticare come pochi altri il senso dell'olfatto dipende tutto dalla torrefazione, che è determinante per la qualità del prodotto finito. In grandi sfere rotanti le fave vengono fatte abbrustolire per un periodo di 15-20 minuti, a una temperatura che varia da 110° a 120°C. Questo procedimento elimina l'umidità e l'acidità, favorendo lo sviluppo dei principi aromatici; ma ci vuole l'occhio dell'esperto per decidere il momento dell'arresto della torrefazione, superato il quale le fave si carbonizzerebbero. Dopo un rapido raffreddamento al ventilatore, le fave vengono affidate alla macchina rompicacao, che provvede alla degerminazione, alla separazione delle bucce e alla frantumazione in granella. Con un Sistema di setacci decrescenti si seleziona la granella torrefatta che viene macinata e dà come risultato una pasta fluida, la pasta di cacao, contenente in media il 54-55% di burro di cacao.

continua ⇨

CUCINA: Il cibo degli dei: Tehobroma Cacao

A cura di Marco Bassi - Pediatria

Cronologia

600 dC: i Maya creano la più antica piantagione di cacao: un bene prezioso che è usato sia come forma di pagamento che come unità di calcolo e che viene anche usato per fare una bevanda, XOCOATL

1200: gli Aztechi conquistano i Maya e impongono tributi che devono essere pagati con semi di cacao. La bevanda di cacao diventa la preferita alla corte dell'imperatore Montezuma e viene profumata con la vaniglia.

1492: Cristoforo Colombo scopre l'America ed anche i semi di cacao! Li porta alla corte del re Ferdinando di Spagna ma non vengono apprezzati

1519: l'esploratore spagnolo Cortes, durante la conquista del Messico, è il primo europeo ad avere assaggiato il cioccolato. Ne intuisce la preziosità e crea una sua piantagione di cacao; è il primo esempio di coltura da esportazione

1528: Cortes porta in Spagna gli utensili per la preparazione della bevanda al cacao. Gli spagnoli seguono la ricetta degli Aztechi, ma aggiungono peperoncino e spezie piccanti perché la bevanda è ancora molto amara.

Imprecisata la data in cui viene aggiunto lo zucchero. L'aristocrazia spagnola apprezza molto di più la bevanda che, col passare del tempo, viene servita calda e viene bevuta con l'aggiunta di cannella o vaniglia

1615: il cacao arriva in Francia ed il cioccolato diventa una bevanda molto alla moda
FINE 1600:

Il cacao si diffonde in Belgio, Germania e Svizzera; poco dopo in Austria e Italia

1795: il Dr. Joseph Fry di Bristol è il primo inglese a produrre il cioccolato in grandi quantità utilizzando un motore a vapore per macinare i semi.

1828: un fabbricante di cioccolato olandese, C.J. Van Houten inventa una macchina che sprema i semi di cacao per estrarne il burro di cacao; il risultato è una bevanda più fluida e gradevole

1875: lo svizzero Daniel Peter riesce ad aggiungere al cioccolato latte condensato ottenendo così un cioccolato al latte in forma solida che si può mangiare.

1879: lo svizzero Rudolph Lindt inventa un metodo originale per raffinare il cioccolato. Il procedimento di Lindt è conosciuto come "concastaggio" o "raffinazione nelle conche". Nasce il cioccolato "fondente" talmente fine da non avere più nulla a che vedere con XOCOATL

In cucina

Il bassissimo livello di colesterolo (1mg/100 gr) e i lipidi di origine vegetale [rappresentati soprattutto da acido stearico, palmitico ed oleico, presenti nel "burro di cacao"] non sono temibili; anzi, insieme ai flavonoidi, importanti antiossidanti, esplicherebbero benefici effetti ipo-colesterolemici a livello dell'apparato cardio-vascolare.

Il cioccolato contiene importanti sostanze psicoattive: accanto alle più conosciute teobromina e caffeina (che sono eccitanti e stimolanti del respiro e dell'attività cardiaca), troviamo serotonina, feniletilamina (con proprietà amfetamino-simili), fenilalanina e tirosina (precursori di dopamina e noradrenalina, importanti mediatori del sistema nervoso centrale).

continua ⇨

CUCINA: Il cibo degli dei: Tehobroma Cacao

A cura di Marco Bassi - Pediatria

La presenza di tali sostanze potrebbe spiegare l'efficacia del cioccolato nel contrastare stati di ansietà e di depressione e nell'indurre sensazioni di piacere, benessere fisico e psichico ed una aumentata capacità lavorativa.

Recenti ricerche hanno individuato anche la presenza di una sostanza cannabinoide-simile, l'anandamide (ananda = felicità, in lingua sanscrita). Poiché i cannabinoidi, presenti nell'hashish e nella marijuana, sono noti per stimolare le percezioni sensoriali e indurre euforia, elevati livelli cerebrali di anandamide potrebbero spiegare una maggiore sensibilità alle caratteristiche organolettiche del cioccolato e/o cooperare con le altre molecole psicoattive presenti nell' induzione dello stato di benessere.

Forse anche per questo che il prof. Paolo Mantegazza, titolare di Cattedra a Pavia e a Firenze e autore di numerose opere scientifiche, che così scrive sul finire del 1800 in 'Elementi d'igiene': "il cacao merita sicuramente il nome pomposo di Teobroma, che ebbe dai botanici. E' cibo e bevanda, è conforto al ventricolo e sferza il cervello: eccita l'intelligenza e nutre riccamente. Convieni ai vecchi ed ai giovani, ai deboli ed alle persone prostrate da lunghe malattie e da abusi della vita. Per chi lavora, il cacao offre un eccellente cibo mattutino."

Allora vediamo qualche interessante quanto inusitata preparazione culinaria con il cacao quale ingrediente e come vedrete non saranno solo dolci ma potremo preparare un pasto completo dall'antipasto al dessert.

CROSTONI DI LARDO AL CIOCCOLATO

6 fette pane in cassetta integrale

12 fette di lardo di Arnad tagliato finissimo

6 castagne bollite

50 g di cioccolato fondente (minimo 70%)

pepe bianco

Togliete i bordi alle fette di pane e tostatele al forno. Fondete il cioccolato in una ciotolina. Preparate i crostoni su un piatto da portata: sopra ogni fetta di pane adagiate due fette di lardo, una castagna bollita e fate colare mezzo cucchiaino di cioccolato fuso. Profumate con del pepe bianco macinato al momento, chiudete gli occhi e...toccherete il cielo con un dito!



continua ⇒

CUCINA: Il cibo degli dei: Tehobroma Cacao

A cura di Marco Bassi - Pediatria

ROTOLO DI CRESPELLE AL CACAO CON MOUSSE DI CAPRINO

Per le crespelle:

100 g di farina
2 uova
250 g di latte
30 g di burro
30 g di cacao amaro
sale q.b.

Per la mousse di caprino:

4 caprini freschi (tipo petit suisse)
100 g di panna
100 g di olive polpose (non aromatizzate)
30 g di capperi
pepe q.b.
insalatina per guarnizione



Preparate le crespelle: setacciate la farina e il cacao e metteteli nel bicchiere di un mixer. Azionate il mixer a bassa velocità e dal foro del tappo inserite le uova, uno alla volta, e subito dopo l'ultimo iniziate a versare il latte, a temperatura ambiente, a filo. Per ultimo versate il burro fuso raffreddato e regolate con il sale. Fate riposare l'impasto per un'ora. Preparate le crespelle scaldando un pentolino largo, precedentemente unto di burro e tenetele da parte. Preparate la farcitura: schiacciate con una forchetta i caprini e rendeteli cremosi (ma non liquidi) con l'aggiunta, poco alla volta, della panna. Snocciate le olive e tritatele insieme ai capperi molto finemente. Unite il trito alla crema di caprino. Spalmate una cucchiata di farcia su una crespella che arrotolerete su se stessa. Continuate così fino ad esaurimento di tutti gli ingredienti. Avvolgete ogni rotolo con la carta stagnola e riponete in frigorifero per 30 minuti. Al momento di servirli, togliete la carta stagnola, tagliate i rotoli a fettine e appoggiateli su un letto di insalatina fresca.

CREMA DI ZUCCA CON MANDORLE E CIOCCOLATO FONDENTE

500 g di polpa di zucca
40 g di mandorle tostate
50 g di burro
1 litro di brodo
40 g di cioccolato fondente
1/2 bicchiere di panna
il succo di un'arancia

Tagliate la polpa di zucca a pezzetti uniformi, quindi cuocetela nel burro e 1/2 bicchiere di brodo. Quando sarà cotta, passatela al setaccio, unite il rimanente brodo, il succo d'arancia e fate prendere l'ebollizione. Tritate finemente le mandorle; grattugiate il cioccolato fondente. Togliete dal fuoco, legate con la panna, versate nelle fondine, spolverizzate con il trito di mandorle e il cioccolato fondente grattugiato e servite immediatamente.

continua ⇨

CUCINA: Il cibo degli dei: Tehobroma Cacao

A cura di Marco Bassi - Pediatria

RISOTTO DI MELE AL CIOCCOLATO

300 g di riso, 2 mele asprigne 50 g di cioccolato fondente grattugiato

30 g di burro, 1/2 cipolla

2 cucchiaini di parmigiano grattugiato

panna liquida, brodo vegetale, vino bianco secco olio d'oliva

In una casseruola, fate imbiondire, in due cucchiaini d'olio, la cipolla tagliata grossolanamente. Eliminatela e mettete il riso. Fatelo tostare leggermente, mescolando, poi versate mezzo bicchiere di vino e lasciatelo evaporare. Bagnate con del brodo bollente, aggiungendone dell'altro ogni volta che asciuga e proseguite la cottura in questo modo, rimessando spesso. Nel frattempo sbucciate le mele, eliminate il torsolo e grattugiatene la polpa. Cinque minuti prima che il riso sia cotto, unite le mele grattugiate, poi, a cottura ultimata, incorporate al riso il cioccolato, il burro, il parmigiano e un paio di cucchiaini di panna.

CERGHINO AL CIOCCOLATO

4 uova 100 gr di burro sale e pepe 4 fette di pane in cassetta 1 tavoletta di cioccolato fondente

Questa è una versione "rivisitata" di un tipico e semplicissimo piatto milanese. Diffusissimo, non solo nel capoluogo meneghino, non sono delle semplici uove al burro perché il tuorlo non viene cotto completamente, risultando denso. "Cereghin" in dialetto vuol dire "chierichetto" perché il tuorlo assomiglia alla tosatura del chierico "pelata" del prete, in milanese. Nella ricetta originale si aggiungono dadini di pane in modo che i crostini si mescolino all'albume. In un largo tegame fate sciogliere il burro e quando sarà color nocciola rompete le uova, facendo molta attenzione a non rompere il tuorlo. Quando l'albume si sarà rappreso regolate di sale e di pepe ed attendete che il tuorlo diventi denso, ma non cotto, cioè a "cereghin". Tostate le fette di pane. Mettete una fetta sopra ogni piatto, appoggiate sopra un uovo (albume e tuorlo) e completate con abbondante cioccolato grattugiato. Servite subito

CANEDERLI DI CIOCCOLATO E MARRONI

4 marrons glaces, 60 g di cioccolato fondente 1,25 dl di latte, 40 g di semolino

50 g di mollica raffermata di pane bianco

uovo intero più un tuorlo

2 cucchiaini di rum, 1 bustina di zucchero vanigliato

Burro, sale, la scorza grattugiata di limone e cannella in polvere

Portate a ebollizione il latte, 30 g di burro, il rum, lo zucchero vanigliato, la scorza di limone grattugiata e un pizzico di sale. Aggiungete il semolino e fate cuocere una decina di minuti. Levate dal fuoco e unite il pane tagliato a dadini, l'uovo, il tuorlo e il cioccolato a scaglie. Mescolate amalgamando bene il tutto, poi lasciate raffreddare. Dividete il composto in quattro parti. Prendete i marrons glaces e avvolgetevi intorno l'impasto formando quattro canederli che lesserete per 5 minuti in acqua bollente, leggermente salata. Scolate i canederli, sgocciolateli bene, sistemate ciascuno su un piatto individuale, spolverizzate di cannella, irrorate di burro fuso e servite.

SPAM: e-mail non desiderate, non richieste o pericolose.

A cura di Angelo Amboldi - Chirurgia 1°

La SPAM (Spiced Ham) era la carne in scatola utilizzata dai soldati dell'esercito americano, con una fama piuttosto negativa. Nel mondo di Internet questo termine ha assunto un significato del tutto differente, pur mantenendone la connotazione negativa: lo spamming consiste nell'invio di messaggi di posta elettronica (pubblicitari, ma non solo) che non siano stati in alcun modo sollecitati.

Questo genere di fenomeno è conosciuto anche come "UCE" (Unsolicited Commercial EMail), o "Junk Mail" ed ha avuto come antenato, negli USA, l'invio di FAX o messaggi vocali sfruttando il fatto che le telefonate urbane erano completamente gratuite. Questo abuso è stato bloccato da anni attraverso una legge. Ostacolare lo spam, attualmente, è più difficile data la natura internazionale della Rete.

Oltre a questo è evidente il fenomeno della crescita di e-mail contenenti worm o virus informatici: tale situazione sta portando l'utente di Internet ad utilizzare con diffidenza e con minor frequenza la posta elettronica come mezzo di comunicazione.

Esistono anche e-mail che, una volta aperte col proprio programma di posta elettronica, generano una serie di e-mail automatiche dirette agli indirizzi contenuti nei nostri database, con l'effetto di una fastidiosa ed esponenziale catena di S. Antonio, per di più legata al nostro indirizzo e quindi accolta facilmente da amici e colleghi.

Per finire si è reso molto evidente un (relativamente recente) sotterfugio messo in funzione da siti spesso a contenuto pornografico: viene installato nel computer dell'ignaro utente un dialer, che consiste in un programmino che automaticamente, tramite un numero prefissato, crea una nuova connessione a costo elevato.

Gli spammer vanno a caccia di indirizzi e-mail nei siti, nei newsgroup, nei forum e nei commenti a siti e weblog: una volta ottenuti vengono inviate e-mail esplorative alle quali è consigliabile non rispondere in nessun modo (nemmeno cercando di cancellarsi premendo la scritta o il tasto "remove" o "unsubscribe"): qualunque cenno di esistenza confermerebbe che l'indirizzo è attivo!

Che mezzi abbiamo a disposizione per ridurre al minimo il fenomeno? Principalmente due: i filtri presenti nei programmi di posta elettronica (es.: Outlook) e appositi software.

I Filtri.

Si impostano manualmente regole da seguire e termini che devono venire bloccati (si può impedire che vengano ricevute mail che contengano, per esempio, il termine adult; tenendo presente che il termine si può celare anche sotto la scritta a-d-u-l-t oppure aDuLt e così via).

E' chiaro che il sistema richiede pazienza e tempo, che è legato al numero di combinazioni escogitate e che può dar luogo comunque alla cancellazione di mail "innocenti".

Questo tipo di filtro manuale è attualmente superato dal cosiddetto filtro bayesiano (Bayes era un matematico inglese del settecento che sfruttava tecniche di approccio statistico ai problemi): il principio è che il punto debole della posta elettronica non desiderata si trova nel contenuto (un programma esemplificativo è NoSpam della Symbolic).

continua ⇨

SPAM: e-mail non desiderate, non richieste o pericolose.

A cura di Angelo Amboldi - Chirurgia 1°

Un filtro bayesiano analizza la frequenza dell'uso di certe parole, il codice HTML stesso, e l'header (intestazione) della mail; l'analisi del numero di parole combinate tra loro dà luogo ad un punteggio oltre il quale il messaggio viene classificato anormale. I falsi positivi sono pochissimi, il programma autoapprende dai propri errori ed evolve utilizzando messaggi che gli vengono presentati come spam sicuri. La personalizzazione è molto alta e il filtro, in questo modo, riconosce cosa è "spazzatura" per quel dato utente. Un'altra componente importante è l'associazione di un'analisi statistica mirata.

La versione 2003 di OUTLOOK permette di creare una lista di mittenti attendibili e di combinare vari tipi di filtro fino ad ottenere la percentuale desiderabile di bloccaggio degli spam. Il programma è aggiornabile in linea.

I Software

Utilizzando questi nuovi tipi di filtri, aggiunti a caratteristiche peculiari delle varie case di software, si raggiunge il massimo della pulizia possibile nella propria posta elettronica. Cito alcuni programmi specifici:

NORTON ANTISPAM 2004: aggiornabile, prodotto dalla Symantec, a pagamento (circa 40 Euro). Blocca anche annunci pubblicitari e i fastidiosi pop-up. Utilizza filtri di base, modificabili. Si possono accettare messaggi, volendo, anche solo da una lista di indirizzi specificata.

MCAFEE SPAMKILLER 4: prodotto dalla McAfee, a pagamento (circa 30 Euro), si integra bene con Hotmail. Filtri, lista di spammer noti, paese di provenienza, filtri personalizzabili, invio automatico di mail di protesta agli host dei siti interessati. Riesce a far passare per inesistente il proprio indirizzo, a richiesta.

SPAMIHILATOR: gratuito, su www.spamihilator.com, anche in versione italiana. Ha caratteristiche simili ai migliori prodotti a pagamento, è in grado di mandare nel cestino le e-mail pericolose o con allegati sospetti e le mail contenenti immagini caricate dal web (solitamente indesiderate). Un messaggio finito per errore nel cestino può essere recuperato ed analizzato nuovamente.

MAILWASHER: gratuito, controllo della posta sul server (se una mail è sospetta non viene nemmeno scaricata sul computer), niente filtro bayesiano né analisi statistica ma d'uso molto semplice. In grado, nei casi dubbi, di far credere al mittente che l'indirizzo non è utilizzato.



LIBRI

A cura di Raffaella Ghezzi - Palestra

SAFARI ARTICO

di JORN RIEL IPERBOREA, € 10,00

Groenlandia, costa nord-orientale: distese di ghiaccio, gigantesche montagne, fiordi profondissimi e una notte che dura sei mesi. In questo scenario, dove ogni giorno ci si deve confrontare con una natura grandiosa, vivono una ventina di cacciatori danesi. Sono uomini che in patria vivevano ai margini della società e che qui, lontani dalla civiltà, sono riusciti a trovare una loro dimensione.

L' autore, che ha vissuto egli stesso in Groenlandia per sedici anni, racconta con ironia e simpatia le loro improbabili avventure.

CHI E' L'AUTORE

Jorn Riel nato nel 1931 in Danimarca, è stato inviato dell'ONU sui fronti più caldi del medio ed estremo oriente. Vive in Malesia. Con Iperborea ha pubblicato LA VERGINE FREDDA e recentemente UNA STORIA MARITTIMA.

TORNATRAS

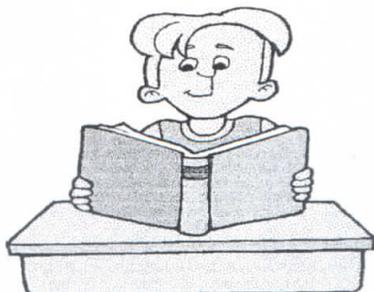
di BIANCA PITZORNO Mondadori, € 12,00

Tornatras in spagnolo significa "torna indietro". E' quel che vorrebbe fare la protagonista di questa storia per riandare al momento felice in cui suo padre era ancora vivo e sua madre era lontana dal trascorrere l'intera giornata a seguire quiz, telenovelas, sceneggiati e tutto ciò che il piccolo schermo propina ogni giorno.

Questo romanzo riesce a stupire per l'attualità degli spunti di riflessione sulla televisione verità, l'immigrazione, la speculazione edilizia.

CHI E' L'AUTORE

Bianca Pitzorno è nata a Sassari, ma da molti anni vive e lavora a Milano. Si è occupata di archeologia, di teatro e di televisione; oggi è considerata la più importante autrice italiana per l'infanzia. Della stessa autrice nelle edizioni Mondadori: ASCOLTA IL MIO CUORE, POLISSENA DEL PORCELLO, CUPIDO E IL COMMENTATORE, SPECIALE VIOLANTE, PRINCIPESSA LAURENTINA.



MUSICA CLASSICA: Ipotesi sul'origine della muica

A cura di Enrico Tavani - Anatomia Patologica

Credo che a molti sia capitato di pensare al perché in ambito musicale si faccia comunemente riferimento ad alcune e ben definite categorie – musica classica, musica leggera, musica jazz, per citarne alcune – ed al perché alcune di queste abbiano maggiore diffusione delle altre; siano, in altre parole, più "popolari", conosciute, condivise.

Le risposte possono essere diverse e diversamente complesse. Proviamo a giocare un po' con una serie di idee sull'argomento e facciamo anche un po' di storia della nascita della musica.

Non esiste alcuna testimonianza che consenta di stabilire con certezza come, dove e quando la musica sia comparsa nella cultura. Studi scientifici sull'argomento sono iniziati solo nel tardo "800" con l'affermarsi della cosiddetta musicologia comparata o etnomusicologia. Ne sono derivate almeno tre teorie (Enciclopedia UTET – Repubblica 2003): la prima sostiene che *la musica si ponga al termine di un lungo processo evolutivo indipendente da quello della formazione del linguaggio*; una seconda ipotizza che *l'origine della musica sia da ricercarsi nel comparire di determinate necessità "extramusicali", come ad esempio la creazione di un linguaggio privilegiato che consentisse una forma di contatto con il soprannaturale*; una terza, infine, sostiene addirittura che *la musica sia nata come fenomeno collegato al parlare emotivo oppure dal desiderio di comunicare a distanza maggiore di quella consentita dal normale linguaggio parlato*.

Comunque si possa o si voglia inquadrare la genesi della musica, l'elemento di base pare essere dunque "la comunicazione", o meglio, il bisogno di comunicazione (vocale e non) in un modo del tutto simile a quello degli "altri" animali. Ecco allora che, come ancora ci insegna l'etnomusicologia, in moltissimi ambienti la musica tuttora non esiste al di fuori di un preciso contesto sociale (cerimonie, divertimento, lavoro) con sonorità diverse in rapporto all'ambiente (deserto, casa, foresta, pioggia, sole), agli spettatori, agli strumenti, alle performances degli stessi artisti. Nel canto di preghiera islamico la musica, in se' immorale, assume il nome di recitazione; nella foresta pluviale amazzonica, i tamburi a fessura non producono "musica" ma veri e propri messaggi linguistici comprensibili a tutti e a grandi distanze e ben distinti dalle percussioni che accompagnano le danze. Il bisogno di comunicazione potrebbe anche non riferirsi esclusivamente alla trasmissione di messaggi ad altri simili, ma, in alcuni casi, sembrerebbe addirittura diretto alla sola identificazione dell'uomo nei confronti della natura che lo circonda: niente ascoltatori, dunque, nessuna necessità di dire "qualcosa", ma solo distinzione dagli altri animali. Sono infatti ben note alcune popolazioni nelle quali sia il canto che l'uso delle percussioni rimangono strettamente individuali e ripetuti tentativi di assemblare voci in un canto corale o strumenti in complessi musicali, non hanno sortito alcun risultato se non terrificanti cacofonie.

Torniamo allora all'introduzione di queste brevi riflessioni e se la teoria della musica come forma primaria di comunicazione viene considerata valida, ecco che la differente percezione delle differenti tipologie musicali, magari con eccessiva semplificazione, potrebbe trovare una qualche giustificazione.

continua ⇒

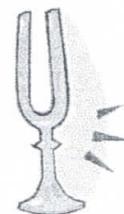
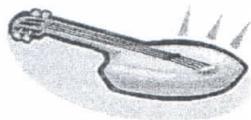
MUSICA CLASSICA: Ipotesi sul'origine della muica

A cura di Enrico Tavani - Anatomia Patologica

La musica cosiddetta "leggera" potrebbe rappresentare il modo piu' immediato e diretto di comunicazione: parole semplici, linea melodica facilmente comprensibile e sviluppata secondo trame lineari e ripetute con poche o nulle variazioni, facile memorizzazione, oggettivazione diretta ed esplicita della realta', irrilevanza di specifiche competenze tecniche musicali. Tutto questo non sia fuorviante ai fini di un giudizio di valore della musica leggera: semplicita' ed immediatezza non sono elementi in alcun modo riduttivi, ma solo "caratteri distintivi" di un genere, nobile quanto tutti gli altri.

La musica "classica", sicuramente non sempre legata ad un contesto semplice e diretto, risulta piu' complessa per una maggiore necessita' di mediazione intellettuale e, detto con il rammarico del buon ascoltatore ignorante, per la grande importanza delle conoscenze tecniche, che appartengono senza dubbio ad una minoranza. Mediazione intellettuale significa in realta', almeno secondo me, capacita'-desiderio di pensare e riflettere nel tentativo, quasi mai esaustivo e quasi sempre inefficace, di penetrare quello specifico disegno musicale che non ci parla direttamente, cercando di costruirvi intorno un nuovo mondo di sensazioni, di percezioni, di idee. La competenza tecnica sarebbe poi il fondamentale complemento conoscitivo che ci consentirebbe di accedere alla struttura, all'architettura, alla geometria di ogni brano musicale e provare ad entrare in quegli specifici algoritmi musicali per tentare, anche in questo caso quasi sempre invano, di arrivare alla fonte ideativa. Ma, come dicevo, queste doti sono di pochi, pochissimi ed ecco allora che il cerchio comincia a restringersi, "l'audience" si fa necessariamente limitata e ristretta ed ecco anche la definizione di "classica", perche' senza tempo e senza relazione diretta ed immediata con il semplice quotidiano, fatto di parole e messaggi elementari e diretti.

Infine Jazz e Musica cosiddetta "contemporanea": qui il messaggio diviene ancora piu' complicato, le parole sono frammentate, perdono apparentemente coerenza, tendono ad esprimere maggiormente la condizione individuale, identita' spesso disaggregate che percepiscono realta' sempre meno definite, sempre meno intellegibili. La comunicazione diviene allora difficile, difficilissima, tanto piu' se in assenza, qui come per la musica classica, di specifiche competenze tecniche. Il linguaggio si presenta contorto, a volte del tutto oscuro. I suoni, gli accordi armonici si presentano isolati, non legati gli uni agli altri, apparentemente incoerenti e come tali percepiti e quindi generatori di apparente confusione ed apparente "insensatezza". Il cerchio diviene dunque ancora piu' ristretto; una musica quasi "di nicchia" che pur non evidenziando cedimenti e mantenendo una fetta di ascolto fedele nel tempo, non e' e non sara' mai "comunicazione di massa".



COMUNICAZIONE AI 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 il giorno 28/03/2004 alle ore 12.00 in prima convocazione, il giorno

29/03/2004 alle ore 21.00

in seconda convocazione .

L'ordine del giorno sarà il seguente:

- Approvazione bilancio e attività anno 2003.
- Approvazione bilancio e attività anno 2004.
- Varie ed eventuali.

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

Rho, 29/02/2004

Il Presidente



BOWLING: Programma 2004.

A cura di Lucia Fava-Ambulatorio Cardiologia

Cari amici del bowling, ciao a tutti.

Eccoci, all'inizio di un nuovo anno di attività. Ricordo a tutti, simpatizzanti e giocatori, che se vogliono migliorare la loro tecnica, la scuola di bowling è gratuita e aperta a tutti.

Il gioco del bowling è facile perché istintivo, intuitivo e divertente e, come tutti i giochi di squadra, dà la possibilità di incontri con le persone e di socializzare con esse.

Per tornare al nostro campionato vi ricordo le date delle gare di quest'anno sperando di trovarvi sempre più numerosi sulle piste.

27/2

30/4

25/6

24/9

26/11

Gara per i bambini in data da destinarsi



continua ⇨

BOWLING CLASSIFICA FEMMINILE DOPO LA 1° GARA

<i>Classifica</i>	<i>Cognome Nome</i>	<i>Punteggio</i>
1°	DONDONI LAURA	391
2°	GARAVAGLIA ANNALISA	366
3°	BERGANTIN ROSY	347
4°	BONELLO PIERA	328
5°	MASSARI RAFFAELLA	248
6°	VERONESE ANNA	233
	<u>FUORI CLASSIFICA</u>	
	FAVA L.	445
	DI LIBERTO D.	283

BOWLING CLASSIFICA MASCHILE DOPO LA 1° GARA

<i>Classifica</i>	<i>Cognome Nome</i>	<i>Punteggio</i>
1°	PALADINI TONY	486
2°	RINGOLI ANGELO	435
3°	PEROTTA GIANNI	347
4°	PONZIANELLI ALBERTO	319
	<u>FUORI CLASSIFICA</u>	
	VIGNI M.	405
	MIOTTI R.	404
	ALIPRANDI G.	291

BRIDGE

A cura di Maurizio Cugno - Pediatria

La dichiarazione di **Contro**, essenzialmente punitivo al tempo di Culbestron, ha assunto diversi significati col progressivo miglioramento della licita; questi vengono presi in considerazione singolarmente.

Il Contro punitivo. Con questo originale tipo di contro si intende punire pesantemente gli avversari che hanno chiaramente superato il limite del loro contratto, mentre una propria dichiarazione di manche o parziale non porterebbe vantaggi reali di punteggio. Il contro sulla dichiarazione degli avversari in difesa deve evidenziare l'impossibilità di raggiungere un contratto più vantaggioso in attacco. Proprio perchè può regalare la manche agli avversari il contraente deve prevedere di mandare "down" gli avversari di più prese in modo che almeno un "down" sia sicuro.

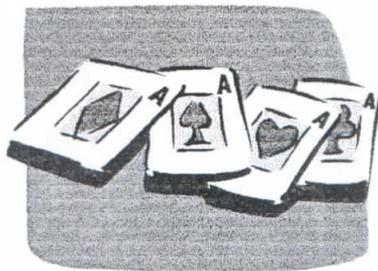
Il **contro punitivo nei contratti di partita in atout** deriva dalla sicurezza di prese penalizzanti (Assi o Re-Donna).

Il **contro punitivo nei contratti di 3 S.A** può essere dato dopo l'intervento a colore del compagno quando si posseggono collegamenti certi col compagno e fermi sicuri in almeno altri due colori.

Il Contro informativo. Si effettua col punteggio minimo d'apertura (12-13 P.O.) e quattro carte nell'altro nobile non dichiarato oppure con meno carte (due o tre) ma con mani più forti (17+ P.O. o 14-16 P.O.). In pratica **il contro al primo giro di licita è sempre informativo!**

Il compagno del contraente può trasformare il contro informativo in punitivo dichiarando semplicemente **passo (passo punitivo)**. In questo caso si assume tutta la responsabilità ma deve anche possedere un buon palo lungo nel colore di apertura avversario proprio perchè il suo compagno ha un singolo o un vuoto nel suddetto colore.

Il contro informativo si può effettuare anche con punteggio inferiore (10-11 P.O.), sempre con almeno due prese difensive, in condizioni di non vulnerabilità, con mani di probabile appoggio nei agli tre colori e con chiaro significato competitivo ma mai punitivo!!!



continua ⇨

BRIDGE

A cura di Maurizio Cogno - Pediatria

Il Contro Sputnik. Viene effettuato, sull'intervento avversario, dal compagno dell'apertore con 7-9 P.O. senza pali quinti dichiarabili a livello di **Uno**.

Sull'intervento in un nobile promette l'altro nobile quarto. Sull'intervento di 1 Quadri dovrebbe promettere entrambi i nobili quarti.

Il Contro rafforzativo. Si effettua con una nobile quinta e 16+ P.O. Prima si contra (contro rafforzativo) e poi si dichiara il proprio colore nobile con 16-18 P.O.

Allo stesso modo con una quinta minore e 16+ P.O. prima si contra e poi si nomina il palo minore quinto *a salto*. Invece con una quinta minore e massimo 15 P.O. dopo il contro si nomina il palo minore *a livello*. Con mano molto forte (19+ P.O.) prima si contra poi *si surlicita*.

Il Contro rafforzativo dell'interferente. copre il range 14-17 P.O. E' una mera indicazione di forza e non garantisce in nessun modo il possesso di un secondo palo.

Il Contro responsivo. Si effettua dopo l'intervento a colore del proprio compagno. Va usato quando si possiede un ripiego sicuro in un altro colore nel tentativo non aleatorio di raggiungere il contratto di manche.

Il Contro di riapertura. Come il contro informativo viene effettuato con mani più deboli in punteggio (8-9 P.O.) ma medie per valori distribuzionali (col singolo o il vuoto nel colore d'apertura avversario) come quarto di mano con intenzioni competitive.

Con mani bilanciate più forti (16-18 P.O.) prima si contra poi si dichiara Senza Atout a livello. Con mani forti (16+ P.O.) sbilanciate prima si contra e poi si surlicita il colore avversario per chiedere al proprio compagno il fermo nel colore d'apertura avversario oppure per esprimere il gradimento del colore stesso del compagno.

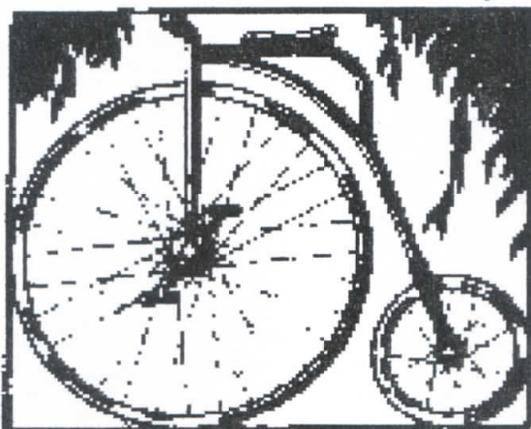


MTB: Calendario uscite mtb/dh.

A cura di Dario Venagli - Officina sede di Passirana

1° uscita 14/03/2004	Parco delle Groane percorso 25 km circa
2° uscita 25/04/2004	Boschi di Tradate percorso con salite 20km
3° uscita maggio	Agnona percorso dh
4° uscita 05/06/2004	Quinta Caldirola dh
5° uscita luglio	Pila (AO) percorso freeride
6° uscita 19/09/2004	Campionati Italiani DH Sondrio
7° uscita ottobre	Percorso da programmare

P.S. Altre date, riguardanti percorsi di freeride in Lombardia, non sono ancora state stabilite; al più presto verranno esposte nelle bacheche informative nei vari presidi. Per ogni ulteriore informazione contattare Dario Venagli Officina Passirana tel. 4489.



CICLOTURISTI: Buoni propositi per il 2004.

A cura di Antonio Ardito - Rianimazione di Rho

Un cordiale saluto a tutti, il 2003 è stato un anno di emozioni forti, che ci ha visto protagonisti in molti raduni e competizioni.

Con sensazioni di piacere e soddisfazione, come se le stessi ripercorrendo ora, ricordo volentieri le Gran Fondo Felice Gimondi, Stokalper, Fabio Casartelli e in modo particolare, qui mi rivolgo a chi queste salite le ha percorse con qualsiasi mezzo, il Gavia, il Mortirolo e lo Stelvio.

Un solo aggettivo: FANTASTICHE!!!!

Il paesaggio caratteristico e i suoi colori ci alleviavano dalla fatica e dal sudore come se ci sospingessero a raggiungere la vetta.

Anche il 2004 ci vedrà protagonisti con serietà ed impegno in raduni e competizioni in varie date.

Rinnovo l'invito, per chi fosse interessato, agli amici dello sport quello VERO, PULITO, fatto di FATICA e SUDORE, ad unirsi a noi.

Praticare sport in compagnia è sicuramente più stimolante che guardarlo in TV.

Si può pedalare a qualsiasi età e se fatto correttamente non ha alcuna controindicazione, PENSA ALLA TUA SALUTE, UNISCITI A NOI !.

I ritrovi settimanali sono il mercoledì, venerdì e la domenica.

Per qualsiasi informazione puoi telefonare al 3350 (Rianimazione) e chiedere di Antonio.

Vi Aspettiamo



continua ⇒

FOTO: Effetto Flou.

A cura di Giuseppe Cecchetti - Centro Trasfusionale Garbagnate

Si dice effetto flou quel particolare effetto con il quale si rendono le immagini morbide consentendo di creare atmosfere particolari, o nel caso di ritratti di cancellare alcune imperfezioni della pelle quali brufoli o rughe. Le immagini assumono così una particolare vibrazione che consente loro di appagare con la loro delicatezza l'occhio e l'animo di chi le visiona. Si tratta di creare una non nitidezza nell'immagine, da non confondere con la sfocatura, che è un errore e che corrisponde alla imprecisa regolazione della ghiera di messa a fuoco. Il flou è invece una condizione di non nitidezza voluto, è un intervento operato su una immagine che è stata comunque foceggiata con precisione. Le tecniche per ottenere questo effetto sono diverse, dagli obiettivi ai filtri speciali, all'elaborazione post ripresa con i sistemi di fotoritocco digitale. Gli obiettivi speciali flou sono costruiti in modo che in essi non sia completamente corretta l'aberrazione sferica, viene mantenuto un difetto ottico che provoca una leggera imprecisione di delineazione. Quasi sempre le ottiche flou sono di focale mediolunga; i mediotele sono più adatti perché più idonei alla fotografia di ritratto, la focale lunga garantisce una minore distorsione e una più naturale resa prospettica. Di solito è proprio nelle riprese rivolte a persone che si consiglia l'effetto di ammorbidimento in quanto elimina le imperfezioni mettendo più in evidenza le espressività dell'individuo. L'effetto flou è massimo quando si usano diaframmi via via più aperti; operando a diaframmi chiusi l'effetto diminuisce fino ad annullarsi a diaframmi completamente chiusi; in queste condizioni un obiettivo speciale flou può essere utilizzato come un normale altro obiettivo. Il costo di questi obiettivi non è proprio irrilevante ed è per questo che se si vuole risparmiare ed ottenere in altro modo lo stesso effetto si può ricorrere all'utilizzo di appositi filtri. Sono filtri incolori con una superficie lavorata in vario modo, la "tracciatura" sul vetro si può presentare con fini zigrinature, con disegni a tela di ragno, con cerchi concentrici, con finissime puntature diffondenti e così via. In ogni caso la funzione di questi filtri è di allargare il fascio di luce che li attraversa, rendendo indistinti i dettagli minuti dell'immagine. Anche in questo caso l'intensità del loro effetto varia a seconda dell'apertura del diaframma. Fanno eccezione pochi filtri, particolarmente costosi come quelli di progettazione e costruzione della CARL ZEISS, per i quali l'effetto di ammorbidimento è indipendente dalla diaframmazione. Un altro sistema del tutto poco costoso è quello di "alitare" sulla superficie dell'obiettivo (meglio se protetto da un filtro neutro), la condensa prodotta produrrà un effetto diffondente di intensità varia e proporzionale alla rapidità dello scatto. Pare che questo sia uno dei trucchi usati dal famoso fotografo DAVID HAMILTON (in una intervista lui ha dichiarato così...) per i suoi noti ritratti di giovani evanescenti fanciulle. Col fotoritocco digitale è possibile trasformare una immagine normale in una immagine flou usando i vari programmi di ammorbidimento. Occorrerà in questo caso modulare in giusta proporzione l'effetto ammorbidente con la crescita del contrasto in modo da non lasciare che l'immagine da diffusa scada nello sfocato e perda di consistenza espressiva... a proprio gusto artistico starà stabilire il giusto bilanciamento. N.B. E' stata inaugurata il 3 di FEBBRAIO ma rimarrà aperta fino al 4 APRILE alla galleria AGFA Via Grosso 10\4 a MILANO la mostra STATI DELL'ANIMO ED OLTRE, IMMAGINI DAL MONDO, SONO 40 immagini riprese nei vari angoli del mondo da frati Cappuccini che hanno portato in queste realtà la loro solidarietà.

MONTAGNA

A cura di Pastori Angelo-Emoteca P.O. Rho

MONTE RESEGONE

Sabato 20.03.2004

Da Lecco si imbecca la carrozzabile della Valssassina e la si segue per circa 6 km. All'altezza di Ballabio inferiore si lascia questa strada per imboccare a destra la carrozzabile per Morteone 1035 m, che si raggiunge dopo circa 15,7 chilometri di percorso assai tortuoso. Dalla località centro (parcheggio) si sale verso Sud-ovest ad una evidente cascina diroccata ai margini del bosco (cartelli indicatori Piani d'Erna "sentiero dei carbonai" e Sentiero Forbesette/Rif. Azzoni n°16-17). Raggiunta la cascina si prosegue tra i faggi fino alla sorgente delle Forbesette (a questo punto si può giungere anche mediante il sentiero che parte appena prima della galleria della Forcella di Olino) da dove si devia a sinistra arrivando al Colletto di Brumano. Da qui si sale puntando ad una depressione della cresta Sud del Resegone per poi piegare verso Nord-ovest e con una lunga traversata si giunge al Rifugio "Azzoni" 1860m.

Località di partenza: Morterone 1035 m

Quota di partenza: 1035 m

Dislivello: 825 m

Tempo di percorrenza: E = (Escursionistico) percorso su sentiero coperto di neve. Necessari ramponi e piccozza.

ISCRIZIONI ENTRO IL 18/3/2004 PRESSO ANGELO PASTORI EMOTECA tel 3349.

SOCI 5 EURO, NON SOCI 10 EURO.

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

PESCA

27/3/2004

Il settore pesca organizza in collaborazione con il Cral la I° Gara di pesca valevole per il Campionato Sociale di Pesca 2004 presso il Laghetto la Vallata a Castelletto di Cuggiono

Inizio gara ore 9.00.

Iscrizioni entro il 23/3/2004

Quota di iscrizione: 12.00 € soci. 15.00 € non soci.

Per iscrizioni rivolgersi a Zucca Torquato P.S. interno 3200.

**IL CRAL DECLINA OGNI RESPONSABILITA' PER DANNI A PERSONE O
COSE DURANTE LO SVOLGIMENTO DELLA GARA.**



COMUNICAZIONE AI SOCI

ATTENZIONE

ATTENZIONE

ATTENZIONE

STIAMO ORGANIZZANDO UN CORSO DI

DECOUPAGE

TUTTE LE PERSONE INTERESSATE SONO PREGATE
DI CONTATTARE
BORGHETTI LORETTA AL 3336 PRESSO D.S. RHO.

RECENSIONI TEATRALI

A cura di Mariarosa Mutinelli - Centro Trasfusionale Rho

VECCHI TEMPI di Harold Pinter.

Con Umberto Orsini, Greta Scacchi, Valentina Scacchi.

Strutturato sull'intrigante leitmotiv dell'ambiguità che tinge i ricordi e la memoria, un inquietante gioco a tre nella campagna inglese degli anni '70 fa da sfondo a questa pièce in bilico tra il surreale e l'assurdo della quotidianità. L'incomunicabilità tra gli esseri umani, l'ambiguità dei rapporti, la morte.

Deeley e Kate disegnano le scene di un matrimonio borghese scandito dal monotono tran-tran di una tranquilla casa di campagna, lontana dal calderone londinese. Sarà il ritorno di Anna, una vecchia amica di Kate, a scatenare una battaglia che rompe la routine, una partita a tre destinata a concludersi senza vincitori. Teatro Grassi

METTI, UNA SERA A CENA di Giuseppe Patroni Griffi.

Con Stefano Santospago, Kaspar Capparoni, Monica Scattini.

La pièce, da cui nel 1969 fu tratto anche un film (con Florinda Bolkan, Tony Musante, Jean-Louis Trintignant, Lino Capolicchio, Annie Girardot) diretto dallo stesso autore, registra un momento di crisi nella vita di un "clan", come Patroni Griffi ama definire un gruppo di amici coeso da rapporti stretti e intricati.

Clan che s'è sostituito alla famiglia tradizionale, agli affetti tradizionali, formando un groviglio inestricabile di cui non si riesce a fare a meno: allora perché lasciarsi, perché soffrire, se con molta intelligenza si può vivere tutti insieme? Vangelo o Bibbia dei nostri tempi, qualcuno la definì allora: sarà ancora così?

"C'è nella storia la paura della solitudine, oppure la paura del mondo che induce la gente a chiudersi in piccoli gruppi" annota l'autore. "Oggi viviamo tutti così. In cellule che non comunicano tra loro, in piccole società isolate, ciascuna con le sue regole, i suoi riti, le sue funzioni, le sue guerre.

Gruppi, bande, consorterie, mafie, clan; vivendosi sempre addosso è naturale che nascano complicazioni affettive, sentimentali, psicologiche. E se qualcuno tradisce, se per esempio una donna non si accontenta di essere moglie di suo marito, ma si innamora anche di un estraneo, se addirittura progetta di andarsene con lui... allora lo sgomento e l'infelicità degli altri è tale che l'unica soluzione consiste nel far finta di niente, nell'assorbire l'estraneo nel gruppo, pur di non rompere l'apparente equilibrio". Teatro Strehler

IL SIGNOR ROSSI E LA COSTITUZIONE di Paolo Rossi, con Paolo Rossi.

Il Signor Rossi e la Costituzione segna il ritorno di Paolo Rossi, accompagnato da un gruppo di musicisti, alla struttura dei suoi primi lavori teatrali: il monologo, la canzone, le affabulazioni, i cantastorie. Allo stesso tempo lo spettacolo si nutre dell'eredità degli happening recitati con il diretto coinvolgimento del pubblico, ossia dell'esperienza del teatro di Rianimazione maturata dal Romeo and Juliet in poi. Il sottotitolo recita "adunata popolare di delirio organizzato".

continua ⇨

RECENSIONI TEATRALI

A cura di Mariarosa Mutinelli - Centro Trasfusionale Rho

L'articolo 17 della Costituzione, infatti, sancisce il diritto di riunirsi pacificamente e senz'armi, e le armi della poesia sicuramente non sono ancora contemplate fra le armi improprie. Paolo Rossi, avvalendosi di questa norma, invita gli spettatori a riunirsi in un luogo pubblico per parlare della Costituzione, coinvolgendoli direttamente in un confronto imprevedibile e ogni sera diverso e, in veste di cicerone, capo-popolo, presidente d'assemblea, affronta il testo della nostra Legge Fondamentale per conoscerlo prima di vederlo modificato, discuterlo, riscriverlo, certamente per capirlo. Teatro Strehler

ROBERTO DURKOVIC

Nel multiforme panorama musicale milanese, spicca con forza una nuova presenza: Roberto Durkovic. Autore e musicista eclettico, classico e alternativo, compassato ed etnico, si segnala con forte personalità. I suoi ritmi scanditi di gironda prendono tutti. La voce calda e ferma rimanda a nomi celebri e ci regala quieti ed inquieti messaggi metropolitani.

Per me questo è un segno importante Milano è una città che incoraggiando gli autori riesce ad esprimere sempre qualcosa di nuovo. Questo cantautore ha radici cecoslovacche e lo si apprezza nei suoi ritmi balcanici ed intensi. Alle "Scimmie", in uno dei suoi spettacoli tenutosi in una di queste sere, si respirava aria dell'Est e ritmi di atmosfere tzigane. Musica di tendenza e i messaggi tutti da assaporare e riascoltare sono nei suoi dischi: "INCIAMPO NEL MARE" e "INDACO E SABBIA".

Che aggiungere? Continuare così per divagarsi e divagare, non essere insensibili alle atmosfere e suggestioni, ai messaggi sottili, che allontanano la mente dalle problematiche quotidiane e la portano lontano nel mondo dell'astrazione e, perché no?, del sogno.

CANZONETTE VAGABONDE

Canzoni tra due guerre di Maddalena Crippa
Pianoforte, clarinetto, fisarmonica e chitarra.

"Tra Nord e Sud, tra Italia e Germania, tra una guerra e l'altra, ho scelto le canzoni che mi coinvolgono, quelle che mi fanno venire voglia di piangere o di ballare". Il tempo sembra che si fermi e prende man mano vita un dialogo sensuale, un gioco di linguaggi seduttivi che affiorano da canzoni antiche, da ricordi d'atmosfera. Non è un cantare per cantare. Le espressioni vocali e musicali evocano altro, un'intimità, un'arte femminile della solitudine e della malia, una morbidezza, una nostalgia anche per ciò che non abbiamo vissuto ma c'è stato tramandato. E c'è di mezzo il mondo semplice ma suggestivo, per intenderci, di tutto un ampio repertorio che va a braccio con "Non dimenticare le mie parole", più o meno frugando dagli anni '20 ai '40: metà brani italiani e metà tedeschi, genere canzoni-canzonette vagabonde. Le scelte: "Alcune sono mie, ma alcune risalgono alle predilezioni di mia nonna. Questo mio spettacolo musicale è un tributo alla memoria di un tempo che non ho conosciuto ma mi è stato fatto amare dalle voci di famiglia". Teatro Grassi

PROGRAMMA SPETTACOLI e TEATRO ANNO 2004

A cura di Marino Rita - Distretto di Barbaiana

Martedì 13 Gennaio 2004

Teatro Nuovo: "Fame - Saranno Famosi" MUSICAL

Prenotazioni entro il 30 Dicembre 2003 (minimo 15 persone)

Domenica 1 Febbraio 2004 ore 16:00

Teatro Nazionale: "CHICAGO" MUSICAL

Prenotazioni entro il 15 Gennaio 2004

Venerdì 5 Marzo 2004

Teatro Ciak: "Diciamoci la verità" con Ficarra e Picone

Prenotazioni entro il 15 Febbraio 2004

Mercoledì 14 Aprile 2004

Teatro Manzoni: "La gente vuole ridere" commedia scritta e diretta da Vincenzo Salemme.

Prenotazioni entro il 22 Marzo 2004

N.B. Ai soci viene effettuato uno sconto del 20%, fino ad esaurimento del fondo stanziato. Si possono richiedere spettacoli aggiuntivi con un minimo di 10-15 partecipanti. Per prenotazioni ed informazioni rivolgersi a:

P.O. di Rho: Carla Forloni Laboratorio Analisi Tel: 02 994303284

P.O. di Passirana: Paola Cazzola Direzione Sanitaria Tel: 02 994304424



PROGRAMMA ATTIVITA' GRUPPI ANNO 2004

Calcio Torneo di calcetto a cinque **Memorial Mario Argia**.

Angelo Geraci Dispensa Passirana 4482-Zucca Torquato P.S 3200.

Bowling Lucia Fava tel.3329 Amb. Cardiologia, 26/2,30/4,25/6,24/9,26/11.

Gara per i bambini in data da definire.

N.b.: tutte le date delle gare verranno comunicate alle bacheche sociali con volantini.

Pesca Zucca Torquato P.S 3200.

27/3, 22/5 mattino adulti, pomeriggio bambini Memorial Rita Bonassisa 25/9, 6/11 mattino adulti, pomeriggio bambini.

Ciclismo strada Amici della bici Ardito Antonio Rianimazione tel.3350.

G.S. Nervianese, G.S. Novatese, Felice Gimondi, Fabio Casartelli, Medio fondo Rancilio, Medio fondo Cornaredo, Gran fondo "Barale-Barale", Medio fondo G.S. Lainatese, Stockalper, Gran fondo Salice Terme, Raduno G.S. Mazzese, Cento gobbe, La rosa del Ghisallo, Trofeo Lombardia, Campionato intersociale.

Ciclismo mtb/dh: Dario Venagli Officina Passirana tel. 4489.

1° uscita 14/03/2004 Parco delle Groane percorso 25 km circa, 2° uscita 25/04/2004 Boschi di Tradate percorso con salite 20km, 3° uscita maggio Agnola percorso dh, 4° uscita 05/06/2004 Quinta Caldirola dh, 5° uscita luglio Pila (AO) percorso freeride, 6° uscita 19/09/2004 campionati Italiani DH Sondrio, 7° uscita ottobre percorso da programmare.

P.S. Altre date, riguardanti percorsi di freeride in Lombardia, non sono ancora state stabilite; al più presto verranno esposte nelle bacheche informative nei vari presidi.

Amici della montagna Pastori Angelo Emoteca tel.3349.

Mese di marzo-gita alpinistica, maggio-gita escursionistica, settembre-gita alpinistica, ottobre-gita escursionistica.

Giornalino Pubblicazione trimestrale Pastori Angelo Emoteca tel.3349.

Turismo Carrannante Antonio Officina Passirana tel. 4489.

Tour del Messico ottobre, Mercatini di Natale a Colmar Francia Dicembre.

N.B. I volantini informativi dei viaggi verranno pubblicizzati con sufficiente anticipo alle bacheche sociali presso i presidi ospedalieri ed extraospedalieri.

I partecipanti alle iniziative, sono tenuti ad attenersi alle disposizioni del regolamento che verrà distribuito all'atto delle iscrizioni.

Iscrizioni c/o: P.O. Rho Zucca Torquato P.S. 3220, P.O. Passirana Carrannante Antonio Officina

CONVENZIONI ANNO 2004

A cura di Angelo Geraci - Dispensa sede di Passirana tel. 4482

AUTO E AUTO s.p.a. CONCESSIONARIA PEUGEOT

VIA BRANDOLINI 62 20010 POGLINAO MILANESE. TEL. 02/93550032 r.a. 932-55972 FAX 02/93550455

PRE ACQUISTO AUTOVETTURA SCONTO COME PROSPETTO:

PEUGEOT 106	16%
PEUGEOT 206 BERLINA-PEUGEOT 206 SW	9%
PEUGEOT 307 BERLINA-PEUGEOT 307 STATION-PEUGEOT 307 SW	9%
PEUGEOT 206 CC	7%
PEUGEOT 406 BERLINA-PEUGEOT 406 STATION	13%
PEUGEOT 607	10%
RANCH VETTURA	10%

POSSIBILITA' DI USUFRUIRE DI UN FINANZIAMENTO FINO A 60 MESI
SU RICAMBI ED ACCESSORI VARI SCONTO DEL 15%.

PER INFORMAZIONI RIVOLGERSI AL NUMERO TELEFONICO 328/9130262
SIG. IGOR TOMOLJANOVICH RESPONSABILE CLIENTI.

M.G.M SPORT S.R.L

CENTRO SPORTIVO "MOLINELLO"
VIA TRECATE, RHO (MI)

TIPO DI ARTICOLI SOGGETTI A SCONTO:

- PISCINA COPERTA (CORSI E ABBONAMENTI) SCONTO 10%
- PISCINA SCOPERTA (ABBONAMENTI) SCONTO 10%
- PALESTRA DI FITNESS (ABB. TRIMESTRALI E SEMESTRALI) SCONTO 10%
- CAMPI DA CALCETTO-CAMPI DA TENNIS SCONTO 10%

OPTIGEN S.R.L FABBRICA OCCHIALI

VIA ZAROLI N.63 -BUSTO ARSIZIO
TEL.0331 441143, FAX 0331 593464

TIPO DI ARTICOLI SOGGETTI A SCONTO:

- MONTATURE SCONTO 50%
- LENTI OFTALMICHE SCONTO 30%
- OCCHIALI DA SOLE SCONTO 50%

VENDITA DIRETTA DI LENTI E MONTATURE

NOTE: SI DEVE PRESENTARE IL TESSERINO CRAL VALEVOLE ANCHE PER I FAMILIARI.

continua

CONVENZIONI ANNO 2004

A cura di Angelo Geraci - Dispensa sede di Passirana tel. 4482

STUDIO DENTISTICO DR. PIAZZA MARZIO TULLIO

VIA BARACCA N.31,RHO

TEL.02 9314560-CELL.349 1975368

TIPO ARTICOLI SOGGETTI A SCONTO:

PRESTAZIONI DI CONSERVATIVA,PROTESICA IMPLANTOLOGIA ORALE
E ORTODONZIA. ISCRITTI CRAL SCONTO 15%, NON ISCRITTI 10%.

VISITE E PREVENTIVI GRATUITI. SI RICEVE SOLO SU APPUNTAMENTO.

ISTITUTO OTTICO sas di ROVEDA & C.

VIA MADONNA N.110(GALL.EUROPA),20017 RHO(MI)

TEL.02 9306425-FAX 0293184485

e-mail:istitutootticoroveda@inwind.it

TIPO DI ARTICOLO SOGGETTI A SCONTO:

-LENTI OFTALMICHE E MONTATURE VISTA SC.25%

-OCCHIALI DA SOLE SC.20%

-OCCHIALI DA SOLE-VISTA SC.25%

-LENTI A CONTATTO TRADIZIONALI SC.25%

(rigide,gas-permeabili,morbide annuali)

-LENTI A CONTATTO MONOUSO E RICAMBIO FREQUENTE SC.10%

(giornaliere, settimanali, mensili, cosmetiche)

-LIQUIDI PER MANUTENZIONI LENTI A CONTATTO SC.25%

-ACCESSORI OTTICA E CONTATTOLOGIA SC.20%

(custodie,catenine,clip-on,portamenti,etc.)

NOTE:sono esclusi dagli sconti gli articoli in promozione,le riparazioni e le prestazioni professionali.

La convenzione e' estesa a tutti i dipendenti ed ai loro familiari.

ROSSIN OPTIK S.R.L

VIA MILANO N.44

20014,NERVIANO(MI)

TEL.0331 584524-0331 419899

OTTICA-OPTOMETRIA-LENTI A CONTATTO

TIPO DI ARTICOLI SOGGETTI A SCONTO:

SCONTO 35% SU:

-OCCHIALI DA VISTA

-OCCHIALI DA SOLE

-LENTI A CONTATTO

-LIQUIDI PER LENTI A CONTATTO

NOTE:ESAMI OPTOMETRICI E APPLICAZIONI LENTI A CONTATTO SOLO SU APPUNTAMENTO.

CONVENZIONI ANNO 2004

A cura di Angelo Geraci - Dispensa sede di Passirana tel. 4482

OREFICERIA E GIOIELLERIA EUROBIJOUX PRISMATIKA S.U.R.L

CENTRO COMMERCIALE MIRABELLO DI CANTU'

CENTRO COMMERCIALE CARREFOUR PADERNO DUGNANO

TEL.031 734856,02 99042087

TIPO DI ARTICOLI SOGGETTI A SCONTO:

-OREFICERIA E GIOIELLERIA SCONTO 15%

SONO ESCLUSI DALLO SCONTO GLI ARTICOLI IN PROMOZIONE,SWATCH
E RIPARAZIONI.

NOTE:PER QUALSIASI PROBLEMA CONTATTERE SIG.RA ELISABETTA
TEL.031 701752

HOTEL MON PAYS ***

VIA ALFIERI N.3,47900 RIMINI(RN)

TEL 0541 381486-FAX 0541 381466

PRIVATO:TEL 0541 734667-CELL.333 5771553

E-MAIL:g.bellavista@hi-net.it

LISTINO

PERIODO	8/5-5/6	6/6-30/6 1/9-30/9	1/7-31/7	1/8-7/8	8-21/8	22-31/8
PENSIONE COMPLETA	30,00 €	33,00 €	38,00 €	45,00 €	53,00 €	41,00 €
MEZZA PENSIONE	29,00 €	31,00 €	36,00 €	43,00 €	49,00 €	39,00 €
BED & BREAKFAST	26,00 €	28,50 €	32,50 €	34,50 €	36,00 €	34,50 €

RIDUZIONI

BAMBINI IN CAMERA CON DUE ADULTI:

Al di sotto dei 3 anni:GRATIS

Da 3 a 6 anni:30% di sconto

Da 7 a 10 anni:20% di sconto

3° e 4° letto:10% di sconto se non usufruiscono già' di altre riduzioni.

Supplemento camera singola:€ 3,00 al giorno.

Aria condizionata:€ 3,00 al giorno.

Nei sudetti prezzi sono escluse le bevande ed e' compreso l'uso della cabina comune
al mare.

CONVENZIONI ANNO 2004

A cura di Angelo Geraci - Dispensa sede di Passirana tel. 4482

SF SERVIZI FINANZIARI

MEDIAZIONE CREDITIZIA

P.ZZA SOLFERINO N.2

20021 BOLLATE

TEL 02 38306259-02 38307209 FAX 02 36558038

TIPO DI ARTICOLI SOGGETTI A SCONTO:

NESSUNA SPESA DI ISTRUTTORIA, ESITI IN 24 ORE

RIF. SIG. LEONARDO NICOLOSI.

GROS MARKET LOMBARDINI S.P.A ALIMENTARI

VIA SEMPIONE, 247 PERO(MI) INGRESSO RISERVATO AI SOCI

DIANA DE SILVA COSMETIQUES S.P.A.

VIA CASTELLI FIORENZA 33

POSSIBILITA' DI ACCESSO AL MERCATINO AZIENDALE

CISALPINA TOURS SPA W.O.L. AGENZIA DI VIAGGI

VIA DE AMICIS, 24 RHO(MI) TEL. 02 93162229

TIPO ARTICOLI SOGGETTI A SCONTO

SU CATALOGHI DEI MIGLIORI TOUR OPERATOR 7%



COMUNICAZIONI AI SOCI

TOUJOURS

Agenzia Viaggi & Tour Operator

Tel. 02 – 93290819 Fax 02 – 93290019
Via G. Puccini, 14 – 20010 PREGNANA MILANESE (Mi)
P. Iva 1023697

TOUR DELL' OLANDA dal 29 Maggio al 05 Giugno 2004

1° giorno – 29 MAGGIO 2004 – MILANO / MAASTRICHT

Partenza alle ore 06.00 davanti all'Ospedale di Rho.
Sosta lungo il percorso per il pranzo in ristorante.
Arrivo nel tardo pomeriggio a **MAASTRICHT**.
Sistemazione in hotel. Cena in hotel o ristorante. Pernottamento.

2° giorno – 30 MAGGIO 2004 – AMSTERDAM

Dopo la prima colazione in hotel incontro con la guida locale e visita della città.
Pranzo in hotel o ristorante.
Al termine della visita, partenza per **AMSTERDAM**. All'arrivo minicrociera (durata 1 ora) lungo i tipici canali della città.
Sistemazione in hotel. Cena in hotel o ristorante. Pernottamento.

3° giorno – 31 MAGGIO 2004 – AMSTERDAM

Prima colazione in hotel. Intera giornata dedicata alla visita guidata della capitale olandese. Denominata anche "la Venezia del Nord", Amsterdam è attraversata da 100 canali collegati tra loro da più di 1000 ponti. Si potranno ammirare le residenze dei mercanti olandesi del XVI e del XVII secc., il **Palazzo della Borsa**, il **Palazzo della Posta Centrale**, il **Palazzo Reale**, il **Quartiere Ebraico**, la **fabbrica di diamanti**, e il **Rijkmuseum**.
Pranzo nel corso delle visite.
Cena in hotel o ristorante. Pernottamento in hotel.

4° giorno – 01 GIUGNO 2004 – AMSTERDAM

Prima colazione in hotel. In mattinata incontro con la guida locale e visita dell'**Asta dei Fiori** di **AALSMEER** e dell'**Holland Tulip Park**. Pranzo in ristorante.
Nel pomeriggio la visita prosegue con il **Museo di Van Gogh** (obbligatoriamente senza guida).
Cena in hotel o ristorante. Pernottamento.

COMUNICAZIONI AI SOCI

5° giorno – 02 GIUGNO 2004 – AMSTERDAM / EDAM / ZAAENSE / VO- LENDAM / MARKEN

Prima colazione in hotel. Escursione dell'intera giornata al nord, con soste nei pittoreschi villaggi di **EDAM**, **ZAAENSE SCHANS**, **VOLENDAM**, **MARKEN** e visita alla **Grande Diga**.

Nel tardo pomeriggio rientro ad Amsterdam. Cena in hotel o ristorante. Pernottamento.

6° giorno – 03 GIUGNO 2004 – AMSTERDAM / AJA / DELFT / ROTTER- DAM / AMSTERDAM

Dopo la prima colazione in hotel partenza per l'**AJA**. Incontro con la guida locale e visita della città, sede del Governo. Sosta nei luoghi più importanti: **Buitenhof**, la vivace piazza centrale, **Binnenhof**, l'antico palazzo del Governo, **Mauritshuis**, bellissimo palazzo che ospita il Museo Reale di pittura, con dipinti di famosi artisti, tra cui Rembrandt; **Vredespaleis**, grande palazzo ispirato all'architettura fiamminga.

Al termine pranzo in ristorante sul mare, a **Scheveningen**, il sobborgo marittimo dell'Aja.

Nel pomeriggio proseguimento per **DELFT**, famosa per la produzione di ceramiche, una delle più antiche e caratteristiche città olandesi, circondata e intersecata da canali, nelle cui acque si specchiano i numerosi edifici dei secoli passati.

Proseguimento per **ROTTERDAM** e visita della città.

Nel tardo pomeriggio rientro in hotel. Cena e pernottamento.

7° giorno – 04 GIUGNO 2004 – AMSTERDAM / COLONIA

Prima colazione in hotel. Partenza per **UTRECHT**, incontro con la guida locale e visita della storica città, situata su due rami dell'Oude Rijn (Vecchio Reno); è sede di Università e ricca di monumenti, tra cui **Domplein**, la piazza del Duomo e **Domtoren**, la torre più bella e alta dell'Olanda. Pranzo in ristorante.

Nel pomeriggio proseguimento per **COLONIA**. Sistemazione in hotel.

Cena in hotel o ristorante. Pernottamento.

8° giorno – 05 GIUGNO 2004 – COLONIA / MILANO

Dopo la prima colazione in hotel incontro con la guida locale e visita della bellissima città sul Reno. Soste nei punti più importanti e caratteristici, tra cui il celeberrimo **Duomo**, la **Hohe Strasse**, la via pedonale che attraversa la città, la chiesa di **St. Severin**, la Basilica di **St. Georg**, la **Minoritenkirche** (gotica chiesa francescana).

Pranzo in hotel o ristorante.

Nel pomeriggio partenza per il rientro in Italia. Soste lungo il percorso.

Arrivo previsto in serata e termine dei ns. servizi.

COMUNICAZIONI AI SOCI

**Quota individuale di partecipazione: € 850,00 / 885,00 / 940,00 NON SOCI
(minimo 50 / 40 / 30 partecipanti) € 765,00 / 796,00 / 846,00 SOCI
Supplemento camera singola: € 205,00**

**LA RIDUZIONE CAMERA TRIPLA VERRA' RIMBORSATA AL MOMENTO DELLA PARTENZA
IN QUANTO AD OGGI NON SI E' RIUSCITI AD AVERE LA QUOTAZIONE**

PER LE ISCRIZIONI RIVOLGERSI A :

**SIG.CARRANNANTE ANTONIO TEL 02994304489
(OFFICINA)**

OSPEDALE PASSIRANA

SIG.ZUCCA (CHICCO)

TEL 02994303200

OSPEDALE DI RHO(PS)

La quota comprende:

Viaggio a/r con bus riservato, pedaggi autostradali, vitto ed alloggio autista;
Sistemazione in ottimi hotels 3 stelle in camere con servizi privati, telefono, tv color;
Pasti, bevande (incluso acqua in caraffa e 0,33 cl di birra o soft drink), escursioni e visite guidate come da programma;
Assicurazione sanitaria e bagaglio;
Ingresso Museo Van Gogh (vietata la visita con guida), asta dei fiori di Aalsmeer, Rijkmuseum e Museo della Pittura di Aja;

La quota non comprende:

Le mance, gli extra di carattere personale, i facchinaggi e tutto quanto non specificato.

NOTE

è richiesta la Carta d'Identità valida per l'espatrio

- Per motivi di carattere organizzativo il programma può subire inversioni di svolgimento, senza che sia modificato il contenuto delle visite.

**LE ISCRIZIONI SONO APERTE FINO AL GIORNO 16 APRILE
2004 (PAGAMENTO CON ASSEGNO)**

**p.s. con l'iscrizione alla gita si intende anche l'accettazione del Regolamento CRAL turismo
ALLEGATO**