

Il Giornalino



Memorial Rita Bonassisa

Trimestrale del Cral Degli Operatori
Socio Sanitari del Rhodense
Giugno 2006 - numero 49
Anno XI

Il Giornalino

Riservato ai soci "CRAI" degli Operatori Socio Sanitari del Rhodense XI anno n°49 Giugno 2006
Indirizzo Web: www.aogarbagnate.lombardia.it/crai_rho E-mail: crairho@libero.it

In questo numero

Sommario

	Pagina
EDITORIALE	2
POESIA	3
ALTA DEFINIZIONE TV DEL FUTURO	4/5
PASTICCERIA	6
CUCINA	7/10
CRUCIVERBA	11
BRIDGE	12
SPETTACOLI TEATRALI E CONCERTI	13/14
ENIGMISTICA	15
CONVENZIONI	16/20
SOLUZIONE GIOCHI	22



Buone vacanze



La Redazione

Direttore : Angelo Pastori

Composizione : Luciano Rossetti

Correttore di bozze : Laura Dondoni- Germana Garbo

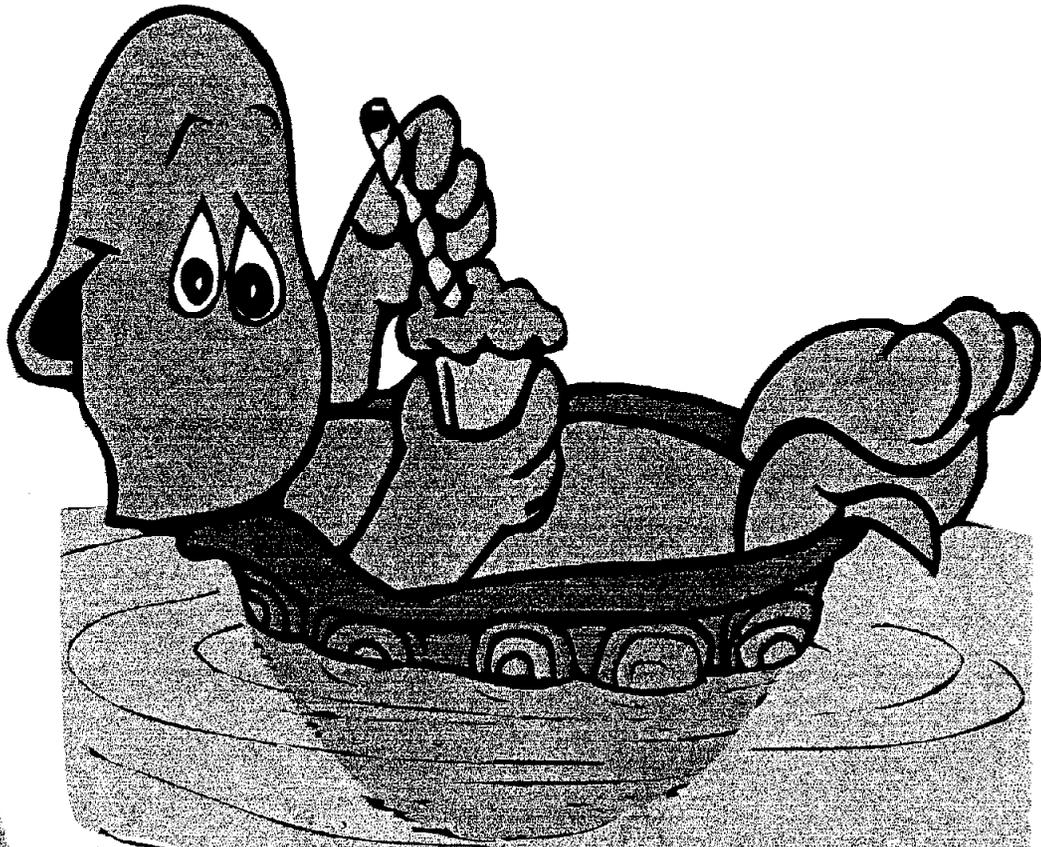


Stampato in Proprio

EDITORIALE: Buone vacanze !!!

Il Direttivo Cral augura a tutti i soci

Buone Vacanze !!!

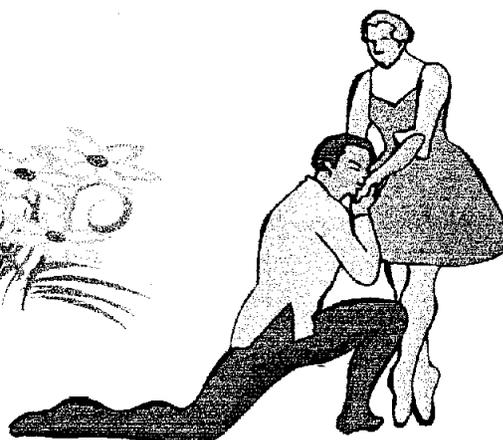
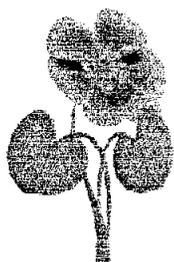


Arrivederci a Settembre

Fermarsi un istante

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

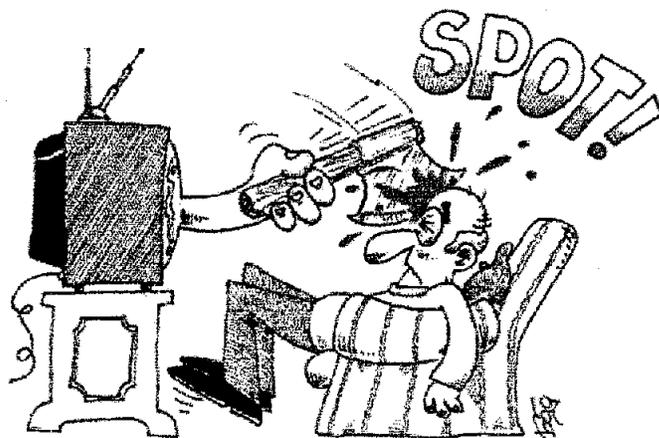
*Vedo onde rifrangersi contro gli scogli
e nel silenzio
altalenante sciacquio.
E sulla sabbia si perdono in dolce carezza,
si riformano mai eguali
e ritornano
cantando la loro canzone.
Minacciose
se il vento adirato soffia la sua rabbia
placide se la luna le bacia.
Semplici onde
che lasciano impronte come l'amore.
E tu
che vivi cercando parole nel cuore
nelle emozioni si ciba il tuo essere.*



Alta definizione la tv del futuro

A cura di Lino Mambretti-Farmacia Rho

Col termine alta definizione si intendono le trasmissioni televisive dei prossimi anni in risoluzione 1920 per 1080 pixel orizzontali, il massimo attualmente disponibile via etere e satellite, e filmati dvd in alta definizione hd ready. Nei prossimi mondiali di calcio Ssky trasmettera' in alta definizione tutte le partite trasmesse e gia' adesso e' in vendita un pacchetto di dirette ad un prezzo estremamente competitivo. La Rai, non da meno, col digitale terrestre offrira' una qualita' piu' bassa ma ad un prezzo zero con interattivita' tale da compensare l'alta risoluzione di Sky. In tutto questo discorso quello che conta e' avere un apparecchio hd ready cioe' un televisore pronto a ricevere il segnale in alta definizione, e un decoder digitale terrestre per i programmi Rai. I televisori lcd e plasma sono in vendita gia' con hd ready, ma all'orizzonte si profila il vecchio che avanza, il sed nuovo, tv che andra' a sostituire nei prossimi anni plasma e lcd. Il funzionamento del sed e' analogo a quello dei televisori a tubo catodico con un fascio di elettroni che colpisce una superficie trattata con fosforo che emette una luminescenza, uno sbalzo incredibile in quanto all'ultima fiera mondiale di Berlino e' stato presentato un prototipo da Toshiba e Canon davvero eccezionale. I tv utilizzati erano da 37pollici, nella visione ha letteralmente sfigurato lcd e il plasma ha fatto quasi la stessa figura, il sed ha un contrasto di 100000/1 un dettaglio dei neri, assenza di scie e un dettaglio cromatico eccezionale. Ma torniamo all'alta definizione. Oltre ad avere un televisore pronto per le trasmissioni, dobbiamo valutare bene la situazione italiana, oltre Sky, tv a pagamento, c'è qualche altra tv europea in alta definizione sempre a pagamento, vale la pena vedere trasmissioni in lingua straniera solo per vedere meglio oltretutto in prossimita' dell'arrivo del sed in Germania, Francia, Inghilterra, Benelux tranne l'Italia, purtroppo definita dalla comunita' europea cenerentola europea per quanto riguarda le trasmissioni tv. In sostanza il tubo catodico sed sarebbe disponibile per gran parte dell'Europa tranne che per l'Italia, la Spagna, la Grecia e il Portogallo. Siamo alle solite, non c'è credibilita' sul mercato italiano, in quanto in questi ultimi anni abbiamo acquistato l'immagine ma non la qualità.

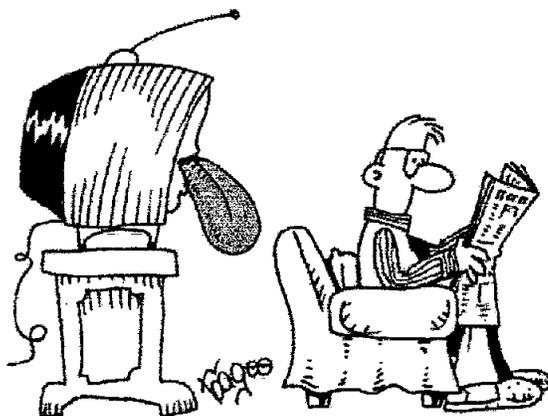


continua ⇨

Alta definizione la tv del futuro

A cura di Lino Mambretti-Farmacia Rho

Quando i giornali specializzati hanno sempre messo in evidenza le pecche degli lcd e dei plasma, soprattutto i monitor led per i 14-15 pollici il consumatore non ha voluto sapere ragioni, e ha acquistato condizionato dai mass media. Il risultato e' stato che come competitivita' e preparazione siamo considerati tra gli ultimi in Europa ,ovviamente per quanto riguarda le tecnologie televisive. Altro capitolo riguardante l'alta definizione sono i film in dvd. Toshiba lancera' nel prossimo autunno il primo lettore dvd high definition che costera' intorno ai 600 euro, una cifra relativamente bassa che tendera' ad abbassarsi nel giro di 2 anni , peccato che i film costeranno intorno ai 25 euro, una cifra che permette di acquistare ben 2 dvd nello standard tradizionale. In definitiva mi pongo una domanda da profano: vale la pena spendere migliaia di euro per avere un prodotto di cui tra qualche anno non si avranno pezzi di ricambio e sara' rimpiazzato da un classico tubo catodico nettamente superiore che riporterà alla giusta dimensione la visione ottimale delle trasmissioni tv? Il ragionamento e' migliorare la qualita' dell'immagine preferendo optare per un'ottimo contrasto e dettagli marcati, solo cosi' potremmo capire perche' fino ad ora il televisore tradizionale e' attualmente insuperabile. A proposito, per finire, i nuovi crt sono slim cioe' con una profondita' di circa 30 centimetri , non piu' problemi di spazio e si possono benissimo mettere da qualsiasi parte. Il crt o tubo catodico piatto sara' la televisione del futuro.



Pasticceria: Mousse all'ananas.

A cura di Fernanda Montesano Centro Alzheimer P.O. di Passirana

Dolci freschi, non impegnativi, colorati, ottimi dessert per una cena estiva. Ingredienti principali: yogurt, panna vegetale, gelatina e tutta la frutta di vostro gradimento. Anche senza stampi speciali, all'occasione un semplice bicchiere o i vasetti vuoti dello yogurt risolveranno il problema. Divertitevi a "creare" questo dolce.

MOUSSE ALL'ANANAS

Tempo d'esecuzione: 30'

Riposo in frigorifero: 4/5 ore

Per impiattare e decorare: 10'

Cosa occorre per 8 persone:

8 stampini da 125ml.

500 g. di yogurt magro all'ananas

250g. di panna vegetale zuccherata da montare

8,5 g. di gelatina alimentare in fogli

Una scatola d'ananas sciroppato senza zucchero

Monta la panna in una ciotola senza farla diventare troppo soda (puoi usare la forchetta o la frusta a mano), aggiungi lo yogurt e mescola bene con un cucchiaino.

Ammolla i fogli di gelatina per 5' in acqua fredda. Incorporali ben strizzati, a 50 ml. di sciroppo d'ananas bollente. Mescola fino a completo scioglimento e aggiungi alla crema di yogurt e panna, amalgama il tutto molto velocemente e versa negli stampini precedentemente bagnati con dello sciroppo d'ananas, riponi in frigorifero per 4/5 ore prima di servire. Sforma la mousse, con l'aiuto della lama di un coltello, nei piatti individuali, disponi intorno le fette d'ananas e guarnisci a piacere utilizzando, se vuoi, anche lo sciroppo avanzato.

Per realizzare questo fresco dessert puoi usare qualsiasi tipo di frutta sciroppata o fresca, puoi sostituire lo sciroppo con del succo di frutta e variare il gusto dello yogurt, per decorare delle foglioline di menta danno una nota di colore in più.

Sprigiona la tua fantasia e realizza: Mousses alla fragola, frutti di bosco, banana, cocco, melone, albicocca, pesca....



CUCINA : La cucina nel pallone

A cura di Marco Bassi - Pediatria



Arriva il caldo e con esso la voglia di cucinare si riduce, chi desidera stare davanti ai fornelli o ad un caldo forno, passi per un barbeque all'aperto nel bosco, ma in casa

Anche l'appetito si riduce con il caldo (cito per sentito dire, a me non capita) ed allora necessita preparare qualcosa di fresco, veloce, appetitoso che faccia scena e, perché no, anche un po' snob.

Anche perché poi ci sono le partite della Nazionale da seguire, sperando di vedere ancora quel calcio romantico fatto di vera fatica ed attaccamento alla maglia e non solo di moggiano mercenarismo.

Eccola allora la trovata ruspante, esotica, intrigante, festaiola e marinara.....

L'insalatona, dove non devi buttar dentro tutto ciò che racimoli nel frigorifero, ma ha le sue dosi, i giusti accostamenti e alcune regole che se non rispettate la renderebbero solo un piatto di ripiego ed invece, anche se non sembra, ha una sua dignità di piatto unico.

Va servita in grandi piatti o meglio in grosse ciotole che facilitino il condirla ed è opportuno preparare le singole porzioni nelle ciotole in modo da distribuire uniformemente, giustamente dosati, tutti gli ingredienti. Questo evita anche la difficile operazione di sporzionare (brutta espressione come tutte le espressioni tecniche) i piatti in tavola con rischio di disastri sia casalinghi sia diplomatici.

Ecco allora alcuni esempi

Insalatona all'asiatica

✦ **Ingredienti per 4 persone:** 1 piccolo cavolo-cappuccio, 1 limone, 150 gr di germogli di soia, 1 cetriolo, 1 pomodoro, 200 gr di carne fredda a scelta (avanzo di arrosto, tacchino freddo, porchetta, pollo arrosto, roastbeef, ecc), 20 gr di arachidi, sale. Per condire : qualche fogliolina di menta, di melissa e di coriandolo fresco, 1 pezzetto di radice di zenzero, 1 cucchiaino di salsa vietnamita "nuoc-mam" oppure di salsa di soia, 20 gr d'olio d'oliva, 1 limone.

✦ Tagliate il cavolo a listarelle sottili, avendo cura di eliminare le prime foglie esterne e il centro duro. Mettetele in una insalatiera e cospargete con 1 cucchiaino colmo di sale. Spruzzate con il succo del limone e coprite con poca acqua. Lasciate riposare per 1 ora, quindi scolate bene, strizzando con le mani per eliminare più acqua possibile.

✦ Nel frattempo, tagliate il cetriolo a fette, cospargete con poco sale e lasciate riposare per 1/2 ora, quindi eliminate l'acqua. Lessate i germogli di soia in acqua bollente per 1 minuto, scolate e lasciate raffreddare.

✦ Riunite in una insalatiera il cavolo, il cetriolo, il pomodoro tagliato a fette sottili, la carne tagliata a listarelle sottili e le arachidi tostate e tritate grossolanamente.

Preparate il condimento frullando l'olio con il succo di limone, un po'di zenzero finemente tritato (un pezzetto di 1 cm di lato è sufficiente) e la salsa. Unite le foglie aromatiche spezzettate e condite l'insalata.

continua ⇨

CUCINA : La cucina nel pallone

A cura di Marco Bassi - Pediatria

Insalatona alla creola

✦ Ingredienti per 4 persone: 1 petto di pollo di circa 400 gr, 200 gr di prosciutto cotto in 2 fette, 4 uova sode, 1 piccola scatola di ananas al naturale, 20 gr di mandorle sbucciate, 1 carota, 1 costa di sedano, 1 cipollina, 200 gr di insalata (lattuga, lollo o lattughino), 2 ceppi di indivia belga. Per la maionese di avocado : 1 piccolo avocado molto maturo, 1 dl di olio d'oliva, 1 limone, 1 cipollotto piccolo, 1 spicchio d'aglio, sale, pepe.

✦ Lessate il petto di pollo con la carota e la cipollina sbucciate e la costa di sedano lavata, lasciando sobbollire per circa 45'. Trascorso questo tempo, spegnete la fiamma e lasciate raffreddare la carne nel suo brodo.

✦ Fate tostare le mandorle in un padellino posto su fuoco vivo, a secco, fino a quando saranno dorate. Se sono grosse, tagliatele in due per il lungo.

✦ Preparate la maionese di avocado : tagliatelo in due per il lungo, eliminate il nocciolo e prelevate la polpa con un cucchiaino. Frullatela subito con il succo di limone. Trasferitela in una ciotola e versatevi l'olio a filo, mescolando regolarmente, proprio come fareste per una maionese. Alla fine, salate, pepate e unite il cipollotto e l'aglio tritati molto finemente. Conservate questa maionese al fresco, chiusa in un vasetto.

✦ Lavate l'insalata e mondatela. Eliminate le due o tre foglie più esterne della belga e prelevate le altre foglie, tralasciando quelle attaccate al cono centrale, troppo amare, quindi lavatele.

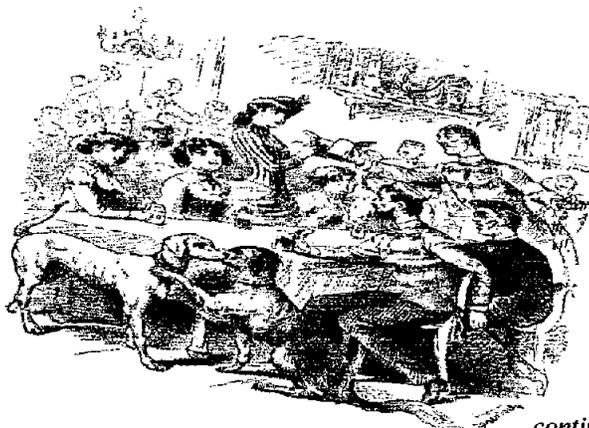
✦ Mettete le insalate in una ciotola con l'ananas tagliato a pezzetti, le mandorle, il prosciutto a listarelle, il pollo disfatto a tocchetti e le uova sode sguosciate e affettate.

Condite con 1/4 della maionese di avocado (conservate il resto per un'altra occasione. Si conserva per 2 o 3 giorni in frigorifero : in questo caso, però, unitevi aglio e cipollotto solo al momento dell'uso) e rimestate.

Nota: Non tanto l'insalata in sé, ma la maionese di avocado è davvero ipercalorica.

Se preferite non calcare sulle calorie, sostituite l'olio d'oliva con un vasetto di yogurt magro...

Quando non avete voglia di accendere il fornello per il gran caldo comperate del pollo arrosto, l'insalatona sarà ancora migliore.



continua ⇨

CUCINA : La cucina nel pallone

A cura di Marco Bassi - Pediatria

Insalatona alla messicana

✦ **Ingredienti per 4 persone:** 1 grosso ceppo di indivia o di cicoria romana, 1 peperone verde o giallo, 1 avocado, 4 pomodori medi, 400 gr di pesce da lessare a scelta (salmone, merluzzo dissalato, palombo, nasello), 60 gr di tortillas. Per condire : olio d'oliva al peperoncino, succo di limone, sale.

✦ Lessate il pesce in acqua salata e scolatelo quando è tenero. Lasciatelo raffreddare, quindi disfatelo a tocchetti, avendo cura di eliminare le eventuali lische.

✦ Mondate e lavate l'insalata, sgrondate e dividete le foglie in 3 o 4 pezzi. Mondate il peperone e tagliatelo a listarelle sottili. Tagliate i pomodori a spicchi. Mettete in una insalatiera l'insalata, i peperoni e i pomodori.

✦ Sbucciate l'avocado, tagliatelo a fette e spruzzatele con succo di limone per evitare che anneriscano.

Gettate l'avocado, il pesce e le tortillas a pezzi nell'insalatiera. Condite con sale, olio al peperoncino e succo di limone e servite subito.

Nota : Le tortillas (e una versione più piccola e fritta, le tortilla chips, in realtà una versione Tex-Mex e cioè proveniente dal Texas o dal New-Mexico) sono in vendita nei negozi specializzati in alimenti esotici ma anche in numerosi supermercati. Si tratta di gallette di farina di mais di antica tradizione precolombiana, tutt'ora in uso come pane

Insalatona di mare

✦ **Ingredienti per 4 persone:** 400 gr di code di gamberetti lessate, 500 gr di moscardini già puliti, 100 gr di alici marinate al limone, 4 grossi pomodori, 200 gr di lattughino o altra insalata a scelta, 1 mazzetto di rucoletta selvatica, 30 gr d'olio d'oliva extravergine, 1 limone, 1 cucchiaino di capperi sott'aceto, sale, pepe. Per i crostini : 2 fette di pane abbrustolito, aglio, olio d'oliva extravergine.

✦ Lessate i moscardini in acqua salata per 20/30 minuti secondo le dimensioni, quindi scolateli e lasciateli raffreddare sotto un filo di acqua corrente. Separate i ciuffi di tentacoli e tagliate le sacche in 2 o 3.

✦ Lavate e sgrondate le insalate e sistematele in una insalatiera. Unite i moscardini, i gamberetti sgusciati, le alici scolate e i pomodori lavati e affettati. Emulsionate insieme l'olio e il succo del limone con sale e pepe e unitevi i capperi scolati.

Strofinare il pane abbrustolito con uno spicchio d'aglio, spennellate con olio d'oliva e disfate a pezzetti piccoli.

Versate il condimento nell'insalatiera, rimestate e servite subito con i crostini a parte.

Ma a qualcuno potrebbe sembrare poco una semplice insalata benché "ona" ed allora cosa non manca mai nelle nostre case? Le uova, e quindi tiriamo fuori lo spirito country che si nasconde in noi e prepariamo una stupefacente :

continua ⇨

CUCINA : La cucina nel pallone

A cura di Marco Bassi - Pediatria

Frittata Contadina

✦ Ingredienti per 4 persone: 2 patate grosse, 100 gr di salsiccia, 1 cipolla, 1 porro, 6 o 8 uova, 1 manciata di Parmigiano grattugiato, 100 gr di ricotta o altro formaggio fresco, prezzemolo tritato, sale, pepe, 3 cucchiaini d'olio d'oliva (oppure 30 gr di burro).

✦ Sbucciate le patate, tagliatele a dadini e mettetele in pentola con sale e acqua fredda. Portate a ebollizione e lasciate sobbollire per circa 10 minuti o fino a quando saranno tenere, ma senza lasciarle cuocere eccessivamente.

✦ Sbucciate la cipolla e tagliatela a fette sottili. Togliete la base e il verde del porro e tagliatelo a fette sottili. Spellate la salsiccia e disfatela a pezzettini.

✦ Sbattete le uova con un cucchiaino di sale, il formaggio fresco a tocchetti e il formaggio grattugiato.

✦ Scaldate una grande padella con metà del grasso scelto e fatevi rosolare la salsiccia. Quando è dorata, unite cipolla e porro e abbassate la fiamma. Lasciate cuocere piano per circa 10 minuti o fino a quando il tutto sarà leggermente dorato.

✦ Unite a questo punto le patate e lasciate cuocere a fuoco un po' più vivace per qualche minuto. Mettete nella padella il grasso rimasto e versate le uova. Lasciate cuocere a fuoco moderato per circa 7/8 minuti. Alla fine, coprite in modo da far rapprendere la superficie.

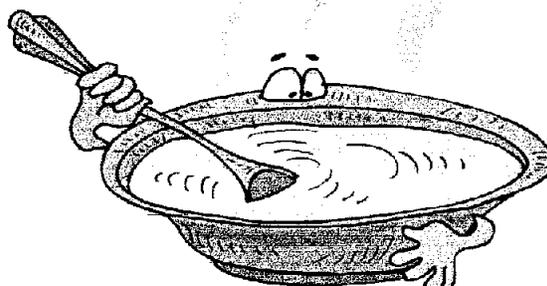
✦ Sollevate la frittata con una spatola per "scollarla" dalla padella. Fatela scivolare su un coperchio piatto, coprite con la padella e rovesciate con un colpo secco. Lasciate cuocere per qualche altro minuto.

Note: Ecco un ottimo piatto unico, da servire con un'insalata o una verdura lessata.

Si tratta di una grande frittata... può essere conveniente cuocerne due, in due padelle: sarà più facile girarle.

Per carità, non dite che ci sta bene una birra su questi cibi. Il tutto va innaffiato, con la giusta moderazione, con un vino bianco aromatico, servito ben fresco e non gelato, per meglio gustarne gli aromi ed i profumi. Ad esempio il Gevurztraminer dell'Alto Adige od il Riesling Renano prodotto nell'Oltrepò Pavese.

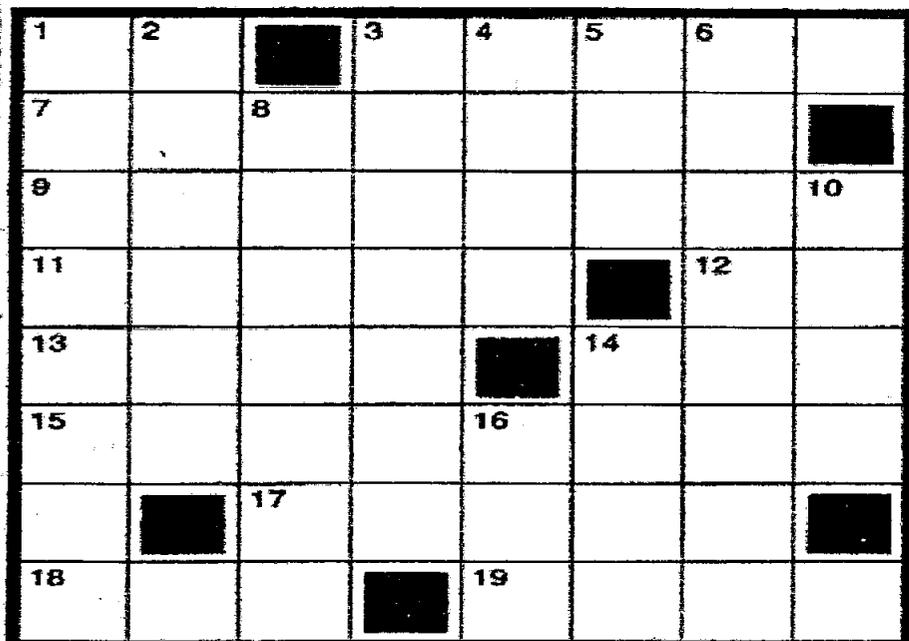
Buona estate a tutti e.....alla prossima.



GIOCHI ENIGMISTICI

A cura di Carmen Lazzaro-Fotocopie P.O. Passirana

CRUCIVERBA



ORIZZONTALI: 1. Banca Mondiale - 3. In groppa all'asino - 7. Il nome della presentatrice televisiva Termali - 9. Nata nel Bel Paese - 11. Sostanza adesiva - 12. Tele Giornale - 13. Vasi di argilla - 14. Il fiume di Berna - 15. Oreste e Alberto attori - 17. Francesco Saverio politico del passato - 18. Saluto... a Maria - 19. Disordine primordiale.

VERTICALI: 1. Cesta di contrabbandiere - 2. Quelli delle automobili possono anche essere a scoppio - 3. Musicò la "Norma" - 4. Si può cambiare aprendo una finestra - 5. Questa in tre lettere - 6. Ha per simbolo chimico "Ta" - 8. Terrazzino con ringhiera - 10. Aspro al gusto - 14. Elevata... come la marea - 16. Un modo di scrivere eccetera.

BRIDGE

A cura di Maurizio Cugno - Pediatria

Nelle dichiarazioni artificiali la licita di **1 Quadri (1♦)** si impone quando, oltre al punteggio minimo d'apertura (**12+ P.O.**), si hanno quattro carte di quadri e questo indipendentemente dalle fiori che possono essere seconde, terze, quarte ma anche quinte!

Con la seguente mano: ♠ x ♥ F x x ♦ A R F x ♣ R x x x x in duplicato è meglio aprire di **1 Quadri (1♦)** e su **1 Picche (1♠)** del compagno replicare **2 Fiori (2♣)**. Si dice che un buon partner di "Liscione" (vale a dire questo modo di dichiarare) deve identificare tale mano come sbilanciata a base minore (i colori minori sono ♣ e ♦) inadatta sia alla replica di **1 S.A.** che all'apertura di **1 Fiori (1♣)** seguita dalla replica di **2 Fiori (2♣)**.

Anche con la seguente mano: ♠ x ♥ A D x x ♦ R x x x ♣ R x x x si apre di **1 Quadri (1♦)** e poi sulla risposta di **1 Picche (1♠)** si replica con **1 S.A.**

Giocando "**fiori preparatorio**" l'anticipo delle quadri in apertura si impone con: ♠ x x ♥ F x x ♦ A D F x ♣ R D F x perché il partner saprà immediatamente della quarta di Quadri dell'apertore ma anche con una mano simile: ♠ x ♥ A x x ♦ R D F x ♣ R x x x si deve aprire di **1 Quadri (1♦)** per evitare errori grossolani sulla risposta di **1 Picche (1♠)**.

La sequenza **1 Quadri (1♦)** poi **2 Fiori (2♣)** mostra nove carte senza specificare la lunga.

La sequenza **1 Quadri (1♦)** poi **2 S.A. (2 S.A.)** mostra inequivocabilmente **19-20 P.O.** (Punti Onori) con le quadri più lunghe delle fiori.

Un breve menzione merita il sistema licitativo "**Quadri Livorno**" che ha goduto di numerosi proseliti in alternativa al "**Fiori Napoletano**" di Eugenio Chiaradia. Pochi anni dopo venne soppiantato dal famosissimo "**Fiori Blue Team**" il mitico sistema impiegato per anni di successi dai campioni mondiali Pietro Fourchet e Benito Garozzo della cui squadra lo stesso Chiaradia ne era un componente.

La dichiarazione chiave d'apertura, che dà appunto il nome a tutto il sistema, è **1 Quadri (1♦)** e identifica tutte le mani particolarmente forti:

La composizione della mano viene chiarita dall'apertore al secondo giro (dichiarazione) con :

- **Senza Atout a livello (S.A.)** = mano bilanciata con 19-21 punti onore.
- **Senza Atout a salto (S.A.)** = mano bilanciata con 22 punti onore o più.
- **Un colore a livello per chiedere l'eventuale appoggio nel colore nominato.**

Le risposte sono a scalino: primo gradino = singolo o vuoto; secondo gradino = 2 o 3 cartine.

- **Un colore a salto per chiedere i controlli nel colore nominato.**

Le risposte sono a scali

no: primo gradino = mancanza di controlli; secondo gradino = Re almeno secondo.

Carissimi saluti, preannunciando lo sviluppo del mitico Fiori Blue Team in una prossima puntata.

continua ⇨

SPETTACOLI TEATRALI E CONCERTI

A cura di Luca Antoy - Anatomia Patologica P.O. Rho tel 3290
cell. 3401097648 ore pasti

JOE SATRIANI

Idroscalo (Mi) 14 luglio 2006

Prezzo: soci 27.60 euro

non soci 34.50 euro

DEPECHE MODE

Stadio Olimpico Roma 17 luglio 2006

Prezzo: soci 36.80 euro

non soci 46.00 euro

SIMPLY RED

Villa Erba (Co) 25 luglio 2006

Prezzo: soci 27.60 euro

non soci 34.50 euro

ROCK IN IDRO

Idropark Fila (Mi)

2 settembre: soci 29.50 euro non soci: 36.80

3 settembre: soci 25.40 euro non soci 31,50 euro

Abbonamento: soci 45.00 euro non soci 57.50 euro

GEORGE MICHAEL

Datch Forum-Assago 5-6 ottobre

1° anello numerato: socio 80.50 euro non soci 115 euro

2° anello non numerato: soci 46.00 euro non soci 57.50 euro

Parterre non numerato: soci 46.00 euro non soci 57.50 euro.

FRANCESCO GUCCINI

Datch Forum-Assago 10 novembre 2006

Prezzo: soci 18.00 euro

non soci 25.00 euro

ROBBIE WILLIAMS

Stadio Meazza - Milano 22 luglio 2006

Prezzo: soci 37,00 euro

non soci 44,00 euro

Massimo 20 partecipanti per spettacolo



SPETTACOLI TEATRALI E CONCERTI

A cura di Luca Antoy - Anatomia Patologica P.O. Rho tel 3290
cell. 3401097648 ore pasti

ERIC CLAPTON

Arena di Verona 10 luglio 2006

Prezzo: Poltronissima numerata	soci 62,00 euro	
	non soci 69,00 euro	
Poltrona numerata	soci 50,00 euro	
	non soci 57,50 euro	
Gradinata numerata	soci 39,00 euro	
	non soci 46,00 euro	
Gradinata non numerata	soci 27,00 euro	
	non soci 34,50 euro	

HEINEKEN FESTIVAL Imola

16 - 17 giugno 2006 (16: Depeche Mode/17: Metallica)

Prezzo: Biglietto singolo giorno	soci 38,00 euro	non soci 43,50
Mini abbonamento (3 giorni)	soci 56,00	non soci 63,20

PINO DANIELE

Teatro Smeraldo - Milano

13 giugno 2006

Platea: soci 27,00 euro non soci 34,50 euro

Balconata: soci 22,00 euro non soci 28,50 euro

BOB GELDOF

Arena Civica - Milano

21 luglio 2006

soci 37,00 euro non soci 46,00 euro

IRON MAIDEN

Datch Forum - Milano

2 dicembre 2006 - ore 21.00

soci 29,50 euro non soci 36,80 euro

P.F.M. DRACULA OPERA ROCK

Teatro Arcimboldi

Dal 12 ottobre al 5 novembre 2006

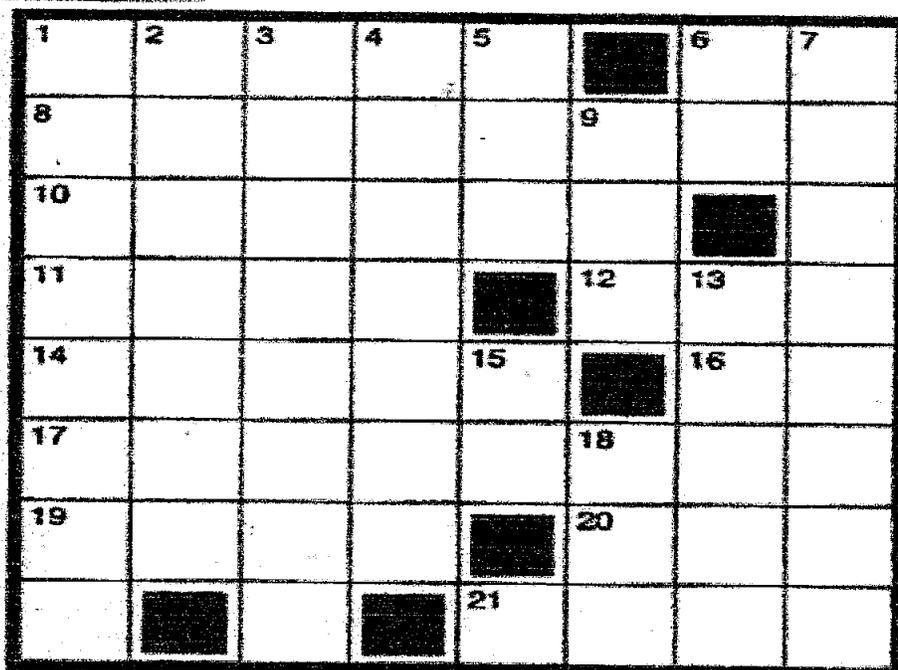
SONO ANCORA DISPONIBILI I BIGLIETTI PER IL CONCERTO DEI ROLLING STONES ALLO STADIO MEAZZA DI MILANO 11 LUGLIO 2006.

Per informazioni cell. 3401097648 (ore pasti).

GIOCHI ENIGMISTICI

A cura di Carmen Lazzaro-Fotocopie P.O. Passirana

CRUCIVERBA



ORIZZONTALI: 1. Grossa lima usata nella lavorazione del legno - 6. Iniziali del pittore Dali - 8. Il lavoro dell'ebanista - 10. Scolorita - 11. Città dell'Istria - 12. Ami allo specchio - 14. L'eroica moglie di Giuseppe Garibaldi - 16. Un po' di attenzione - 17. Arresto del flusso - 19. Fanghiglia - 20. Aria... di Londra - 21. Né tuoi né suoi.

VERTICALI: 1. Chi li ha li investe - 2. Il nome dello scultore Canova - 3. Esperto di moda - 4. Adriano del tennis - 5. Breve articolo - 6. Affermazione italiana - 7. Quelli di sangue possono iscriversi all'AVIS - 9. Vesti che si portano in convento - 13. Sono proprio fissazioni - 15. Le iniziali dello scrittore Arbasino - 18. Allegri e ridenti.

CONVENZIONI ANNO 2006

A cura di Angelo Geraci - Dispensa sede di Passirana tel. 3935748137

HOTEL CRISTINA

Via Pietra Rossa-87023

DIAMANTE(CS)

TEL.0985 81210-FAX 0985 876224

www.cristinahotel.com

e-mail:et@cristinahotel.com

PREZZI 2006				
PERIODI	A	B	C	D
	Dal 08/04 al 24/06 Dal 09/09/al 31/10	Dal 24/06 al 05/08 Dal 26/08 al 09/09	Dal 05/08 al 12/08 Dal 19/08 al 26/08	Dal 12/08 al 19/08
Pensione completa	€ 50,00	€ 55,00	€ 70,00	€ 80,00
Mezza pensione	€ 45,00	€ 50,00	€ 65,00	€ 75,00
Bed and Breakfast	€ 30,00	€ 35,00	€ 50,00	€ 60,00

Riduzioni: 3-4 Letto nei periodi A-B-C=30% Periodo:D=20% Supplementi:Camera singola +€ 10,00 al giorno

Bambini da 0 a 2 anni con culla ed uso cucina più € 10,00 al giorno

*Lo sconto per i soci CRAL è del 10% sui prezzi individuali e sui pacchetti settimanali visibili anche sul sito internet:www.cristinahotel.com

*Per altre informazioni contattare il sig.Geraci al 02994304482(int.4482)

GROS MARKET LOMBARDINI S.P.A. ALIMENTARI

Via Sempione,247

PERO(MI)

INGRESSO RISERVATO AI SOCI

ROSSIN OPTIK SRL

Di Rossin Tarcisio

Via Milano 44

NERVIANO(MI)

TEL 0331584524

TIPO DI ARTICOLI SOGGETTI A SCONTO

SCONTO

-OCCHIALI DA VISTA

35%

-OCCHIALI DA SOLE

35%

-LENTI A CONTATTO

35%

-LIQUIDI PER LENTI A CONTATTO

35%

CONVENZIONI ANNO 2006

A cura di Angelo Geraci - Dispensa sede di Passirana tel. 3935748137

ISTITUTO OTTICO S.a.s.di Roveda & C.

Via Madonna,110

20017,RHO(MI) Tel 029306425-fax 0293184485

e-mail:ottica.roveda@tiscali.it

Orario apertura:da martedì a sabato 9:15-12:45 15:30-19:30. Chiuso il lunedì

ARTICOLI SOGGETTI A SCONTO

SCONTO

-Occhiali vista e lenti oftalmiche	25%
-Occhiali sole/vista (con lenti da vista colorate)	25%
-Lenti a contatto tradizionali	25%
-Occhiali sole	20%
-Lenti a contatto monouso e a ricambio frequente	15%(zeiss,soleko,schalcon) 10%(altre marche)

-Liquidi per la manutenzione di lenti a contatto e sostituti lacrimali

Dal 10% al 25% in funzione alla tipologia

-Riparazioni,accessori ottica e contattologia dal 10% al 25%

Sono esclusi dagli sconti gli articoli in promozione e le prestazioni professionali

La convenzione e' estesa ai dipendenti ed ai loro familiari

HOTEL RIZ

Via Bolognani 6

17024 FINALE LIGURE(SV) TEL/FAX 019600602

TARIFFE RISERVATE AI SOCI CRAL ANNO 2006

PERIODO SPECIALE 3 GG 7 GG

AVVENIMENTO

Dal 05/02 al 28/05 *(escluso ponti di pasqua,25 apr.e 1 maggio)	€108	€224
*Periodo con w.-end pasqua incl. - ponte festivo con pranzo speciale	€180	€308
*periodo con w.-end 25 apr.e 1 magg.incluso - ponti festivi	€135	€266
Dal 28/05 al 11/06 ponte 2 giugno	€135	€280
Dal 11/06 al 02/07	€294
Dal 02/07 al 30/07	€315
Dal 30/07 al 06/08	€364
Dal 06/08 al 20/08 ferragosto con pranzo speciale	€420
Dal 20/08 al 03/09	€364
Dal 03/09 al 17/09	€135	€294
Dal 17/09 al 01/10	€105	€231
Dal 03/12 al 11/12 ponte s.ambrogio-immacolata	€120	€245
Dal 27/12 al 07/01/07 capodanno con cenone/epifania	€180	€336

-Supplemento singola:€7/giorno *Riduzione 1/2 pensione:€3/giorno

-Riduzioni Bambini(con 2 adulti):fino a 2 anni 50%

Da 2 a 5 anni 40%

Da 5 a 8 anni 30%

Da 8 a 10 anni 10%

**Spiaggia convenzionata per i nostri clienti,a prezzi ridotti da €2,5 a €5,5 al giorno.

Per altre informazioni visitate il sito www.hotelriz.it

CONVENZIONI ANNO 2006

A cura di Angelo Geraci - Dispensa sede di Passirana tel. 3935748137

HOTEL CAVOUR

Via Raffaello 37

VALVERDE CESENATICO(FORLI')

TEL/FAX 054786290

TEL +39 335 63488373

WWW.HCAVOUR.IT

E-MAIL:CAVOUR@HCAVOUR.IT

Prezzi stagione estiva 2006 riservata al Crai degli Operatori Socio Sanitari del Rhodense

-dal 15.05.06 al 01.07.06	dal 01.09.06 al 15.09.06	€ 43,50
-dal 02.07.06 al 09.07.06		€ 48,00
-dal 10.07.06 al 04.08.06	dal 24.08.06 al 31.08.06	€ 53,50
-dal 05.08.06 al 23.08.06		€ 64,00

TUTTO COMPRESO

In camere 2-4 letti. Dotate di tutti i comfort: aria condizionata, adsl wi-fi, doccia, wc, asciugacapelli, tv sat, telefono, cassaforte, balcone.

Sconto di 6 € al giorno per camera per coloro che decidano di rinunciare al servizio spiaggia durante tutto il periodo di soggiorno ed usufruiscono solamente della nostra piscina privata. Sconto Bambini nella stessa camera dei genitori:

0-2 anni 60%, 3-6 anni 45%, 7-12 anni 30%, dai 12 in poi 20%.

Piano famiglia: 2 adulti + 2 ragazzi, pagano come 3 adulti.

IL PREZZO SI INTENDE AL GIORNO PER PERSONA E COMPRENDE:

- Servizio spiaggia: 1 ombrellone + 2 lettini per camera.

- Vino, acqua, cola, soft drink a pranzo e cena.

- colazione a buffet, pranzo e cena con menu' a scelta, tra specialita' nazionali ed internazionali arricchiti con buffet di insalate e verdure.

- Piscina + idromassaggio + baby piscina, campo da tennis, mini golf, palestra.

- ingresso al parco acquatico "Atlantica", e tante altre sorprese.

Per chi trascorre almeno 8 giorni entrata gratuita nel parco di MIRABILANDIA

SOLARIUM CENTRO ESTETICO

I COLORI DEL SOLE

Via della filanda, 4

VANZAGO

ARTICOLI SOGGETTI A SCONTO:

- LAMPADE SOLARIUM

- TRATTAMENTI ESTETICI

- PRODOTTI IN VENDITA

SCONTO DEL 15%

****Lo sconto non verra' applicato sulle promozioni****

CONVENZIONI ANNO 2006

A cura di Angelo Geraci - Dispensa sede di Passirana tel. 3935748137

CONVENZIONE DI ASSICURAZIONE

GAN ASSICURAZIONI

- Assicurazione infortuni individuali
- Assicurazione per l'abitazione
- Responsabilita' civile autovetture
- Incendio, furto, garanzie accessorie autovetture
- **possono usufruirne tutti i soci-dipendenti e i loro familiari conviventi

SCONTI APPLICABILI:

- | | | |
|-------------------------------|-----|------------------------|
| -INFORTUNI | 25% | PREMIO MINIMO € 150,00 |
| -ABITAZIONE | 25% | PREMIO MINIMO € 150,0 |
| -R.C.A 10% | | |
| -INCENDIO FURTO GAR.ACC. AUTO | 30% | |

AGENZIA VIAGGI CISALPINA TOUR VIVERE E VIAGGIARE

Via De Amicis 24

20017,RHO(MI)

TEL.02 93162229

PACCHETTI TURISTICI DEI TOUR OPERATOR PREFERENZIALI

SU CATALOGHI DEI MIGLIORI TOUR OPERATOR.

SCONTO DEL 10%

Altre informazioni sul sito:www.cisalpina.it

T3 LINEE D'ARREDO LISSONE s.r.l.

Esposizione Mobili:

Via Caprera 7

20035 LISSONE(MI)

CELL.3355475737

CUCINE-CAMERE-SALOTTI-SOGGIORNI E TANTI ALTRI COMPLEMENTI

D'ARREDO

SCONTO DAL 15% AL 25%

- Progettazioni e preventivi gratuiti
- Personale tecnico qualificato+ rilievi tecnici in cantiere
- Prodotti di qualita' prodotti dalle migliori aziende naz.
- Sconti estesi anche a tutti i vostri famigliari
- Iva-trasporto e montaggio compresi nel prezzo
- Finanziamento 12 mesi a tasso 0% + prezzi bloccati.

Per evitare lunghe attese si informa che si riceve solo previo appuntamento.

Per scaricare 390 immagini gratis,visitare il sito www.t3lissone.it

CONVENZIONI ANNO 2006

A cura di Angelo Geraci - Dispensa sede di Passirana tel. 3935748137

CENTRO SPORTIVO ORIGGIO

STRADA CHE DA LAINATE PORTA AD ORIGGIO

CAMPI DA CALCIO A CINQUE E A SETTE.

CAMPI COPERTI E SCOPERTI

-SCONTO DEL 15% SULLE TARIFFE ORARIE APPLICATE FINO ALLE ORE
19,30 SU TUTTI I CAMPI.

SARO S.p.a

SERVIZI FINANZIARI Filiale di Corso Sempione,30 20154 MILANO

Tel.02 3315051 cell.347 8394012 Sig. Granata

LINEA VIP, PRESTITI PERSONALI, CESSIONE DEL QUINTO

DELEGAZIONE DI PAGAMENTO

Prestito ad alta digeribilità Leggero,veloce,senza complicazioni

Da 2.000 a 30.000 € rimborsabili fino a 120 mesi

TUTTO INCLUSO-TASSO FISSO E SENZA COSTI AGGIUNTIVI

**Altre informazioni sul sito del cral:www.aogarbaghate.lombardia.it/cral_rho
o sul sito www.saro.it**

FUTURA PROMOTION S.r.l

Distributore autorizzato Gavazza

Galleria Borella,3 (Via Carducci,29) 20123 MILANO

TEL. 02 874334 FAX 02 72014173

PROMOZIONE LAVAZZA BLUE

Macchina per caffè' espresso LB 1000 in uso gratuito(valore commerciale:€ 300,00)

La macchina funziona con pratiche ed igieniche cialde monodose autoprotette in confezione da pz 100 per quanto concerne il caffè' e in confezioni da pz 50 per gli altri prodotti.

Tipologia di cialde disponibili:

Espresso Dolce (100% arabica) The yellow

Espresso Intenso The Lemon

Espresso Ricco The Verde

Decaffeinato Camomilla

Orzo Consomme'

Costo unitario per cialda: 0,38 euro(iva inclusa)

FUTURA PROMOTION S.r.l. E' a disposizione per consegnare gratuitamente, a casa al lavoro entro 24 ore dal vostro ordine, le cialde di caffè'(o di altre bevande Lavazza BLUE) a fronte di una richiesta di almeno due confezioni alla volta.

Contattare responsabile promozione:

FABIO VOLPE 338 3486224 02 874334

** Altre informazioni si possono trovare sul sito: www.futurapromotion.com**

CONVENZIONI ANNO 2006

A cura di Angelo Geraci - Dispensa sede di Passirana tel. 3935748137

RISTORANTE PIZZERIA "VISCANTI"

Piazza Visconti,12

20017 RHO (MI)

TEL 02 9302920

SCONTO DEL 10% SU PRANZO,CENA E BANCHETTI

Affinche' venga applicato lo sconto e' fondamentale esibire la tessera CRAL alla cassa.

****Chiusura il Martedì****

SOLUZIONE GIOCHI ENIGMISTICI

B	M		B	A	S	T	O
R	O	B	E	R	T	A	
I	T	A	L	I	A	N	A
C	O	L	L	A		T	G
O	R	C	I		A	A	R
L	I	O	N	E	L	L	O
L		N	I	T	T	I	
A	V	E		C	A	O	S

R	A	S	P	A		S	D
I	N	T	A	R	S	I	O
S	T	I	N	T	A		N
P	O	L	A		I	N	A
A	N	I	T	A		A	T
R	I	S	T	A	G	N	O
N	O	T	A		A	I	R
I		A		N	I	E	I