



Il Giornalino

MARZO 2018

ANNO XXVI

NUMERO 90



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

Riservato ai soci "CRAL"

Indirizzo Web: www.cralrho.net

In questo numero

Sommario:

<i>Il Giardino di Spoerri</i>	<i>Pg. 2</i>
<i>L'essere umano e l'ambiente naturale</i>	<i>Pg. 4</i>
<i>La cena pitagorica</i>	<i>Pg. 6</i>
<i>Andiamo al cinema</i>	<i>Pg. 8</i>
<i>I colori delle stelle</i>	<i>Pg.10</i>
<i>Pasqua 2018, settimana della solidarietà</i>	<i>Pg. 12</i>
<i>La cucina di Shanna</i>	<i>Pg 14</i>
<i>Barzellette</i>	<i>Pg. 19</i>
<i>Ciaspole</i>	<i>Pg. 20</i>
<i>Dal vino alla birra...</i>	<i>Pg. 21</i>
<i>Nordic Walking</i>	<i>Pg. 22</i>
<i>Parkrun</i>	<i>Pg. 24</i>
<i>Convenzioni</i>	<i>Pg. 25</i>

Alli benigni lettori

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

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

La Redazione

Dellavedova Alessandra, Maria Nisticò, Claudio Ciprandi

Composizione grafica: Claudio Ciprandi

Correttore di bozze : Germana Garbo

Foto di copertina: Maria Nisticò

Il Giardino di Spoerri

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

Quando lo scultore svizzero Daniel Spoerri nel 1990 arrivò per la prima volta a Seggiano, paese agricolo ai piedi del Monte Amiata a circa 80 Km da Siena, fu subito attratto dalla luce, dai colori della terra, dall'energia vagamente mercuriale e potente del Monte Amiata, vulcano estintosi 200.000 anni fa.

Doveva essere una giornata di relax per l'artista, una gita nell'entroterra toscano, ma per uno di quei corto circuiti neuronali ed emozionali che capitano una od al massimo due volte nella vita, lo scultore decise di fermarsi a Seggiano tanto quanto bastò per acquistare un podere con annessi 16 ettari di

collina e terreno, un paesaggio caratterizzato da olivi, castagni e macchia mediterranea.

Si trasferì in questa che ancor oggi per lunghi periodi dell'anno è la sua dimora e laboratorio artistico.

L'idea fu quella di collocare nei terreni del podere alcune delle sue sculture in bronzo ed installazioni artistiche, ma non solo.

Collaborando, conoscendo, ed ospitando a Seggiano i più importanti artisti contemporanei realizzò un evento magico.

Alcuni artisti dopo avere soggiornato nel podere, affascinati dal luogo e dall'idea del loro amico decisero



di donare una delle loro sculture e collocarle nel parco.

All'ingresso della Fondazione Parco campeggia una scritta in latino HIC TERMINUS HAERET e cioè "Qui aderiscono i confini" a significare la forza aderente del parco, luogo capace di unire artisti diversi, uomini di ogni parte del mondo, ma "aderenti" ad una idea comune, quella di creare un luogo davvero unico ed alchemico.

Ad oggi nella Fondazione Giardino di Daniel Spoerri sono presenti 115 opere di 55 artisti, tra i più famosi e quotati al mondo.

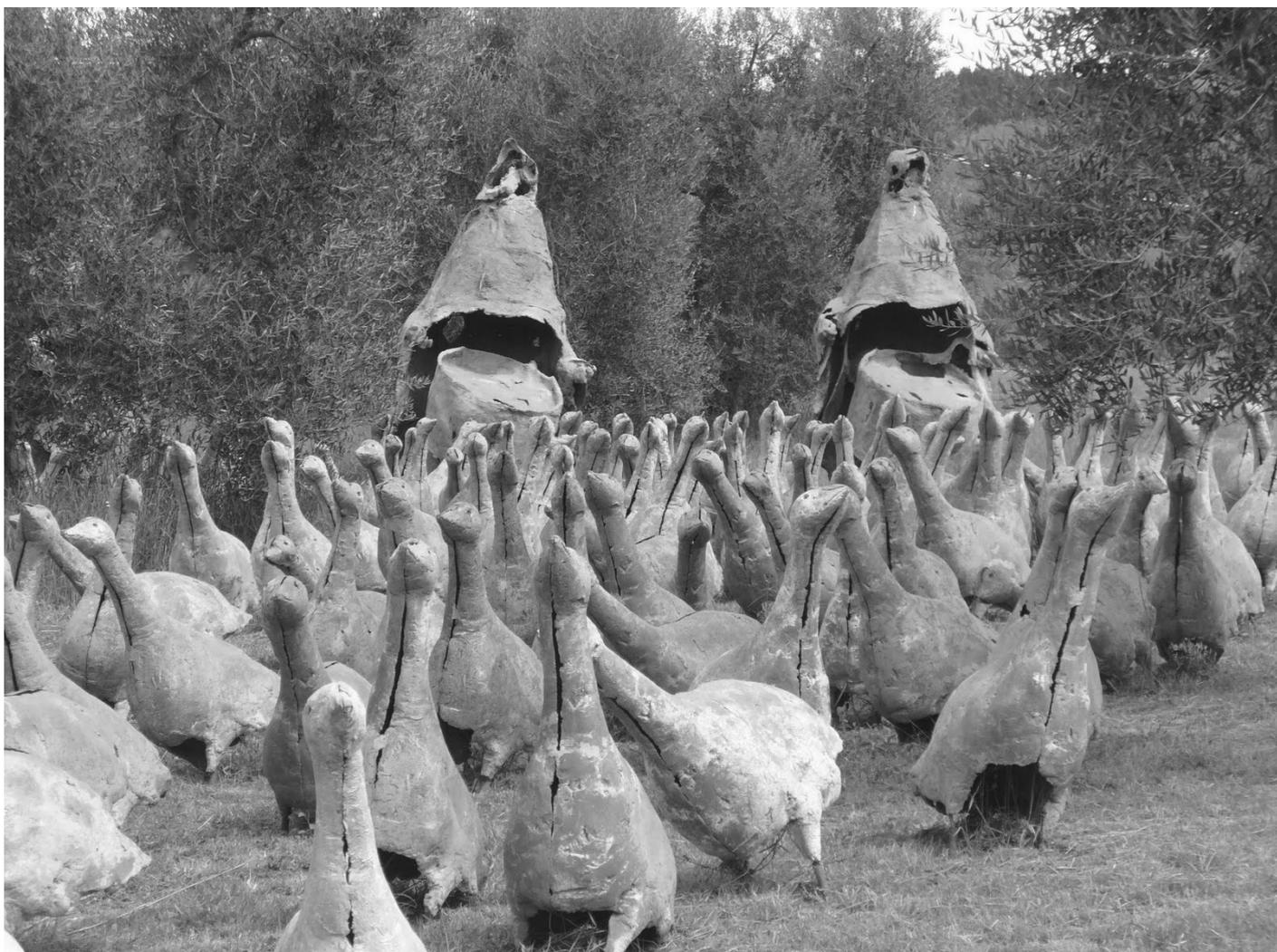
La visita parte dalla casa –laboratorio dell'artista e si snoda nel parco, le sculture si integrano e si mimetizzano nel paesaggio.

Oltre al percorso artistico esiste un percorso botanico, per cui molte piante sono contraddistinte da un cartellino che ne esplicita la specie e le curiosità.

Inoltre per ogni artista presente con una sua opera nel parco si trova un esemplare di olivo tipico del territorio detto "olivastra seggianese"

Il parco può essere visitato da Pasqua fino ad ottobre ed è una esperienza che vi invito a compiere, passerete una mezza giornata veramente indimenticabile .

Email il giardino@ilsilene.it
Prenotazioni e info 0564-950805



L'essere umano e l'ambiente naturale

A cura di Mario Villa, Accettazione P.O. Rho

In che rapporto stanno l'uomo (inteso nel suo significato etimologico, anthropos in greco (da cui il termine antropologia, studio dell'uomo), homo in latino_ essere umano) e l'ambiente naturale? Spesso si fa l'errore di considerarli in opposizione: a questa convinzione ci ha portato la coscienza ecologica, sorta grazie al ben-essere, condizione che ci ha permesso di riflettere sulle dinamiche del progresso e sui danni che l'evoluzione tecnologica, in particolare quella basata sull'uso dei combustibili fossili – carbone e petrolio – ha provocato all'ambiente naturale, alla biosfera.

L'uomo attuale (*homo sapiens sapiens*) è il risultato dell'evoluzione, che, comunque la si voglia intendere, è un dato scientifico ormai appurato. L'origine del processo, puramente fisico o avviato da un Creatore, non ci interessa: l'uomo compare al termine di un lunghissimo processo evolutivo ed è quindi il risultato della trasformazione dell'ambiente naturale. L'uomo è quindi parte integrante della biosfera terrestre, un animale con una notevole intelligenza e con un'incredibile capacità di modellare l'ambiente. Caratteristiche che lo rendono unico in natura e sulla quali si potrebbe aprire un dibattito dialettico: esse sono solo quantitativamente superiori a quelle degli altri esseri naturali o implicano una differenza e addirittura una superiorità qualitativa dell'uomo?

Che l'uomo esercitasse un potere sulla natura nella quale viveva, era chiaro fin dai tempi antichi. Il libro della Genesi nella Bibbia raccoglie credenze e convinzioni comuni al vicino oriente e tra le tante ne voglio ricordare una:

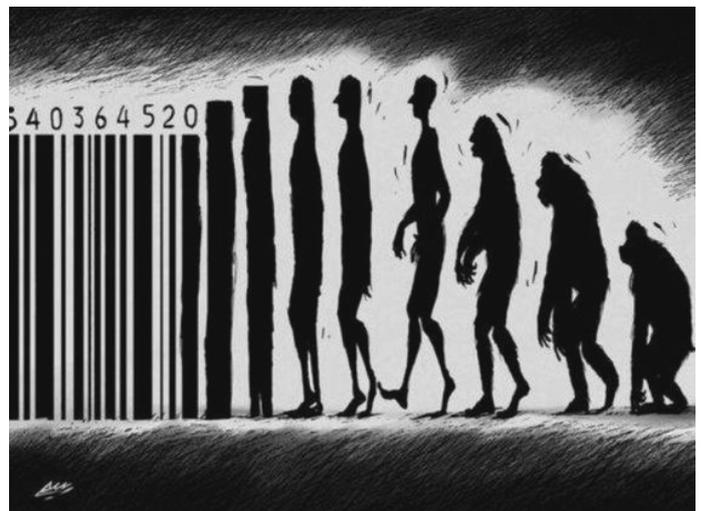
Allora il Signore Dio plasmò dal suolo ogni sorta di animali selvatici e tutti gli uccelli del cielo e li condusse all'uomo, per vedere come li avrebbe chiamati: in qualunque modo l'uomo avesse chiamato ognuno degli esseri viventi, quello doveva essere il suo nome. Così l'uomo impose nomi a tutto il bestiame, a tutti gli uccelli del cielo e a tutti gli animali selvatici (Gen 2, 19-20a).

L'imporre, lo scegliere il nome, nel mondo semitico implica l'avere in proprio potere la realtà della quale si conosce il nome. E il nomenclare le realtà naturali è attività tipica dello scienziato nel momento della scoperta e della classificazione.

Il problema è come l'uomo esercita il potere che detiene sulla natura e come l'esercizio di questo potere modifichi la biosfera. Il come, la modalità dell'agire umano è determinato dalle scelte filosofiche, culturali, religiose, scientifiche che l'uomo attua e che determinano un'etica, una morale, cioè di una serie di regole che normano l'agire concreto dell'uomo a livello personale, sociale, politico, economico. L'equilibrio tra sfruttamento e conservazione

dell'ambiente naturale oggi sembra essere notevolmente sbilanciato in favore del primo e tale squilibrio è chiaramente dovuto alle scelte economiche tese all'arricchimento senza limiti imposte alla "nostra" società dall'etica capitalista finanziaria, Scrivo "nostra", tra virgolette, perché nonostante tutto ciò che possediamo, il mondo oggi è sempre meno nostro. Questa è la società nella quale viviamo: ma è la società che desideriamo nel profondo? Anche là dove l'uomo agisce per conservare l'ambiente naturale, sembra più motivato da scelte egoistiche che da un vero prendersi-cura della natura: smettiamo di inquinare, altrimenti rovineremmo la casa nella quale viviamo, l'aria diventerà irrespirabile, l'acqua imbevibile, il cibo immangiabile, ci ammalaremo sempre più a causa delle sostanze nocive che immettiamo nell'ambiente e scateneremo un inferno in terra. Creiamo delle aree protette, dei parchi naturali, così che i turisti possano ammirare la natura al suo stato originario; falso, un parco naturale non è la natura, è una creazione dell'uomo e le masse che si spostano per visitarli usano aerei e fuoristrada che inquinano l'ambiente che dovremmo preservare.

Beninteso: la natura si fa beffe delle nostre preoccupazioni e delle nostre scelte. La Terra esisteva miliardi di anni prima che l'uomo comparisse nella biosfera e continuerà ad esistere anche dopo l'estinzione, la scomparsa definitiva della specie umana. E l'acqua e l'atmosfera grazie alle quali è possibile per l'uomo vivere su questo pianeta non esistevano all'origine della Terra e non è detto che debbano esistere in eterno, anche perché in natura nulla è eterno. La Terra ci sopravviverà e intanto, alla faccia del nostro potere, ci ricorda chi comanda davvero con terremoti, alluvioni, eruzioni vulcaniche, uragani e tifoni, tempeste di neve e ghiaccio e con altre amenità del genere.



Quant'è il nostro reale influsso all'evoluzione terrestre? Anche se siamo ormai più di sette miliardi, credo che il peso dell'uomo sull'evoluzione del pianeta sia tutto sommato irrisorio; se consideriamo la vita della Terra come un anno, l'uomo è comparso l'ultimo minuto del 31 dicembre e con tutta probabilità scomparirà prima della fine dell'anno. Oggi una delle più grandi preoccupazioni è lo scioglimento dei ghiacci delle calotte artiche: anche dando per certo che parte della responsabilità sia dell'inquinamento umano, il dato di fatto è che i ghiacci hanno cominciato a ritirarsi alla fine dell'ultima glaciazione, cambiamento tutt'ora in atto e al quale l'uomo ha dato un'accelerazione. Quanto grande? Quanto invece dipende dal diverso orientamento dell'asse terrestre? E certo non è stato l'uomo a generare il deserto del Sahara, che si stende là dove una volta c'erano foreste ricche di animali, come ci testimoniano le numerose pitture rupestri che lo costellano. Oggi la desertificazione avanza a ritmi incalzanti ed è una delle cause dei flussi migratori verso il nord del pianeta. Il processo è stato accelerato dalle greggi di capre che gli uomini hanno generato, perché più capre ho più ricco sono. Ancora una volta i motivi economici sono la causa dell'agire disastroso dell'uomo.

Siamo frutto dell'evoluzione e il pianeta Terra continua ad evolversi, incurante della fine che faremo.

La domanda che pongo è quella resa classica da uno scritto di Lenin: Che fare? Accettare passivamente che tutto accada? Sperare in tecnologie future che ci permettano di costruire una nuova Terra altrove? Il mito della frontiera non a caso arriva dagli USA, che fin dal loro nascere hanno spinto sempre oltre, distruggendo non solo ambienti naturali ma anche popoli interi. Non è il caso di cambiare il paradigma economico, il sistema industrial-capitalista-finanziario che l'uomo ha costruito e che prima del 1700 non esisteva? Così come non esisteva la catena di montaggio prima che Henry Ford la inventasse nel nome di una produzione che vedeva nella crescita senza fine l'unico mezzo di continuare ad esistere. Il concetto di crescita è stato introdotto in economia nel secolo scorso e non è un tabù: lo si può anche cancellare elaborando un modello economico mondiale profondamente diverso da quello capitalistico-finanziario.

Che fare? Rivedere il sistema. Citerò una frase che mi piace molto:

È venuto il momento di farla finita con il capitalismo, mettendo l'emergenza ecologica e la giustizia sociale al centro del progetto politico. (Hervé Kempf, Per salvare il pianeta dobbiamo farla finita con il capitalismo, Garzanti, Milano, 2010).

È davvero possibile? Chi detiene il potere economico, finanziario e politico è disposto a farlo?

E noi a cosa siamo disposti a rinunciare la catastrofe che ormai appare inevitabile? Smettere di usare gli smartphone? Non viaggiare più in aereo per turismo? Mangiare e bere ciò che è a portata di mano, riducendo

così i trasporti eccessivi? Non cambiare moda tutti gli anni, evitando una sovra produzione di abiti inutili? Mangiare solo cibi freschi eliminando i frigoriferi? Sopportare un po' di più il caldo e il freddo riducendo l'inquinamento da condizionatori e riscaldamento?

A cosa siamo disposti a rinunciare delle tante comodità oggi a nostra disposizione?

Alcune delle domande più sopra sono volutamente provocatorie. Ma dobbiamo essere coscienti che ogni nostro gesto e ogni nostra scelta hanno conseguenze sull'ambiente che ci circonda. Possiamo fare qualcosa anche noi nel nostro piccolo.

Penso di avervi annoiato abbastanza. Concludo regalando alcune frasi da **Serge Latouche, Come si esce dalla società dei consumi, Bollati Boringhieri, Torino, 2011**, lettura molto interessante.

... dopo l'aggiornamento del rapporto da parte dei climatologi alla riunione di Copenaghen del marzo 2009 ... sappiamo tutti che ormai è troppo tardi ... il problema non è più quello di evitare la catastrofe, ma solo di limitarla, e soprattutto di domandarsi come gestirla (p. 33-34)

Alla catastrofe, presentata come un fenomeno inevitabile, viene spesso associato l'aggettivo «naturale». La catastrofe diventa allora un fatto del destino, un prodotto del fato. Ma già Rousseau ... lo ha ben indicato a

proposito del terremoto di Lisbona del 1755: la catastrofe non è mai naturale quanto si pensa. Se non altro perché è necessario lo sguardo umano per giudicarla. (...) Ciò che avviene in natura diventa un «disastro» solo quando gli esseri umani ne subiscono le conseguenze. (p. 34)

Una civiltà scompare perché ha distrutto il proprio ambiente senza aver saputo adattarsi alla nuova situazione. (p. 35)

Un solo scenario è dunque credibile e sostenibile: quello della sobrietà (p. 40) ... l'uomo occidentale ha abbandonato ogni misura (p. 41)

È ora di creare un nuovo ordine economico mondiale, come già padre Piero Gheddo del PIME auspicava quasi trent'anni fa. Alla prossima e grazie della vostra pazienza.



La cena pitagorica

A cura di Claudio Ciprandi, Pronto Soccorso P.O. Rho

Lo scorso 8 febbraio, 110 persone si sono sedute a tavola nei locali dell'Agriturismo Agrimania per partecipare alla prima iniziativa dell'anno organizzata dal Gruppo Culturale del nostro CRAL.

La tematica scelta per il 2018 porta il titolo "Linea Verde" e, come è facile intuire, ruoterà attorno alla tematica ambientale, alla conoscenza della natura che ci circonda, alla consapevolezza dei rischi a cui è sottoposta e alle piccole ma determinanti azioni che noi tutti possiamo mettere in pratica per evitare l'irreparabile.

Sotto il piatto di ogni commensale abbiamo lasciato un piccolo "promemoria", un breve scritto che spiegava le ragioni di questa scelta, sicuri di fare cosa utile la riproduciamo sul Giornalino per dare la possibilità anche a chi non ha potuto partecipare alla cena di condividere con noi le nostre riflessioni.

"Astenetevi o mortali dal contaminarvi il corpo con pietanze empie! Ci sono i cereali, ci sono frutti che piegano con il loro peso i rami, grappoli turgidi d'uva sulle viti. Ci son verdure deliziose, ce n'è di quelle che si possono rendere più buone e più tenere con la cottura. E nessuno vi proibisce il latte, e il miele, che profuma di timo. La terra generosa vi fornisce ogni ben di dio e vi offre banchetti senza bisogno di uccisioni e sangue. Con la carne placano la fame le bestie, ma neppure tutte: il cavallo, le greggi e gli armenti vivono d'erba. Sono le bestie d'indole cattiva e selvatica, le tigri d'Armenia e i leoni tracondi e i lupi e gli orsi, a godere dei cibi sanguinolenti. Ah, che delitto enorme è cacciare visceri nei visceri, ingrassare il corpo ingordo stipan-dovi dentro un altro corpo, vivere della morte di un altro essere vivente! In mezzo

a tutta l'abbondanza di prodotti della Terra, la migliore di tutte le madri, davvero non ti piace altro che masticare con dente crudele poveri carne piagate, facendo il verso col muso ai ciclopi? E solo distruggendo un altro potrai placare lo sfinimento di un ventre vorace e vizioso?"

Ovidio, *Le Metamorfosi, libro XV*

Pitagora è noto a tutti per il famoso "teorema" con il quale abbiamo fatto tutti i conti, nel vero senso della parola, nelle tormentanti ore di matematica durante gli anni di scuola.

Sei secoli dopo la morte di Pitagora, Ovidio gli attribuì queste parole, che da allora vennero tradotte e tramandate in tutte le lingue e che negli anni a cavallo tra il 1600 ed il 1700 influenzarono non pochi



Il Gruppo Culturale del CRAL
degli Operatori Sociosanitari del Rhodense
organizza e propone

Erbe in tavola

Una cena a base di erbe senza dimenticare abbinamenti golosi!

Giovedì 8 febbraio 2018 ore 20,30

Agriturismo **Agrimania**

Via Milano, 170 - Garbagnate Milanese

Crostini caserecci alla salvia con crema di ceci;
tartellette di brisè con verdure in agrodolce;
Vellutata con verdure di stagione e crostini al rosmarino;
Selezione di affettati contadini con frittelle alle erbe aromatiche;
Quiche lorraine con verdure di stagione, pizzette rustiche,
flan salati al formaggio e broccoli, mini arancini;
Risotto con spinaci, pesto di rucola e fiori di zucca.
Ravioli ripieni di patate ed erbe aromatiche saltati con burro e salvia.
Torta di mele e cannella
Torta di cioccolato e peperoncino
Caffè Acqua e sangria

€20 per i soci cral - €25 tutti gli altri

Iscrizioni:

Grassini Roberta, Laboratorio analisi Rho
Zucca Torquato, Pronto Soccorso Rho
Dellavedova Alessandra, Day Hospital Oncologia Rho
Nisticò Maria, Pneumologia Riabilitativa Passirana
Angelo Pastori, Servizio Trasfusionale Garbagnate

Al momento dell'iscrizione bisognerà versare la quota che non potrà essere rimborsata in caso di rinuncia

pensatori e filosofi inglesi a tal punto da trasformarli nei primi "vegetariani" moderni e che, non a caso, vennero definiti "pitagorici".

Uomini che, andando oltre qualsiasi dogma religioso, iniziarono ad interrogarsi sulla presunta necessità e/o abitudine a cibarsi di carne animale.

Da allora e fino a pochi decenni fa i vegetariani erano tollerati e considerati poco più che dei "matti" o al massimo dei "fanatici paladini della salvezza del mondo". Oggi tutti i nutrizionisti concordano che un'alimentazione ricca di frutta e verdura ed un consumo limitato di carne sia il modo migliore per prevenire l'insorgenza di tutta una serie di patologie.

Il Gruppo Culturale del CRAL degli Operatori Sociosanitari del Rhodense ha deciso di dedicare le proprie attività nel corso del 2018 ad una riflessione sul rapporto che tutti noi, come esseri umani, abbiamo nei confronti dell'ambiente che ci circonda. In questo senso non poteva mancare una riflessione su ciò che mangiamo e su come le

nostre scelte alimentari possano condizionare ed essere condizionate dall'impostazione della società in cui viviamo.

Pensiamo debba essere utile fermarci a riflettere sul fatto che dentro al piatto che mettiamo in tavola debba trovare spazio la politica, l'etica, la sociologia, la solidarietà, le migrazioni bibliche e le soluzioni per fermare queste migrazioni, la gestione delle risorse idriche.

Siamo convinti che la gestione del nostro frigorifero e della spesa che facciamo abbia una valenza politica e sociale.

Siamo convinti che esistano dei vasi comunicanti tra i piatti ricolmi di prelibatezze dei cittadini del nord del mondo con le ciotole semi-vuote dei cittadini del sud impoveriti da politiche esproprianti.

Pensiamo che un sistema che condanna alla morte per fame milioni di uomini e donne sia un sistema ingiusto e che anche durante un momento conviviale come una cena possa e debba trovare spazio un momento di riflessione.

Jonathan Safran Foer, da piccolo, trascorrevano il sabato e la domenica con sua nonna. Quando arrivava, lei lo sollevava per aria stringendolo in un forte abbraccio, e lo stesso faceva quando andava via. Ma non era solo affetto, il suo: dietro c'era la preoccupazione costante di sapere che il nipote avesse mangiato a sufficienza. La preoccupazione di chi è quasi morto di fame durante la guerra, ma che è stato capace di rifiutare della carne di maiale che l'avrebbe tenuto in vita perché non era cibo kosher, perché "se niente importa, non c'è niente da salvare". Il cibo per lei non è solo cibo, è "terrore, dignità, gratitudine, vendetta, gioia, umiliazione, religione, storia e, ovviamente, amore". Una volta diventato padre, Foer ripensa a questo insegnamento e inizia a interrogarsi su cosa sia la carne, perché nutrire suo figlio non è come nutrire se stesso, è più importante. Questo libro è il frutto di un'indagine durata quasi tre anni che l'ha portato negli allevamenti intensivi, visitati anche nel cuore della notte, che l'ha spinto a raccontare le violenze sugli animali e i nefasti trattamenti a base di farmaci che devono subire, a descrivere come vengono uccisi per diventare il nostro cibo quotidiano. In un libro che è insieme racconto, inchiesta e testimonianza, Foer invita tutti alla riflessione, indicando nel dolore degli animali? e soprattutto nella nostra sensibilità verso chi è "inerte" e "senza voce"? il discrimine fra umano e inumano, fra chi accetta senza discutere le condizioni imposte dall'allevamento industriale e chi le mette in discussione.

"Gli orrori quotidiani dell'allevamento intensivo sono raccontati in modo così vivido? che chiunque, dopo aver letto il libro di Foer, continuasse a consumare i prodotti industriali dovrebbe essere senza cuore o senza raziocinio." **J.M. Coetzee**

"L'appello di Foer per un vegetarianismo di tipo etico è molto coinvolgente... Una solida e sconcertante indagine, con una forza di persuasione che scuoterà tutti coloro che mangiano carne." **Kirkus Reviews**



Andiamo al cinema

A cura di Fabrizio Albert

ELLA E JOHN

(The leisure seeker)

Italia, Francia 2017

Regia: Paolo Virzì

Tratto dal romanzo "In viaggio contromano" di Michael Zadoorian

Sceneggiatura: Francesco Piccolo, Francesca Archibugi, Stephen Amidon, Paolo Virzì.

Fotografia: Luca Bigazzi

Musiche: Carlo Virzì

Interpreti: Helen Mirren, Donald Sutherland, Kristy Mitchell, Christian McKay, Dana Ivey, Janel Moloney



Presentato al festival del cinema di Venezia, l'ultimo film "americano" di Paolo Virzì è tratto da un romanzo di Michael Zadoorian, intitolato "In viaggio contromano". In realtà, a parte il capitale americano, l'essere girato in inglese e il rappresentare un "road movie", la sensibilità è molto europea e gli stessi interpreti principali sono l'una inglese e l'altro canadese.

Il titolo originale, "The leisure seeker", è derivato dal nome del camper con cui l'anziana coppia andava in vacanza con i figli piccoli e con cui decide di svignarsela dai figli grandi, dalla casa, dagli impegni e soprattutto dalle cure e dai medici e di compiere un viaggio dal Massachusetts alla Florida, fino alla casa di Hemingway a Key West, lungo la Old Route 1 sulla East Coast degli Stati Uniti.

La vicenda si dipana con un'alternanza ben dosata di situazioni divertenti e drammatiche che coinvolgono lo spettatore e lo commuovono, senza mai essere patetiche o melodrammatiche. Man mano che la storia si svolge apprendiamo che John (Donald Sutherland) era professore di letteratura e il suo autore preferito e citato a memoria era proprio Hemingway; ora il vecchio prof. è affetto da Alzheimer e il film ci mostra bene i comportamenti tipici derivati dalla malattia, il disorientamento totale, i vuoti di memoria, la difficoltà di riconoscimento di volti e luoghi noti, pur mantenendo la memoria per tante cose remote e un vigore fisico invidiabile. John è legato a filo doppio alla moglie, donna brillante e volitiva, cui lui si appoggia (e forse si è sempre appoggiato) e che sente su di sé la responsabilità di accudirlo, stimolarlo, proteggerlo.

Ella (Helen Mirren) tuttavia, contrariamente al marito, è mentalmente brillantissima, ma assai malata e si rende conto della rapida evoluzione della sua patologia e di come il marito non sia affatto in grado di arrangiarsi senza di lei. Insieme decidono quindi di compiere questo viaggio che ben presto si comprende che sarà l'ultimo che faranno insieme, legati da un affetto profondo, ben intenzionati a distaccarsi dalla tutela dei figli, dalla sequela di esami e terapie ormai inutili, da un possibile

ricovero ospedaliero che porterebbe alla loro separazione, dolorosa e intollerabile per entrambi.

Durante il viaggio verso sud, verso il sole, il mare, il caldo della Florida, ripercorrono insieme la loro vita anche grazie alla proiezione di vecchie diapositive scolorite, e c'è ancora spazio per la scoperta di qualche lato oscuro della loro relazione che salta fuori per caso e che riesce ancora a suscitare rabbia e gelosia, ma che viene perdonato alla grande... e anche per un improbabile rapporto sessuale, tenero e ironico.

La conclusione è molto laica e razionale, senza il minimo patetismo e libera anche i figli da inutili obblighi nei confronti dei genitori che recuperano fino alla fine la loro dignità e autonomia.

E' inutile dire che la fragile trama del film sarebbe cosa modesta senza la superlativa prova dei due interpreti principali, Helen Mirren e Donald Sutherland, sulle cui spalle poggia l'intero peso della recitazione e che riescono a mantenere un equilibrio straordinario pur in situazioni drammatiche, nel contempo riuscendo a coinvolgere totalmente lo spettatore sia dal punto di vista razionale che emotivo.

Un altro bel film del nostro Paolo Virzì, ormai a suo agio non solo nella "commedia all'italiana", ma anche in un contesto internazionale.

L'INSULTO

Libano 2017

Regia: Ziad Doueiri

Sceneggiatura: Ziad Doueiri, Joelle Touma

Fotografia: Tommaso Fiorilli

Musiche: Eric Neveux

Interpreti: Adel Karam, Kamel El Basha, Camille Salameh, Rita Hayek



L'insulto è stato presentato al festival di Venezia e Kamel El Basha ha ricevuto il premio Volpi per la migliore interpretazione maschile, ma che le cose non siano così tranquille lo dimostra il fatto che il regista Ziad Doueiri, di ritorno in Libano da Venezia, è stato trattenuto dagli agenti della sicurezza, gli sono stati ritirati i passaporti francese e libanese ed è stato accusato di collusione con il nemico per un suo film precedente ("The attack") con alcune scene girate in territorio israeliano, cosa vietata in Libano.

Che il Medio Oriente sia una polveriera pronta a saltare in aria in qualunque momento è cosa a tutti nota. La guerra civile in Libano è finita nel 1990, ma i conflitti tra cristiani e musulmani, sciiti e sunniti, libanesi e palestinesi sono sempre latenti e pronti a scoppiare. L'attenzione del film si rivolge proprio a questo aspetto e parte da una banale lite tra un capomastro profugo

palestinese e un meccanico cristiano maronita per mostrarci come anche da un fatto apparentemente insignificante possa svilupparsi un conflitto tra due comunità che hanno vecchi rancori e una rabbia mai sopita.

Il film ci mostra le varie fasi del processo che si svolge in tribunale tra Toni e Yasser, ma nel contempo ci mostra come una questione privata si trasformi in breve in uno scontro tra due comunità rivali, con una violenza inaudita. L'originalità del film sta nel farci conoscere da una parte la situazione oggettiva del Libano, con la sua storia, il suo triste passato e le varie comunità di volta in volta avversarie e alleate a seconda dei nemici del momento, e nel contempo, grazie alle prove portate in tribunale dai due avvocati avversari (padre e figlia), nel farci conoscere le motivazioni remote di tanta acrimonia, le persecuzioni e le violenze trascorse e subite da parte degli uni e degli altri, in una sequela infinita di azioni e reazioni. Così risulta evidente come le vicende private non si possano estrapolare dal contesto in cui sono avvenute e come non sia ancora possibile porre fine alla sofferenza di una intera popolazione vittima di eventi difficilmente controllabili. "Nessuno ha l'esclusiva della sofferenza" dice l'avvocato di Toni dopo aver mostrato in vecchi filmati come anche i "persecutori" cristiani siano stati vittime in passato di violenze da parte di musulmani.

Il regista tiene un atteggiamento molto obbiettivo tra le due parti, mostrandone torti e ragioni, e il processo si risolve in maniera molto civile, ma qualche tempo dopo l'uscita del film nelle sale in Libano, è scoppiata una nuova violenza tra le due parti e un giornale commentava: "proprio come prevedeva il film 'L'insulto...'"

Un film molto bello, secondo me uno dei migliori della stagione, anche candidato all'Oscar per il miglior film straniero, molto vero, profondo, sofferto, umano, partecipe, ma ahimè impotente osservatore di una situazione drammatica ancora in evoluzione.

CHIAMAMI COL TUO NOME

Italia, Francia, Brasile, USA 2017

Regia: Luca Guadagnino

Dall'omonimo romanzo di André Aciman

Sceneggiatura: James Ivory

Fotografia: Sayombhu Mukdeeprom

Musiche: Sufjan Stevens

Interpreti: Timothée Chalamet, Armie Hammer,

Michael Stuhlbarg, Amira Casar, Esther Garrel, Victoire Du Bois

desiderio", dopo "Io sono l'amore" del 2009 e "A bigger splash" del 2015. E' girato a Crema, dove abita Guadagnino, in una vecchia villa barocca riadattata e nella campagna circostante, e ambientato nell'estate 1983. Racconta dello sbocciare e del progressivo sviluppo di una storia d'amore tra un diciassettenne italo-americano residente in Italia e un giovanotto americano ospite della famiglia, nel breve volgere di una vacanza estiva, fino alla partenza del giovane e al suo rientro negli USA.

Elio (Timothée Chalamet) è il rampollo di una famiglia benestante italo-americana di origine ebraica. Il padre fa il professore di archeologia e tutti gli anni invita un giovane studente straniero che sta svolgendo la tesi e che lo aiuta a tenere in ordine i suoi documenti. Il ragazzo passa l'estate in villa, suona il pianoforte, legge libri e poesie, invita le giovani amiche in piscina, ha una fidanzatina con cui tenta le prime esperienze sessuali.

Il giovanotto americano, Oliver (Armie Hammer) è di tutt'altra pasta, vuole divertirsi, da subito corteggia le ragazze, vuole mettere a frutto la sua vacanza. I due inizialmente non si prendono molto, ma pian piano sboccia un'attrazione fisica e intellettuale che li porta a confessare i loro sentimenti e a lasciarsi andare alla passione.

Il regista, più che fare un film dichiaratamente gay, ha voluto mostrare l'insorgere e lo sviluppo di questo sentimento e il turbamento sessuale di un adolescente, ancora incerto nella sua identità e nei suoi desideri.

Guadagnino ha dichiarato esplicitamente i suoi riferimenti a Jean Renoir, Eric Rohmer, Bernardo Bertolucci, ma si colgono anche echi di Visconti (la decoratrice, tra l'altro, è Violante Visconti di Modrone...), di De Sica (la storia dei Finzi-Contini a Ferrara...). Tutto è molto intellettuale, un po' snob, la musica suonata al pianoforte dallo stesso Chalamet, i riferimenti letterari, le poesie lette dalla madre, le gite con il ritrovamento di un reperto archeologico nel lago di Garda... Tutto si svolge in un mondo ovattato nella Crema estiva e deserta in cui qualche personaggio tenta di riportare l'atmosfera politica dell'Italia dell'83 in maniera un po' superficiale e poco pertinente.

C'è qualche scena esplicita di sesso, ma più che altro è l'atmosfera che interessa al regista e la scoperta della sessualità da parte del ragazzo, con le prime pene d'amore quando il giovane americano ritorna in patria e qualche mese dopo gli telefona non rinnegando nulla del loro sentimento, ma comunicandogli che aveva deciso di sposarsi. Tocca al padre di Elio, che aveva già da tempo inteso tutto e assecondato la relazione, fare un saggio sermone finale sulla necessità di vivere i sentimenti fino in fondo come esperienza di crescita e di maturazione.

Aldilà dell'imbarazzo per una situazione ancora non da tutti accettata come normale, credo che la perplessità maggiore da parte mia sia per un film alla fine un po' lento, un po' snob, un po' "déjà vu", un po' decadente, estetizzante, quasi avulso dalla realtà. Bravi i due protagonisti, ma soprattutto il giovane Timothée che all'epoca aveva solo 19 anni e dimostra un notevole talento.

Un film assai controverso, con la gran parte della critica osannante ed entusiasta e una buona parte del pubblico (tra cui il sottoscritto) perplessa e per nulla convinta. Il film è tratto da un libro di André Aciman con il medesimo titolo ed è stato sceneggiato da un grande regista, James Ivory. Ha avuto una gestazione lunga e complicata per vari problemi, ma alla fine Guadagnino, assunto all'inizio solo come consulente alla location, è divenuto l'unico regista.

E' l'ultimo film della "trilogia del



I colori delle stelle

A cura di Mario Agrini, Ambulatorio ortopedico P.O. Rho

Basta veramente una semplice occhiata al cielo per accorgersi che le stelle non sono tutte uguali. Al di là della luminosità le stelle cambiano anche di colore; alcune sono rosse, altre sono bianche, altre ancora sono bianco-azzurre ed il nostro Sole infine ci appare giallo.

Se ne accorsero anche i popoli antichi tanto da chiamare alcune stelle proprio in base al loro colore; essi chiamarono ad esempio α Scorpii con il nome di Antares derivandolo da anti-Ares e riferendosi al colore rosso del pianeta Marte (Ares appunto) con cui la stella rivaleggiava per colore e luminosità.

Gli astronomi arabi, dal canto loro, osservarono invece la stella Mizar (nella costellazione dell'Orsa Maggiore e tipicamente azzurra) cambiare periodicamente il colore in giallo ma questo solo perché essi non conoscevano l'esistenza di Alcor, di colore giallo, che orbita sullo stesso piano di osservazione terrestre (Mizar ed Alcor formano infatti un sistema binario e quando Alcor orbita davanti a Mizar la oscura e viceversa). Per loro, dunque, Mizar era la stella del diavolo.

Osservando questi astri con uno strumento ottico quale un binocolo o un telescopio, la situazione appare ancora più marcata. Puntando un telescopio su Albireo (β Cygni), ad esempio, è possibile distinguere il colore delle due componenti del sistema apparentemente binario, una gialla e l'altra azzurra, a formare una delle più belle doppie di tutto il cielo.

Le stesse turbolenze della nostra atmosfera, infine, possono a volte far momentaneamente far cambiare colore ad una stella.

Ma perché le stelle hanno colori diversi?

La risposta è semplice.....la loro temperatura

La temperatura di un oggetto implica molto il suo colore; ce ne accorgiamo, ad esempio, quando osserviamo un tizzone che sta spegnendosi.....via via il suo colore da giallo-arancione scema verso il rosso sempre più cupo man mano che esso si raffredda.

Per le stelle è un po' la stessa cosa; le stelle non hanno tutte la stessa temperatura.....anzi.....molte stelle differiscono tra loro proprio per il calore e per la luminosità che esse emettono apparrendoci così di colori diversi.

Nel 1910 due astronomi Einar Hertzsprung, (danese) e Henry Norris Russell (americano) idearono un diagramma teorico (chiamato appunto Diagramma Hertzsprung-Russell o H-R) con cui relazionarono le stelle in base a temperatura e colore.

Il diagramma H-R venne fin da allora utilizzato per comprende-

re l'evoluzione stellare e le caratteristiche fisiche delle singole stelle. Grazie al diagramma H-R è possibile: confrontare le previsioni teoriche dei modelli di evoluzione stellare con le osservazioni per verificare l'accuratezza delle prime; determinare l'età, la composizione chimica e la distanza di una stella; derivare la storia della formazione stellare di un agglomerato di stelle etc.

Un altro tipo di classificazione delle stelle è quella basata sul loro spettro di assorbimento ovvero (in sostanza) delle sostanze che compongono la stella stessa.

Originariamente chiamato **sistema di Harvard**, questo tipo di classificazione è ora allargato a ulteriori suddivisioni e prende il nome di **sistema di Morgan-Keenan** ove vi si sono identificate sette classi spettrali principali che coprono il 99% delle stelle conosciute.

Ogni classe corrisponde a una lettera dell'alfabeto (per motivi storici precedenti): O, B, A, F, G, K, M (per ricordare la sequenza gli astronomi tengono a mente la frase "Oh, Be A Fine Girl/Guy, KISS Me!"), dove le stelle O sono le più calde e le M le più fredde.

A partire dalla temperatura più alta, abbiamo quindi stelle:

Tipo O: azzurre, molto luminose e massicce, con temperatura superficiale fra 22.000 e 33.000 °C;

Tipo B: bianco – azzurre con temperatura superficiale compresa tra 11.000 e 17.000 °C;

Tipo A: bianco – verdi con temperature superficiali comprese tra 8.000 e 11.000 °C;

Tipo F: verdi con una temperatura superficiale compresa tra 7.000 e 8.000 °C;

Tipo G: gialle con una temperatura superficiale compresa tra 5.000 e 6.000 °C; (Il Sole è classificata come una G0)

Tipo K: giallo – arancione con temperatura superficiale tra 3.500 e 5.000 °C;

Tipo M: rosse con una temperatura superficiale compresa tra 2.500 e 3.500 °C;

Nel sistema di Morgan-Keenan ogni classe è, a sua volta, divisa in dieci sottoclassi numerate da 0 a 9.

Più il numero è basso, maggiore è la temperatura della stella. Per esempio, la classe F0 raccoglie le stelle di classe F più calde e quindi più vicine a quelle di classe A.

L'altra dimensione inclusa nella classificazione di Morgan-Keenan è quella della classe di luminosità espressa dai numeri romani I, II, III, IV e V. Tale classe è assegnata sulla base della larghezza di certe linee di assorbimento nello spettro della stella che si è scoperto essere collegata con la densità superficiale della

stella stessa. Poiché nel corso della loro evoluzione le stelle aumentano il loro volume e di conseguenza diminuiscono la loro densità, queste classi ci indicano anche lo stato evolutivo della stella. La classe **I** racchiude le stelle supergiganti, la classe **III** le stelle giganti e la classe **V** le stelle nane o, più appropriatamente, di sequenza principale.

Il Sole appartiene alla classe G2 V, la stella più brillante del cielo notturno, Sirio, invece, alla classe A1 V.

LE STELLE PIÙ COLORATE DEL CIELO

Questo breve elenco vuole essere solamente un vademecum di stelle facilmente osservabili per poter apprezzarne il colore:

Stella	Costellazione	Colore apparente
Bellatrix	Orione	Azzurra
Merope	Toro (Pleiadi)	Azzurra
Regolo	Leone	Blu-bianca con compagna arancione
Arturo	Bifolco	Arancione
Zubeneschamali	Bilancia	Verde
Sole		Gialla
Stella di Garnet	Cefeo	Arancione
R Leporis	Lepre	Rossa
Antares	Scorpione	Rossa

Un semplice binocolo o telescopio amatoriale è quindi sufficiente per riempire di colori le vostre osservazioni

Ma come si possono distinguere le stelle dai pianeti?

La risposta è duplice e semplice....innanzitutto troveremo i pianeti solamente nelle costellazioni zodiacali quindi sul piano orbitale del Sole; inoltre anche ad occhio nudo il loro colore non sarà vivido ma un po' pastellato con colori tenui, delicati poiché essi non brillano di luce propria ma di luce riflessa.

Se la nostra osservazione poi, perdurerà nel tempo li vedremo muoversi nel cielo come hanno osservato gli antichi tanto da chiamarli "*planetes*" il cui significato (dal greco) è "errante".

Buona osservazione a tutti



Pasqua 2018, settimana della solidarietà

A cura di Roberta Grassini, Laboratorio Analisi P.O. Rho P.O. Rho

CARISSIMI SOCI, APRITE IL CUORE
E FATE VISITA ALLA SEDE ESPOSITIVA **CRAL** A RHO
PER IL **26°** APPUNTAMENTO con la **SOLIDARIETA'**
dalle ore 8.30 alle 16.00.

LUNEDI' 19 MARZO 2018

“ festa del papà”

Associazione COLLAGE di Nerviano
(www.associazionecollage.it)

Vendita di speciali uova di Pasqua, colombe, materiale per la scuola (matite, pastelli...), tante idee per Comunioni e Cresime e dolci pensieri per la festa del papà.

I fondi raccolti verranno utilizzati per costruire una scuola in Burundi.

Associazione L'Ortica (www.ortica.org)

Vendita di sciarpe in lino e cotone tessute a mano, borse in lino, tappeti, portamatite in stoffa, quaderni rilegati a mano, bottoni e portachiavi in terracotta e bomboniere in stoffa.

Il ricavato verrà utilizzato per sostenere progetti per persone con autismo e migranti.

Associazione “Oscar Romero” (www.sicsal.it) con vendita di prodotti equo solidali, bigiotteria, piantine fiorite e lavori artigianali per raccogliere fondi per promuovere lettura e aggregazione tra bambini dei luoghi periferici e di campagna nella città di Nueva Concepción (El Salvador).

MARTEDI' 20 MARZO 2018

La bravura delle mamme e dei papà (gruppo parrocchiale di Cornaredo, www.parrocchiacornaredo.it)

Vendita di lavori artigianali di ricamo, cucito, fuori porta, animali imbottiti, lavoretti pasquali, grembiuli, teleria per la casa e molto altro.

I fondi raccolti verranno utilizzati per sostenere il centro nutrizionale infantile di Bissau tramite Suor Cinzia Carrettoni.

CeLim: Centro Laici italiani per le Missioni (www.celim.it) con vendita di artigianato dall’Africa, uova di Pasqua, riso della coldiretti, per aiuti umanitari per donne e bambini rifugiati in Libano.

Operazione Mato Grosso
(www.operazionematogrosso.it)

Vendita di prodotti provenienti dal territorio Sudamericano, piantine fiorite, ricami, succo e marmellate di mirtillo, coniglietti di stoffa con ovetto e bellissimi lavori artigianali.

I fondi raccolti verranno utilizzati per sostenere le missioni in America Latina a favore dei poveri in zone particolarmente depresse ed isolate in Bolivia, Brasile, Perù, Ecuador.

MERCOLEDI' 21 MARZO 2018

Associazione Salute e Sviluppo

(www.salutesviluppo.org)

Vendita di oggetti africani, ricami, teleria per la casa, confezioni regalo con ovetto, riso e molto altro.

I fondi raccolti verranno utilizzati per sostenere i Missionari Camilliani che operano nei paesi del sud del Mondo.

Associazione Variopinto onlus

(www.variopinto.org)

Vendita di prodotti equo solidali, uova di Pasqua, pulcini di cioccolato e colombe.

I fondi raccolti verranno utilizzati per sostenere la gestione di 5 scuole materne in Ruanda.

Associazione Lievito nella farina

(www.lievitonellafarina.it)

Vendita di quadri ad olio su tela ed acrilico su tela, vasetti di composizioni floreali in gomma crepla, bamboline di pezza e bigiotteria.

Il ricavato verrà utilizzato per sostenere la realizzazione di un pozzo nel villaggio di Kananga in Congo.

GIOVEDI' 22 MARZO 2018

Associazione " oltre i confini onlus"

Vendita di artigianato del Togo e del Senegal, collane, bracciali, animali in tessuto, bambole, lampade con la zucca e colombe.

I fondi raccolti verranno utilizzati per l'ultima- zione di un dispensario farmaceutico nel vil- laggio di Koveto nel Togo.

CVS : centro volontari sofferenza

Vendita di biscotti e uova di pasqua per aiu- tare economicamente i malati indigeni ad an- dare a Lourdes.

Associazione " Salviamo i bambini dell'Afri- ca"

Vendita di articoli casalinghi (tazze, piatti...), scarpe, magliette e molto altro, per sostenere il progetto della costruzione di un oratorio per i bambini emarginati nel sud della Nigeria.

VENERDI' 23 MARZO 2018

Associazione GLI ULTIMI (info_gliultimi@libero.it)

Vendita di sciarpe, bigiotteria vintage ed accessori moda.

I fondi raccolti verranno utilizzati per sostenere le mense per i poveri della zona di Monza e Brianza e l'acquisto di generi alimentari e prodotti per l'igiene destinati a famiglie indigenti.

Associazione Cielo

Vendita di lavoretti artigianali, composizioni con ovetto del commercio equo solidale e materiali di riciclo e uova pasquali.

I fondi raccolti verranno utilizzati a sostegno del progetto per la scuola fondata da Suor Rita Maffi dei Comboniani per la formazione di muratori, meccanici , sarte, etc. di NAOI nel Karamoja (nord dell'Uganda).

Missione Belem (www.missionebelem.com)

Vendita di oggetti religiosi, portafogli e piantine fiorite.

I fondi raccolti verranno utilizzati per sostenere una missione ad Haiti ed adozioni a distanza di bambi- ni.

La cucina di Shanna

A cura di Rosaria Spina Trasfusionale P.O. Garbagnate

VERSO LA PRIMAVERA....

Ciao a tutti,
ci ritroviamo su questa pagina nel nuovo anno, ormai verso la primavera...

Finalmente primavera, agognata primavera che dopo qualsiasi lungo inverno aspettiamo con ansia, e con lo stesso stupore ogni anno cerchiamo i germogli sulle piante, cerchiamo indizi che il "peggio sia passato", che il Generale Inverno torni nelle sue dimore e ci stia per un po'.

Con la fine della stagione invernale e l'inizio di quella primaverile anche il nostro organismo come tutta la natura è in fase di risveglio e di rinascita.

In questo periodo la natura ci viene incontro regalando tantissime verdure che davvero posso aiutare il nostro organismo a "risvegliarsi" dal lungo letargo invernale, via libera quindi a fave, piselli, cipollotti, fagiolini etc..etc che oltre a regalarci benessere colorano la nostra tavola..

Oggi vi voglio proporre delle ricette a base di verdure, la prima che ci accompagna verso la bella stagione, è una ricetta semplice ma che potete preparare anche per una cena con amici o un picnic all'aperto.

POLPETTONE DI VERDURE (per 4 persone):

1 kg e mezzo di patate
2 carote
250 gr di piselli
Fagiolini 100 gr
Ricotta fresca 200 gr
Parmigiano grattugiato 50 gr
1 uovo
Pane grattugiato
Sale e pepe q.b.
prezzemolo

PREPARAZIONE:

Lessare le patate con la buccia e una volta pelate passarle nello schiacciapatate, lessare a parte le restanti verdure, tagliate a piccoli pezzi, in una terrina lavorare insieme le patate passate nello schiacciapatate, le verdure lessate e tagliate a pezzetti, la ricotta, l'uovo il parmigiano sale pepe e il prezzemolo, impastare il tutto, dare la forma al polpettone passare nel pangrattato, mettere il polpettone in una teglia imburrata o foderata con carta forno e cuocere in forno a 180°C per mezz'ora circa o fino a quando diventa dorato.

Servire tiepido tagliato a fette e predisposto su un letto di lattughino fresco.



Altra ricetta che voglio proporvi è una ricetta un po' "antica" che in casa mia si preparava anche la domenica

BUCATINI CON I CARCIOFI

Ingredienti: 4-6 carciofi freschi, cipollotto fresco o aglio (a piacere), olio evo, prezzemolo freschissimo, pane raffermo grattugiato, parmigiano 100 gr, sale e pepe, bucatini 300gr.

Preparazione: pulire i carciofi eliminando le foglie esterne più dure e trattenendo la parte centrale, dividere in due, togliere l'eventuale "barba" interna e mettere in acqua acidulata con limone.

In un tegame mettere a soffriggere il cipollotto con l'olio o l'aglio se si preferisce, aggiungere i carciofi tagliati a fette grosse, il sale, prezzemolo e pepe nero ed aggiungere un bicchiere d'acqua, lasciare cuocere a fuoco moderato e coprire la pentola con il coperchio. Intanto preparare il pane raffermo grattugiato, unire abbondante parmigiano prezzemolo e un po' di pepe nero, quando i carciofi saranno a metà cottura cospargere questa farcia su i carciofi e finire di cuocere il tutto, Controllare che non si secchi ed aggiungere eventualmente dell'acqua calda. Lessare la pasta al dente e condire con i carciofi cotti con la panatura..e buon appetito.

Dulcis in fundo vi saluto con un dolce tipico della pasqua ..almeno dalle mie parti.

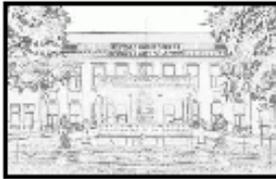
Sono dei dolci che vengono fatti in prossimità della Pasqua, ottimi a colazione e che per me hanno il sapore dell'infanzia, vi esorto a farli e a gustarli il giorno di Pasqua in una ricca colazione

Ah..dimenticavo si chiamano **CUZZUPE**

1 kg di farina, 300 gr di zucchero, 200 gr di burro, 4 uova intere e 2 tuorli, 2 bustine di lievito per dolci, buccia grattugiata di limone, 1 bicchiere di latte, per decorare glassa al limone e confettini

Sciogliere il burro nel latte caldo, mettere tutti gli ingredienti nella farina fatta a fontana, impastare fino ad ottenere una palla omogenea, fare le forme che più si desiderano, a ciambella a treccia etc infornare per 30 min a 160°C.





**CRAL DEGLI OPERATORI
SOCIO SANITARI DEL RHODENSE**

GRUPPO CULTURALE



**IL CRAL IN COLLABORAZIONE CON CRESPI BONSAI
ORGANIZZA SABATO 21 APRILE 2018
dalle ore 9.00 alle ore 12.30**

Natura & Bonsai



VISITA GUIDATA

- di esemplari ultrasecolari, custoditi presso il Crespi Bonsai Museum
- dei giardini giapponesi

Un esperto bonsaista guiderà l'attenzione dei visitatori sulla varietà di forme e di caratteristiche degli alberi, per sottolineare il fascino delle differenze.

Gli alberi saranno presentati ad uno ad uno, con l'obiettivo di osservare le piante come esseri viventi, ciascuno con le proprie peculiarità, sottolineando l'importanza del rispetto per la vita.

DIMOSTRAZIONE PRATICA

- incontro con un esperto che, in termini semplici, spiegherà ai partecipanti l'arte del bonsai e come prendersene cura.

A tutti verrà data in omaggio una rivista(bonsai & news)
e verrà fatto uno sconto del 10% sui possibili acquisti.

Ciascun partecipante arriverà in modo autonomo presso:
Crespi Bonsai Corso Sempione 35, Parabiago (MI)
alle ore 8.50 nel parcheggio

Quota di partecipazione : soci 13 euro
: non soci 15 euro

Prenotazioni fino ad esaurimento posti (massimo 50)
e comunque entro e non oltre il 2 Aprile 2018

Pagamento completo all'atto dell'iscrizione.

Solo in caso di annullamento dell'evento verrà restituita la quota versata.

Per adesioni rivolgersi a: Grassini Roberta Lab.Analisi Rho 345.6337108
Zucca Torquato Pronto Soccorso Rho 339.7874184
Nisticò Maria Pn. Riab. Passirana int.4542
Pastori Angelo C.Trasfusionale Garbagnate 345.7529063



CRAL Operatori Socio Sanitari del Rhodense



SVOGI UN LAVORO STRESSANTE?

VUOI TRASCORRERE DELLE ORE VERAMENTE RIGENERANTI?

Il L.A.B. Laboratorio Armonia Benessere di Parabiago, vorrebbe organizzare dei corsi per prendersi cura della propria salute fisica, mentale ed emozionale.

Il L.A.B. propone per i nostri soci, corsi di :

- BIODANZA E CRESCITA PERSONALE
- LABORATORIO TEATRALE
- PILATES
- TAI CHI CHUAN
- YOGA

Potremmo iniziare con una serata **GRATUITA** dimostrativa dei vari corsi presso la sala Capacchione il giorno 23/03/2018 con il seguente orario:

- H 17,00 Meditazione
 - 17,30 Tai Chi
 - 18,00 Biodanza
 - 18,30 Pilates
- 19,00 Laboratorio Teatrale
 - 19,30 Meditazione
 - 20,00 Yoga
 - 20,30 Tai Chi
 - 21,00 Biodanza
- 21,30 Laboratorio Teatrale
 - 22,00 Yoga

.....se la cosa poi interessa, i corsi verranno fatti presso la stessa sede.

Tutti gli interessati sono invitati alla serata dimostrativa

NON PERDERE QUESTA OCCASIONE

NEL CORSO DELL'EVENTO POTREBBERO ESSERE EFFETTUATE RIPRESESE VIDEOFOTOGRAFICHE CHE, SE NON ESPRESSAMENTE VIETATE, POTREBBERO COINVOLGERTI



CRAL DEGLI OPERATORI SOCIO SANITARI DEL RHODENSE



© Can Stock Photo - csp13679735

STRAMILANO 2018

Anche quest'anno si ripresenta il tradizionale appuntamento con la STRAMILANO.

Si partirà Domenica 25 marzo 2018, come sempre, da Piazza Duomo alle ore 9.00, mentre l'arrivo è per tutti all'Arena Civica.

Tutti coloro che intendono partecipare all'evento, devono far pervenire il modulo di iscrizione **entro il 15 marzo 2018** a:

- Catizone Graziella - Ufficio Assunzioni - P.O. di Garbagnate Mil.se - int. 2777
- Carrannante Antonio - Officina - P.O di Passirana di Rho - int. 4489
- Zucca Torquato (Chicco)- Pronto Soccorso - P.O. di Rho - Cell. 345-3415492

Costo dell'iscrizione : SOCI €. 12,00 NON SOCI €. 16,00.



Barzellette

A cura di Giovanni Morgana Officina P.O. Passirana

"Modera la velocità"

"Non chattare"

"Allacciati la cintura"

"Fermati ogni mezz'ora"

Ma chi scrive nei tabelloni delle autostrade, mia madre?

-Ho comperato uno di quei libri per potenziare la memoria.

-Quanto lo hai pagato?

-Non mi ricordo.

Non ci sono più le mezze stagioni, ormai sono solo due: con raffreddore e senza raffreddore.

Novi Ligure è in Piemonte

Massa Lombarda è in Romagna

Cologno Monzese è provincia di Milano

Cinisello Balsamo non è uno shampoo.

-"Vado a fare il bagno, ciao!"

-**"MA C'È BANDIERA ROSSA"**

-"Ok allora vado a fare il bagno, bella ciao, bella ciao, bella ciao ciao ciao!"

"Un caffè per favore."

"Per lei?"

"No, per l'uomo invisibile. A me porti un cappuccino in tazza calda senza kriptonite."

"SCUSI, DOVE TROVO I SURGELATI?"

"Ma signora, questa è una biblioteca!"

[La donna sussurra]: "Dove trovo i surgelati?"

ASPETTATIVE PRIMAVERA:

-Sole.

-Mare.

-Viaggi.

-Gioia.

-Nuovi amori.

-Passeggiate mano nella mano.

REALTÀ:

-Divano senza plaid.

"Alessia, vuoi una fetta di torta?"

"Veramente sono celiaca!"

"Celiaca, vuoi una fetta di torta?"

- Cosa fai a San Valentino?

- Cenetta in casa con il mio amore!

- Sai già il menù?

- Certo, gelato per me e bocconcini miglior gatto per lui!

Ciaspole

A cura di Angelo Pastori, Centro Trasfusionale P.O. Garbagnate

Ciao a tutti.

Sabato 24/2 abbiamo organizzato una ciaspolata al rifugio Ferraro in Val D'Ayas.

Le previsioni metereologiche per la giornata non erano delle migliori, infatti molti hanno rinunciato, ma inaspettatamente la giornata è stata nel suo complesso discreta;

la visibilità era buona e la temperatura non rigida, ma la cosa migliore è stata la neve, tanta, bella e vergine.

Ci siamo alternati a battere, fatto traccia fino al rifugio ma siamo stati premiati con un ottimo pranzo .

Vi aspettiamo numerosi alla ciaspolata notturna in programma per il 24/3.

Iscrivetevi al più presto !!!!!!!!!!!!!



CRAL DEGLI OPERATORI
SOCIO SANITARI DEL RHODENSE

GRUPPO AMICI DELLA
MONTAGNA



24/03/2018

**Ciaspolata notturna e cena al
Rifugio Pastore m. 1575 Val Sesia**

Dalla località Wold situata circa 1 Km dopo Alagna, dove si lascia il bus, ci si incammina lungo la strada per circa 3 Km fino alla località Acqua Bianca. Di qui si imbocca il sentiero n.6 e si sale all'Alpe Pile, dove si trova il Rifugio Pastore che si raggiunge in circa 20 minuti (tempo totale da Alagna circa 45 minuti).
Il menù prevede: formaggi, polenta concia, polenta con salsiccia e selvaggina, acqua, 1/2 litro di vino rosso Barbera ogni 4 persone e caffè.

Abbigliamento: pila frontale, scarponi da trekking, abbigliamento caldo e comodo, ciaspole (prenotabili all'atto dell'iscrizione, fino ad esaurimento, al costo indicativo 5-8€). Sono consigliati bastoncini da trekking o da sci.

IL VIAGGIO VERRÀ EFFETTUATO IN PULLMAN

IL COSTO COMPENDE VIAGGIO A/R IN PULLMAN + CENA IN RIFUGIO
ALL'ATTO DELL'ISCRIZIONE È OBBLIGATORIO VERSARE UNA CAPARRA DI 30€
TALE QUOTA VERRÀ RESTITUITA SOLO NEL CASO NON SI EFFETTUERA' L'ESCURSIONE

PER 20 PERSONE NON SOCI 60 SOCI 48
PER 25 PERSONE NON SOCI 55 SOCI 44
PER 29 PERSONE NON SOCI 51 SOCI 41
PER 35 PERSONE NON SOCI 47 SOCI 38
PER 40 PERSONE NON SOCI 45 SOCI 36

ISCRIZIONI ENTRO IL 17/03

PRESSO ANGELO PASTORI tel. 3457529063
ALL'INDIRIZZO DI POSTA ELETTRONICA APastori@asst-rhodense.it

IL SALDO VERRÀ VERSATO IL GIORNO DELLA GITA

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

ATTENZIONE !!!

**LA GITA VERRÀ EFFETTUATA SOLO IN CONDIZIONI
METEO FAVOREVOLI.**

IN CASO CONTRARIO VERRÀ ANNULLATA.

**NEL CORSO DELL'EVENTO POTREBBERO ESSERE EFFETTUATE RIPRESE VIDEOFOTOGRAFICHE CHE, SE
NON ESPRESSAMENTE VIETATE, POTREBBERO COINVOLGERTI**

Dal vino alla birra!

A cura di **Alessandra Dellavedova, D.H. Oncologia P.O. Rho**

Si parla molto dei benefici di un consumo moderato di vino rosso, legati soprattutto alla presenza all'interno di questa bevanda del resveratrolo, un potente antiossidante in grado di ridurre il rischio di contrarre malattie metaboliche e cardiovascolari. E' peraltro ampiamente dimostrato che bere molto alcool espone a diversi rischi per la salute, ma consumare un bicchiere di vino o di birra al giorno si conferma una buona abitudine, almeno per tenere a bada l'invecchiamento. Secondo il "The 90+ study", presentato all'incontro annuale dell'*American Association for the Advancement of Science (AAAS)*, le persone che vivono fino a 90 anni o più, nella maggior parte dei casi bevono alcool con moderazione.

Se la quantità dunque deve necessariamente essere moderata, la qualità deve invece essere costantemente ricercata per far sì che il piacere di sorseggiare un buon bicchiere di vino non si trasformi in un rischio per la nostra salute.

Forti di questi presupposti e nell'ottica di una costante promozione di corretti stili di vita, abbiamo pensato di avvalerci dell'esperienza di sommeliers professionisti che, nel corso di un ciclo di degustazioni, ci aiutassero a scoprire il mondo affascinante, poliedrico e complesso dei vini e

del "buon bere".

Il primo incontro è avvenuto il 26 febbraio nella sala Capacchione dell'Ospedale di Rho, con un gruppo di 20 tra soci e non. Con grande professionalità Davide e Mario, titolari del Sommelier Social Club, ci hanno guidato alla scoperta di 5 vini del Sud, territorio spesso sottovalutato o relegato ad arcaici preconcetti di vini forti, grezzi o poco nobili, tralasciando il grande sforzo e i notevoli progressi che i vignaioli del Sud hanno fatto e continuano a fare, regalandoci il piacere di nuove e raffinate interpretazioni di celebri vitigni, in parte molto noti (Falanghina, Aglianico e Cirò) in parte sconosciute ai più (chi ha mai sentito il Tintilia del Molise?). La scelta è volutamente caduta su piccole cantine, sconosciute alla grande distribuzione e su vini certificati biologici o da agricoltura sostenibile. Scelta coraggiosa e difficile, almeno per chi tra i partecipanti si avvicinava per la prima volta all'universo vitivinicolo. Tantissime le domande e tante le risposte e la pazienza delle nostre guide, che hanno soddisfatto le nostre curiosità, dalle più basic (come tenere il bicchiere, l'uso dei termini corretti, la classificazione organolettica) alle più ardite e professionali di chi già era più esperto. Accomunati tutti e comunque dalla piacevolezza della scoperta e della condivisione di un bel momento di cultura e convivialità.

Contiamo di proporre in futuro altre esperienze come queste, esplorando altri territori e altre realtà.

Il ciclo prosegue lunedì 26 marzo con la degustazione di 5 birre artigianali, per i 20 fortunati che vi parteciperanno garantiamo la scoperta di un altro prodotto che da qualche millennio accompagna l'uomo nella storia.

Di seguito qualche momento della nostra piacevole serata



Nordic walking (il fascino di due bastoncini)

A cura di Marina Oneta Infermiera punti prelievo

Sono sempre stata una runner e sportiva convinta, ma più che altro, amo e ho sempre amato ogni cosa che mi metta alla prova e mi faccia stare all'aria aperta.

Vi confesso che, nelle mie uscite sulla ciclabile del canale Villorosi o al parco, quando vedevo "quelli che camminavano con i bastoncini", niente mi avrebbe fatto pensare che nel Dicembre 2017 ne sarei diventata istruttrice, con tanto impegno e fatica. Perché Nordic Walking non è camminare con i bastoncini, o meglio è imparare a camminare con i bastoncini, e sono proprio quelle paroline "**imparare a camminare**", che fanno la differenza.

Cos'è il Nordic Walking??

Il Nordic cominciò a prendere una sua forma, quando gli atleti di sci di fondo, dovevano trovare un modo per allenarsi anche d'estate. Da lì il percorso è stato lungo sino a quando negli ultimi anni del '90 nasce ufficialmente il concetto di Nordic Walking inteso come fitness.

La **camminata nordica** è una camminata posturalmente corretta che usa la propulsione dei bastoncini (non bacchette se non volete essere bacchettati dagli istruttori).

Cosa significa camminata posturalmente corretta? Un passo sufficientemente ampio, con l'appoggio corretto del piede, ovvero la rullata del piede, con l'oscillazione ampia delle braccia, con un baricentro corretto, e una posizione del corpo eretta. Infatti è noto che tutti noi camminiamo così.....ummm schiene incurvate, sguardo basso a terra, braccia che non si muovono, piedi che Dio sa come si appoggiano a terra.

Bene con il Nordic la prima fase è proprio recuperare questa camminata corretta utilizzando tutti i sistemi, esercizi ginnici, percorsi ecc..eh già qui si apre un mondo anche a i più allenati vi assicuro.

Poi arriva il vero divertimento, l'uso **propulsivo e non in appoggio**, dei bastoncini che sono diversi dai bastoncini da trekking, qual'è il vantaggio dell'uso dei bastoncini? L'utilizzo di ben 600 muscoli, considerate che con la corsa noi utilizziamo solo una parte dei nostri muscoli, le braccia e le spalle non vengono quasi coinvolte, nel Nordic si. Ma c'è anche tutto un aspetto mentale, concentrarsi sulla coordinazione, sui diversi esercizi per imparare ad aprire e chiudere le mani, trovare la spinta giusta per sentire quella sensazione che alla fine "ti fa volare", è tutto un percorso psicofisico e ricreativo, che ti fa apprezzare lo sport, il fitness, ma anche il benessere di muoversi all'aria aperta utilizzando respiro, muscoli e cervello.

Si perchè il Nordic può avere diversi aspetti a seconda di ciò che ognuno vuole, il benessere, il fitness, lo sport, l'outdoor intenso. Senza considerare che ormai è comprovato come il pompage creato dalla rullata del piede e l'apertura e chiusura alternata della mano, riattiva la circolazione e favorisce la circolazione linfatica, ideale per problematiche anche serie come le donne mastectomizzate. Funziona per i cardiopatici, gli obesi, i diabetici e chi vivadio, non ha patologie ma vuole tenersi in forma o anche "allenarsi duro".

Ma Nordic è anche e soprattutto, stare in compagnia ridere, scherzare, scoprire la propria zona, giocare e vivere insieme la gioia di stare insieme, facendosi del bene. Ora tutti penseranno, ma si fa in montagna! Nooo il Nordic non deve avere grandi pendenze se no si perde il gesto produttivo della camminata propulsiva.

E allora quando vedrete persone con i bastoncini che camminano bene e sottolineo bene, pensate che non è una passeggiata, ma un vero e proprio sport e una filosofia di vita.



CORSI di NORDIC WALKING

ISTRUTTRICE S.I.N.W. Marina Oneta



**Vieni e prova gratuitamente e senza impegno
previa prenotazione**

PRESSO "LAGHETTO NERVIANO" via Vicinale di Brera

VENERDI' 23 MARZO 16,30/18,00

SABATO 24 MARZO 9,00/10,30 o 11,00/12,30

DOMENICA 25 MARZO 9,00/10,30 o 11,00/12,30

DURATA DEL CORSO 6 LEZIONI DA 1,30 ORE

PER SOCI CRAL

4 persone 35euro/ 6 persone 30euro/ 8 persone 25 euro

NON SOCI tariffa maggiorata di 10 euro

i bastoncini saranno forniti per tutta la durata del corso

info e prenotazioni:

Marina Oneta 3387730748

Maria Nisticó (pneumologia riab. Passirana 4542)

Alessandra Dellavedova (oncologia Dh Rho 3854)

Parkrun : la corsa (cronometrata) nei parchi è gratuita

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

Mille iscritti non sono pochi.

Si perché questo traguardo, quello di mille iscritti al circuito Parkrun Italia <http://www.parkrun.it/> nella versione milanese (Parco Nord Milano), è sicuramente motivo di orgoglio per la passione di chi ci ha creduto (tutti i volontari in primis) e ha presenziato e organizzato ogni sabato alle 9.00 per tutto l'anno solare e assolutamente gratuitamente per tutti i partecipanti.

La storia di parkrun format made in England è oramai nota .

E' un circuito cronometrato di 5k in aree verdi, gratuito con sponsor privati che permettono il sostentamento della struttura globale, ma la vera novità è che la spinta a crescere non si esaurisce nel corso degli anni.

Anzi. In Italia siamo a quota totale di 3500 iscritti con sette località , Etna, Favorita, Firenze, Marecchia, Milano Nord, Treviso, Udinese (e a Marzo nascerà Padova).

Per non parlare dei numeri globali di parkrun che sono a dir poco impressionanti (siamo a quota di 2,7 milioni di runners) ma poco "chiassosi" com'è nello spirito del format stesso: sport alla portata di tutti, divertimento e amicizia.

Per ogni traguardo di partecipazione raggiunto, ciascun corridore ha diritto alla t shirt esclusiva che non si compra, ma si guadagna solo ed esclusivamente sul campo. Solo così si diventa veri parkrunner.

Ma possono partecipare tutti? Si anche chi si avvicina alla corsa basta correre o camminare per 5 chilometri.

Ma veramente è gratuito?

Si assolutamente: basta registrarsi a un parkrun italiano.

Ma tutti i parchi possono diventare un parkrun?

Si a patto di trovare volontari che facciano da direttori/ volontari per tutto l'anno al sabato mattina alle 9.00.

Quale potrebbe essere un "parkrun" ideale?

Sicuramente il Parco delle Groane (nella nostra zona) potrebbe essere perfetto quindi

parkrun

Convenzioni a cura di Angelo Geraci AGeraci@asst-rhodense.it



ACCORDO DI CONVENZIONE AZIENDALE

*Splash e Spa Tamaro SA
e
Cral degli operatori socio sanitari del Rhodense*

Dati generali:

- Nome della società *Cral degli operatori socio sanitari del Rhodense*
- Numero associati _____
- Persone di contatto *Geraci Angelo*

Descrizione dell'offerta (tariffe giornaliere, valide anche nei festivi)

- 1. Tamaro Park (tariffa scivoli)**
Valida dall'apertura della cabinovia 1 aprile 2017 alla chiusura 6 novembre 2017

*A/R Cabinovia Monte Tamaro
SLITTATE no stop
Entrata Splash (piscine, scivoli, terrazza e giardini)*

Per persona singola **30 €** anziché 50 € (adulto e bambino)
Fino ai 5 anni entrata omaggio

- 2. Splash e Spa Tamaro**
Valida fino al 31.12.2017

Entrata Splash e Spa Tamaro (Spa, piscine, scivoli, terrazza, giardini)
Per persona singola adulto e ragazzi dai 14 anni **30 €** anziché 55 €

Entrata Splash (piscine, scivoli, terrazza e giardini) no accesso Spa
Per persona singola adulto e ragazzi dai 6 anni **25 €** anziché 42 €
Fino ai 5 anni entrata omaggio

Condizioni

1. L'accordo entrerà in vigore dalla firma del contratto.
2. Dal 06.11.2017 chiusura della cabinovia Monte Tamaro
3. Le parti si aggiorneranno in novembre 2017 per la nuova proposta 2018.
4. Per usufruire della promozione è necessaria la presenza di un associato con regolare tessera. Ogni tessera può acquistare massimo 5 biglietti.
5. E' garantito il 10% di sconto per trattamenti e massaggi.
6. Splash e Spa Tamaro rimarrà a disposizione per promuovere iniziative come gite, cene.
7. Entrambi i contraenti possono rescindere l'accordo in qualunque momento tramite comunicazione scritta alla controparte con preavviso di 30 giorni..

Visto, letto e approvato dalle parti in data 23.02.2017

Splash e Spa Tamaro

Cral Rho

Splash & Spa Tamaro SA
via Campagnole - CH-6802 Rivera - Monteceneri ☎ +41 91 936 22 22 📠 +41 91 936 22 11 📧 info@splashespa.ch 🌐 www.splashespa.ch

TIVELLI MARIA PIA

NEGOZIO ABBIGLIAMENTO

VIA ROMA 11, 20010 CORNAREDO TEL. 02 93565776

email: tivelli.mp@gmail.com

Facebook: tivelli maria pia pellicceria

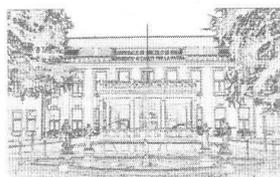
PELLICCERIA ARTIGIANALE

- NUOVO
- RIMESSE A MODELLO
- PULITURA PELLICCE E CAPI IN PELLE
- CUSTODIA ESTIVA

ABBIGLIAMENTO UOMO E DONNA

- ABITI POSITANO
- PIGIAMI RAGNO
- CALZE UOMO E DONNA
- BORSE E ACCESSORI

Convenzioni a cura di Angelo Geraci AGeraci@asst-rhodense.it



**CRAL DEGLI OPERATORI
SOCIO SANITARI DEL
RHODENSE**



Spaccio aziendale PERFETTI LAINATE VIA A. CLERICI 30

Dal 13 Marzo 2017 sarà possibile ritirare dalle persone incaricate in elenco la tessera per poter accedere allo spaccio aziendale della Perfetti di Lainate

Per poter ritirare la tessera è necessario esibire la tessera cral dell'anno in corso e 10 € di cauzione che verranno restituite dopo la riconsegna della tessera Perfetti che non potrà essere tenuta più di 7 giorni dal ritiro

Allo spaccio perfetti potrà accedere esclusivamente e tassativamente un socio ed un suo accompagnatore (parente)

Alla cassa andrà esibita la tessera CRAL e Tessera Perfetti ed a richiesta un documento d'identità del socio CRAL

Orari di apertura :

LUNEDI 12.30-15.00

MARTEDI 12.30-16.30

MERCOLEDI' 12.30-16.30

GIOVEDI 12.30-18.30

VENERDI 12.30-15.00

PER IL PRESIDIO DI PASSIRANA :

Re Depaolini Manuele 02994304490 Portineria

PER IL PRESIDIO DI RHO :

Grassini Roberta Tel. 3456337108

Zucca Torquato Tel. 3397874184

Canella Antonella C.Trasfusionale

PER IL PRESIDIO DI GARBAGNATE

Pastori Angelo Emoteca 02994302654 Cell.3457529063

Convenzioni a cura di Angelo Geraci AGeraci@asst-rhodense.it

HANGAR 107
MILANO – VIA GADAMES 107
MILANO – VIA P.e A.PIRELLI 16(BICOCCA)
WWW.HANGAR107.IT

Prodotti di marca scontati dal 40% al 80%
 presentandoti come convenzionato n.140
 Cral degli operatori socio sanitari del Rhodense.



OTTICA RR ROVEDA
 OTTICA - OPTOMETRIA - CONTATTOLOGIA

TABELLA SCONTI CONVENZIONE per l'anno 2017	
<u>ARTICOLI SOGGETTI A SCONTO</u>	<u>ENTITA' DELLO SCONTO</u>
occhiali da vista completi (lenti e montatura, anche sole/vista)	25%
lenti a contatto liquidi per la manutenzione sostituti lacrimali	dal 10% al 20% in funzione della tipologia
occhiali da sole prestazioni professionali accessori ed altro	20%
<u>Sono esclusi dagli sconti gli articoli in promozione</u>	
La convenzione è riservata a dipendenti, associati, e loro familiari. E' fatto obbligo di presentazione del 'badge' o documento equivalente presso il punto vendita.	

Convenzioni a cura di Angelo Geraci AGeraci@asst-rhodense.it

Shopping Club La Perla

Via Europa 41 20010 Pogliano Milanese

Tel/Fax.02 93256950 - info@shoppinglaperla.com

Orari Negozio:

dal lunedì al sabato dalle 10.00 alle 19.00

Dietro presentazione della tessera Cral,
i soci potranno richiedere la tessera
per accedere allo spaccio(shopping club card).
Troverete prodotti delle migliore marche provenienti dal circuito
“cambio merce pubblicitaria” con sconti tra il 40% ed il 70%.



OTTICA

Via Milano 44

20014 Nerviano (MI)

tel 0331584524

mail :noptik00@rossinoptik.191.it/rossinoptik@gmail.it

www.rossinoptik.it

A TUTTI I SOCI CRAL SCONTO DEL 30% SU ARTICOLI PRESENTI IN NEGOZIO
DAL 10 AL 20% SU ARTICOLI DA ORDINARE
SU RICAMBI NON SI EFFETTUANO SCONTI

POINT S.n.c. di Dominoni Andrea & C.

Via Sempione 20/C

20020 Barbaiana di Lainate (MI)

Tel.: 02 93256428 Fax: 0293258039

E-Mail: info@pointsnc.com

Sito-Web: www.pointsnc.com

Cartoleria-cancelleria-informatica



SCONTO DEL 10% SUL TOTALE VENDITA
DI MATERIALE PER SCUOLA ED UFFICIO
(ESCLUSI CONSUMABILI E INFORMATICA)

Convenzioni a cura di Angelo Geraci AGeraci@asst-rhodense.it

Studio Legale
Avv. Danila Mirabella - Avv. Antonella Barbaglia
 (cell. 393.6515512) (cell. 348.5458493)
 Via F. Meda n. 10, Rho (MI)
 Tel/Fax 02.93780019
 mibalex.rho@gmail.com
 www.mibalex.it

DIRITTO CIVILE e DIRITTO PENALE

- **In particolare, si precisa in ambito CIVILE, anche la trattazione di:**

- Diritto di famiglia (gestione della conflittualità nei rapporti familiari, separazioni e divorzi, regime patrimoniale della famiglia, rapporti tra conviventi, affidamento e mantenimento dei figli naturali, diritto minore, adozioni,);
- Sinistri (stradali e non) con copertura assicurativa: - in ambito stragiudiziale - non è previsto alcun pagamento preventivo, nemmeno il costo della prima consulenza. In caso di ragione l'onorario spettante all'avvocato verrà successivamente liquidato direttamente dalla compagnia assicurativa;
- Volontaria giurisdizione (amministrazioni di sostegno, interdizioni, inabilitazioni);
- Procedure di sfratto per morosità e per finita locazione.

- **In ambito PENALE si precisa anche la trattazione di:**

- Redazione e presentazione di denunce-querelle;
- Assistenza a chi è indagato, imputato o persona offesa in un procedimento penale;
- Nel caso di guida in stato di ebrezza per cui è previsto il relativo procedimento penale: redazione di istanze per la richiesta dei lavori di pubblica utilità, ove *la pena detentiva e/o pecuniaria viene sostituita con i lavori socialmente utili*: l'ammissione a tale misura e la buona uscita della procedura comporterà a favore del soggetto *l'estinzione del reato, il dimezzamento del periodo di sospensione della patente e la revoca della confisca del veicolo del reo, se di sua proprietà.*

☑ **Possibilità di un primo inquadramento gratuito della problematica via e-mail con preventivo di spesa;**
 ☑ **Prima consulenza in studio: € 50,00 (nel caso di successiva causa giudiziale o stragiudiziale consulenza gratuita);**

☑ **Sconto del 30% sui parametri tariffari forensi previsti dal decreto ministeriale attualmente in vigore e possibilità di pagamenti rateizzati.**

BRAZ RISTORANTE

Indirizzo: Via Francesco Caracciolo, 10, 20020 Lainate MI

Per chiamarci: : 02 93255206

Ristorante di Pesce fresco in Lainate(Mi)

Puoi trovarci anche sulla Ns. Pagina FB

I Nostri orari sono:

- Lunedì Martedì dalle 7,00 alle 15,00 (Ultimo ordine alle 14,30)
 - Da Mercoledì a Sabato 7,00 alle 23,00
- Domenica: dalle 11,00 alle 15,00 / dalle 18,00 alle 22,30

UNA GIORNATA CON NOI SERVIZI:

ORE 7.00 Inizio colazioni con ottime

brioche di alta pasticceria

servite con caffè, cappuccino,

cappuccino alla soia

ORE 12:00 Pranzo di lavoro

un primo, un secondo, contorno

acqua e caffè € 11,00

oppure

Pranzo di lavoro alla carta (ogni settimana un menù diverso)

ORE 15:00 Coffee Break ORE 18,30 Inizio aperitivi Venerdì e Sabato musica dal vivo

Convenzioni a cura di Angelo Geraci AGeraci@asst-rhodense.it



14 - 19 novembre **ROBERTO ALPILaura LATTUADA ISABEL RUSSINOVA AGNESE NANO IL SEDUTTORE**

di Diego Fabbri regia Giovanni Anfuso

28 novembre - 3 dicembre **PIPPo FRANCO BRANCALeONE E LA SUA ARMATA** testo e regia Pippo Franco

12 - 17 dicembre **SAVERIO MARCONI REFUSI** combatti l'ignoranza di Roberta Skerl regia Vanessa Gasbarri

16 - 21 gennaio **COMPAGNIA TEATRO SAN BABILA TOCCATA E FUGA** di Derek Benfield regia Marco Vaccari

30 gennaio - 4 febbraio **BARBARA DE ROSSI FRANCESCO BRANCHETTI IL BACIO** di Ger Thijs regia Francesco Branchetti

20 - 25 febbraio **M. ANDREOZZI G. PIGNOTTA P. GENUARDI S. BOSI J. BASCIR OSTAGGI** testo e regia Angelo Longoni

6 - 11 marzo **PAOLA GASSMAN PAOLA TIZIANA CRUCIANI TUTTE A CASA** di G. Badalucco e F. De Angelis regia Vanessa Gasbarri

SPECIALE CRAL STAGIONE 2017-2018

ABBONAMENTO PROSA A 10 SPETTACOLI

Abbonamento posto fisso/libero CRAL € 180 anziché € 220

Mercoledì ore 15.30 CRAL € 150 anziché € 160

Sabato ore 15.30 CRAL € 170 anziché € 220

Abbonamento posto fisso/libero under30 € 160

Studenti posto fisso/libero € 100

RINNOVI CON PRELAZIONE dal 23 maggio al 10 giugno 2017

RICHIESTA NUOVI ABBONAMENTI (tra quelli senza diritto di prelazione): dal 23 maggio 2017

ORARI SPETTACOLI

MARTEDÌ-GIOVEDÌ-VENERDÌ-SABATO ORE 20.30 - MERCOLEDÌ-SABATO-DOMENICA ORE 15.30

INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI - TEATRO SAN BABILA – C.SO VENEZIA 2/A - MILANO

dal martedì al sabato dalle ore 10:00 alle 17 (fino al 15 luglio)

tel. 02 798010 – info@teatrosanbabilamilano.it – www.teatrosanbabilamilano.it

Convenzioni a cura di Angelo Geraci AGeraci@asst-rhodense.it

OTTICA

Via sempione 20
20020,Barbaiana di Lainate
Tel.0293257390

ARTICOLI SOGGETTI A SCONTO:

- Occhiali da sole sconto 30%
 - Tutte le lenti da vista sconto 50%
- (Su occhiale completo)

Offerta lenti a contatto:

- giornaliere(conf.30 lenti) € 15 cad.
- mensili (conf. 3 lenti) € 16 cad.
- soluzione unica 360 ml+soluzione salina 500 ml € 9.90

Specializzati in lenti progressive

ANALISI VISIVA GRATUITA

Esame della vista a domicilio per persone con difficoltà motorie

La convenzione si intende estesa ai soci e ai loro familiari

OCCHI & occhiali

QC TERMEMILANO

Piazza Medaglie D'Oro, 2 Milano

TEL.02 5519 9367

Convenzione attiva dal lunedì al venerdì (esclusi festivi, pre festivi e ponti).

Convenzione valida nei centri QC Terme spas and resorts

STUDIO LEGALE

AVV.RUGGERO STRETTI

20017 RHO – VIA DEI MARTIRI N.2

TEL.029306771 – FAX 0293162750

EMAIL:STUDIOSTRETTI@TISCALI.IT

SERVIZI

LO STUDIO LEGALE STRETTI

E' DISPONIBILE AD EFFETTUARE

CONSULENZE CONVENZIONATE

Convenzioni a cura di Angelo Geraci AGeraci@asst-rhodense.it



Corso Europa n° 250
20017 RHO (MI)
Cod. Fisc. - P.IVA: 11498300158
Tel/fax Rho 02994303279

Sito Web: www.cralrho.net
E-mail: cralrho@libero.it

MODULO RICHIESTA CONVENZIONE ANNO 2016

OGGETTO: PROPOSTA DI CONVENZIONE

Nome del proprietario
RICCARDO LO PRESTI / ZUCHELLI A.

Nome dell'esercizio o negozio
CENTRO FITNESS e PISCINA ELAN VITAL

Indirizzo
VIA POGUANO 30/32 - LAINATE

Telefono 02/93559483

Cellulare _____

Tipo dell'esercizio o negozio
PALESTRA / PISCINA / CENTRO ESTETICO

Tipo di articoli soggetti a sconto
ABBONAMENTI PALESTRA e PISCINA

** Entità dello sconto

25% su ABB 12 MESI OPEN PALESTRA + PISCINA / 20% su TUTTI gli
CONVENZIONE ANNO 2016 ALTRI ABB.TI

Note

CONVENZIONE VALIDA FINO A NUOVA COMUNICAZIONE

** sconto da effettuare dietro presentazione tessera socio CRAL

Firma per accettazione convenzione

Data 22 / 03 / 2017