

# il Resto del Cralino

Notiziario interno del C.R.A.L. Ospedaliero "A. Banzola" - Faenza

anno quinto



**Auguri di Buon Natale  
e Felice Anno Nuovo**

## Convocazione Assemblea Generale

In occasione della Festa Sociale che si terrà presso l'Hotel Cavallino in data 26 gennaio 2013, durante la quale ci sarà la premiazione dei figli meritevoli dei nostri Soci dipendenti, s'informa la SS. Vostra che verrà effettuata anche l'Assemblea Generale Ordinaria alle ore 16,00 in prima convocazione ed alle ore 16,30 in seconda convocazione per discutere il seguente

### O. d. G.:

**Relazione Morale del Presidente  
Relazione del Collegio dei Sindaci Revisori  
Approvazione del Conto Consuntivo dell'anno 2013  
Approvazione del Bilancio di Previsione per l'anno 2013**

Il Presidente  
*Gianni Fucci*

### Festa Sociale del 2013:

**"Dal pedale alla forchetta con un flash sul mondo"**

- 1- ore 16,00 - Assemblea dei soci della Sez. Cicloturistica
- 2- ore 16,00 - Assemblea Generale dei Soci Cral in 1<sup>a</sup> convocazione e H. 16,30 Assemblea Generale dei Soci Cral in 2<sup>a</sup> convocazione
- 3- ore 17,00 - Coinvolgimento delle sez. Cicloturistica, Fotografica e Ricreativa mediante presentazione dei loro programmi per il 2013; a seguire una piacevole video proiezione di quanto hanno effettuato nell'anno in corso
- 4- ore 20,00 - Cena Sociale allietata dalla musica del "Gruppo Sanguigno"



**FESTA SOCIALE – 26 Gennaio 2013 – ore 20.00  
presso "Hotel Cavallino" Via Emilia Levante – Faenza**



**Menù**

INVOLTINI DI BRESAOLA AL CAPRINO  
FLAN DI PATATE E SPECK

CRESPILLE GRATINATE  
MACCHERONCINI AL TORCHIO SCALOGNO E GUANCIALE

ARROSTO DI MAIALINO E VITELLO  
PATATE ARROSTO – VERDURE GRIGLIATE

BAVARESE ALL'ARANCIA  
- ACQUA – VINO - CAFFE' -

Cena e serata con "Gruppo Sanguigno" - €. 30,00.

Nel corso della manifestazione verranno premiati i figli dei Soci dipendenti distintisi nell'attività scolastica aa. 2011-2012  
Sono aperte le iscrizioni presso la "saletta" nei seguenti orari: mercoledì ore 9.00 – 12.00; giovedì 15.00-17.30

**E' stata rinnovata la convenzione con il TEATRO MASINI per la stagione 2012 - 2013.  
Per informazioni rivolgersi a: Luisa Baldi - Tel. 0546 602564**



L'educazione alimentare comincia da piccoli: coinvolgere i bambini nella preparazione di un pasto può diventare un gioco istruttivo per far scoprire gli ingredienti e insegnare ai propri figli il "mangiare bene".

Acquisire abitudini alimentari corrette fin da bambini aiuterà infatti i ragazzi, una volta cresciuti, ad avere un rapporto sano ed equilibrato con il cibo.

Come educare i bambini alla corretta e sana alimentazione: i 6 errori più comuni da evitare

Ma come devono comportarsi i genitori per educare i bambini ad una corretta e sana alimentazione?

1 – Non mandare via i bambini dalla cucina quando si prepara il pranzo o la cena.

Spesso i bambini vengono allontanati perché la cucina è ricca di oggetti pericolosi: coltelli, spigoli del tavolo, bicchieri o oggetti fragili che potrebbero rompersi; per questo motivo i genitori si sentono più sicuri se i bambini sono a giocare da un'altra parte. Questo è un errore. Far partecipare i bambini alla preparazione del pasto, farli giocare a preparare il cibo, far conoscere loro gli odori prima ancora dei sapori, li aiuta a sviluppare interesse e curiosità per il cibo.

2 – Non costringere i bambini ad assaggiare tutto.

La tipica frase che di solito si dice al bambino "dai prova, almeno un assaggio", è il tipo di pressione psicologica peggiore che si può fare ai più piccoli. Invece di insistere come la precedente pedagogia ci insegnava, è meglio mettere in tavola tutto ciò che si è preparato ed aspettare che il bambino provi da solo un nuovo cibo.

3 – Non nascondere le merendine o i dolcetti.

Se sono in casa è inutile nasconderli. Meglio lasciare che i bambini li mangino imponendo loro delle regole; nasconderli o vietarli stimolerebbe nel bambino il senso del proibito e appena fuori casa cercherebbero di mangiarli o comprarli. Meglio evitare di comprare cibi eccessivamente calorici o di cui i bambini non dovrebbero abusare.

4 – Non fare la dieta di fronte ai propri bambini.

Se i genitori sono a dieta perché devono perdere peso è bene che evitino di far capire ai bambini che stanno subendo una privazione e facendo un sacrificio, dovrebbero piuttosto cercare di far passare il messaggio che stanno migliorando la loro alimentazione.

5 – Servire i cibi in tavola facendo caso ai colori e alla buona presentazione delle pietanze.

Una tavola ben imbandita e colorata, con i cibi belli anche a vedersi, invoglia i bambini (ma anche gli adulti) a mangiare tutto e a divertirsi.

6 – Non mollare troppo presto quando i bambini decidono di non mangiare un certo tipo di cibo. Vale la pena provare a riproporre i cibi che i bambini non amano in molti modi diversi, essere tenaci e non rinunciare all'idea che i piccoli devono imparare a mangiare tutti i cibi.

Chi scrive è una persona che ama molto cucinare, molto più che mangiare e come madre di famiglia e operatore del settore, in cucina è quanto di meglio si possa volere: si lava, si asciuga, si azionano piccoli elettrodomestici, si gira e si mescola per delle mezz'ore, e si stende anche la sfoglia con il mattarello. I nostri pomeriggi si possono anche trascorrere così, ma poi non fa nulla se sotto al lavello si forma un lago o se il piano di lavoro sembra rovesciato a testa in giù.

E voi cucinate con i vostri figli i nipoti i piccoli vicini di casa?

"Bambini in cucina con i genitori: non è una missione impossibile"

Non solo si può fare ma ci si diverte, e tanto! Sono sempre stata affascinata dalla cucina, dalle pentole e da quello che succedeva dentro il forno quando la mamma e/o la nonna infornavano la ciambella alla panna.

Per tantissimi bambini la cucina con i suoi intrugli, gli impasti e le formine è molto affascinante ma gli adulti sembrano essere convinti che i fornelli per i bambini siano off limits. L'obiettivo principale cucinando con i bambini, deve essere un momento educativo oltre che divertente, per avvicinare i piccoli ai sapori genuini, spesso offuscati dagli aromi artificiali di snack e merendine.

Per loro sarà una sorpresa scoprire che i famosi bastoncini di pesce non li fa solo una nota ditta, ma lo può fare anche la mamma, e che le frittelline col miele sono un'alternativa valida e molto più sana ai biscotti. Mescolando, assaggiando e misurando, un piccolo disastro dopo l'altro, diventeranno mini-chef e impareranno ad apprezzare il lavoro che si nasconde dietro ad ogni piatto e saranno orgogliosi dei propri - fumanti e golosi - risultati.

Ci vuole tempo e passione (delle mamme), bisogna mettere in conto incidenti con la farina, esondazioni di latte e manine impiasticciate che lasciano il segno sui mobili, ma è un investimento sulla salute dei nostri figli e non ha prezzo.

Provare per credere: qui si può provare con una semplice ricetta adatta alle festività natalizie, perfetta per una sana colazione e/o merenda.

Quindi che cosa dovete fare?

Dovrete realizzare una ricetta dolce (o salata) facile facile fatta con l'aiuto dei vostri bimbi. Figli, nipoti, figli di amici, vicini di casa ... insomma basta che siano bambini ... mi raccomando, dovranno essere ricette facili e realizzabili da loro.

BISCOTTI di NATALE (buoni sempre)

Questa è la semplice ricetta della pasta frolla, che si usava per fare i biscotti ma che va benissimo anche per le crostate di marmellata; unico problema è che l'impasto deve riposare almeno due ore in frigo; avvertenze per gli adulti:

- La cucina è un'attività entusiasmante ma potenzialmente pericolosa: non lasciate MAI che i bambini cucinino senza di voi.
- Se vogliamo coinvolgere i piccolissimi in tutte le operazioni, possiamo predisporre sul tavolo gli ingredienti già dosati, comprese le uova già sgusciate, ciascuno in un contenitore, in modo che siano loro a versarli.

Preparativi: tutte i passaggi debbono essere fatti dai grandi assieme ai piccini

1. Liberare e pulire il piano di lavoro e di aiutare a preparare gli ingredienti, ricordando di togliere anelli e braccialetti, legare i capelli (se sono lunghi) e lavarsi le mani.

Che cosa serve: • una bilancia • un pennellino (non indispensabile) • una spatola o un grosso coltello • formine per biscotti (scegli forme semplici con fessure non troppo sottili) • rotelle tagliapasta • una teglia o la placca del forno, ricoperta con carta da forno

Ingredienti per la pasta:

- 350 g di farina • 200 g di burro a temperatura ambiente • 150 g di zucchero • 2 rossi d'uovo • 1 uovo intero • un pizzico di sale (a piacere)
- 1 bustina di lievito per dolci se li gradite più friabili)

Per decorare i biscotti:

- una albume d'uovo sbattuto (da spennellare sopra i biscotti) e, a scelta: • frutta secca • zucchero • cioccolato • uvetta • cereali • marmellata e tutto quello che suggerisce la fantasia



La sezione fotografica del CRAL Ospedaliero "A. Banzola" organizza per il secondo anno un "CORSO BASE DI FOTOGRAFIA" aperto a tutti coloro che vogliono avvicinarsi a questa forma di comunicazione.

Il corso avrà inizio il giorno **MERCOLEDI 9 GENNAIO 2013 ALLE ORE 20:30** e consisterà in 6 lezioni teoriche a cadenza settimanale (nella serata di mercoledì) presso la "SALA AVIS" DELL'OSPEDALE CIVILE DI FAENZA (VIALE STRADONE N. 9) e una uscita fotografica.

Le lezioni saranno tenute dal FOTOGRAFO ANDREA SEVERI.

La frequenza del corso è gratuita: unico requisito è L'ISCRIZIONE AL CRAL (tessera annuale euro 13,00).

Il tesseramento, per chi non ne fosse già in possesso, può essere effettuato al momento dell'iscrizione al corso nella prima serata.

E' RICHIESTA PREADESIONE INVIATA VIA MAIL O COMUNICATA PER TELEFONO , SPECIFICANDO NOME, COGNOME, INDIRIZZO, NUMERO DI TELEFONO E INDIRIZZO MAIL AL SEGUENTE INDIRIZZO:

ROSALBA PEZZI : [rosalbapezzi1@libero.it](mailto:rosalbapezzi1@libero.it) - Cell. 3335468206 - Tel. 0546 634241

## PROGRAMMA DEL CORSO

### 1. PRIMA SERATA (9 gennaio 2013)

- Cenni di storia della fotografia
- Analisi dell'attrezzatura fotografica nel mondo digitale
- L'obiettivo, diaframma, tempi e ISO
- L'esposizione
- La profondità di campo

### 2. SECONDA SERATA (16 gennaio 2013)

- Il flash

- Le regole della composizione
- I formati fotografici
- Le pose fotografiche

### 3. TERZA SERATA (23 gennaio 2013)

- L'illuminazione in esterni e in interni
- Visualizzare e capire il soggetto
- Tecniche di ripresa

### 4. QUARTA SERATA (30 gennaio 2013)

- I formati dei File
- Gestione del file Raw
- Risoluzione delle immagini
- Supporti di archiviazione
- Profili colore
- Stampa delle immagini

### 5. QUINTA SERATA (PHOTOSHOP)

(6 febbraio 2013)

- L'area di lavoro
- Panoramica dei principali strumenti
- Ritocco dell'immagine (Bilanciamento e colore)

### 6. SESTA SERATA (PHOTOSHOP)

(13 febbraio 2013)

- Livelli
- Selezione e maschere
- Analisi e creazione di un piccolo fotomontaggio.

### 7. USCITA PRATICA

- Dalla previsualizzazione allo scatto.
- Analisi e risoluzione delle problematiche relative all'attrezzatura e al soggetto ripreso.



Ogni partecipante può inviare 4 immagini al seguente indirizzo: [andrea.severi@photo-artgallery.com](mailto:andrea.severi@photo-artgallery.com). Le immagini saranno visionate e discusse alla fine di ogni serata.

organizzato dalla Sezione Fotografica del CRAL Ospedaliero "A.Banzola" - Faenza



## Birmania

dal 27 febbraio al 10 marzo 2013



## Basilicata

dal 25 aprile al 01 maggio 2013

## Montenegro

dal 10 al 17 agosto 2013



## Le 5 Terre

dal 17 al 19 maggio 2013



## Napoli - Ischia

dal 06 al 08 settembre 2013



## Madrid Toledo e dintorni

dal 06 al 09 giugno 2013



## Settimana Bianca

CAMPITELLO

dal 12 al 19 gennaio 2013

DIMARO

dal 02 al 09 febbraio 2013



### Gite di 1 giorno 2013 In pullman granturismo da Faenza

02 giugno



Spello Fiorita

26 maggio Gardaland



07 luglio



Lago d'Orta

15 settembre Mangiata di pesce a Sant'Elpidio  
13 ottobre Mangiata di pesce a Senigallia



Il programma delle iniziative da effettuarsi in collaborazione con la Sezione Culturale sarà disponibile presso la saletta CRAL (adiacente ex cucina) Tel. 0546 601419 - Mercoledì dalle ore 09.00 alle ore 12.00 - Giovedì dalle ore 15.00 alle ore 17.30

L'iscrizione alle varie iniziative è da ritenersi tale solo al versamento dell'acconto come menzionato in programma.

Tutte le iniziative si svolgeranno solo se si raggiunge il numero minimo dei partecipanti come descritto nel programma in divulgazione.

Il programma può subire delle variazioni indipendenti dalla nostra volontà

Delegato all'attività ricreativa Tel. 0546 621414 - Per informazioni rivolgersi ad Antonio Laghi

Organizzazione Tecnica **Viaggi ERBACCI**

## SPECIALE ASSOCIATI

E' aperto il Tesseramento 2013 (alle stesse condizioni dell'anno 2012!!!)

TESSERA FITEL € 18,00

TESSERA FITEL BAMBINI € 8,00

TESSERA CRAL € 13,00

BOLLINO AGIS € 4,00

Nuove iscrizioni e rinnovi presso la Saletta sindacale  
il Mercoledì ore 9 -12 e Giovedì ore 15 -17:30

Per ogni necessità chiama (negli orari sopra indicati) Tel. 0546 601419

**Il Resto del Cralino** - Trimestrale di informazioni del Circolo Ricreativo Aziendale "A. Banzola" di Faenza a diffusione esclusivamente interna e gratuita.

**Anno quinto numero 3**

In Redazione: Giovanni Fucci; Antonietta Morini.

Info: [www.cralospedaliero.it](http://www.cralospedaliero.it) - E-mail: [ettamorini@libero.it](mailto:ettamorini@libero.it)

