

il Resto del **Cralino**

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

anno ottavo



*Buone
Feste*

*dal Presidente
e dal
Consiglio Direttivo*



PENSIERO PER IL NATALE

"E' DAVVERO MERAVIGLIOSO CHE IO NON ABBAIA LASCIATO PERDERE TUTTI I MIEI IDEALI PERCHÉ SEMBRANO ASSURDI E IMPOSSIBILI DA REALIZZARE. EPPURE ME LI TENGO STRETTI PERCHÉ, MALGRADO TUTTO, CREDO ANCORA CHE LA GENTE SIA VERAMENTE BUONA DI CUORE."

(ANNA FRANK)

FESTA SOCIALE

IL 28 GENNAIO 2017 SI TERRÀ LA FESTA SOCIALE CON CENA, MUSICA E BALLI, PER L'OCCASIONE SI PROCEDERÀ ALLA PREMIAZIONE DEI FIGLI MERITEVOLI DEI SOCI.

VERRANNO COMUNICATI LUOGO E MENÙ TRAMITE AFFISSIONE NELLE BACHECHE, SITO WEB E FACEBOOK

Con la dichiarazione dei redditi del 2017 sarà possibile destinare il 5 per mille a sostegno delle iniziative del nostro CRAL Ospedaliero "A. Banzola" – Faenza – C.F. 90033170391
Sostenete il CRAL !!

La cucina metabolica: la fibra: come integrare la dieta con gusto e salute**Muffin al cioccolato**

Dose per 4 persone

Ingredienti

Uova 2- ra dolcificante
 Vanillina 1 bustina
 Dolcificante con fibre 30 gr
 Olio extravergine di oliva 90 ml
 Latte scremato 90 ml Latte scremato
 Farina 00 gr. 150
 Cacao amaro gr. 40
 Lievito per dolci 5 gr
 Cioccolato fondente 50 gr
 Per porzione: valori nutrizionali:
 Cal. 483,7 Proteine gr. 11,2
 Lipidi gr. 31,4 Glucidi gr. 41,8
 Colesterolo mg. 111,7
 Fibra totale 8,8

**Ingredienti originali per la ricetta classica**

Uova 2
 Burro 75 g
 Vanillina 1 bustina
 Latte intero 90 ml
 Farina 00 150 g
 Cacao amaro 40 g
 Lievito per dolci 5 g
 Cioccolato fondente 50 g
 Zucchero 150 g
 Per porzione: valori nutrizionali:
 Calorie kcal 573.5 Proteine gr. 12,20
 Lipidi gr. 25,3 Glucidi 80,1 Colesterolo
 Mg. 160,6 Fibra totale 2,6

Procedimento

Montare con le fruste elettriche le uova con il dolcificante e la vanillina. Versare a filo l'olio extravergine d'oliva e poi il latte. Aggiungere la farina setacciata con il cacao amaro e il lievito per dolci. Versare il composto in stampi monodose antiaderente o in silicone; cospargere con cioccolato fondente a pezzetti e cuocere in forno statico a 180°C per 20 minuti. Sforare e far raffreddare, dopodiché sformare e servire.

Commento

Il muffin, dolcetto amato soprattutto dai più giovani, preparato anche con olio extravergine di oliva in sostituzione del burro e senza zucchero, sostituito dalla fibra dolcificante, permette di ridurre calorie e colesterolo, nonché dimezzare i glucidi, soprattutto semplici. Porzionato in monodose è ottimo per colazione. La cioccolata lo rende più appetibile e non incide sul bilancio calorico globale. Privo di additivi e conservanti, il muffin è di facile preparazione e può essere inserito nell'alimentazione dell'adolescente in crescita, specialmente se soffre

Corso Base di Fotografia

Anche quest'anno, come ormai da 6 anni, la sezione fotografica del Cral A.Banzola, visto il grande successo degli anni precedenti, organizza il "Corso Base di Fotografia" che si svolgerà dal 13 gennaio al 17 febbraio 2017 presso la Sala Polivalente della Residenza per Anziani il "Fontanone" in viale Stradone 7. Il corso prevede 6 lezioni tenute dal nostro amico fotografo Andrea Severi più una uscita fotografica. Come gli altri anni vi aspettiamo numerosi. Uscirà a breve la locandina col programma e le modalità di iscrizione e potete trovarlo anche nel sito del Cral www.cralospedaliero.it.

Il presidente della sezione fotografica
 Rosalba Pezzi

CALENDARIO DEL CORSO

- | | |
|--|----------------------------|
| 1. PRIMA SERATA : LA COMPOSIZIONE FOTOGRAFICA | (venerdì 13 gennaio 2017) |
| 2. SECONDA SERATA: L'ATTREZZATURA FOTOGRAFICA | (venerdì 20 gennaio 2017) |
| 3. TERZA SERATA : L'ESPOSIZIONE | (venerdì 27 gennaio 2017) |
| 4. QUARTA SERATA:LE RIPRESE FOTOGRAFICHE:dall'impostazione allo scatto | (venerdì 3 febbraio 2017) |
| 5. QUINTA SERATA: POST PRODUZIONE CON PHOTOSHOP | (venerdì 10 febbraio 2017) |
| 6. SESTA: L'ANALISI FOTOGRAFICA ATTRAVERSO LE FOTO DEI GRANDI AUTORI | (venerdì 17 febbraio 2017) |
| 7. SETTIMA: USCITA FOTOGRAFICA | (data da concordare) |

Viaggio CRAL Sudafrica e Cascate Vittoria 2016

Il grande viaggio CRAL 2016 alla scoperta del mondo, ci ha portato quest'anno a scoprire un nuovo continente: l'Africa e in particolare SUDAFRICA e ZIMBABWE.

Il Sudafrica viene descritto come "Il mondo in un solo paese" e effettivamente abbiamo potuto constatare il grande fascino di un paese che offre oltre ai paesaggi mozzafiato, un indimenticabile contatto ravvicinato con i grandi Big del regno animale, e ci ha fatto conoscere la ricca storia, cultura, sofferenza e colore della sua popolazione.

Il viaggio ha compreso un passaggio in Zimbabwe, dove al confine con lo Zambia abbiamo visitato le stupende Cascate Vittoria chiamate "Il fumo che tuona" per la potenza e la grandiosità, un vero prodigio della natura che ci ha lasciati senza fiato.

Ancora una volta il CRAL ci ha permesso di vivere insieme grandi emozioni.



Continuano i corsi di ginnastica del CRAL presso la palestra dell'Istituto Ceramica "Ballardini". A Gennaio inizierà il secondo corso, per informazioni telefonare a Samorì Mario, tel.0546 24841 (ore serali)



Proarammi di viaagio 2017

Crociera CUBA e CARAIBI dal 21 AL 29 gennaio 2017



S. Pietroburgo, Mosca e l'Anello d'Oro dal 09 al 16 luglio 2017



Tour della CALABRIA
dal 09 al 16 settembre 2017



ISCHIA
01-08 ottobre 2017



**WEEK
END
SULLA
NEVE
e
SETTIMANE
BIANCHE
GENNAIO
e
FEBBRAIO
2017
date da
definire**

ASD Cicloturistica CRAL Ospedaliero Faenza Classifica a punti anno 2016

1	TRONCONI	LUIGI	118
2	ZANNONI	ELENA	105
3	ORTELLI	DAVIDE	99
4	NEDIANI	FRANCO	97
5	SAMORI'	DOMENICO	90
6	FUCCI	GIOVANNI	88
7	BERTONI	GIULIANO	86
8	BEVONI	AUGUSTO	63
9	CIMATTI	GIUSEPPE	62
10	PIRAZZINI	GIANCARLO	61
11	MONGARDI	DEVIO	51
12	GALLINA	SERGIO	43
13	DETTORI	LUCIANO	41
14	BASSI	FRANCESCO	34
15	ESOPPI	VITTORIO	32
16	BRICCHI	PAOLO	29
17	COMPAGNONI	PATRIZIA	27
18	ESOPPI	PATRIZIA	22
19	PIERUCCI	G.FRANCO	19
20	PORTALURI	SANDRA	9
21	MONTUSCHI	VALERIANO	9
22	PIRAZZINI	SERENA	7
23	VALENTINI	ELVIO	5
24	ZANNONI	DANIELE	5
25	ROSSINI	GIACOMO	3
26	PIRAZZINI	CRISTIANO	1
27	CONTI	GIAMPIETRO	1
28	FABBRI	RANCESCO	1
29	VALGIMIGLI	ALBA	0
30	BALDUCCI	ENZO	0
31	DI PAOLO	DOMENICO	0
32	MONTANARI	EDGARDO	0

GITE di 1 giorno in pullman da Faenza

Pisa e Lucca

14 maggio 2017



Vicenza, il Teatro Olimpico e Villa Marzotto

24 settembre



**Mangiata
di
pesce** 9 Aprile a S. Elpidio
22 Ottobre a Senigallia

SPECIALE ASSOCIATI

E' aperto il Tesseramento 2017

TESSERA FITEL € 18,00

TESSERA FITEL BAMBINI € 8,00

TESSERA CRAL € 15,00

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

Se vi interessa conoscere con immediatezza notizie relative alle attività del CRAL, visitate e registratevi presso il nostro sito internet www.cralospedaliero.it o comunicateci il vostro indirizzo e-mail.

Il Resto del Cralino

Quadrimestrale di informazioni del Circolo Ricreativo Aziendale

"A. Banzola" di Faenza a diffusione esclusivamente interna e gratuita.

Anno ottavo numero 2

In Redazione: Giovanni Fucci; Antonietta Morini.

Info: www.cralospedaliero.it - E-mail: ettamorini@libero.it

