

MARZO 2024

ANNO 9 - NUMERO 29

CQ NEWS MSG

LE NOTIZIE DEL COMITATO DI QUARTIERE MILANO SANTA GIULIA

25 MAGGIO

StraRogoredo
Santa Giulia

Il nuovo Campus del Conservatorio "Giuseppe Verdi"





Cari lettori,
mentre proseguono spediti i lavori di costruzione dell'**Arena di Santa Giulia**, altri progetti sono pronti a partire nel nostro quartiere. Tra questi quello in fase più avanzata è il "**Bosco della Musica**" di cui parliamo nella "Cover Story" alle pagine 4 e 5. Abbiamo partecipato alla presentazione del progetto lo scorso 12 febbraio traendone ottime sensazioni sia per la qualità architettonica, sia per l'impatto positivo che potrà avere sul quartiere.

Una buona notizia arriva da **Lendlease**, società impegnata nello sviluppo dell'area nord, la quale ha appena ultimato, proprio nell'area nord, il recupero di una struttura storica – l'ex centrale elettrica **Montedison** – che sarà destinata a eventi culturali e sociali accrescendo l'attrattività del quartiere (articolo a pag. 12).

Sempre a proposito di lavori segnaliamo che sono stati eseguiti importanti interventi di manutenzione delle **vasche** della **promenade Cassinari** (articolo a pag. 13) ed è stato finalmente ripristinato e messo in sicurezza l'accesso al parco di **Porto di Mare** da via Sant'Arialdo (focus a pag. 3).

Un tema molto sentito e dibattuto è quello dell'**inquinamento atmosferico**: per scoprire l'impatto che ha nel nostro quartiere vi invitiamo a leggere l'interessante articolo pubblicato alle pagine 16 e 17.

Sono diverse le proposte culturali e sportive per la prossima primavera!
Sabato 25 maggio immancabile appuntamento con la 5ª edizione della "**StrarogoredoSantaGiulia**", che riserva ogni anno nuove sorprese.

Per gli amanti della bicicletta diamo appuntamento a domenica 19 maggio per una bella pedalata fuori porta (allenatevi!).

Abbiamo programmato visite guidate a due imperdibili mostre in corso a Milano: **Picasso** al **Mudec** (sabato 20 aprile) e **Cézanne e Renoir** a **Palazzo Reale** (sabato 18 maggio).

Diamo, infine, il benvenuto a una nuova Associazione del quartiere (**Hubita aps**) che si presenta alle pagine 14 e 15.

Buona Pasqua!



Anno 9
Numero 29
gen-mar 2024

Direttore Responsabile: Massimo Bernardi
Coordinamento editoriale: Cesare Carlizzi, Luca Gibelli
Grafica: Alessandro Negri
Hanno collaborato a questo numero:
Stefano Bianco, Alessandro Casula, Fabio Marsico,
Roberto Ravizza, Alessandro Sampietro, Vanessa Lumy
Yoshimura
Stampa: Flyeralarm Srl - Piazza Gilm 2 | 39031 Brunico (BZ)
Registrazione Tribunale di Milano n. 264 del 13 ottobre 2016



PER SEGUIRCI
E CONTATTARCI



www.cqmsg.it



info.cqmsg@gmail.com



CQMSG



@cqmsg



CQMSG



Porto di Mare

un parco ritrovato

A dicembre sono stati completati in via Sant'Arialdo i lavori per migliorare l'ingresso al parco di **Porto di Mare**. Si tratta di un intervento fortemente richiesto al **Municipio 4** dal nostro Comitato, dai cittadini e dalle altre associazioni operanti sul territorio che garantisce ora un accesso in sicurezza a questa importante area verde del quartiere. La soluzione (già illustrata nel numero di dicembre 2023) consiste nella realizzazione di un marciapiede di collegamento che passa sotto il cavalcavia Pontinia, nell'attivazione in questo tratto di strada di un senso unico alternato regolato con semaforo e nel ripristino dell'accesso da via Sant'Arialdo con la rimozione della barriera stradale posizionata nel 2022. Oggi si accede al parco in piena sicurezza da via Orwell attraverso il cavalcavia pedonale Pontinia (che necessita tuttavia di più costanti interventi di pulizia), mentre chi vi accede attraverso la via Sant'Arialdo dall'uscita della stazione di Rogoredo deve ancora percorrere un tratto (di circa un centinaio di metri) non coperto da marciapiede.

Proseguono le attività di **Italia Nostra** per la riqualificazione, pulizia, cura, tutela e manutenzione del patrimonio naturale presente nell'area



sia sotto il profilo botanico sia faunistico.

Sono state installate cinque bacheche con informazioni, percorsi e mappa del parco, ripositionati i tronchi sul sentiero che porta al belvedere, sistemato il sentiero tra i due laghetti e sono stati effettuati nel periodo di riposo vegetativo i lavori forestali di gestione del patrimonio arboreo con il taglio di piante morte, infestanti o instabili e la piantagione di nuovi arbusti e alberi. Numerose sono le attività organizzate nel parco. Tutti i mercoledì mattina è possibile partecipare come volontari alle attività di cura del parco (iscrizioni a info@cfu.it) Proseguono gli appuntamenti con le domeniche di volontario (ritrovo ore 9,00 c/o parcheggio parco Cassinis)

con il seguente programma: **21 aprile** (manutenzione boschi); **20 ottobre** (manutenzione parco); **17 novembre** (piantagioni.). Tutti i martedì mattina si organizzano camminate nel parco (iscrizioni a info@cfu.it). I mercoledì pomeriggio è possibile fare attività di nordic walking con la guida di un istruttore.

Si tratta insomma di una bellissima area verde completamente ritrovata che merita di essere visitata e frequentata. Proprio al fine di dare visibilità e valorizzare il **Parco di Porto di Mare** stiamo valutando di organizzare per il prossimo autunno una corsa podistica non competitiva su tracciato misto che partendo dalla promenade di **Santa Giulia** si snoderà nei sentieri del parco. ■

Rogoredo: il nuovo Campus del Conservatorio “Verdi”

La costruzione della nuova sede del **Conservatorio** a **Rogoredo** è ormai prossima. Un campus con spazi didattici, laboratori e un auditorium si andrà ad aggiungere alla sede storica nel centro della città (in via Conservatorio).

Le procedure amministrative procedono spedite: chiusa la conferenza servizi è iniziata la fase della progettazione esecutiva e della verifica. L'avvio della gara d'appalto dei lavori di costruzione è previsto entro giugno per poi arrivare all'inizio effettivo del cantiere entro novembre 2024 e alla consegna delle strutture entro il 2026.

Nello sviluppo progettuale lo studio di architettura **Settantasetta7 group** ha utilizzato come principale fonte di ispirazione il bosco che storicamente era presente nell'area (il nome Rogoredo deriva dal latino robur, rovere, e significa “bosco di roveri”) e la più recente denominazione giornalistica del cosiddetto “Boschetto di Rogoredo” che in realtà sta a indicare l'area verde di **Porto di Mare** (altro nome che ha tutta una sua storia..).

I progettisti nell'ideare il loro simbolico “**Bosco della musica**” si sono quindi concentrati sull'organicità delle foglie nelle svariate forme



che assumono, riprese nella foggia dei volumi dei quattro edifici iconici che lo compongono, disposti lungo il lotto

come se fossero foglie appena cadute sul terreno per il vento.

Gli edifici presentano infatti





particolari linee curve e creano flussi dinamici all'interno e all'esterno attraverso la presenza di percorsi pedonali



che riprendono il movimento del vento e permettono una fluidità degli spazi.

Nel dettaglio, il primo edificio sul lato di via Rogoredo sarà costituito dall'**Auditorium**, con capienza di 400 posti e un particolare rivestimento ceramico di piastrelle trapezoidali colorate.

Seguirà un edificio polifunzionale con aule didattiche, sale, laboratori, servizi e uffici.

Più a nord, la palazzina **Ex Chimici** della **Redaelli** che sarà completamente ristrutturata per ospitare varie aule didattiche.

In ultimo, affacciata sulla via Pizzolpasso, verrà realizzata la **residenza universitaria** da 205 posti letto con cucine comuni, servizi, sale prova e una piccola palestra. ■

STEFANO BIANCO

NUOVO SVINCOLO TANGENZIALE EST

La REGIONE LOMBARDIA ha stanziato 10 milioni di euro per realizzare il nuovo svincolo della TANGENZIALE EST di Milano verso il quartiere SANTA GIULIA, fondamentale per l'accessibilità all'ARENA.

L'opera, che sarà completata entro dicembre 2025, consiste nell'ampliamento della carreggiata sud della TANGENZIALE EST tra lo svincolo di FORLANINI e lo svincolo di MECENATE tramite un nuovo tratto di scambio che si sostanzia di fatto in due corsie aggiuntive rispetto alle tre presenti. ■

COSA C'È DIETRO AL CONSIGLIO "LAVATI I DENTI"?

Lo si ripete di continuo ai propri figli e poi per stanchezza, pigrizia o fretta spesso si salta l'appuntamento con lo spazzolino.

Questa cattiva abitudine però può avere gravi ripercussioni sulla salute della bocca e dell'intero organismo, compromettendo l'equilibrio del MICROBIOTA ORALE, ovvero la comunità microbica che popola la bocca di un individuo.

Il microbiota orale è composto da più di 700 specie di batteri, virus, protozoi e funghi che quando vivono in una condizione di equilibrio (EUBIOSI) favoriscono il corretto funzionamento del SISTEMA IMMUNITARIO. Quando uno dei microorganismi prevale sugli altri insorge la DISBIOSI, una condizione disfunzionale che può essere favorita da: ABITUDINI ALIMENTARI SCORRETTE, consumo eccessivo di ALCOOL, SCARSA IGIENE ORALE, FUMO, ABUSO DI ANTIBIOTICI O COLLUTTORI INADATTI, STRESS nonché alcune patologie come il DIABETE di TIPO 2.

DISBIOSI: COME ME NE ACCORGO? A COSA PUÒ PORTARE?

L'alitosi, l'ipersensibilità dentale, le carie, il sanguinamento gengivale, la candida, le tonsilliti e le ulcere orali sono segnali di allarme che non vanno sottovalutati in quanto è ormai accettata dalla comunità scientifica internazionale la correlazione tra DISBIOSI ORALE e varie PATOLOGIE della BOCCA e dell'INTERO ORGANISMO quali: carie, parodontiti (fino alla perdita dei denti), infezioni delle vie respiratorie, artrite reumatoide, tumori della bocca e del tratto gastrointestinale, nonché deterioramento delle funzioni cognitive come demenza e Alzheimer.



EUBIOSI: LA PREMESSA PER LA SALUTE

Un microbiota orale equilibrato, invece, contribuisce alla salute orale, contrastando la presenza di germi dannosi per le gengive e regolando l'assorbimento di minerali essenziali per lo smalto. Inoltre influisce positivamente sulla pressione arteriosa, la digestione e l'eliminazione delle tossine; permette la normale funzione di FILTRO da parte della bocca nei confronti dei responsabili di infezioni dell'apparato respiratorio.

Il mantenimento dell'equilibrio del microbiota orale (eubiosi) rappresenta dunque una strategia efficace e moderna nella prevenzione delle patologie orali, ma aiuta anche a limitare i danni ad altri organi ed apparati.

Ancora una volta si conferma importante la prevenzione che da oggi, nel nostro studio, oltre a basarsi sulla igiene orale professionale ed educazione ad una corretta igiene orale domiciliare, mirerà al mantenimento dello stato di eubiosi del cavo orale.

Per saperne di più vi invitiamo a inquadrare il QR code.



STUDIOBERSANI

ROGOREDO

ODONTOIATRIA

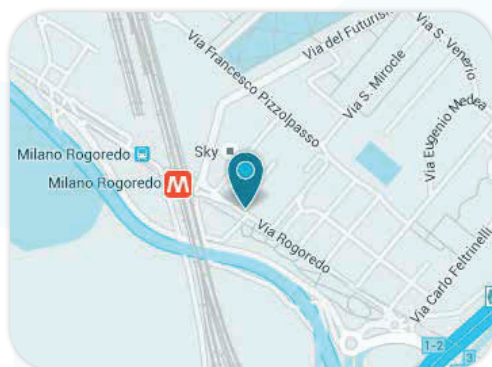
MEDICINA ESTETICA

VISITA IL NOSTRO SITO
SE SEI PRONTO A SCOPRIRE
UNA GROSSA NOVITÀ
PER LA TUA SALUTE

Inquadra il QR Code



Siamo vicini a te.



In Via Rogoredo 21/c (MI)

A pochi passi dalla Stazione FS/MM
dietro alla sede Sky Italia.

 **Tel. 02-513435**

www.studiobersaniroredo.it

Direttore Sanitario: Dott.ssa Enrica Bersani.

Patto di collaborazione per Santa Giulia in ritardo

L'attivazione del **patto di collaborazione** che avrà ad oggetto la via pedonale **Cassinari** e alcune aree del parco **Trapezio** con organizzazione di attività di cura del bene pubblico e di attività informative, ricreative, sportive e culturali attraverso le quali ampliare la partecipazione attiva degli abitanti alla vita del quartiere ha subito dei ritardi.

La formalizzazione dell'accordo di collaborazione con il **Municipio 4** è rimandata di qualche mese.

Ricordiamo che il patto sarà aperto a tutte le persone,



realtà associative, attività commerciali, aziende che vorranno partecipare per contribuire al miglioramento della vita del quartiere rendendolo più vivibile e bello attraverso la cura di beni comuni sia con intervento

diretto nelle attività, sia sotto forma di aiuto materiale.

Rinnoviamo l'invito a tutti coloro che vorranno dare il loro contributo a comunicare fin da ora la disponibilità scrivendo al nostro indirizzo mail info.cqmsg@gmail.com. ■

PRENOTAZIONE DEL CHIOSCO DEL PARCO TRAPEZIO



Sebbene sia ormai dal 2016 che il nostro Comitato non si occupa più della gestione del **CHIOSCO** del parco **TRAPEZIO** continuiamo a ricevere richieste di informazione sulle modalità di prenotazione per eventi privati. Riteniamo di fare cosa utile ricordando che il **CHIOSCO** fa parte degli spazi multiuso che si trovano nella disponibilità diretta del **MUNICIPIO 4** e che sono da questo messi a disposizione di cittadini e associazioni per organizzare riunioni, incontri o altre

manifestazioni.

Il costo per la concessione del **Chiosco** ai cittadini è di euro 25,00 (per le prime 4 ore), oltre spese di climatizzazione e pulizia; per ogni ora in più (oltre le prime 4) è richiesto un contributo aggiuntivo di euro 3,72.

È possibile chiedere informazioni per la concessione del **CHIOSCO** chiamando il **MUNICIPIO 4** ai numeri 02 884.58408 / 02 884.54764 (dal lunedì al venerdì dalle ore 9:00 alle ore 12:00) o scrivendo alla mail M.Municipio4ErogazServ@comune.milano.it. Altre informazioni e la modulistica da presentare per la prenotazione si trovano al seguente link: <https://www.comune.milano.it/web/municipio-4/servizi/spazi-in-affitto-o-in-concessione>. ■

StraRogoredoSantaGiulia: il 25 maggio la 5^a edizione

Appuntamento al Parco Trapezio sabato **25 maggio 2024**, a partire dalle ore 15,00, per la 5^a edizione **StraRogoredoSantaGiulia 2024**, corsa non competitiva di 5 km aperta a tutti che si svolge per le strade dei nostri quartieri.

La partenza della corsa è fissata per le ore **17,00**.

L'evento è organizzato da diverse realtà e associazioni che operano sul territorio (Parrocchia Sacra Famiglia, Arci Mondini, Verde Festival, SG Runners, Comitato Quartiere Milano Santa Giulia, A.N.P.I. Rogoredo, ASD Primavera 2005, Gruppo Scout AGESCI Milano 4) e rappresenta un'occasione ormai imprescindibile di coinvolgimento e di aggregazione sociale delle persone e dei quartieri, di sensibilizzazione alla pratica dello sport, di valorizzazione degli spazi urbani generando una visibilità positiva per il territorio in cui viviamo.

La **StraRogoredoSantaGiulia** avrà come sponsor principali le società **GasPiù**, utility di luce e gas, che offrirà le magliette tecniche, **Tecnocasa**, primaria società nella compravendita degli immobili, che offrirà le sacche, e la società **Osteofighters**, specializzata nella cura dell'apparato muscolo-scheletrico,

10/ STRAROGOREDO Santa Giulia

CORSA DI 5 KM NON COMPETITIVA

25.05 2024

PARCO TRAPEZIO
Via Pizzolpasso - Milano
Ritrovo ore **15.00** - Partenza ore **17.00**

CONSEGNA PACCO GARA
Presso il chiosco del Parco Trapezio
da venerdì 24 dalle 15.00 alle 19.00
e sabato 25 dalle 9.00 fino alla partenza

SERVIZI
Spogliatoio, deposito borse,
servizi sanitari e ampio parcheggio

► **T-SHIRT TECNICA E SACCA**
► **BUONO PASTA PARTY**
► **MEDAGLIA OLIMPIONICA**

ISCRIZIONE **7 EURO** 600 maglie disponibili

Iscrizioni presso **Tecnocasa** o **Shopping Plaza**
in via Cassinari oppure online alla pagina:
www.endu.net/it/events/strarogoredo

che offrirà i pettorali e le medaglie. Sarà presente anche lo **Studio Bersani** con tante sorprese all'arrivo.

Sarà possibile iscriversi alla corsa presso **Shopping Plaza** e **Tecnocasa** in via Cassinari oppure online accedendo alla pagina www.endu.net/it/events/strarogoredo.

Il costo dell'iscrizione è di **euro 7,00** e comprende maglia tecnica, sacca (per i primi 600 iscritti) e un buono per una delle novità di quest'anno.

Venerdì **24 maggio** dalle **18,00** alle **20,00** e sabato **25 maggio** dalle **10,00** e fino a poco prima della partenza, sarà possibile iscriversi alla

corsa e ritirare la sacca e la maglia tecnica (per i primi 600 iscritti) presso il Chiosco del Parco Trapezio.

A tutti i partecipanti verrà consegnata all'arrivo la medaglia ispirata alle olimpiadi invernali 2026 "Milano - Cortina".

Dopo la corsa vi aspettiamo tutti all'Oratorio della **Parrocchia Sacra Famiglia** di Rogoredo per mangiare e divertirvi insieme con un Pasta Party, musica e balli.

Maggiori informazioni sull'evento le trovate alla pagina Facebook **@StraRogoredo**. Vi aspettiamo numerosi sabato 25 maggio! ■

ROBERTO RAVIZZA



101
STRAROGOREDO
Santa Giulia

ARRIVA LA STRAROGOREDO!

Sabato 25 maggio è il giorno in cui le strade si animeranno con la presenza di famiglie, amici e vicini di casa, pronti a mettersi alla prova e a divertirsi insieme. E proprio in mezzo a questa festa di sport e socialità, anche quest'anno la **Tecnocasa Rogoredo Santa Giulia** avrà l'enorme piacere di essere sponsor, testimoniando il suo forte legame con la comunità e la sua volontà di essere parte attiva nella vita del quartiere.

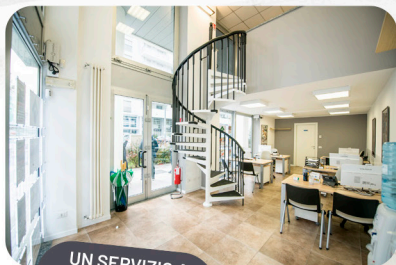
Tale evento è un invito aperto a tutti coloro che desiderano vivere un'esperienza autentica e un'opportunità per scoprire le qualità del quartiere, per condividere momenti di gioia e di divertimento con la vasta comunità di appassionati di sport.

È possibile iscriversi all'evento presso l'agenzia Tecnocasa di Via Bruno Cassinari 5.

Quindi segnatevi la data e preparatevi ad unirvi a noi. E ricordate, non si tratta solo di arrivare al traguardo, ma di godersi ogni singolo passo lungo il percorso, insieme alla vostra agenzia immobiliare di fiducia, **Tecnocasa Rogoredo Santa Giulia**.



Affiliato: PROGETTO MILANO BCS S.R.L. - VIA BRUNO CASSINARI 5 - MILANO ☎ 284047950 📞 3405321363
📧 micnc@tecnocasa.it 🌐 milano87.tecnocasa.it 📍 Gruppo Tecnocasa Milano Santa Giulia 📱 tecnocasasantagiulia



UN SERVIZIO A

360°



ACQUISTARE
LOCARE
VALUTARE
VENDERE
UN IMMOBILE?



Affiliato: PROGETTO MILANO BCS S.R.L.

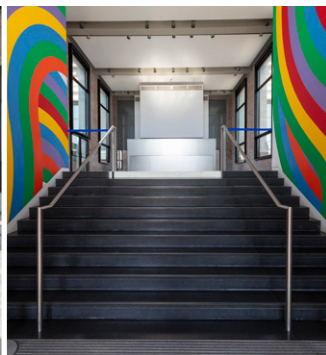
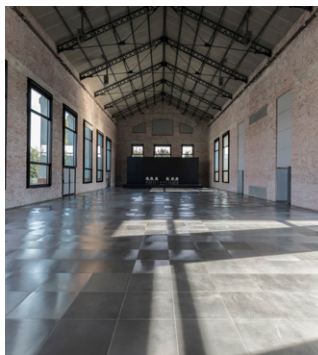
VIA BRUNO CASSINARI 5 - MILANO

0284047950 ☎ 3405321363

✉ micnc@tecnocasa.it 🖨 milano87.tecnocasa.it

📘 Gruppo Tecnocasa Milano Santa Giulia 🌐 [tecnocasasantagiulia](https://www.tecnocasasantagiulia.it)

Un rinascimento Industriale a Santa Giulia: **La Centrale**



Rinasce nel cuore del nostro quartiere un'icona del passato industriale con l'ambizione di trasformarsi in un fulcro vibrante di attività contemporanee. La partnership siglata tra **Big Spaces** e **Lendlease** con l'obiettivo di dare destinazione d'uso – temporaneo e definitivo – agli spazi urbani non ancora utilizzati, contribuendo all'attrattività del quartiere in via di sviluppo, ha infuso nuova vita nell'ex centrale elettrica **Montedison**, una struttura storica costruita negli anni Venti del Novecento, ristrutturata vent'anni fa, ma da tempo in disuso.

I recenti lavori di ripristino hanno trasformato l'edificio in una versatilissima venue per eventi, fondendo il fascino storico con soluzioni architettoniche all'avanguardia. La visione dell'architetto **Norman Foster**, che ne progettò il restauro vent'anni fa, si realizza finalmente, offrendo al quartiere non solo uno spazio per eventi, ma un punto di riferimento culturale e sociale.

Una delle caratteristiche più affascinanti di **La Centrale** è la sua capacità di adattarsi a svariate esigenze. La sala principale, spaziosa e imponente con i suoi 500 metri quadri, può ospitare una vasta gamma di eventi, dalle convention alle cene di gala, dalle mostre alle produzioni cinematografiche-teatrali. Dotata di attrezzature tecniche all'avanguardia, questa sala diventa il palcoscenico ideale per celebrare l'arte, l'innovazione e la creatività. Ma **La Centrale** non è solo un luogo di intrattenimento, è anche un scrigno artistico. L'interno dell'edificio ospita l'opera del celebre artista americano **Sol LeWitt** (1928-2007), considerato uno dei pionieri dell'arte concettuale e del minimalismo degli anni Sessanta. I suoi murali colorati, inaugurati nel 2005 poco prima della sua morte, sono

un omaggio alla storia industriale di Milano e all'ambizione di rinascita del quartiere. Un artista che ha lasciato un segno indelebile: tra i diversi musei che nel Mondo lo ricordano, il **Museo del Novecento** a Milano, il **Museum of Modern Art (MoMA)** a New York, che ospita una vasta collezione delle sue opere, la **Dia Art Foundation**, che accoglie installazioni permanenti di **LeWitt**. Con **La Centrale, Milano Santa Giulia** si riappropria del suo passato industriale, trasformandolo in una risorsa per il futuro. Questa rinnovata struttura non solo celebra la storia della città, ma anche la sua capacità di adattarsi ed evolversi nel tempo. In un connubio armonioso tra vecchio e nuovo, **La Centrale** si erge come un simbolo di rinascimento industriale nel cuore di Milano. ■

Completati gli interventi di manutenzione delle **vasche**

Nelle scorse settimane sono stati eseguiti una serie di interventi di carattere impiantistico tesi a riparare i danni occorsi ai sistemi di sonde di livello dei tre gruppi di vasche, dispositivi che regolano il corretto funzionamento degli impianti.

Grazie alla recente attivazione del nuovo appalto triennale di manutenzione è stato possibile programmare ed effettuare la sostituzione di tutti i dispositivi esterni danneggiati, installando al loro posto scatole metalliche molto più resistenti, modificando per l'occasione i sistemi di gestione dei livelli (e, quindi, del funzionamento a regime delle vasche) con la cablatura più adatta a questa tipologia di dispositivi (a sonde singole separate in luogo di dispositivi monoblocco cilindrico prima installati e vandalizzati). Inoltre, grazie all'installazione di questi dispositivi, potendo misurare separatamente e con aste semplici ogni livello tecnico di funzionamento (minimo carico, massimo di fermo carico) è stato possibile determinare tempi esatti di pausa funzionamento progressivi, alternati per ciascun gruppo di vasche, così da consentire il riequilibrio delle masse d'acqua per ciascuna delle vasche collegate fra loro.



Anche gli zampilli delle due vasche centrali sono stati regolati nella successione al fine di rispondere all'esigenza di mantenere le due vasche (dove le sonde sono per modalità costruttive originarie, collocate nella vasca più vicina al locale tecnico con impossibilità di replicarle in tutte le 11 vasche) in equilibrio di massa d'acqua contenuta, condizione che permette il perfetto funzionamento. Nel mese di marzo e aprile verrà verificato costantemente il corretto funzionamento con i settaggi sopra impostati apportando eventuali piccole correzioni sempre se verranno ritenute necessarie. Prosegue inoltre la programmazione delle pulizie ordinarie

una volta al mese dei rifiuti contenuti nelle vasche (orientativamente sempre il primo martedì/mercoledì di ogni mese, salvo festività) in collaborazione con **Amsa/A2A S.p.A.**

Nel corso della prossima primavera inoltrata verrà eseguito un intervento di pulizia accurato con detersivi specifici degli apparati lapidei, realizzando eventuali stuccature necessarie in corrispondenza dei movimenti delle pietre sprovviste di sistema di giunto di dilatazione (esempio, bordi vasca nelle estremità, dove si concentrano sforzi di compressione), completando l'intervento con la pulizia delle sedute che cingono le vasche o che a esse sono integrate. ■

Nasce **Hubita**, Associazione

Il 3 febbraio si costituisce **Hubita aps** e porta con sé un bagaglio di idee e valori già sperimentati nell'anno precedente. Abbiamo parlato con la presidentessa, **Stefania Ramonda** e con il vicepresidente **Edoardo Rana**.

Perché nasce una nuova Associazione sul territorio?

Il percorso di Startup, supportato da **Fondazione Housing Sociale**, ha avuto inizio durante il periodo della pandemia Covid-19. Sono stati organizzati laboratori per attivare la comunità alla gestione autonoma e propositiva degli spazi comuni, progettando insieme le attività collaborative e definendo le regole d'uso e gestione, nell'ottica di promuovere pratiche e relazioni di buon vicinato. Al termine del percorso nasce **Hubita**.

Quali sono i progetti di Hubita?

La programmazione consta già di tante attività ormai strutturate. Tra le novità, spiccano il **Programma di "Doposcuola"**, pensato per offrire un supporto educativo e ricreativo, passando per un momento conviviale, a seguire il sostegno ai compiti, la merenda e le pulizie. Abbiamo, inoltre, pensato al benessere generale della collettività, trasversale a tutte le età, inaugurando



il progetto **"Con-Tatto Distric"**. Il progetto consiste in opportunità comuni per migliorare l'approccio ad una vita sempre più frenetica e stressante. Sono già attivi i corsi di Tai Chi, gli appuntamenti di Mindfulness, a cui seguiranno Teatro terapia e counseling.

Hubita non lavora da sola, ma ha cercato e continua a cercare connessioni con le realtà associazionistiche del territorio come ad esempio **Mare Culturale Urbano**.

Questo mese presenteremo il progetto **"Genitori si cresce"**, in collaborazione con l'associazione **Parlami** e che si rivolge a tutti i neogenitori.

Da chi è formata l'associazione?

Un grazie speciale va ai 35 soci fondatori, che hanno eletto il direttivo composto da **Oriana, Stefania, Simona, Domenico, Edoardo** e **Vinicio**; non dimentichiamo i volontari. Dedichiamo uno speciale ringraziamento a **Manuela**, che si occupa della comunicazione con passione

ed energia; **Alberto** e **Claudia** che accolgono gli appassionati di giochi da tavolo e scacchi. E ancora: **Lucia** e **Carmela** che si occupano di maglia, e **Francesco** che tiene gli aperitivi scientifici.

Insieme, questi membri formano un team dedicato che lavora per il bene della comunità attraverso le iniziative di **Hubita**.

Dove siete e quali spazi usate?

Nel quartiere di **Merezzate**, l'Associazione utilizza principalmente lo spazio **Living** per le proprie attività. Qui si svolgono eventi, conferenze, workshop, corsi e semplici momenti di condivisione, come le cene o le letture. Stanno partendo due nuove attività sportive al di fuori del quartiere: corsa e camminata veloce.

Hubita prevede un tesseramento?

Come tutte le associazioni, sì. Il costo della quota associativa è di **10 euro**, e permette di partecipare a tutte le nostre attività. Molte di queste, tuttavia, non sono esclusive per i soci, ma sono l'opportunità per incontrarsi e conoscersi; infatti, crediamo che il tesseramento sia un forte riconoscimento a sostegno dell'associazione. A tal proposito, durante il mese di aprile cominceremo a progettare il tesseramento

di Promozione Sociale



online e saranno necessari degli esperti informatici. **Hubita** cerca volontari nel settore IT! Fatevi avanti.

Come possono i lettori di CQMSG news approfondire la conoscenza della vostra associazione?

Durante la giornata di **Open Day** (domenica **7 aprile, Merzzate**) saranno presentate tutte le attività e i progetti, con la presenza dei promotori e professionisti coinvolti; sarà possibile parlare con gli istruttori, chiedere tutte le informazioni ed effettuare le preiscrizioni. Nello specifico troverete: Orti Didattici, Doposcuola, Chiacchiere & Gomitoli, Gruppo di lettura e bookcrossing, Corsa e camminata veloce, Tai Chi, Gruppo di acquisto Solidale, Giochi da

tavolo, Corsi di Excel, Genitori si cresce, Con-tatto, Corso di educazione cinofila, Corso di educazione all'uso dei farmaci, In giro per il mondo con una... bambola. Ci sarà musica, allegria ed un pranzo condiviso!

Qual è il significato del nome e del logo?

Il nome dell'associazione e i colori principali sono stati scelti dalla comunità di **Merzzate**. Nei giorni precedenti alla costituzione, abbiamo invitato il quartiere a partecipare ad alcuni incontri aperti per ascoltare le idee di tutti, le proposte e le prospettive. In queste occasioni, i sondaggi hanno portato al nome **Hubita**.

Hubita contiene due concetti fondamentali: il fatto di **ABITARE** nello stesso quar-

tiere, seguendo la filosofia dell'housing sociale, le connessioni tra le persone (in questo senso HUB).

Quindi, si scrive **Hubita**, e si legge **Abita**.

Il logo assume le forme arrotondate che ricordano case e palazzi. Il verde è il colore scelto durante i sondaggi; mentre la forma compatta HA! è il riassunto di quello che è il filo conduttore del nostro operato: **Abitare connesso/condiviso HUB + ABITARE = H + A = HA!**

Con **Hubita** ognuno mette a disposizione le proprie idee, competenze, tempo, bisogni, e desideri.

Vi aspettiamo presto al **Living in Via Colorni 4**. ■

I nostri contatti:

info@hubita.org

fb/Instagram: @hubitamerezzate

Inquinamento atmosferico:

Sul numero di gennaio-febbraio 2024 della rivista scientifica ***Epidemiologia&Prevenzione*** sono stati pubblicati gli interessanti risultati di uno studio sugli effetti dell'esposizione a inquinanti atmosferici nella città di Milano a cura di **Sara Tunesi, Walter Bergamaschi e Antonio Giampiero Russo** dell'**Agenzia per la tutela della salute (ATS)** della **Città Metropolitana di Milano**.

I rischi per la salute associati alle esposizioni a inquinanti atmosferici sono ampiamente studiati e pubblicati in letteratura. Nello studio di **Tunesi et al.** sono state stimate, mediante un modello di dispersione, le medie annuali nel 2019 di NO_2 , PM_{10} e $\text{PM}_{2,5}$ per la città di Milano a un alto livello di risoluzione (celle $25\text{m} \times 25\text{m}$). Sono state quindi elaborate le stime per quartiere dei decessi nel 2019 attribuibili a NO_2 , PM_{10} e $\text{PM}_{2,5}$ considerando i nuovi limiti suggeriti dall'**Organizzazione Mondiale della Sanità**. Siamo andati a leggere lo studio completo pubblicato per comprendere se per il nostro quartiere erano presenti dei risultati particolarmente differenti o preoccupanti rispetto alla città nell'insieme e agli altri quartieri.

La città di Milano è la seconda città metropolitana d'Italia con una popolazione di circa 1.400.000 residenti. Ammi-



nistrativamente, il territorio è suddiviso in 88 quartieri. La città, sia per la presenza di fonti emissive di diversa natura (industriali, da traffico e residenziali) sia per le condizioni climatiche e orografiche, che non favoriscono la dispersione delle sostanze disperse in aria, presenta livelli di inquinamento particolarmente elevati.

Per la città di **Milano** nel suo complesso con lo studio di **Tunesi et al.** sono stati sti-

mati nel 2019 valori medi annuali di NO_2 pari a $36,6 \mu\text{g}/\text{m}^3$, di PM_{10} pari a $24,9 \mu\text{g}/\text{m}^3$ e di $\text{PM}_{2,5}$ pari a $22,4 \mu\text{g}/\text{m}^3$.

Le differenze maggiori per singoli quartieri si registrano per l' NO_2 con una concentrazione mediamente maggiore in **Stephenson** e **Sacco** e, tra i quartieri di 1.000 o più residenti, in **Maggiore**, **Villapizzone** e **QT8** nella zona nord-ovest di Milano. Le concentrazioni mediamente minori di NO_2 sono registrate

l'impatto sul nostro quartiere



in **Quintosole** e **Parco delle Abbazie**, **Ronchetto delle Rane**, **Parco dei Navigli**, **Parco agricolo Sud** (scarsamente abitati) e, tra i quartieri con più di 1.000 abitanti, in **Gratosoglio** e **Ripamonti** nella zona a Sud di Milano. Le concentrazioni di PM_{10} e $PM_{2,5}$ sono invece più omogenee su tutta la città, con differenze minime tra quartiere e quartiere. Nel quartiere di **Rogoredo - Santa Giulia** i valori medi di NO_2 sono stati

stimati da **Tunesi et al.** pari a $38,4 \mu\text{g}/\text{m}^3$, di PM_{10} pari a $24,8 \mu\text{g}/\text{m}^3$ e di $PM_{2,5}$ pari a $22,2 \mu\text{g}/\text{m}^3$.

I dati riferiti alle esposizioni ambientali sono stati collegati con le informazioni sanitarie e anagrafiche georeferenziate già utilizzati per studi di popolazione in **ATS Milano**.

L'impatto sulla salute è stato stimato solo a livello di mortalità e in termini di decessi attribuibili per cause naturali, cause cardiovascolari, cause respiratorie e per tumore del polmone. Per ciascuna delle cause di decesso e per ogni inquinante sono stati utilizzati dagli autori i fattori di rischio relativo (RR) riferiti a incrementi di $10 \mu\text{g}/\text{m}^3$ di inquinante rispetto alle soglie di "non effetto" raccomandate dall'**Organizzazione Mondiale della Sanità** (OMS) pari a $10 \mu\text{g}/\text{m}^3$ per NO_2 , $15 \mu\text{g}/\text{m}^3$ per PM_{10} e $5 \mu\text{g}/\text{m}^3$ per $PM_{2,5}$. Nel 2019 sono stati registrati nella città di Milano 12.818 decessi per cause naturali, 4.180 decessi per cause cardiovascolari, 1.214 decessi per cause respiratori e 853 decessi per tumore del polmone.

Limitandoci a riportare i risultati più significativi, nello studio di **Tunesi et al.** sono attribuibili a NO_2 il 10% dei decessi per cause naturali mentre al $PM_{2,5}$ sono attribuibili il 13% dei decessi per

cause naturali e il 18% dei decessi per tumore del polmone.

Gli andamenti dei decessi attribuibili variano nelle diverse aree della città di Milano. Nel quartiere di **Rogoredo - Santa Giulia** (7201 abitanti) nel 2019 sono stati registrati 61 decessi per cause naturali, 25 decessi per cause cardiovascolari, 5 decessi per cause respiratori e 4 decessi per tumore del polmone. Nello studio di **Tunesi et al.** con riferimento a **Rogoredo - Santa Giulia** sono attribuibili a NO_2 l'11% dei decessi per cause naturali mentre al $PM_{2,5}$ sono attribuibili il 12,5% dei decessi per cause naturali e il 18% dei decessi per tumore del polmone.

In sintesi, possiamo dire che il quartiere di **Rogoredo - Santa Giulia**, nonostante la vicinanza con la tangenziale est che potrebbe destare preoccupazioni, presenta dei valori di inquinamento atmosferico e di relativo impatto sulla salute in linea con i valori medi stimati per la città di Milano dallo studio di **Tunesi et al.**

Lo studio di **Tunesi et al.** è scaricabile al seguente link: *Estimated number of deaths attributable to NO_2 , PM_{10} and $PM_{2,5}$ pollution in the Municipality of Milan in 2019* | *Epidemiologia&Prevenzione* (epiprev.it). ■

ALESSANDRO CASULA

Mostre di primavera



SABATO 20 APRILE 2024
ORE 17,00

Picasso. **La metamorfosi** **della figura**

MUDEC MILANO

Visita guidata alla grande mostra “**Picasso. La metamorfosi della figura**” al Mudec di Milano. La mostra celebra lo strettissimo rapporto che il maestro spagnolo ebbe con le fonti artistiche primigenie, che cambiarono per sempre il suo modo di percepire la fi-

gura. Un percorso espositivo unico e originale, che vede esposte oltre quaranta opere tra dipinti, sculture, disegni e bozzetti di studi preparatori di **Picasso**, oltre al preziosissimo **Quaderno n. 7**, concesso per l'occasione dalla **Fondazione Pablo Ruiz Picasso**. In mostra le opere dell'artista, provenienti dai più prestigiosi musei spagnoli, sono in dialogo con antichi reperti archeologici e opere della nuova generazione di artisti africani che si

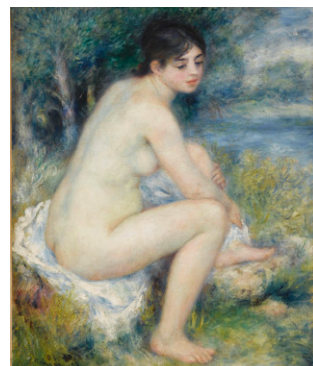
sono confrontati con l'opera del genio spagnolo, rielaborando il suo linguaggio e la sua visione in uno stimolante dialogo fra passato e presente. La visita avrà una durata di circa 75 minuti ed è riservata a un gruppo formato da un massimo di **25 persone**.

Costo a persona **euro 24,00** (ridotto under 13 **euro 19,00**) comprensivo di biglietto di ingresso, guida e microfono. Iscrizioni via mail a: **info.cqmsg@gmail.com** (entro il 5 aprile 2024).

SABATO 18 MAGGIO 2024
ORE 18,00

Mostra **Cézanne - Renoir** **PALAZZO REALE**

Visita guidata all'esposizione dedicata ai due maestri dell'impressionismo **Paul Cézanne** e **Pier Auguste Renoir** a **Palazzo Reale** di Milano. A 150 anni dalla nascita del movimento impressionista la mostra



ripercorre la vita e l'opera dei due maestri, che hanno contribuito in maniera decisiva alla nascita del movimento, con l'esposizione di cinquantadue capolavori provenienti dalle collezioni del **Musée d'Orsay** e del **Musée dell'Orangerie** di Parigi capaci di offrire uno spaccato del loro lavoro, dalle prime tele degli anni settanta dell'Ottocento alle prove più mature dei primi del Novecento. La mostra si completa con la sezione che documenta quanto sia stata decisiva l'influenza che i due ebbero sulla successiva generazione di artisti attraverso il confronto tra due opere di **Cézanne** e **Renoir** e due opere di **Pablo Picasso**. La visita avrà una durata di circa 75 minuti ed è riservata a un gruppo formato da un massimo di **25 persone**.

Costo a persona **euro 22,00** (ridotto under 25 **euro 18,00**) comprensivo di biglietto di ingresso, guida e microfornaggio. Iscrizioni via mail a: **info.cqmsg@gmail.com** (entro il 10 aprile 2024).



BICICLETTATA DA SANTA GIULIA A BEREGUARDO



Per domenica 19 maggio 2024 organizziamo una bicicletтата lungo la ciclabile che segue il corso del Naviglio Pavese fino ad arrivare a BEREGUARDO passando dalla CERTOSA DI PAVIA e poi rientrare a Milano percorrendo il NAVIGLIO BEREGUARDO. Il ritrovo è alle **8.30** di fronte al Caffè Promenade con **partenza alle 9.00** in punto.

Partendo dalla PROMENADE CASSINARI DI SANTA GIULIA raggiungeremo il NAVIGLIO PAVESE per poi percorrerlo fino alla CERTOSA DI PAVIA (30 km) dove faremo pausa e ci rifocilleremo. I pavidotti potranno fermarsi e rientrare in treno. Gli impavidi proseguiranno alla volta di BEREGUARDO (10 km). Altra pausa e spuntino per poi metterci sui pedali alla volta di Milano percorrendo il NAVIGLIO BEREGUARDO (30 km). Il percorso totale è di circa **70 km** che percorreremo tutto su asfalto pedalando alla media di 15 km/h in complessive 6 ore considerando anche le pause. È necessario quindi utilizzare una bici da adulti e avere un po' di allenamento di resistenza in bici o corsa. Si viaggerà sempre insieme seguendo la guida. Per motivi organizzativi vi chiediamo di confermare la vostra partecipazione alla mail del COMITATO (**info.cqmsg@gmail.com**) entro il 12 maggio 2024, indicando anche un numero di cellulare per comunicazioni prima e durante la pedalata. Raccogliamo fino a 40 adesioni e ricordiamo che si tratta di una bicicletтата amatoriale dove ognuno è responsabile per sé. ■



**POLIAMBULATORIO
OSTEOFIGHTERS**

CHI SIAMO

Il poliambulatorio Osteofighters ha come obiettivo quello di favorire un rapporto tra medico e paziente fondato sull'ascolto e sulla fiducia, rispondendo ai bisogni relazionali della persona per garantire qualità elevata e massima assistenza.

Il nostro team multidisciplinare è formato da medici e professionisti della salute altamente qualificati che lavorano in equipe, offrendo la migliore esperienza di cura con tempi di attesa rapidi.



ORTOPEDIA

FISIATRIA

OSTEOPATIA

FISIOTERAPIA

NUTRIZIONE

PSICOLOGIA

MASSOTERAPIA

TECAR

INFILTRAZIONI

PRESSOTERAPIA

ONDE D'URTO FOCALI

ECOGRAFIE

TENS

LASER

ELETTROLISI PERCUTANEA

NEUROMODULAZIONE

PRESSO+CRIOTERAPIA

VISITE SPORTIVE

VISITA TRAUMATOLOGICA SPORTIVA



349 3589865



info@osteofighters.it



osteofighters.it

*Direttore sanitario
Dott. Mauro Martini*

**Via Bruno Cassinari, 18,
20138 Milano (MI)**

**PRENOTA
ONLINE**

