

MARZO 2021  
ANNO 6 - NUMERO 1

# CQ NEWS MSG

LE NOTIZIE DEL COMITATO DI QUARTIERE MILANO SANTA GIULIA

**Arena:** firmato  
il protocollo,  
iniziano i lavori

Aggiornamenti  
su **Spark One**  
e **Spark Two**

Cesare Carlizzi



Presidente Comitato di Quartiere Milano Santa Giulia

Cari lettori, dopo tanta attesa il 2021 dovrebbe essere davvero l'anno di avvio dei lavori per il completamento dello sviluppo urbanistico del quartiere con l'inizio della bonifica dell'Area Nord di Santa Giulia.

Lo scorso mese di febbraio è stato firmato il **protocollo d'intesa** tra gli Enti interessati (Regione, Comune, Città metropolitana di Milano) e l'Operatore (Milano Santa Giulia Spa), che definisce il percorso che porterà all'approvazione finale del progetto "Milano Santa Giulia", nel quale, com'è noto, è prevista anche la realizzazione dell'Arena polifunzionale per le Olimpiadi invernali "Milano - Cortina 2026".

Abbiamo dedicato un ampio approfondimento sul tema nella "cover story" alle pagine 3 - 5, sperando di poter aprire il prossimo numero del nostro periodico con le foto delle ruspe al lavoro per la bonifica ambientale dell'Area Nord.

Nel frattempo, procedono spediti i lavori per la costruzione degli edifici "Spark One" e "Spark Two" che andranno a completare il "district business" di Santa Giulia e ospiteranno, al piano terra, un nuovo "distretto del cibo", con dieci locali dedicati la cui apertura è prevista per la primavera del 2022 (alle pagine 10 e 11 proponiamo un aggiornamento sullo stato dei lavori).

Proprio sulle "cesate" del cantiere dell'edificio "Spark Two" sarà allestita, a partire dal 20 marzo, la mostra "Human Nature" di Lucas Foglia, progetto di arte pubblica urbano curato da FOM (Fotografia Open Milano), che il nostro Comitato ha sostenuto e di cui trovate un'interessante descrizione a pagina 7.

A conferma che saranno mesi particolarmente intensi, nella settimana dal 22 al 26 marzo è prevista anche la cantierizzazione e l'**inizio dei lavori di riqualificazione delle vasche della Promenade Cassinari** (fase 1 - Vasche centrali), il cui progetto è stato illustrato nel dettaglio nel numero scorso di CQMSG News.

Dal mese di marzo sarà attivo nel quartiere, in via sperimentale, il servizio "Pedibus" per gli studenti delle scuole primarie degli Istituti Pasquale Sottocorno e Madre Teresa di Calcutta (a pagina 14 trovate una descrizione del progetto e le modalità per aderire).

Abbiamo recentemente fatto una nuova passeggiata nel parco di Porto di Mare, constatando l'ottimo progresso dell'attività di riqualificazione a cura di Italia Nostra e la sempre maggiore frequentazione dell'area da parte di famiglie e sportivi (a pagina 13 il nostro racconto).

Completano il numero un breve resoconto sull'assemblea ordinaria del Comitato svoltasi in modalità telematica lo scorso 29 dicembre e le rubriche "le letture di Doc Thriller", a cura di Alessio Balzaretto, e "Cucina", a cura di Cristiana Pelligra.

Buona lettura!



**Direttore Responsabile:** Massimo Bernardi  
**Coordinamento editoriale:** Cesare Carlizzi, Luca Gibelli  
**Grafica:** Alessandro Negri  
**Hanno collaborato a questo numero:** Alessio Balzaretto, Stefano Bianco, Fabio Marsico, Cristiana Pelligra, Roberto Ravizza, Alessandro Sampietro, Vanessa Lumy Yoshimura  
**Stampa:** La Serigrafica Arti Grafiche srl  
 Via Toscanelli, 26 - 20090 Buccinasco - Mi  
**Registrazione Tribunale di Milano n. 264 del 13 ottobre 2016**

Anno 6  
 Numero 1  
 gen-mar 2021

**CQ MSG**

**PER SEGUIRCI E CONTATTARCI**

www.cqmsg.it

info.cqmsg@gmail.com

CQMSG

@cqmsg

CQMSG

# Arena: firmato il protocollo che segna l'inizio dei lavori

Un fondamentale passo avanti verso l'avvio dei lavori per lo sviluppo dell'Area Nord di Santa Giulia è stato compiuto lo scorso 16 febbraio 2021 con la firma del protocollo d'intesa tra Regione Lombardia, Comune di Milano e Milano Santa Giulia Spa per l'approvazione del progetto di Milano Santa Giulia.

La firma del protocollo rappresenta un accordo importante per definire il percorso che porterà all'approvazione finale del progetto attuativo e segna l'inizio della realizzazione del progetto all'interno del quale sorgerà l'Arena polifunzionale per le Olimpiadi invernali "Milano Cortina 2026"; l'Arena ospiterà le competizioni maschili di hockey su ghiaccio e la cerimonia di apertura delle competizioni para-olimpiche durante i Giochi del 2026.

L'accordo impegna, da un lato, la Regione, il Comune e la Città Metropolitana di Milano ad assicurare l'adozione dei provvedimenti di propria competenza necessari a consentire l'approvazione

del progetto e quindi la realizzazione dell'Arena e delle infrastrutture connesse che ospiteranno gli eventi olimpici e, da un altro lato, Milano Santa Giulia Spa a finalizzare un accordo con l'Operatore per la gestione dell'Arena, comprensivo dell'impegno della messa a disposizione dell'impianto in piena funzionalità per tutti gli usi previsti dalla garanzia, nel rispetto del cronoprogramma e in conformità agli standard tecnici previsti dal Comitato Olimpico Internazionale e dalle competenti federazioni sportive, per opere di tale natura.



Tutti i protagonisti hanno espresso ampia soddisfazione per la firma dell'accordo che segna un passo fondamentale per lo sviluppo dell'Area Nord di Santa Giulia.

L'ing. Davide Albertini Petroni, Direttore Generale di Risanamento Spa, ha





sottolineato che la sottoscrizione del Protocollo di Intesa «Rende concreto il percorso di approvazione della variante e quindi anche dell'Arena che diventerà un luogo chiave di una delle più grandi manifestazioni sportive che l'Italia ospiterà nei prossimi anni», osservando che «Grazie a questo progetto, il quartiere di **Milano Santa Giulia** è destinato a diventare una nuova centralità urbana, smart e attenta ai bisogni di chi la vivrà». Soddisfazione è stata espressa anche da **Attilio Fontana**, **Presidente di Regione Lombardia**, il quale ha sottolineato come sia stato fatto «Un ulteriore e importante passo avanti per la riqualificazione di una zona di Milano che diventa strategica



anche in vista delle **Olimpiadi invernali 2026**» e da **Giuseppe Sala**, **Sindaco di Milano**, il quale ha osservato che con la firma del documento si dà avvio «Alla realizzazione di un impianto sportivo

strategico per il quartiere **Santa Giulia** e per la città. Il **Pala Italia Santa Giulia** sarà una struttura funzionale e all'altezza delle importanti competizioni e cerimonie cui è destinata. Ma soprattutto sarà per sempre un punto di riferimento per tutti i milanesi e gli sportivi, luogo di crescita personale e centro di socialità». La **conclusione dell'iter amministrativo** per l'approvazione della variante e per l'avvio dei lavori è prevista per il mese di **Aprile 2021**.

A tal fine si rende necessario provvedere:

- alla definizione e sottoscrizione dell'atto modificativo dell'Accordo di Programma;
- al rilascio del Provvedimento Autorizzatorio Unico Regionale (P.A.U.R.);

- alla stipula della nuova convenzione urbanistica;
- all'approvazione del progetto operativo di bonifica.

L'Ing. **Alessandro Meneghelli**, **direttore tecnico di Milano Santa Giulia Spa**, intervenuto ai lavori della "Commissione Territorio, Mobilità e Ambiente" del **Municipio 4** tenutasi in data 27 gennaio 2021, ha evidenziato che l'auspicata conclusione entro il mese di aprile 2021 dell'iter amministrativo di approvazione della variante e del progetto operativo di bonifica consentirà di iniziare già dal **prossimo mese di maggio** i lavori per la bonifica dell'area.

Quanto alla tempistica dei lavori sono previsti:

- 14 mesi di lavoro per la bonifica dell'area su

cui sorgerà l'Arena e le infrastrutture alla stessa connesse (più 2 mesi per il rilascio delle certificazioni).

- 36 mesi di lavoro per la costruzione dell'Arena con le relative opere infrastrutturali e per i collaudi.

In totale per arrivare all'**inaugurazione dell'Arena** occorrono **52 mesi a partire da maggio 2021**.

Una volta concluso l'iter di approvazione della variante, contemporaneamente all'Arena partiranno i lavori relativi alle seguenti quattro opere pubbliche infrastrutturali:

- 1) collegamento tranviario della stazione di Rogoredo con l'Area Nord e con la M4 Forlanini;
- 2) riqualificazione lotto I Strada Statale Paullese e realizzazione lotto II (lotto di penetrazione urbana);

3) riqualificazione/ampliamento dello svincolo Mecenate - tangenziale est Milano;

4) riqualificazione di via Toledo.

Ricordiamo che il progetto di **Milano Santa Giulia**, che vede tra i soggetti attuatori **Milano Santa Giulia Spa** e **Esselunga Spa**, si sviluppa su una superficie complessiva di 1.200.000 mq e prevede la realizzazione di 650.000 mq edificabili, di cui circa un terzo già completati (i nostri edifici), per il 60 per cento dedicati alla residenza oltre a una zona di retail urbano a servizio del quartiere e un parco pubblico di oltre 330.000 mq.

L'attuazione del progetto, che vede finalmente la luce dopo anni di attese, avverrà progressivamente per singoli lotti d'intervento. ■

CESARE CARLIZZI



## ASSEMBLEA ANNUALE DEL CQMSG

Il giorno 29 dicembre 2020 si è svolta l'assemblea ordinaria del **Comitato di Quartiere Milano Santa Giulia** (in videoconferenza vista la situazione sanitaria), con la partecipazione di 27 iscritti (di cui 7 attraverso delega).

L'assemblea si è aperta con la **presentazione** e successiva **approvazione del rendiconto economico relativo al 2019**, cui è seguita una **relazione del Presidente** sulle **attività** svolte dal CQMSG e **aggiornamenti** su diverse tematiche relative al quartiere: riqualificazione vasche, realizzazione castellana e strisce blu, problematiche relative alla sicurezza.

Nonostante la modalità di partecipazione a distanza non è mancata la partecipazione attiva degli iscritti, con diversi interventi nella discussione dei punti di cui sopra.

Il **rinnovo del Consiglio Direttivo del CQMSG** è stato necessariamente **rimandato a data da definirsi**, non appena le condizioni legate all'emergenza sanitaria renderanno possibile la votazione in presenza da parte degli iscritti.

# Shopping Plaza: ci vediamo in Promenade?

Sono ormai più di due anni che Shopping Plaza, esclusiva "Shopping Community" nel cuore della Promenade del nostro quartiere, ha aperto dandoci la possibilità di acquistare grandi marche a prezzi estremamente vantaggiosi.

I prodotti in vendita da Shopping Plaza provengono da cambi merce pubblicitari e apparten-

gono a svariate categorie merceologiche (abbigliamento adulto e bambino, borse, bijoux, alimentari e vini, prodotti per la persona e per la casa) e sono scontati fino all'80%... tutto l'anno!

Per poter acquistare, ormai lo sappiamo, è necessario richiedere una tessera, gratuita, direttamente presso il punto vendita.

«Quando abbiamo aperto, nessuno avrebbe potuto immaginare che ci saremmo trovate a fronteggiare una situazione così unica e particolare. Qualcosa di così forte da cambiare le nostre vite e le nostre abitudini quotidiane» afferma Cristina,

una delle due titolari di Shopping Plaza.

«Abbiamo adattato il nostro business alle nuove esigenze che questa pandemia ci ha imposto, senza perdere di vista il nostro obiettivo principale: offrire ai nostri clienti merce di qualità a prezzi estremamente vantaggiosi». Continua Laura, altra titolare dell'attività.

«Vogliamo utilizzare questo spazio per ringraziare il Quartiere, i nostri affezionati clienti che ogni giorno, di qualsiasi colore fosse, sono venuti da noi per i loro acquisti. Ci avete sostenuto e incoraggiato».

Santa Giulia è un quartiere dinamico, si sta trasformando e sta crescendo giorno dopo giorno. Vogliamo dare il benvenuto ai nuovi arrivati di REDO Milano - Merezate: se ancora non ci conoscete, passate a trovarci in negozio: siamo in via Bruno Cassinari 9, la bellissima Promenade del quartiere, siamo aperte dal martedì al sabato dalle 10 alle 19, la domenica dalle 10 alle 13 e dalle 16 alle 19. Vi aspettiamo! ■

LAURA E CRISTINA

ORARI DI APERTURA	
Dal martedì al sabato	dalle 10,00 alle 19,00
Domenica	dalle 10,00 alle 13,00 e dalle 16,00 alle 19,00
Lunedì	chiuso



# FOM Fotografia Open Milano: un polo culturale

FOM\_Fotografia Open Milano è un nuovo polo culturale itinerante e open air che utilizza la fotografia d'autore come strumento e linguaggio per leggere, raccontare e comprendere la realtà. È un progetto di arte pubblica urbano e temporaneo che cambia e si sposta nel tempo, che parla della città e alla città, ai quartieri nei quali si realizza e ai suoi abitanti, favorendo l'ingaggio di cittadini di tutte le età. FOM colloca le mostre fotografiche sulle cesate dei cantieri del quartiere come segno culturale importante che accompagna il cambiamento. FOM si svilupperà nel quartiere Rogoredo/Santa Giulia con un percorso espositivo che prevede circa due mostre all'anno. Alle mostre verranno collegate visite guidate, laboratori, incontri.

La mostra Human Nature di Lucas Foglia è il secondo progetto di FOM. Allestita sulle cesate Spark2 Arts For, indaga l'ampio tema della sostenibilità come relazione tra le persone e il luogo che abitano. Il lavoro di Fo-

glia nasce dall'esigenza di comprendere il contrasto tra modernità e natura: come manipoliamo la terra esaurendone le risorse e in che modo cerchiamo di porvi rimedio. Nelle parole del fotografo: «Oggi la natura ci guarisce e ci minaccia. Mentre passiamo più tempo che mai in casa di fronte a uno schermo, neuroscienziati dimostrano che il tempo all'aperto è vitale per la salute e la felicità umana. Tuttavia, siamo vulnerabili alle tempeste, alla siccità, alle ondate di calore e al gelo che derivano dai cambiamenti climatici.

Human Nature è una serie di storie fotografiche su come ci relazioniamo alla natura nel contesto del cambiamento climatico». Nel contesto attuale, è fondamentale ripensare gli spazi cittadini e pensarli come luoghi partecipi della rinascita e della rigenerazione, culturale e ambientale nel tempo. Lendlease, insieme ad Arts For, ha voluto fortemente questo progetto per dare una nuova identità al nostro quartiere e per renderlo un luogo dove si sviluppa il pensiero critico



ph © Lucas Foglia

delle future generazioni. L'attenzione alla sostenibilità, presente in ogni aspetto del progetto di Spark One e Spark Two, viene riflessa in un modo nuovo nelle cesate, raccontando il rapporto che si instaura tra l'uomo e la natura. Qui è il cantiere che si riflette nelle cesate, raccontando in un modo diverso l'impegno della società per il cambiamento climatico, impegno che si traduce in ogni azione del suo operato.

FOM è un progetto di Arts For voluto e realizzato in collaborazione con Lendlease e con il patrocinio del Comune di Milano: Assessorato Cultura; Assessorato Urbanistica Verde e Agricoltura; Municipio 4. ■ FOM FOTOGRAFIA OPEN MILANO



## Piacersi di più per sentirsi meglio o sentirsi meglio per piacersi di più?

Ciascuno di noi ha provato, almeno una volta, quella strana sensazione di insoddisfazione guardandosi allo specchio; oppure, accusando un dolore o un disturbo anche lieve, un cambiamento dell'umore.

Ormai è un dato certo che la comunità scientifica ha prima accettato e poi dimostrato: il corpo e la mente si influenzano reciprocamente potendo l'uno determinare un cambiamento dell'altro.

Partendo da questa evidenza, abbiamo progressivamente cambiato il nostro approccio al paziente, non limitandoci più alle sole discipline Odontoiatriche. Lo studio Bersani nato nel 1965 come studio dentistico è tuttora presente nel quartiere. I tempi sono cambiati, le conoscenze scientifiche anche; ed oggi, in linea con le indicazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, sappiamo che ogni Medico deve tendere ad ottenere il benessere psico-fisico dei propri pazienti.



Dott.ssa Enrica Bersani



Dott. Pierluigi Ponticelli

Discorso complicato? Proviamo a capirci qualcosa in più con un esempio.

Una persona si presenta da noi lamentando disturbi, non meglio precisati, durante la masticazione. Nel corso della visita riscontriamo la mancanza di alcuni elementi dentari ed il marcato disallineamento degli elementi presenti.

Indagando con qualche semplice domanda sulla salute generale scopriamo che il mal di schiena affligge questa persona da molto tempo, le causa limitazioni importanti facendola sentire più vecchia della sua età; a peggiorare il lavoro della colonna vertebrale un evidente sovrappeso.

In un caso simile non si può nascondere al paziente come questi disturbi siano legati tra loro: sappiamo che spesso (non sempre) la masticazione influenza la postura e la funzione muscolare del collo e della schiena; il sovrappeso aumenta il

carico funzionale della colonna vertebrale e della muscolatura ad essa collegata. Un approccio multidisciplinare con odontoiatra, fisioterapista e dietista sarebbe l'ideale.

Ecco perché da qualche anno nel nostro studio queste tre figure collaborano per affrontare in modo multidisciplinare i problemi che i pazienti ci presentano, personalizzando i trattamenti.

Ci siamo dotati del test **teethan** per valutare il bilanciamento dell'occlusione e la funzione dei muscoli masticatori. Se è necessario sostituire denti mancanti possiamo eseguire **radiografie tridimensionali cone-beam** e tramite **implantologia computer-guidata** inserire impianti endosei in posizioni sicure e idonee. In caso di disallineamento proponiamo le più **innovative tecniche con allineatori trasparenti**, che rendono il trattamento ortodontico più confortevole e accettabile per le persone adulte.

La Dott. Pirola, fisioterapista, utilizzando la **diatermia ad alta frequenza del PRONEXIBUS®** aiuta a ridurre l'infiammazione muscolare e articolare e combattere il dolore senza farmaci. La Dott. Varotto, dietista, con l'**Analisi Bio Impedenziometrica** valuta la massa corporea per formulare consigli per una corretta alimentazione e se necessario riacquistare il peso ideale.

E se dopo la perdita di peso oppure per il passare degli anni la pelle appare meno tonica e luminosa le tecnologie DREAMED (RADIOFREQUENZA, CAVITAZIONE, LUCE PULSATA, OSSIGENO, LASER) nelle mani esperte della Dott.ssa Bersani e del Dott. Ponticelli possono aiutare a ritrovare un aspetto fresco e riposato con una cute nuovamente tonica, elastica e dal colorito sano.

Al nostro paziente abbiamo fornito una diagnosi accurata e la proposta di un ventaglio di soluzioni integrate personalizzate per risolvere le problematiche emerse durante la prima visita.

La nostra esperienza ci dice che al termine del ciclo di cure si sentirà meglio e si piacerà di più... o viceversa?

Venite a trovarci e a toccare con mano tutto questo. Vi aspettiamo!

## VIENI AI NOSTRI OPEN DAY



Chiamaci o mandaci un  
messaggio, ti riserveremo  
una prima consulenza  
gratuita senza impegno  
durante i nostri OPEN-DAY

Tel. 02-513435

info@studiobersanirogoredo.it

whatsapp 347-12.22.292

**STUDIOBERSANI**  
ROGOREDO

ODONTOIATRIA

CARDIOLOGIA

MEDICINA ESTETICA  
& NUTRIZIONE

ORTOPEDIA  
& FISIOTERAPIA

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.studiobersanirogoredo.it](http://www.studiobersanirogoredo.it)

Direttore Sanitario: Dott.ssa Enrica Bersani.

# Spark One e Spark Two prendono forma

È in corso la messa in posa delle facciate di Spark One, il primo dei due edifici del nuovo complesso a uso uffici e commerciale che Lendlease sta realizzando di fronte alla stazione ferroviaria e metropolitana di Milano Rogoredo, segnando la ripartenza del quadrante sud del quartiere Milano Santa Giulia con la realizzazione di un Business District di grandi dimensioni. Il particolare disegno della facciata è caratterizza-



## STATO DI AVANZAMENTO DEI LAVORI



I lavori delle facciate di Spark One proseguono dopo il completamento del Livello 2 e l'avvio del Livello 3. A fine Gennaio 2021 sono state completate le opere di elevazione verticale in calcestruzzo dell'edificio, per la cui occasione si è svolta una cerimonia di Topping Out con l'installazione della bandiera italiana.

to da una trama di elementi in grado di offrire una protezione solare e di sottolineare l'orizzontalità del complesso, determinando al tempo stesso giochi di luce e riflessi scintillanti. Si tratta di una scelta architettonica che risponde non solo a criteri estetici, ma soprattutto all'obiettivo di creare un **edificio altamente efficiente e sostenibile** pensato per l'ottenimento della **certificazione LEED CS v4 Platinum**, ovvero un elevato livello di prestazione energetica ambientale. L'impostazione progettuale è frutto di un approccio integrato tra urbanistica,

analisi dei flussi, disegno degli spazi esterni e architettura, che mira a ridefinire una nuova identità dell'area stessa ispirata ai concetti di comunità, sostenibilità, efficienza e partecipazione. Il progetto prevede la realizzazione di due edifici (Spark One e Spark Two) di **nove piani fuori terra**, con un **piano terra che ospiterà attività di tipo commerciale**, creando quindi un nuovo luogo di aggregazione e un nuovo polo attrattivo per l'intera area: uno spazio che si pone in diretta connessione con le zone esterne. In aggiunta alla certifica-



zione LEED, il complesso rappresenta uno tra i primi esempi italiani di progetto sviluppato secondo le linee guida della **certificazione WELL Gold**, che promuove il benessere delle persone, degli spazi interni e la loro vivibilità.

Un esempio di soluzione progettuale improntata a questo fine è la grande scala presente nella hall: elemento fortemente attrattivo con pareti verdi, giochi luci e suoni che invita gli utenti del palazzo all'utilizzo per la salita ai piani, incentivando il movimento e soddisfacendo uno dei requisiti richiesti per la certificazione WELL. **Il termine dei lavori** di Spark One e Spark Two è previsto tra la fine del 2021 e il primo trimestre del 2022. Nel frattempo, Leandlease

ha avviato la commercializzazione degli spazi collocati al piano terra degli edifici in costruzione, prevedendo la nascita il nuovo **distretto del cibo** la cui apertura è prevista per la primavera del 2022 (vedi box qui a lato). ■



dai cantieri  
Stefano  
Bianco



## SPARK FOOD DISTRICT

Cushman & Wakefield Italia è stata incaricata della commercializzazione di 2.000 mq di superficie destinati a ospitare in particolare attività di ristorazione all'interno di Milano Santa Giulia.

Si tratta di 10 locali, con dimensioni da 80 a 300 mq, al piano terra dei due edifici a uso ufficio Spark One e Spark Two.

Dal punto di vista progettuale lo Spark Food District si svilupperà in linea con gli ultimi trend del settore della ristorazione che prevedono la rimodulazione degli spazi interni a favore dello sviluppo esterno, per favorire la socialità e integrazione con le aree e le funzioni pubbliche circostanti. Ogni locale infatti sarà dotato di uno spazio di dehor esterno, vetrine apribili e sedute che affacciano su aree verdi di collegamento tra gli edifici e sullo spazio pubblico circostante.





**OSTEO  
FIGHTERS**

## A MAGGIO APERTURA DEL NUOVO POLIAMBULATORIO OSTEOFIGHTERS IN VIA CASSINARI 18 - MILANO



L'attuale situazione di emergenza sanitaria ha reso necessario differire al mese di **MAGGIO 2021** l'apertura del nuovo poliambulatorio "OSTEOFIGHTERS" nel cuore della Promenade di Santa Giulia. La nuova struttura sanitaria, il cui nome nasce dall'idea dell'Osteopata fondatore, Emanuele Rigione (professionista che opera da anni nel settore sportivo, in particolare negli sport da combattimento), sarà dedicata alla salute dei residenti del quartiere.

Presso il Poliambulatorio Osteofighters sarà possibile sottoporsi a visite specialistiche con un team composto da Ortopedici, Osteopati, Fisioterapisti, Massoterapisti e Nutrizionisti altamente qualificati, che offriranno le loro prestazioni con la massima attenzione per il paziente e disponibilità (prenotazione anche in giornata). Tutti i professionisti lavorano in équipe per garantire una salute ottimale al paziente.

## VISITE SPECIALISTICHE

OSTEOPATIA	FISIOTERAPIA	ORTOPEDIA	MASSOTERAPIA	NUTRIZIONE
 <p>L'Osteopatia è una terapia manuale mirata alla ricerca e alla correzione delle cause che generano il dolore. Il trattamento manipolativo è idoneo per tutte le età.</p>	 <p>La Fisioterapia è una branca della medicina che consta nel recuperare o acquisire funzionalità motorie perse attraverso tecniche manuali, esercizi riabilitativi o elettromedicali.</p>	 <p>L'Ortopedia è una branca iperspecialistica della chirurgia che si occupa del trattamento di problemi dell'apparato scheletrico. L'approccio terapeutico Ortopedico può essere farmacologico e/o chirurgico.</p>	 <p>Il Massoterapista, attraverso le pratiche del massaggio, si occupa di migliorare l'apparato muscolo-scheletrico portando il corpo ad uno stato di benessere globale.</p>	 <p>Il Nutrizionista elabora diete e profili nutrizionali per soggetti sani e per persone in condizioni patologiche. Fornisce consigli utili per uno stile di vita equilibrato.</p>

# La grande riqualificazione del parco di Porto di Mare

Nelle scorse settimane alcuni articoli sui quotidiani hanno ricordato il problema dello spaccio e del consumo di stupefacenti in aree limitrofe al nostro quartiere. Il riferimento era ad aree vicine al "Parco di Porto di Mare", in passato noto come "boschetto della droga". Negli stessi giorni le forze dell'ordine hanno proseguito le attività di contrasto, con arresti e notifiche di fogli di via nei pressi della stazione di San Donato. Allo stesso tempo gli operatori delle associazioni impegnate nell'assistenza sociosanitaria hanno confermato la presenza di tossicodipendenti, seppure con numeri ridotti rispetto al passato. In questo contesto siamo andati a vedere qual è l'attuale situazione nell'area verde del parco di Porto di Mare che comprende anche il famoso ex "boschetto".

All'ingresso da via Sant'Arriale l'attenzione viene subito catturata dalle numerose mountain bike che usufruiscono del percorso a loro dedicato: a quello originario di 3,8 km sono stati aggiunti, a inizio febbraio, nuovi tratti,

con un percorso che ora si snoda per circa 7 km complessivi (percorsi visibili su OpenStreetMap e Opencyclemap, e sulla pagina FB "MTB Porto di Mare, Milano").

Abbiamo incontrato anche molte famiglie con bambini e cani, appassionati di droni e amanti della natura che possono passeggiare in un'area caratterizzata da ampie praterie, boschi (con 130 nuovi alberi nell'ambito del progetto di forestazione urbana) e laghetti in cui non è difficile imbattersi nella fauna selvatica che caratterizza l'area.

Dopo lo stop dovuto alla pandemia da domenica 21 febbraio sono, inoltre, ricominciate le attività di volontariato organizzate da Italia Nostra per la sistemazione/pulizia del Parco, e che si svolgono la terza domenica del mese. Il prossimo appuntamento il 21/3 con ritrovo alle ore 9 in via Fabio Massimo (prenotazione obbligatoria a info@cfu.it). Daremo notizia dei successivi appuntamenti anche sulla pagina Facebook del Comitato ([www.facebook.com/CQMSG](http://www.facebook.com/CQMSG)).



L'area verde di Porto di Mare si conferma di grande importanza e in costante miglioramento grazie all'attività di Italia Nostra, alla presenza delle forze dell'ordine e alla frequentazione di un numero sempre più alto di persone. Decisamente da migliorare l'accesso pedonale per chi proviene dalla stazione, attualmente assolto da un piccolo marciapiede alternato a tratti da percorrere in non completa sicurezza; una richiesta che abbiamo già presentato in passato e che non mancheremo di portare avanti: la frequentazione "positiva" dell'area è la migliore garanzia perché possa rimanere un'oasi naturale fruibile da tutti in sicurezza. ■

*Da inizio febbraio il percorso dedicato alle mountain bike è stato allungato fino a raggiungere circa 7 km complessivi*

LUCA GIBELLI

# Arriva il Pedibus in quartiere!



Dal mese di marzo è attivo il servizio **Pedibus** ("progetto pilota", periodo marzo-giugno 2021) nei quartieri **Merezate, Rogoredo e Santa Giulia**, per gli studenti delle

scuole primarie degli istituti comprensivi **Pasquale Sottocorno e Madre Teresa di Calcutta**. L'iniziativa vede attivamente coinvolti il **Comitato Genitori** dei due istituti e **Spazio Melotti** insieme a **Consorzio Poliedra** - Politecnico di Milano - che provvederà anche alla stampa del kit dei materiali necessari. Il progetto coinvolgerà genitori volontari che accompagneranno a scuola

un gruppo di bambini di età compresa tra i 5 e gli 11 anni. Tutti i bambini, per garantire sicurezza e identificazione, riceveranno cappellini, pettorine e bandierine. Occorre individuare due classi, cinque bambini e due accompagnatori (genitori o nonni) per ciascuna delle due scuole. Per aderire basta avvisare il proprio rappresentante di classe. ■

COMITATO GENITORI

## PER INFORMAZIONI:

**ICS Madre Teresa di Calcutta:**  
comitatogenitori.mtc@gmail.com

**ICS Pasquale Sottocorno:**  
sottocorno.comitatogenitori@gmail.com

## le letture di Doc Thriller

Benvenuta primavera e un caro saluto a voi allergici a tutto tranne che al thriller! Il primo integratore che vi prescriviamo è **Akuaba** di **Francesco Staffa**.



**Akuaba** è un simbolo di prosperità, un amuleto, una preghiera innalzata alla Dea Madre che però, in questo romanzo, diventa il desiderio irraggiungibile di Guido e Ada. A distanza di trent'anni, dal periodo vissuto in Nigeria insieme a Franco e Fabienne, un uomo bussa alla loro porta reclamando, affinché confessino la verità alla figlia adottiva.

La storia che ci racconta l'autore è il rovescio della medaglia nella vita di due coppie di coniugi, l'una alla ricerca della ricchezza e l'altra della gioia di una prole che la natura non vuole concedere. Fino a che punto delle brave persone sono in grado di spingersi in una realtà di regole fragili?

Il secondo sciroppo che vi consiglio ha il sapore di fanta/thriller ed è **Murderbot** di **Martha Wells**.

L'intelligenza artificiale e l'ibridazione con l'uomo sono un *leitmotiv* su cui non si scriverà mai abbastanza e il mondo che ci racconta la Wells è fatto di tante coesistenze e di questi contenitori che sono le stazioni spaziali, veri e propri poli vitali che hanno soppiantato quasi totalmente i pianeti così come li intendiamo noi. **Murderbot** è una Secure Unit che, hakerando il proprio modulo di controllo inizia un'avventurosa indagine alla ricerca del suo passato. Per la parte logica di cui è composta, l'uomo rappresenta un caos insopportabile, tuttavia, la sua parte organica, la spingerà verso un istinto estremamente umano che è il desiderio di libertà.

Adatto a palati fini da *Blade Runner!*



# Con la Torta delle Rose festeggiamo la primavera

Finalmente iniziamo a sentire il profumo della primavera che sta arrivando, i primi fiori sboccano, e gli uccellini che tornano a cantare sui nostri balconi. Sarà una primavera importante, di speranza e rinascita e sicuramente migliore di quella passata. Osserveremo le fioriture del nostro bel parco Trapezio in compagnia di tutti i bambini che vorranno trascorrere pomeriggi spensierati tirando calci a un pallone, o di adulti seduti a leggere sulla panchina rossa. E non come lo scorso anno da casa, senza potervi accedere, con il cuore colmo di tristezza e preoccupazione per quello che ci ha travolto. Stanno accadendo cambiamenti nel nostro Paese, nel nostro quartiere e anche per ognuno di noi, con la speranza che questo vaccino ci possa avvicinare a una vita più simile alla normalità



a cui eravamo abituati.

Come tutte le novità la primavera, che lo è per definizione, va festeggiata. Mi ricordo che anni fa, durante una gita a Mantova, ho assaggiato un dolce veramente buono e goloso, come è giusto che sia: si tratta della Torta delle Rose che vi propongo come ricetta. ■

## INGREDIENTI PER L'IMPASTO:

- Farina 350g
- Latte 150g
- Lievito di birra 1 cubetto
- Zucchero 20g
- Tuorli d'uovo 3
- Bustina di vanillina 1
- Olio vegetale (mais o girasole) 30g
- Sale 1 pizzico

## INGREDIENTI PER LA FARCITURA:

- Burro 150g
- Zucchero 150g
- Bustina di vanillina 1

1. Preparare un primo impasto morbido con 120g di farina e il lievito sciolto nel latte tiepido. Lasciare lievitare per 20-30 minuti.
2. Unire all'impasto lievitato i tuorli battuti con lo zucchero, vanillina, olio, sale e aggiungere la farina restante. Si otterrà un impasto da mantenere piuttosto morbido facendolo lievitare al riparo dalle correnti d'aria per almeno 6 ore.
3. Battere il burro e lo zucchero con la vanillina per ottenere una crema spumosa.
4. Trascorso il tempo di lievitazione, stendere l'impasto lievitato (spessore di 1cm massimo), ricoprirlo con la crema e arrotolarlo.
5. Tagliare il rotolo così ottenuto in pezzi alti circa 7-8cm. I rotoli andranno chiusi per evitare che il burro fuoriesca in cottura, schiacciandolo leggermente da un lato.
6. Disporre i pezzi ottenuti su una teglia foderata con carta forno. Lasciare, tra un rotolino e l'altro, uno spazio di circa un dito. Lasciare lievitare ancora per 1-2 ore. I rotoli si apriranno e accostandosi tra loro formeranno la Torta delle Rose.
7. Cuocere nel forno preriscaldato a 150-160°C per circa 40 minuti, eventualmente coprendo con un foglio di carta alluminio per evitare di bruciare le "corolle".





Entra anche tu nella nostra esclusiva  
Shopping Community

Prodotti scontati fino all'**80%** tutto l'anno!

**RICHIEDI LA TESSERA GRATUITA  
IN NEGOZIO**

**Abbigliamento**

**Borse**

**Prodotti per la cura della persona**

**Vini**

**Bijoux**

**Accessori**

**Idee regalo**

**Prodotti per la casa**

... e molto altro!



Per informazioni sulle convenzioni aziendali  
scrivici a [convenzioni@shopping-plaza.it](mailto:convenzioni@shopping-plaza.it)

**TI ASPETTIAMO**

Dal **MARTEDI'** al **SABATO** 10,00 - 19,00  
**DOMENICA:** 10-13/16-19  
**LUNEDI' CHIUSO**

Siamo in **Via Bruno Cassinari 9/11**  
Quartiere **Santa Giulia**  
(Linea 3 Rogoredo)

Seguici su 