

DICEMBRE 2020
ANNO 5 - NUMERO 4

CQ NEWS MSG

LE NOTIZIE DEL COMITATO DI QUARTIERE MILANO SANTA GIULIA

*Tanti auguri
di buone feste!*



Cari lettori,

chiudiamo con questo numero un anno davvero particolare e difficile per tutti che ha inciso molto anche sull'attività del nostro Comitato, soprattutto nella parte relativa alla promozione di momenti di aggregazione e socializzazione, ma che per quanto riguarda il futuro del nostro quartiere non può dirsi trascorso inutilmente, essendo state poste le basi per importanti interventi che potranno essere realizzati o avviati con il nuovo anno.

Per la primavera del 2021 è prevista la **conclusione dell'iter relativo all'approvazione della variante al progetto di sviluppo dell'Area Nord di Milano Santa Giulia e l'avvio dei lavori di bonifica ambientale**. Com'è noto nell'area nord verrà realizzata l'Arena polifunzionale che ospiterà cerimonie e gare delle Olimpiadi Invernali "Milano - Cortina 2026" e il tempo ormai stringe.

L'Amministrazione ha definito negli ultimi mesi due importanti progetti sui quali abbiamo lavorato molto e che riteniamo possano portare un decisivo miglioramento, per aspetti diversi, alla vita nel quartiere. Il primo riguarda la **riqualificazione delle vasche della promenade Cassinari** sia dal punto di vista architettonico che impiantistico. Si tratta di un progetto ambizioso che abbiamo sollecitato e seguito da vicino e del quale trovate la descrizione alle pagine 4, 6 e 7. Il secondo si riferisce alla **realizzazione della "castellana"** per la messa in sicurezza dell'attraversamento pedonale all'intersezione tra la via Cassinari e la via Pizzolpasso. Si tratta di un'opera che richiediamo da tempo e che verrà finalmente realizzata nel nuovo anno nell'ambito di un intervento di riqualificazione e sicurezza stradale che interesserà anche Rogoredo (a pagina 8 e 9 la descrizione del progetto).

Altre notizie su progetti che riguardano aree limitrofe al quartiere e un aggiornamento sulla nostra segnalazione relativa al problema delle molestie olfattive le trovate a pagina 13.

Come negli anni scorsi, anche per questo Natale abbiamo richiesto gli alberi da addobbare nella promenade Cassinari e al parco Trapezio.

Inauguriamo, infine, con questo numero, accanto alla rubrica di cucina, una nuova rubrica "Le letture di Doc Thriller" a cura di Alessio Balzaretti con suggerimenti di lettura di romanzi del genere giallo/thriller.

A tutti un grande augurio di buone feste con la speranza di metterci presto alle spalle questo periodo così difficile.



Anno 5
Numero 4
ott-dic 2020

Direttore Responsabile: Massimo Bernardi
Coordinamento editoriale: Cesare Carlizzi, Luca Gibelli
Grafica: Alessandro Negri
Hanno collaborato a questo numero:
Alessio Balzaretti, Stefano Bianco, Marco Borsani,
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



PER SEGUIRCI
E CONTATTARCI

www.cqmsg.it
info.cqmsg@gmail.com
CQMSG
@cqmsg
CQMSG

Area nord: protocollo d'intesa per l'avvio dei lavori

Un importante passo avanti è stato fatto nell'iter che dovrà portare all'approvazione della variante al Piano Integrato d'intervento (PII) Rogoredo - Montecity e all'avvio dei lavori nell'area nord di Milano Santa Giulia anche in vista delle Olimpiadi invernali Milano - Cortina 2026.

Il Comune ha, infatti, dato via libera a un protocollo di intesa con Regione Lombardia e Milano Santa Giulia Spa per l'approvazione della variante e la realizzazione dell'Arena polifunzionale che ospiterà cerimonie e le gare di hockey su ghiaccio durante i giochi olimpici invernali 2026.

Con il protocollo d'intesa, approvato dalla Giunta e in fase di sottoscrizione, il Comune si impegna ad assicurare:

- l'adozione dei provvedimenti di propria competenza per consentire l'avvio delle **bonifiche ambientali** dell'area nord entro il **30 aprile 2021** e il rilascio delle autorizzazioni urbanistiche;
- la stipula della **convenzione urbanistica** entro **aprile 2021** in modo



da consentire al soggetto attuatore di presentare il progetto per il rilascio dei titoli urbanistici. Nel frattempo, **Risanamento Spa** attraverso la controllata **Milano Santa Giulia Spa**, dopo aver concluso l'attività di pulizia e sfalcio di vegetazione e arbusti, ha avviato la **bonifica bellica** (cosiddetto "de-bombing") dell'area, attività obbligatoria pre-pedeutica alla bonifica ambientale del suolo che potrà essere avviata solo alla conclusione dell'iter di approvazione della variante al PII e del progetto di bonifica (aprile 2021). L'attività di "de-bombing" riguarderà una superficie di circa **700mila** metri quadrati e durerà circa **tre mesi**.

Milano Santa Giulia Spa ha inoltre anticipato le attività essenziali per la realizzazione dell'Arena nei tempi

richiesti dal CIO (Comitato Internazionale Olimpico) e ha anche avviato la fase preliminare della procedura di gara per la selezione dell'operatore cui sarà affidato l'appalto per l'esecuzione delle attività di bonifica ambientale del suolo, che, come detto, potranno avere inizio subito dopo l'approvazione del **Progetto Operativo di Bonifica** e del **Piano Integrato di Intervento** relativo alla **Variante Urbanistica** a cura degli Enti competenti.

Insomma, con il 2021, dopo oltre un decennio di attesa e alcuni incidenti di percorso, dovrebbe entrare finalmente nel vivo l'attività di bonifica ambientale del suolo e di sviluppo urbanistico dell'**area nord di Milano Santa Giulia** a completamento di un progetto avviato nell'ormai lontano 2006. ■

CESARE CARLIZZI

Vasche in promenade: progetto di riqualificazione



Sono passati circa dieci anni dalla loro realizzazione e finalmente diventa realtà il **progetto di riqualificazione architettonica e impiantistica** delle vasche della "promenade Cassinari".

Il progetto, realizzato dall'**Ufficio Manutenzione Monumenti e Fontane del Comune di Milano**, è ambizioso e prevede importanti interventi di riqualificazione delle vasche sia nella parte architettonica che in quella impiantistica.

Nello scorso numero di "CQMGS News" avevamo già dato qualche anticipazione, con rife-

rimento in particolare al rifacimento del fondo, in attesa delle verifiche impiantistiche che hanno fatto emergere la possibilità di eseguire interventi più incisivi per sopperire a uno dei maggiori problemi delle vasche, vale a dire la modesta portata di ricircolo dell'acqua.

Prima di entrare nel dettaglio di quelli che sono gli interventi di riqualificazione previsti dal progetto e i relativi tempi di esecuzione è opportuno ricordare che nella promenade Cassinari sono presenti 11 vasche ornamentali allineate longitudinalmente lungo l'asse pedonale e distinte

in tre gruppi costituenti altrettanti impianti distinti e tra loro autonomi dal punto di vista funzionale: il primo gruppo è costituito da cinque invasi tra loro intercomunicanti (si tratta delle prime cinque vasche che partono dall'intersezione di via Cassinari con via Pizzolpasso in progetto numerate dai progressivi 1 - 5); il secondo gruppo, il più piccolo, è costituito da due invasi tra loro indipendenti collocati all'altezza dell'intersezione della via Cassinari con la via Severini (si tratta delle vasche che costituiscono l'impianto centrale numerati in progetto dai progressivi 6 e 7); il terzo gruppo di vasche è costituito da quattro invasi intercomunicanti tra loro (si tratta delle vasche collocate nella parte nord della promenade numerate in progetto dai progressivi 8 -11).

Partendo dalla premessa che dal punto di vista realizzativo le vasche sono caratterizzate da una buona esecuzione delle strutture, mentre il rivestimento del fondo necessita di un intervento di manutenzione straordinaria e che in tale contesto è auspicabile

STUDIOBERSANI
ROGOREDO

**A NATALE
REGALA
SALUTE
E BELLEZZA**



1. Inquadra il QR code con il tuo smartphone
2. Mandaci un messaggio con scritto «Mi interessa Natale»
3. Riceverai le nostre proposte!

P.S. Se non riesci a leggere il QR code, mandaci un messaggio al numero +39 347 122292

Chi acquista i pacchetti presentando il giornalino entro il 18 dicembre riceve uno sconto speciale del 10% sui nostri listini.

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

Direttore Sanitario: Dott.ssa Enrica Bersani.

ODONTOIATRIA

CARDIOLOGIA

**MEDICINA ESTETICA
& NUTRIZIONE**

**ORTOPEDIA
& FISIOTERAPIA**



L'indicazione dei riferimenti delle 11 vasche. Nella pagina accanto alcune tavole del progetto di riqualificazione e la lastra in serizzo utilizzata nel bordo vasca della fontana Apple in Piazza Liberty a Milano

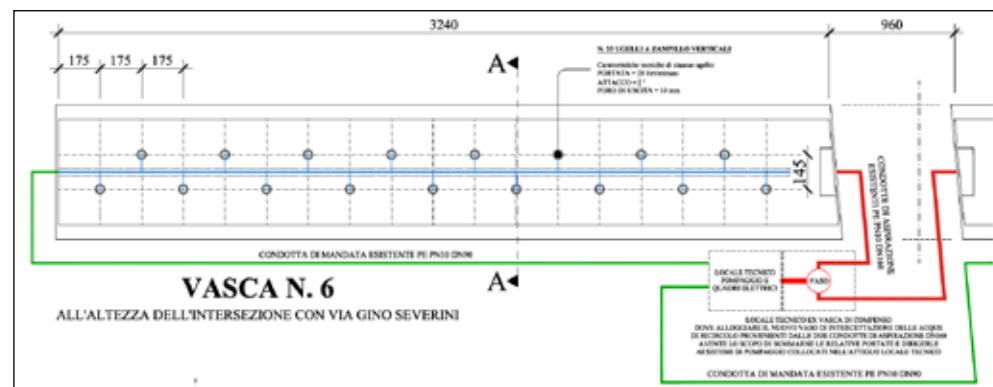
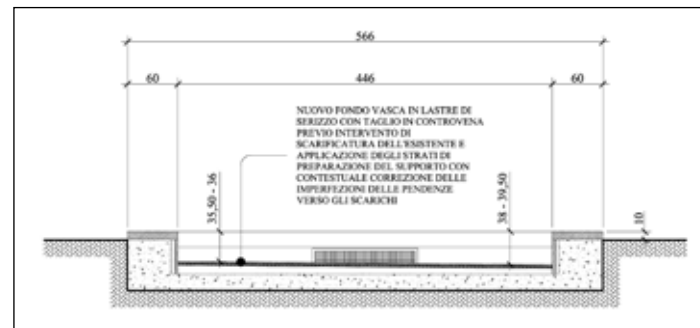
procedere contestualmente con l'esecuzione di opere di potenziamento e rinnovamento impiantistico, il progetto si propone i seguenti obiettivi:

- a) **riqualificare architettonicamente le vasche**, attraverso il rinnovamento completo del rivestimento del fondo;
- b) **potenziare gli impianti di ricircolo**, attraverso nuove opere edili e nuove dotazioni capaci di migliorare la sfruttabilità idraulica degli invasi;
- c) **introdurre giochi d'acqua in alcune vasche**, per migliorare l'attrattività dell'ambito generando attenzione da parte dei frequentatori verso l'importanza della pro-

menade. Il rinnovamento del rivestimento del fondo riguarderà la sostituzione del rivestimento esistente in tutte le vasche (che ricoprono una superficie complessiva di circa 1250 metri quadrati) con posa di nuovo rivestimento lapideo realizzato con **lastre in serizzo fornite con taglio controvena** in tre larghezze distinte alternate in modo da movimentarne visivamente la percezione. Si tratta di materiale adeguato all'utilizzo previsto e durevole nel tempo (alcuni campioni sono stati posati nella vasca n. 10) che è stato recentemente utilizzato nell'ambito della realizzazione del bordo vasca della fontana Apple

in Piazza Liberty. Per i giochi d'acqua è previsto:

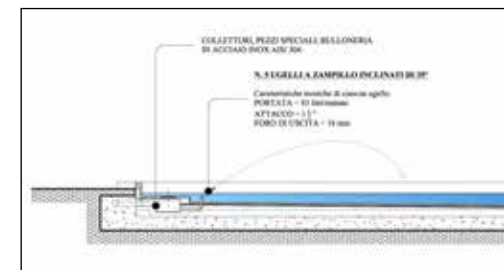
- l'introduzione nelle vasche centrali (la n. 6 e la n. 7 poste all'intersezione della via Cassinari con la via Severini) di complessivi 33 ugelli per giochi a zampillo con getto verticale (16 giochi a zampillo nella vasca n. 6 e 17 giochi a zampillo nella vasca n. 7);
 - l'introduzione nelle vasche n. 1 (la prima della via Cassinari lato via Pizzolpasso) e n. 11 (l'ultima vasca della via Cassinari lato via Savinio) di cinque ugelli per giochi a zampillo inclinati di 35°.
- Sarà reso possibile **rego-**



lare il funzionamento dei giochi d'acqua attraverso centraline di programmazione e inverter di interfaccia per ciascun sistema di pompaggio in modo da adattare la funzionalità alle eventuali richieste da parte dei residenti, in termini di **orario di funzionamento, altezza dei getti, alternanze, pause**, e così via. L'intervento di riqualificazione verrà realizzato attraverso l'appalto triennale di manutenzione per la conservazione di fontane e monumenti già attivo ed economicamente capiente in relazione alla copertura dei costi di intervento.

Per quanto concerne il **cronoprogramma dell'intervento** si prevede di poterlo realizzare in tre fasi distinte per gruppo di vasche a partire da febbraio 2021:

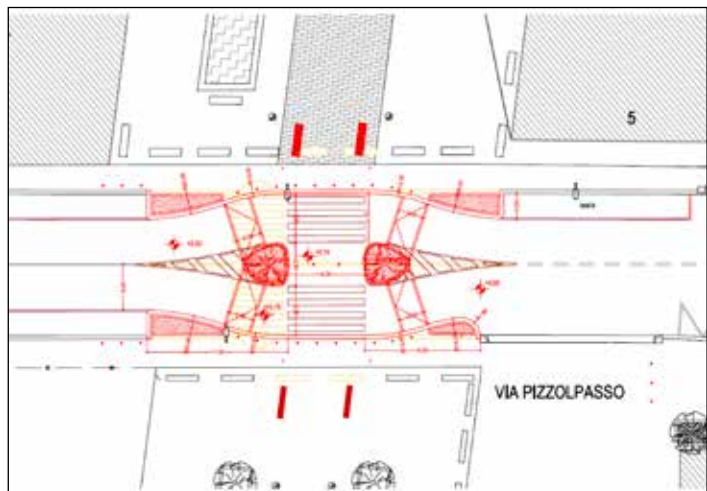
- intervento sul gruppo di vasche centrali (la n. 6 e la n.7), il più complesso, da concludersi entro aprile/maggio 2021;
- intervento sul secondo gruppo di vasche (numeri 1 - 5) da avviare in parallelo alla conclusione dei lavori sulle vasche centrali e da concludere entro il termine massimo di tre mesi;
- intervento sul terzo gruppo di vasche (numeri 8



– 11) da avviare in parallelo alla conclusione dei lavori sul secondo gruppo di vasche e da concludere entro il termine massimo di tre mesi. Si prevede di poter completare l'intervento complessivo di riqualificazione delle vasche entro **l'estate/inizio autunno 2021**.

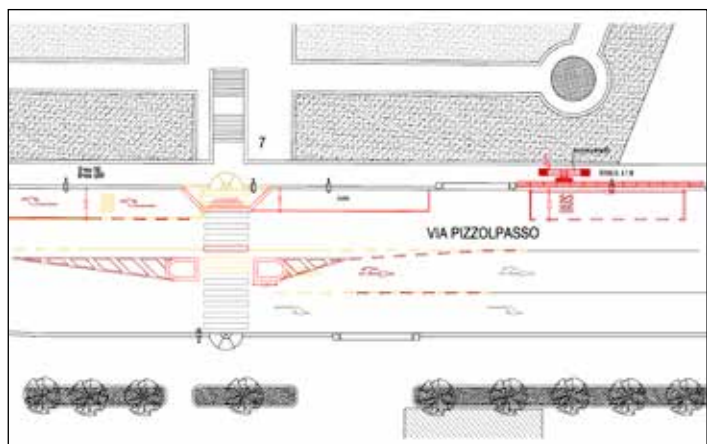
CESARE CARLIZZI

Riqualificazione e sicurezza stradale in quartiere



Il 18 novembre, nella commissione Territorio Mobilità e Ambiente del Municipio 4, sono stati presentati vari **interventi stradali e risistemazioni**

che interesseranno il quartiere a partire dalla fine del 2020 e nel corso del 2021. La rete stradale di Rogoredo e Santa Giulia sarà in-



serita tra le **Zone 30** (con divieto di superare la velocità massima di 30 km/h) e verranno incrementati i **percorsi ciclabili**, con nuove programmazioni volte a migliorare i collegamenti in bicicletta tra i quartieri.

Per le stesse vie sono in fase di avvio le operazioni di tracciatura delle strisce blu che delimiteranno le aree di **sosta regolamentata** (ambito 35).

Inoltre, al fine di limitare la velocità dei mezzi e migliorare la sicurezza dei pedoni, saranno realizzati a breve specifici interventi di messa in sicurezza degli **attraversamenti pedonali**.

Nel dettaglio, in **via Pizzolpasso** saranno realizzate: una **castellana** (rialzo dell'attraversamento pedonale) all'altezza di via Cassinari con aiuole alberate, oltre a dei musoni di restringimento della carreggiata e un'**isola pedonale** (a raso) per l'attraversamento all'altezza del civico n. 7 (accesso del parco Trapezio e del posteggio ATM) con un musone di restringimento sul lato dispari della via. Sarà riposizionata anche

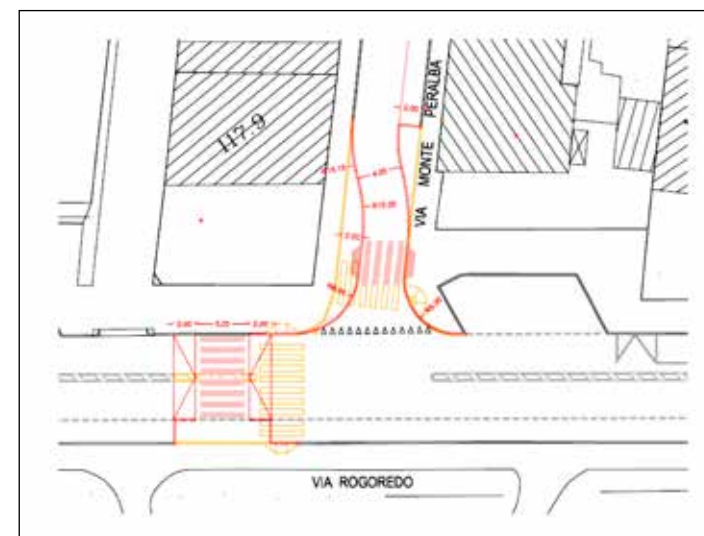
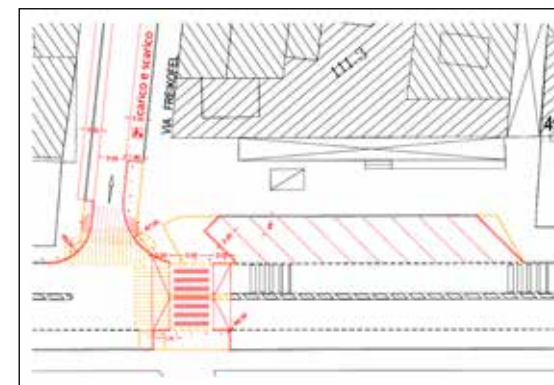


la vicina fermata dell'autobus per migliorare ulteriormente la sicurezza del tratto stradale.

In **via Rogoredo** saranno realizzate due **castellane**, rispettivamente all'incrocio con via Monte Peralba e con via Freikofel.

In entrambi i casi sarà modificata anche la geometria dell'incrocio con la disposizione di "musoni" sia sulla via Peralba che sulla via Freikofel.

Sempre con riferimento a **via Monte Peralba** è stato presentato anche il **progetto di risistemazione** della parte iniziale della via e del tratto **davanti alla Parrocchia Sacra Famiglia in Rogoredo** con una ristrutturazione dei marciapiedi, l'aggiunta di alberature e l'installazione di una "**Casa della acqua**" (punto pubblico di distribuzione dell'acqua). Da notare che il posizionamento scelto per quest'ultima struttura ha



dal Municipio 4
Stefano
Bianco



destato notevoli perplessità a causa della minima distanza dall'edificio prospiciente (civico n. 8). In ultimo, al fine di migliorare la viabilità, è prevista l'**inversione del senso di marcia** di via Monte Peralbino. ■

Mondini Social Club: tre appuntamenti settimanali

Il Circolo Mondini ha chiuso i battenti lo scorso 21 febbraio e da allora ha riaperto per il primo *Open Day* solo lo scorso 19 settembre. Un periodo lunghissimo, quasi certamente unico nella sua lunga storia, piccolissima parte di una vicenda che ha coinvolto e coinvolge tuttora il mondo intero. Siamo consapevoli che sarà una stagione con tanti punti interrogativi e tante incognite, ma vogliamo affrontarla a testa alta, sicuri di avere con noi i nostri soci, il **Comitato Arci Milano**, tanti circoli come noi e le tante realtà associative del quartiere, come sempre. Stiamo, quindi, lavorando per offrire a tutti la possibilità di **condividere in-**



sieme momenti culturali e aggregativi di qualità, sia attraverso canali tradizionali (laddove possibile) sia attraverso canali nuovi. Una nuova modalità di comunicazione è stata concepita e realizzata: la produzione di contenuti destinati alla diffusione via web (prima dalla pagina Facebook "Arci Mondini", in seguito anche su Youtube e Instagram); una sorta di palinsesto online (il **Mondini Social Club**) con ben tre appuntamenti

settimanali, rigorosamente trasmessi dal vivo in diretta dai locali del Circolo (nel massimo rispetto delle norme vigenti):
□ lunedì ore 20.30 - Carlo Negri condurrà **BookDown**, un contenitore dove si parlerà di cultura. Ogni settimana un ospite porterà "in studio" due libri: uno scritto da lui, del quale ci parlerà, e il suo preferito, perché uno scrittore lo conosci anche da ciò che legge. Nella trasmissione si discuterà anche di gossip storico e si interagirà con chi avrà voglia di seguirci e scriverci da casa;
□ mercoledì ore 20.30 - sarà la volta di **Tutti al Rogo**, condotto da **Marco Borsani** e da **Fabrizio Pollio** (vedi scheda, ndr) dove



si parlerà di musica e non solo. La musica diventa strumento e ponte per fare un excursus disincantato e affascinante su vizi e virtù della nostra società e dei nostri costumi. Cosa si butta nel fuoco e cosa si tiene?

□ venerdì ore 20.30 - aprirà i battenti **Black Comic Friday** "risate scontate" con **Didi Mazzilli**, **Enzo Polidoro** and friends **support**. Una varietà comico/surreale dove due veterani della tv, che vantano decine di partecipazioni a **Colorado Café** e in molte altre trasmissioni, si esibiranno in uno spettacolo comico dove la realtà di tutti i giorni è messa in vetrina e distorta attraverso la lente della comicità. È importante sperimentare forme di socialità e comunicazione alternative, in grado di sviluppare **nuove forme di interazione** tra le persone.

La realtà degli ultimi mesi ci ha dimostrato che le case, le nostre case, sono diventate improvvisamente luoghi di lavoro e studio a distanza, di svago con modalità di "socialità distanziata". Il nostro compito è sicuramente quello di favorirle in momenti come questi, ma altrettanto di **non perdere la dimensione della socialità "fisica"**, sia ora, per quanto possibile, sia in futuro. In sintesi al momento il quadro è il seguente, suscetti-



bile ovviamente di cambiamenti in funzione della situazione sanitaria e dei decreti che regoleranno le attività. **Sono sospesi** i corsi di **ballo** e le varie attività che si svolgevano nel nostro grande **salone**. I corsi di **pianoforte**, **chitarra** e **canto**, per chi lo ha richiesto, si stanno svolgendo online. Per quanto riguarda la **biblioteca**, infine, stiamo lavorando per rendere il catalogo disponibile online e organizzare il relativo servizio di presa/ritiro. Se durante la prima ondata di contagi - che ha colto di sorpresa non solo la nostra comunità ma il mondo intero - è innegabile che sia occorso del tempo anche per comprendere nuovi contesti e nuove esigenze - o per meglio dire, emergenze - in questa seconda siamo senz'altro più preparati a una reazione

che potremmo definire di resilienza. In psicologia è un concetto che indica la capacità di fare fronte in maniera positiva a eventi traumatici, di riorganizzare positivamente la propria vita dinanzi alle difficoltà, di ricostruirsi restando sensibili alle opportunità positive che la vita offre, senza alienare la propria identità. Il **Circolo Mondini** sta facendo e farà tutto quanto è nelle sue facoltà per agevolare queste grandi trasformazioni sociali, utilizzando ogni strumento necessario. ■

FABRIZIO POLLIO

Milanese, classe 1984, pubblica dischi dal 2007, prima con la sua band lo?Drama e poi come solista. Nel 2016 esce il suo album *Humus*. È stato autore per Sugar di Caterina Caselli (2011-2014), voce del progetto Rezo-phonic (2013-2016). Mischia senza ortodossia il cantautorato e la musica alternativa. Nel 2018 è tra i vincitori del Festival Musicultura.

I NOSTRI CANALI

- Facebook: Arci Mondini
- Instagram: @arcimondini
- web: www.arcimondini.it
- newsletter
- telefono/Whatsapp: 340 6085542



**OSTEO
FIGHTERS**

NUOVA APERTURA POLIAMBULATORIO OSTEOFIGHTERS



È prevista per **Febbraio 2021** la nuova apertura del Poliambulatorio Osteofighters nel cuore della Promenade di Santa Giulia. Si tratta di una struttura sanitaria dedicata alla salute dei residenti del quartiere, il cui nome nasce dall'idea dell'Osteopata fondatore (Emanuele Rigione) il quale opera da diversi anni nel settore sportivo, specie negli sport da combattimento

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	ORTOPIEDIA	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>

Bonifiche nell'area di via Pestagalli 45

Nell'area di via Pestagalli 45 (di proprietà del Fondo Toscanini gestito da Generali Real Estate SGR) sono in fase di completamento le lavorazioni che riguardano le bonifiche del suolo. Una volta ultimate le bonifiche dovrebbe essere avviata la realizzazione del nuovo complesso denominato "Connecto Dynamic Center". Il progetto prevede la realizzazione di quattro edifici con destinazione terziario/direzionale e di un polo commerciale su



un'area di circa 43mila metri quadrati. È invece previsto per la fine del 2020 l'avvio del cantiere per l'apertura del

tratto di via Pestagalli in fregio all'area Generali. I lavori dovrebbero essere completati entro dicembre 2021. ■

VENDUTO L'EX SCALO FERROVIARIO DI MILANO ROGOREDO

Il bando di gara (indetto da Fs Sistemi Urbani) per la vendita dell'area occupata dall'ex scalo ferroviario dismesso di Milano Rogoredo sito in via



Vincenzo Toffetti n. 20, si è concluso positivamente con l'aggiudicazione del lotto da parte di REDO sgr che a luglio aveva già acquisito anche l'ex scalo ferroviario di Greco-Breda, nella zona nord-est della città. Si tratta di un passaggio fondamentale verso la riqualificazione urbanistica di questo comparto che probabilmente avrà una destinazione di tipo misto: residenziale, servizi e verde.

MOLESTIE OLFATTIVE: AGGIORNAMENTO

Come anticipato nello scorso numero di CQMSG News, nelle scorse settimane abbiamo inviato ad Arpa Lombardia i moduli di rilevazione degli odori molesti che ci sono stati trasmessi da numerosi abitanti del quartiere: nei moduli sono stati indicati i giorni e gli orari in cui si sono verificati gli episodi, oltre alla posizione in cui tali odori sono stati percepiti. Abbiamo chiesto ad Arpa di attivare tutte le misure atte a individuare la fonte (o le fonti) delle molestie affinché si possa arrivare alla risoluzione del problema.

Trekking nei boschi del triangolo Lariano



Domenica 11 ottobre abbiamo passato una divertente e istruttiva giornata di **trekking nei boschi** del triangolo Lariano con tanti amici e la sapiente guida di **Andrea Bolzoni**, Guida Escursionistica Ambientale.

Dopo aver raggiunto, da Como, la località di Brunate con la funicolare, abbiamo camminato per circa 12 km lungo il sentiero panoramico dell'antica

strada regia fino ad arrivare alla località di Torno, facendo da qui rientro a Como in battello. L'evoluzione della situazione epidemiologica ci ha invece costretto ad **annulare** l'escursione alle Cascate dell'Acquafraggia e alle località di Savagno e Dasile che avevamo programmato per domenica 8 novembre. Speriamo di poterla riproporre la prossima primavera. ■

Le letture di Doc Thriller

Benvenuti malati di thriller, la prima pillola che vi prescrive il vostro Doc si intitola **Fiorido profondo**, titolo originale *Alt er mitt*, che significa Tutto è mio. Didascalica inquietante come le acque gelide di Oslo, dove Clara e Haavard conducono una vita apparentemente serena. Lui medico e lei magistrato, sono impegnati in una brillante carriera, eppure, col passare del tempo e una serie di omicidi che li tocca da vicino, l'ombra del dubbio si insinua tra di loro. Chi era Clara prima che si incontrassero? E cosa agita l'esistenza di Haavard?

Ruth Lillegraven ci regala un thriller che parla di violenza sui bambini ma soprattutto di vendetta.

In letteratura, come nella vita, buoni e cattivi non hanno identità così distanti tra loro. Starà a noi decidere quali azioni ritenere giuste o sbagliate.



La seconda pillolina della giornata è **Cadaveri a sonagli** di **Christian Frascella**.

Lea, Nicola, Gianni e Rocco sono convinti di essere alla vigilia della vita che da sempre credono di meritare ma, usciti dalla villetta nelle Langhe in cui le loro storie si incrociano, proprio quel che sembra semplice innesca una valanga di effetti collaterali che presto sommerge tutti. A intromettersi tra loro e una cospicua eredità, ci sono il cadavere di Clara e l'ispettore Dora Baròn che farà ordine in una vasca piena di piranha.

L'autore disegna un intreccio degno dei migliori film dei fratelli Coen, al limite del demenziale, affrontando con amara ironia una serie di eventi tragici.

È un gioco avido e perverso che porterà a chiedersi: cosa saremmo disposti a fare noi, davanti a una simile opportunità?



Un goloso regalo natalizio: il croccante alle mandorle

INGREDIENTI:

- **Mandorle pelate** 500 g
- **Zucchero** 350 g
- **Miele di acacia** 125 g
- **Succo di limone** qualche goccia

PREPARAZIONE:

Versate le mandorle pelate su una teglia fiatele tostare nel forno statico preriscaldato a 190°. Basteranno pochi minuti, attenti a non bruciarle. Nel frattempo occupatevi del caramello: prendete un tegame di acciaio non smaltato e versate il miele, lo zucchero e qualche goccia di succo di limone.

Mescolate e fate sciogliere a fuoco medio. Quando zucchero e miele saranno sciolti versate le mandorle tostate ancora calde nel tegame. Mescolate sempre a fuoco medio per unire le mandorle al caramello. Poi togliete dal fuoco e versate il composto in una teglia foderata con carta forno, distribuendolo con un cucchiaio di legno. Lasciate raffreddare a temperatura ambiente. Quando il croccante alle mandorle si sarà raffreddato, rovesciatelo su un tagliere e tagliatelo a barrette, infine infilatele in un sacchettino trasparente chiudetelo con un bel nastro natalizio e, voilà il regalo è fatto



Dicembre è tornato, carico di luci, addobbi, emozioni, aspettative e frenesia per provare a fare tutto quello che abbiamo progettato. Talvolta ci facciamo prendere dall'ansia di trovare il regalo perfetto per chi amiamo e allora sono sicura che questa ricetta diventerà un **goloso presente**; perché donare il

nostro tempo e impegno alle persone che amiamo è sempre un bel gesto, e ora come ora di tempo per stare in casa ne abbiamo tanto (in abbondanza), quindi, pronti ai fornelli per preparare il **croccante alle mandorle**.

Vi auguro di passare momenti sereni con le vostre famiglie, ricchi di amore e speranza. ■

APERTURA LIDL

Sono in fase di completamento i lavori per il nuovo supermercato della catena **Lidl a Merezzate**: l'apertura è prevista nel mese di **dicembre**. Il supermercato prevederà anche un parcheggio interrato riservato ai clienti, per un totale di circa 40 posti auto.





**OSTEO
FIGHTERS**



NUOVA APERTURA A FEBBRAIO



VALUTAZIONE POSTURALE



**ESERCIZI PERSONALIZZATI
SPECIFICI PER**

- Migliorare elasticità muscolare
- Migliorare mobilità articolare
- Ridurre il rischio di infortuni



CORREZIONE DISFUNZIONI

• OSTEOPATIA • FISIOTERAPIA • ORTOPEDIA • NUTRIZIONE

• MASSOTERAPIA • TECARTERAPIA • PRESSOTERAPIA

Emanuele Rigione Osteopata D.O. | +39 3493633005 | emanuelerigione@gmail.com
Via cassinari, Milano |  @osteofighters