

SETTEMBRE 2024
ANNO 9 - NUMERO 31

CQ NEWS MSG

LE NOTIZIE DEL COMITATO DI QUARTIERE MILANO SANTA GIULIA



We are msg

MILANO SANTA GIULIA

Cesare
Carlizzi



Presidente Comitato di Quartiere Milano Santa Giulia

Cari lettori, settembre è un mese di ripartenza e quest'anno, come non mai, sono tante le novità e le nuove iniziative in quartiere.

Quella che ci riguarda direttamente e più da vicino come associazione è sicuramente la firma del **"patto di collaborazione"** con il **Comune di Milano** e il **Municipio 4**.

Si tratta di uno strumento che prevede un impegno diretto dei cittadini alla cura e alla valorizzazione del bene comune e che, se partecipato, può essere davvero utile per migliorare le condizioni di vita del quartiere. Illustriamo il progetto all'interno e contiamo sulla **Vostra adesione e partecipazione** a partire da domenica 27 ottobre (v. info a pag. 9).

Un'altra importante iniziativa è quella che riguarda Piazza **Tina Modotti** dove grazie alla collaborazione tra **Lendlease**, **Big Spaces** e **Mare Culturale Urbano** prenderà vita il progetto **"We Are MSG"**, con la proposta per il prossimo biennio di eventi culturali, sportivi e ricreativi destinati a rivitalizzare la piazza.

Per quanto riguarda i lavori in corso, vi proponiamo nelle pagine interne una bella immagine sullo stato di avanzamento dell'**Arena** dal quale si può vedere la struttura della costruzione con la sua caratteristica forma ellittica. C'è ancora tanto da lavorare in vista della consegna prevista per il dicembre 2025 ma le opere, da quanto ci consta, procedono secondo il cronoprogramma.

Riparte anche il **Circolo Mondini** con le sue tante iniziative di cui diamo evidenza alle pagine 14 e 15.

Ricca e speriamo interessante è la proposta delle nostre iniziative culturali: il 9 novembre andremo sui camminamenti della **Galleria Vittorio Emanuele II** per scoprirne la storia e ammirare lo sky line della città; il 16 novembre riproponiamo lo street tour **"You Are Leo"**; il 30 novembre abbiamo programmato una visita alla mostra sul **Titanic** che sta riscuotendo molto successo. Maggiori dettagli sulle nostre proposte li trovate all'interno.

Buona lettura!



Anno 9
Numero 31
lug-set 2024

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

CQ MSG
PER SEGUIRCI
E CONTATTARCI
www.cqmsg.it
info.cqmsg@gmail.com
CQMSG
@cqmsg
CQMSG

We Are MSG e la festa di quartiere in piazza Modotti



Riattivare il quartiere e rigenerare il tessuto sociale e culturale di **Milano Santa Giulia**. È questa la volontà di **Lendlease**, **Mare Culturale Urbano** e **Big Spaces**, che hanno lanciato il 18 settembre, in occasione della conferenza stampa **We Are MSG**, il piano biennale di attivazione della comunità con iniziative ed eventi che animeranno il quartiere e permetteranno di costruire nei cittadini senso di appartenenza al territorio. Piazza **Tina Modotti** diven-

terà il cuore pulsante del distretto, un palcoscenico dinamico dove la creatività e l'inclusione si incontrano. Il palinsesto biennale spazierà dalla cultura alla musica fino allo sport: si potrà assistere e partecipare a live, dj set, performance teatrali, attività per famiglie, bambini e pratiche legate al benessere. I giovedì sera saranno dedicati all'aperitivo con dj set presso **Scirocco**. I fine settimana famiglie e bambini potranno partecipare a laboratori creativi e godersi i pranzi

con uno spazio attrezzato a loro dedicato. Un pomeriggio alla settimana sarà dedicato al ballo liscio per appassionati e curiosi. Una volta al mese si terrà una sessione di yoga o pilates all'aperto al mattino presto per approfittare delle prime ore del giorno. **We Are MSG** sarà anche "palco aperto", dove band e musicisti del quartiere potranno esibirsi live una volta alla settimana e una volta al mese andranno in scena spettacoli teatrali e performance.



Il palinsesto è stato inaugurato sabato 21 settembre con una grande festa in Piazza **Modotti**, che ha dato ufficialmente il via al programma di eventi. Durante l'intera giornata, la piazza si è trasformata in un vivace punto di ritrovo, con musica, cibo, laboratori e spettacoli. Per l'occasione i partecipanti hanno potuto ricevere un assaggio di ciò che il progetto ha in serbo per la comunità. «Solo pochi mesi fa abbiamo presentato il masterplan per lo sviluppo di **Milano Santa Giulia**, ma non può esserci rigenerazione urbana senza la progettazione di una rigenerazione sociale e la creazione di infrastrutture che generino



impatti sulla comunità», ha affermato **Domenico D'Alessio** Director Marketing Europe - Head of Communication Italy di Lendlease. «**We Are**

MSG con il suo programma di iniziative culturali, spettacoli, intrattenimento e sport, intende fare proprio questo: ricostruire il senso di identità



e di appartenenza dei cittadini di **Milano Santa Giulia** e far sì che il quartiere diventi il vero nuovo cuore pulsante della città». ■



PIAZZA TINA MODOTTI: LUOGO DI INCONTRO E DI AGGREGAZIONE



Piazza **Tina Modotti** si sta avviando a diventare un contesto dinamico e particolarmente vissuto della città. Come amministrazione locale crediamo fermamente nel progetto di attivazione territoriale "**We are MSG**" e lo supportiamo (anche nell'ambito dei processi autorizzativi). Il palinsesto di eventi culturali, sportivi e di intrattenimento che è stato previsto si rivolge a tutta la comunità

valorizzando piazza **Tina Modotti** come luogo di incontro e di aggregazione per ognuna delle varie anime del quartiere: **Rogoredo, Santa Giulia e Merezzate**.

L'installazione dei tavoli da ping pong e degli ombrelloni ad uso pubblico, insieme al variegato programma biennale di iniziative, rendono la piazza accogliente per cittadini di tutte le fasce di età.

In proposito, abbiamo apprezzato molto che **Lendlease** abbia accolto il nostro suggerimento di posizionare i tavoli da ping pong che sono molto graditi dai giovani (e non solo).

Anche da residente, ritengo che queste novità possano rispondere alle aspettative degli abitanti e delle associazioni locali, da sempre interessati a momenti di condivisione e di socializzazione. ■

IL PRESIDENTE DEL MUNICIPIO 4, STEFANO BIANCO

LA LUCE CHE GUARISCE

Può la sola luce ridurre l'infiammazione, alleviare il dolore e stimolare i processi di guarigione?

Sì, purché si tratti di una luce **L.A.S.E.R.**, una luce monocromatica con una specifica lunghezza d'onda, emessa in una direzione precisa. In medicina sono disponibili molti tipi di laser, ognuno con una propria lunghezza d'onda e caratteristiche specifiche, a seconda delle finalità per cui viene utilizzato.

In odontoiatria, il **LASER** svolge un ruolo fondamentale nel trattamento delle infezioni gengivali, decontaminando le tasche parodontali e accelerando il processo di guarigione. Nei casi di ipertrofie, **sostituisce la lama del bisturi**, offrendo una soluzione meno invasiva. Il **LASER** è efficace nel **velocizzare la guarigione di piccole lesioni come afte e herpes labiale, riducendo il dolore**. Inoltre, può essere utilizzato per alleviare l'infiammazione e il dolore associati all'eruzione dei denti



Fibroma labbro



Guarigione a tre settimane

del giudizio, anche dopo un'eventuale estrazione. Durante la disinserzione dei frenuli o l'esposizione di denti inclusi, il **LASER** migliora l'efficacia del trattamento e riduce il disagio del paziente, diminuendo la necessità di anestesia, accelerando i tempi di guarigione e eliminando la necessità di punti di sutura o sanguinamento.

In medicina estetica, grazie alla sua precisione e alla minimizzazione del trauma, oltre alla biostimolazione dei processi di guarigione, i **trattamenti LASER** offrono risultati superiori con tempi di recupero ridotti rispetto alle metodiche tradizionali. Il LASER consente di **attenuare rughe e macchie cutanee, trattare alterazioni vascolari come angiomi rubino, couperose, angiomi stellati e teleangectasie capillari, eliminare neoformazioni benigne (fibromi, cheratosi, verruche) e rimuovere i peli superflui (epilazione)**. Inoltre, l'evoluzione delle tecniche laser ha portato a significativi sviluppi nei trattamenti di ringiovanimento cutaneo, migliorando la texture e l'elasticità della pelle.



Cheratosi padiglione auricolare



Subito dopo la rimozione

Nel nostro studio trovate:

LASER ERBIUM: per il trattamento delle rughe, l'asportazione di lesioni e il fotoringiovanimento.

LASER ND YAG: specifico per trattamenti vascolari, come angiomi e capillari.

LASER A DIODI: per l'epilazione.

LASER A DIODI: per l'odontoiatria.

L.A.S.E.R.
Light
Amplification
by Stimulated
Emission
of Radiation

STUDIOBERSANI
ROGOREDO

ODONTOIATRIA

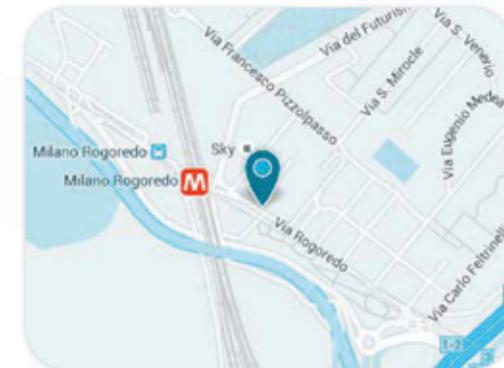
MEDICINA ESTETICA

**VISITA IL NOSTRO SITO
SCOPRI LA NOSTRA STORIA
E I NOSTRI SERVIZI**

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.studiobersanirogoredo.it

Direttore Sanitario: Dott.ssa Enrica Bersani.

Firmato il Patto di Collaborazione per Santa Giulia

Il 25 settembre scorso abbiamo firmato il **“Patto di Collaborazione”** con il **Comune di Milano** e il **Municipio 4** per la cura e la valorizzazione della **via Cassinari** e del **parco Trapezio** nel quartiere **Santa Giulia**.

Si tratta di un passaggio molto importante che ci pone di fronte a nuovi impegni e responsabilità, sia come **Associazione** che in qualità di **cittadini attivi**, ma che allo stesso tempo riteniamo possa aprire nuovi orizzonti e prospettive per il quartiere.

L'obiettivo del patto e del progetto allo stesso sotteso è fondamentalmente quello di **attivare la cittadinanza** di prossimità, creando una rete per il **coinvolgimento del territorio**, dei suoi cittadini e delle realtà a livello locale, per la **cura, la riqualificazione e rivitalizzazione dell'ambiente urbano** della **Promenade Cassinari** e di alcune aree del **Parco Trapezio** allo scopo di trasformarle in uno spazio sociale e di aggregazione per la comunità locale, creando una programmazione culturale, educativa e ludico-sportiva capace di **attivare i cittadini nella par-**



assunti dal nostro Comitato con la sottoscrizione del Patto consistono:

a) in riferimento alla **manutenzione dello spazio pubblico**, nel (I) promuovere il corretto e rispettoso uso dello spazio da parte della comunità locale, (II) supportare l'Amministrazione nella cura e nella manutenzione; contribuire alla pulizia dello spazio urbano, in aggiunta all'ordinario servizio di pulizia e di raccolta dei rifiuti ad opera di Amsa, (III) contribuire alla pulizia periodica delle vasche d'acqua presenti in **Via Cassinari** in supporto all'attività di manutenzione

già svolta dal **Comune**, (IV) promuovere giornate per la pulizia e cura della **Via Cassinari** (anche con riferimento ad elementi di arredo) e del **Parco Trapezio**, (V) assicurare la manutenzione della panchina rossa dedicata alla lotta contro la violenza sulle donne.

b) in riferimento alla **rivitalizzazione della strada e del parco come spazio sociale**, nel (I) promuovere il coinvolgimento della cittadinanza, (II) promuovere, per la **Via Cassinari**, l'organizzazione



Da sinistra, Cesare Carlizzi, presidente del CQMSG; Alfredo Bonfanti, responsabile Ufficio manutenzioni fontane e monumenti del Comune di Milano; Stefano Bianco, presidente del Municipio 4.

di eventi sportivi e ricreativi quali corsa del quartiere, festa di Natale, percorsi sportivi dimostrativi, mostre all'aperto, spettacoli volti a favorire la frequentazione dell'area e l'aggregazione dei cittadini, (III) creare, per il **Parco Trapezio**, su un'area individuata dal settore verde un piccolo orto urbano e/o angolo degli odori con organizzazione di appositi percorsi formativi e organizzazione di incontri periodici informativi, culturali, formativi e ricreativi al chiosco del parco, nonché di eventi sportivi e ricreativi.

Si tratta insomma di un **progetto impegnativo e ambizioso** che è aperto a **tutti i cittadini**, le **realtà associative**, le **attività commerciali** e le **aziende** che operano sul territorio e che vorranno partecipare per contribuire al miglioramento della vita del quartiere rendendolo più vivibile e bello attraverso la cura dei beni comuni e le attività di

aggregazione e socializzazione, sia con intervento diretto nelle varie attività, che sotto di forma aiuto materiale. Tutte le attività oggetto del **Patto** avranno carattere essenzialmente gratuito e si baseranno sulla **partecipazione volontaria** dei cittadini e delle associazioni e realtà presenti sul territorio con lo scopo di favorire il miglioramento della vivibilità delle aree e la loro corretta frequentazione.

Crediamo molto nel pro-

getto come strumento per migliorare le condizioni di vivibilità del nostro quartiere. Naturalmente per la sua buona riuscita è necessario il supporto e la partecipazione attiva del maggior numero di persone residenti, delle realtà associative, commerciali e aziendali che operano nel quartiere.

Invitiamo, quindi, tutti coloro che vogliono dare il loro contributo a comunicare la disponibilità scrivendo al nostro indirizzo mail info.cqmsg@gmail.com (chiediamo a chi aveva già manifestato la propria disponibilità di confermarla scrivendo al medesimo indirizzo mail). Noi daremo evidenza delle attività che verranno via via organizzate sui nostri consueti canali di informazione (sito internet, pagine social, mail) Contiamo sul vostro supporto e sulla vostra partecipazione! ■

CESARE CARLIZZI

PRENDIAMOCI CURA DEL QUARTIERE

Abbiamo programmato per **domenica 27 ottobre 2024** dalle **9.30 alle 12.00** una **prima giornata per la cura della via Cassinari** nell'ambito del patto di collaborazione sottoscritto con il **Comune di Milano**. L'intervento avrà a oggetto lo sfalcio delle erbacce cresciute ai bordi delle vasche e la pulizia delle stesse vasche e verrà svolto in collaborazione con **Amsa** che ci fornirà il materiale necessario. Il ritrovo è previsto per le **ore 9.30** in **via Cassinari** all'incrocio con **via Severini**. Vi aspettiamo numerosi adulti e ragazzi! Più siamo e prima finiamo! ■

La stazione di Rogoredo

È un problema che, purtroppo, non ha ancora trovato adeguata soluzione quello relativo alle precarie condizioni di decoro e pulizia in cui versano gli accessi e il sottopasso della **stazione di Rogoredo**, luoghi che vengono frequentati giornalmente da migliaia di persone tra viaggiatori, turisti e cittadini, costrette a districarsi in un ambiente ben poco accogliente.

La **stazione di Rogoredo**, pur essendo una delle principali porte di accesso fer-



roviario alla città e pur costituendo un fondamentale snodo del trasporto pubblico urbano ed extraurbano con la presenza delle fermate della **linea 3 della metropolitana** e del **passante ferroviario**, rappresenta attualmente un pessimo biglietto da visita per la città di **Milano**.

È da tempo che chiediamo, con tutte le altre associazioni e cittadini attivi nel territorio, un presidio fisso di pulizia per garantire il mantenimento degli accessi e del sottopasso della stazione in condizioni di pulizia e decoro e un ripensamento generale della struttura e dei servizi di accesso alla stessa.

Abbiamo ribadito la richiesta di interventi per migliorare la situazione della **stazione di Rogoredo** anche nell'ambito della manifestazione **"Rail-4Cities"** che si è svolta sabato 21 settembre in Largo Redaelli.

Confidiamo che con la spinta dei **giochi olimpici invernali del 2026** e dei nuovi importanti interventi che verranno realizzati in quartiere si possa davvero prendere in considerazione la programmazione di radicali interventi di miglioramento della struttura e di accesso alla stessa.

Nel frattempo, continueremo a sollecitare chi di competenza per gli interventi di pulizia. ■

CHIUSO IL CAMPO ROM DI VIA BONFADINI

Lo scorso 25 luglio, all'esito di un percorso iniziato nel dicembre 2023, è stato **definitivamente chiuso il campo rom di Via Bonfadini** – autorizzato nel 1985 – nel quale trovava-



no dimora **30 nuclei familiari di nazionalità italiana** per un totale di **circa 90 persone presenti, delle quali oltre 30 minori**. Nel corso degli anni il campo si era progressivamente degradato rendendo necessario più volte

l'intervento delle forze dell'ordine. Nelle settimane antecedenti l'intervento di chiusura, erano ancora presenti nell'area **circa la metà delle persone**. A seguito di valutazione dei servizi sociali a **14 famiglie** aventi i requisiti è stato messo a disposizione un percorso di **abitazione temporanee alternative in alloggi SAT**, secondo la normativa regionale, con assistenza di un'equipe sociale ed educativa che li accompagnerà verso l'autonomia. Per l'area occupata dal campo è iniziato ora un processo di **rigenerazione** che prevede la messa in sicurezza e il conferimento a **SogeMi** che utilizzerà questo spazio per **completare il progetto di riqualificazione del mercato agroalimentare**.

L'Arena di Santa Giulia

Avanzano a ritmo serrato i lavori di costruzione dell'**Arena di Milano Santa Giulia** che entro il 15 dicembre 2025 dovranno essere completati e consegnati per consentire lo svolgimento, nel febbraio 2026, delle gare di hockey maschile in occasione delle **Olimpiadi invernali Milano - Cortina 2026**.

Proponiamo una bella foto sullo stato di avanzamento dei lavori al 29 settembre 2024 dal quale è possibile intravedere la caratteristica forma ellittica dell'**Arena** che richiama la tradizione delle arene classiche.

L'**Arena**, progettata dall'architetto **David Chipperfield**, si sviluppa su 8 livelli per una superficie complessiva di 77.000 metri quadrati e potrà accogliere fino a 16.000 persone e sarà dotata di un parcheggio multipiano al quale potranno accedere oltre 2750 veicoli. Una volta conclusi i giochi olimpici l'**Arena** verrà riconvertita per poter ospitare varie tipologie di eventi sportivi e di intrattenimento di livello nazionale e internazionale. Nell'area esterna all'**Arena** nascerà una grande piazza da 10.000 mq con ampie aree verdi che permetterà di ospitare eventi all'aperto e che punta a diventare un luogo di piacevole frequentazione anche durante il giorno.



Lendlease ha, nel frattempo, lanciato lo scorso mese di luglio, le gare pubbliche per la realizzazione delle strade e dei sottoservizi che permet-

teranno la fruibilità dell'**Arena** e del nuovo quartiere che sorgerà nell'area nord di **Santa Giulia**. ■

FOTO DI FABIO MARSICO

NOVITÀ nel POLIAMBULATORIO OSTEOFIGHTERS

Benvenuta Dott.ssa Novelli



Il poliambulatorio Osteofighters è lieto di annunciare ufficialmente la nomina di Chiara Novelli come nuovo membro del team in veste di chirurgo della mano, polso e gomito.

Con un'esperienza consolidata e una passione innata per la medicina, la dottoressa Novelli rappresenta un'importante aggiunta alla nostra struttura, arricchendo il nostro staff con competenze e professionalità di altissimo livello.

Le sue aree di interesse includono, anche, traumi della mano nell'età pediatrica e delle patologie malformative congenite della mano e dell'arto superiore.

Durante questi anni, ha ricoperto il ruolo di chirurga della mano, anche grazie alla sua ulteriore specializzazione in micro chirurgia e patologie dell'arto superiore conseguita a Parigi nel 2006.

Dal 2018 ad oggi ricopre il ruolo di responsabile U.O.C. di chirurgia della mano presso Policlinico MultiMedica Sesto San Giovanni.

Uno degli aspetti che rendono la dottoressa Novelli una risorsa preziosa per il nostro poliambulatorio è la sua capacità di lavorare in sinergia con gli altri specialisti del nostro team. La sua visione della medicina, che combina aspetti diagnostici e terapeutici con un'attenzione particolare alla prevenzione, si sposa perfettamente con la nostra filosofia di cura multidisciplinare.

Patologie più comuni trattate:

- epicondilitis/epitrocite
- dito a scatto
- tunnel carpale
- fibrocartilagine triangolare
- frattura scafoide
- e molto altro

VISITE AGONISTICHE



Siamo lieti di annunciare che a breve introdurremo un nuovo ed essenziale servizio all'interno del nostro poliambulatorio: le visite sportive agonistiche di tipo B1.

Questo servizio rappresenta un passo avanti nella nostra missione di offrire un'assistenza sanitaria sempre più completa e mirata alle esigenze della comunità, in particolare a chi pratica sport a livello agonistico.

Durante la visita, gli atleti vengono sottoposti a una serie di esami e test volti a verificare la loro idoneità fisica per la pratica sportiva agonistica. Questi esami includono un'accurata anamnesi, un elettrocardiogramma (ECG) a riposo e sotto sforzo, una spirometria per la valutazione della funzione polmonare, e un esame clinico generale.

Con l'introduzione del servizio di visite sportive agonistiche B1, il nostro poliambulatorio si conferma un punto di riferimento d'élite per la salute degli sportivi.

Invitiamo tutti gli atleti e le società sportive interessate a contattarci per maggiori informazioni e possibili collaborazioni o per prenotare la propria visita.

Siamo pronti a supportare gli sportivi nella loro attività agonistica, assicurando loro la massima attenzione e professionalità grazie al nostro medico sportivo dell'Atalanta calcio.

La visita sportiva agonistica di tipo B1 è una valutazione medica obbligatoria per chi pratica sport a livello agonistico, secondo le normative vigenti. Questa tipologia di visita è specificamente destinata agli atleti che svolgono sport classificati come "ad alto impegno cardiovascolare", come:

- sport da combattimento
- la pallacanestro
- crossfit
- il ciclismo
- padel
- il tennis
- calcio
- il nuoto

UPGRADE-nuovo ecografo



Negli ultimi anni, il nostro poliambulatorio ha intrapreso un percorso di crescita e innovazione senza precedenti, con l'obiettivo di offrire ai pazienti un servizio sempre più completo e all'avanguardia.

Al centro di questa trasformazione c'è una costante attenzione all'aggiornamento tecnologico, attraverso l'acquisto di nuovi macchinari diagnostici e terapeutici di ultima generazione.

Vista la grande richiesta del servizio ecografico, abbiamo deciso di investire proprio in questo attraverso l'acquisto di un ecografo Samsung HS50, una delle migliori soluzioni attualmente disponibili sul mercato, che abbinata alla grande esperienza dei nostri medici ci permetterà di essere più precisi nella diagnosi e nel conseguente piano terapeutico.

L'ecografo Samsung HS50 è un dispositivo avanzato progettato per applicazioni di diagnostica per immagini ad alta precisione.

Ecco una descrizione delle sue caratteristiche principali:

1. **Qualità delle Immagini:** L'HS50 offre immagini di alta qualità grazie alla tecnologia ClearVision ed è particolarmente utile per identificare patologie e strutture anatomiche complesse.
2. **Tecnologia S-Vue Transducer:** Utilizza trasduttori S-Vue di ultima generazione, che garantiscono una penetrazione più profonda e una maggiore risoluzione sia a livello superficiale che in profondità.
3. **Elastografia:** Include la funzione di elastografia, che permette di valutare la rigidità dei tessuti, utile per la diagnosi di tumori o altre anomalie.
4. **Funzioni 3D/4D:** Supporta le immagini tridimensionali e in tempo reale (4D)
5. **Strumenti di Misurazione Avanzati:** Include strumenti di misurazione automatica e avanzata per calcolare rapidamente parametri clinici come volumi, flussi ematici e altro.

Ecografie svolte nel poliambulatorio:

- Ecografia muscolo scheletrica
- Ecografia addome completo
- Ecografie parete addominale per valutazioni di ernie e/o diastasi addominali
- Ecografia addome superiore o inferiore
- Ecografia cardiaca
- Ecografia apparato urinario
- Ecografia tiroide, paratiroidi e ghiandole salivari
- Ecografia linfonodi, cisti e lipomi

Accogliamo un CARDIOLOGO



Una nuova figura professionale utilissima per la prevenzione, diagnosi e trattamento delle patologie cardiache.

Grazie all'arrivo del Dottor Bologna Fabrizio esperto nella valutazione e trattamento delle aritmie cardiache, il nostro poliambulatorio è ora in grado di offrire il servizio di visite cardiologiche che comprendono:

- **Anamnesi:** storia clinica del paziente
Eventuali malattie di cui soffre
eventuali interventi subiti nel passato
terapia farmacologica che assume.
- **Esame obiettivo:** auscultazione del cuore
auscultazione polmoni
misurazione della frequenza cardiaca
Misurazione della pressione arteriosa

• **Elettrocardiogramma (ECG) a riposo** al fine di analizzare l'origine dell'impulso elettrico e la sua propagazione a livello delle camere cardiache, nonché riconoscere possibili segni di una cardiopatia

Inoltre c'è la possibilità di approfondire la valutazione cardiologica attraverso altre strumentazioni come:

- **Test da sforzo:** Permette di monitorare il funzionamento cardiaco quando viene sottoposto ad un'attività fisica intensa: esso consente di individuare le variazioni nel numero di battiti e alterazioni nel ritmo cardiaco;
- **Possibilità di affitto dell'holter pressorio e/o cardiaco**

Invitiamo tutti coloro che necessitano di un controllo cardiologico o che desiderino approfondire lo stato di salute del proprio cuore, a prenotare una visita direttamente dal sito web o chiamando in segreteria.

Mondini: il Circolo Culturale

per tutto il quartiere

Il Circolo Culturale Mondini

– Arci Mondini a.p.s. – nasce alla fine degli anni '50 come **Circolo Cooperativo** nei locali di via Freikofel 1, di fianco alla Coop di Rogoredo. Nei suoi locali, che un tempo comprendevano anche quello che oggi è il **CAF Cgil**, nel corso dei decenni si è sempre ballato, pranzato, proposto attività culturali per gli abitanti del quartiere e non solo. Nel tempo si è trasformato in un'associazione di promozione sociale, storicamente affiliata all'organizzazione nazionale **ARCI**. Essere soci significa poter partecipare alle attività proposte dal **Circolo**, riservate a loro per legge, nonché con la tessera **Arci Mondini** poter accedere a tutti i **Circoli Arci d'Italia**. L'iscrizione costa **13 euro** e copre il periodo dal **1° ottobre 2024 al 30 settembre 2025**.

Dal 2018 è subentrato un nuovo gruppo dirigente e di volontari che ha avuto come obiettivo il ridare slancio alle attività e al numero di associati, ristrutturando buona parte dei locali del **Circolo** al fine di renderli gradevoli e funzionali. Il tutto con il supporto costante e continuo della cooperativa di abitanti **LUM - Libera Unione Mutualistica**, che proprio a Rogoredo ha una delle sue sedi storiche. E' stata capofila dell'intervento di Santa Giu-



lia, è tuttora gestore sociale di Merezzate, ha oltre 400 alloggi di proprietà nel quartiere dati in affitto calmierato ai soci.

COSA FACCIAMO

Siamo una organizzazione basata sul volontariato, persone che scelgono di dedicare il tempo libero e non solo a un progetto che nelle intenzioni vuole arricchire la comunità di cui fa parte. Sin dall'inizio abbiamo scelto di non caratterizzarci nei modi consueti, per cui di fatto non siamo un circolo con un bar sempre aperto. La somministrazione viene aperta solo in occasione degli eventi, in ogni caso una bibita o un caffè all'occorrenza la serviamo. Siamo aperti dal **lunedì al venerdì dalle 15 alle 19**, dove trovate la segreteria, la biblioteca e sala studio/lavoro/relax aperta ai soci.

La **biblioteca** viene rifornita ogni mese e i soci possono prendere a prestito i libri gratuitamente. Di fatto è l'unica biblioteca di Rogoredo. Durante la settimana, **dalle 14 sino alle 22.30** circa, ospitiamo **corsi di musica, ballo, teatro, fitness** e molto altro. Per tutte le informazioni, visto che l'offerta è davvero molto ampia, vi invitiamo a consultare il nostro sito web **www.arcimondini.it**, la pagina **Instagram** e la pagina **Facebook Arci Mondini**, oltre al pratico canale **whatsapp Arci Mondini**.

I nostri corsi stanno iniziando per cui siete ancora in tempo a fare una lezione di prova!

IL PROGETTO PHONOTECA

Nel corso della stagione 2024-25 prenderà il via il progetto **Phonoteca**, uno spazio pensato per raccogliere, conservare e usufruire

elettroniche hi-fi, dischi, cd e cassette. Il progetto prevede anche la donazione di collezioni, destinate all'ascolto collettivo. In diversi hanno già portato i loro supporti – grazie di cuore – e l'obiettivo è quello di creare una piccola comunità di appassionati e perché no far tornare la voglia del supporto fisico e del suono "analogico". Seguiteci per scoprire i prossimi appuntamenti.



mane circa. Il calendario è in funzione delle forze disponibili, l'impegno è faticoso e una stagione è davvero lunga, per cui meglio puntare sulla qualità che sulla quantità. Serate di ballo, concerti, cabaret, teatro, rassegne cittadine come **Piano**

City, tante collaborazioni con le realtà del territorio. Riteniamo di proporre eventi di reale valore, adatti a tutti, a costi sostenibili, con un'ottima qualità del nostro servizio bar. Molti di essi sono autoprodotti, un aspetto che ci piace sottolineare.

GLI EVENTI

La nostra programmazione artistica prevede **eventi** nella fine settimana ogni due setti-

QUANDO CI VEDIAMO?

Nel momento in cui leggerete

quest'articolo i corsi saranno tutti partiti, ma sarete ancora in tempo ad aggregarvi. Per gli eventi la grande riapertura sarà sabato 5 ottobre con **Balera per una sera**, la nostra serata di ballo in cui tutti i generi verranno proposti e mescolati tra loro, una serata bella e coinvolgente in cui si respira lo spirito di altri tempi. Il nostro è un ambiente familiare, in cui tutti sono a loro agio, in cui chiediamo educazione e rispetto reciproco. Comportamenti sopra le righe non sono i benvenuti. L'obiettivo è proporre intrattenimento, cultura e socialità a due passi da casa. Vi aspettiamo, venite a conoscerci e a trovarci, non rimarrete delusi! ■

MARCO BORSANI (PRESIDENTE)

SALONE CIRCOLO MONDINI			
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ
	16,30 - 17,30 BABY RITMICA 4 - 5 anni ANNA		
	17,00 - 18,30 GINNASTICA RITMICA ANNA		
	18,30 - 19,30 PILATES BARRE ANNALISA	17,00 - 18,30 LAB. TEATR. BIMBI 8 - 13 anni ANNA	18,00 - 19,30 LAB. TEATRALE GIOVANI ANNA
19,30 - 21,30 LISCIO E BALLO DA SALA INTERM. CHIARA - ANDREA	19,30 - 20,30 DANZA MODERNA ADULTI ANNALISA	19,00 - 20,30 LAB. TEATRALE SPECCHI INFRANTI FIORELLA	19,30 - 20,30 PILATES MATWORK ANNALISA
20,30 - 21,30 TONIC FITNESS STEFI	20,30 - 21,30 SALSA E BACHATA INTERMEDIO SUSI - LUCA	20,30 - 21,30 BOOGIE - WOOGIE PRINCIPIANTI ENRICA - NICCOLO	20,30 - 21,30 PILATES MATWORK ANNALISA
21,30 - 22,30 SALSA E BACHATA INTERMEDIO 2 STEFI - ENZO	21,30 - 22,30 SALSA E BACHATA BASE STEFI - LUCA	21,30 - 22,30 BOOGIE - WOOGIE INTERMEDIO ENRICA - NICCOLO	21,30 - 22,30 TANGO ARGENT. INTERMEDIO LUCIANA - CARLO

SALA POLIFUNZIONALE COOPERATIVA LUM			
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ
20,00 - 21,00 SALSA E BACHATA PRINCIPIANTI SUSI - ENZO	19,00 - 20,00 YOGA CHIARA	20,30 - 21,30 SALSA E BACHATA BASE 2 SUSI - ENZO	20,00 - 21,00 TANGO ARGENT. PRINCIPIANTI LUCIANA - CARLO

SPAZIO SALA LIVING MEREZZATE	
MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ
19,30 - 20,30 LISCIO E BALLI DA SALA PRINCIPIANTI CHIARA - ANDREA	20,30 - 21,30 SALSA E BACHATA PRINCIPIANTI SUSI - ENZO

*In collaborazione con Hubita a.p.s.
(Tessera associativa Hubita inclusa nel costo del corso)*

Come funzionano i nostri corsi:

Ciascun corso partirà al raggiungimento di un numero minimo di partecipanti valutato dal circolo. Due cicli di 15 lezioni settimanali cadauno a partire da lunedì 30 settembre 2024. Possibilità di prova gratuita da lunedì 30 settembre a giovedì 3 ottobre 2024.

Costo ciascuna sezione di 15 lezioni: **€ 120,00**
Tessera associativa **ARCI Mondini** valida dal 1/10/24 al 30/9/25: **€ 13,00**
Info e prenotazioni - cell: **3406085542** - mail: **info@arcimondini.it**



#LavoraConNoi

CERCHI LAVORO? DIVENTA AGENTE IMMOBILIARE

TI OFFRIAMO:

- Formazione continua e gratuita attraverso la Scuola di Formazione del Gruppo Tecnocasa.
- La possibilità, in pochi anni, di poter intraprendere un percorso imprenditoriale.
- Ambiente di lavoro inclusivo e dinamico, con prospettive di crescita fin dal primo giorno.
- Fisso più provvigioni.

CI PIACERAI SICURAMENTE SE:

- Hai una predisposizione naturale alle relazioni.
- Sei ambizioso e pretendi per te sempre il massimo.



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



**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

IL PRESENTE ANNUNCIO È RIVOLTO AD ENTRAMBI I SESSO NEL RISPETTO DELLE LEGGI N. 77 E 125/91. LE PERSONE DI TUTTE LE ETÀ E TUTTE LE NAZIONALITÀ, AI SENSI DEI DECRETI LEGISLATIVI 215/01 E 116/02, SONO AGENZIA HA UN PROPRIO TITOLO AR ED È AUTONOMA - REALIZZATO DA TECNOMEDIA SRL - TEL. 02 80 30 26 31 - SCOPRI APPARTENENTE AL GRUPPO TECNOCASA

CON AGENZIA HA UN PROPRIO TITOLO AR ED È AUTONOMA - REALIZZATO DA TECNOMEDIA SRL - TEL. 02 80 30 26 31 - SCOPRI APPARTENENTE AL GRUPPO TECNOCASA

Le visite culturali e gli eventi per l'autunno



SABATO 9 NOVEMBRE 2024
ORE 16,00

Highline Galleria: Passeggiata sopra la Galleria Vittorio Emanuele II

Visita guidata sui camminamenti della **Galleria Vittorio Emanuele II** con accesso alla sala dell'orologio e alla terrazza panoramica con vista sul **Duomo**.

Costruita tra il 1865 e il 1867 in stile neorinascimentale secondo il progetto dell'architetto **Giuseppe Mengoni** la **Galleria Vittorio Emanuele II**, conosciuta anche come il "salotto di Milano", è tra i più celebri esempi di archi-

tettura del ferro europea e rappresenta l'archetipo della galleria commerciale dell'Ottocento, tanto da essere considerata uno dei primi esempi di centro commerciale al mondo.

Con il tour sui camminamenti posti a 47 metri di altezza avremo l'opportunità di scoprire la storia della **Galleria**, le curiosità che la rendono un simbolo di Milano e ammirare lo skyline della città.

La visita prevede l'accesso alla passerella sopraelevata con camminamento di 250 metri lineari costeggiando tutta la **Galleria** fino all'altezza di **Piazza Duomo** e, in aggiunta, l'accesso e la salita esclusiva alla sala dell'orologio e alla terrazza panoramica con vista su **Piazza Duomo** e tutto lo skyline milanese.

La visita avrà una **durata** di circa **60 minuti** ed è riservata a un gruppo formato da un **massimo di 25 persone**.

Il **ritrovo** è previsto alle **ore 15.50** in **Galleria Vittorio Emanuele II n. 11/12** (stesso ingresso del **Leonardo 3 Museum**).

Il **costo a persona** (comprensivo di biglietto di ingresso e guida) è di euro **36,00**.
Iscrizioni via mail a: info.cqmsg@gmail.com entro il **20 ottobre 2024**.



SABATO 16 NOVEMBRE 2024
ORE 18,00

You Are Leo Street tour

You Are Leo è un'esperienza audiovisiva di *virtual reality* che consente di immergersi nella Milano rinascimentale di fine '400 per ammirare incredibili scorci e ripercorrere i passi di **Leonardo** dalla sua bottega in Corte Vecchia al complesso di Santa Maria delle Grazie, dove stava dipingendo il **Cenacolo**.

Il Tour prevede una passeggiata nel centro storico di Milano di circa 1,8 km accompagnati da uno storico dell'arte e si svolge in 5 tappe (in **Piazza del Duomo** per ammirare il cantiere che diede vita alla Cattedrale e gli edifici che non ci sono più – nella **Corte di Palazzo Reale** ai piedi del grande cavallo d'argilla di fronte a quella

che fu la bottega di **Leonardo** – davanti alla **Pinacoteca Ambrosiana** per guardare da un sorprendente punto di vista le opere del Maestro – in **Corso Magenta** per scoprire i segreti dei **Navigli** e il confine tra città e campagna – davanti a **Santa Maria delle Grazie** per cogliere il significato dell'ultima cena).

La visita avrà una **durata** di circa **1 ora e 30 minuti** ed è riservata a un gruppo formato da **massimo 25 persone**.
Il **costo a persona** è di euro **20,00**.

Iscrizioni via mail a: info.cqmsg@gmail.com entro il **25 ottobre 2024**.



SABATO 30 NOVEMBRE 2024
ORE 16,00

Titanic: An Immersive Voyage

Visita alla mostra sul **Titanic** che ci consentirà di immergerci nella storia del transatlantico affondato il 15 aprile

del 1912 durante il suo viaggio inaugurale.

Con oltre 300 reperti, stanze ricostruite in scala reale, visuali in 3D, animazioni video e tecnologie all'avanguardia offre un viaggio avvincente nella storia del **Titanic** dalla sua costruzione alla fatale collisione con l'iceberg. Sarà inoltre possibile fare un'esplorazione a bordo di un sottomarino in realtà virtuale del sito del relitto del **Titanic** a oltre 3 km di profondità

nell'oceano.

La visita avrà una **durata** di circa **1 ora e 30 minuti** ed è riservata a un gruppo formato da **massimo 30 persone**.

Il **ritrovo** è presso la sede della mostra in **Via Valtellina, 5**, Milano - Scalo Farini.

Il **costo a persona** (comprensivo di esperienza di VR) è di euro **34,00 (ridotto)** euro **26,00** per bambini under 12 anni).

Iscrizioni via mail a: info.cqmsg@gmail.com entro il **31 ottobre 2024**.

IL 13 NOVEMBRE 2024 È CONVOCATA L'ASSEMBLEA ANNUALE DEL COMITATO

Mercoledì **13 novembre 2024** alle **ore 20,30** si svolgerà l'**Assemblea Ordinaria del Comitato Quartiere Milano Santa Giulia** con il seguente ordine del giorno:

- 1) approvazione del **rendiconto di gestione dell'esercizio chiuso** al 31 dicembre 2023;
- 2) presentazione del **patto di collaborazione** sottoscritto con il **Comune di Milano** e il **Municipio 4**;
- 3) determinazione delle **linee di indirizzo dell'attività** del Comitato;
- 4) **aggiornamenti sui progetti** e sui cantieri in corso;
- 5) **sicurezza in quartiere**.

Sono stati invitati a partecipare all'Assemblea il Presidente del Conservatorio Giuseppe Verdi, **Raffaello Vignali**, per illustrarci il progetto del **"Bosco della Musica"** e le tempistiche di avvio del cantiere, l'Assessore alla sicurezza del Comune di Milano, **Marco Granelli**, per affrontare il tema della **sicurezza in quartiere**, il Presidente del Municipio 4, **Stefano Bianco**, per la presentazione del **patto di collaborazione** e per aggiornamenti sui vari **progetti in corso** per lo sviluppo urbanistico del quartiere.

La sede dell'assemblea verrà comunicata più avanti. Vi invitiamo a partecipare numerosi ricordando che l'assemblea è un momento fondamentale di incontro e di confronto diretto con gli associati e con i cittadini residenti, uno spazio nel quale poter discutere sui temi di più stretta attualità e interesse per il quartiere. ■



**POLIAMBULATORIO
OSTEOFIGHTERS**

CRYO: ONE - 85° C

Vi presentiamo **CRYO ONE**, la più avanzata tecnologia al mondo di "**crioterapia sistemica**".

La prima **Criocamera** singola **Total Body senza GAS Azoto**, alimentata esclusivamente ad energia elettrica. Oramai nota nel modo sportivo professionistico visto l'utilizzo di questo esatto modello da parte atleti di spicco come Cristiano Ronaldo e Floyd Mayweather.

Come funziona la "Crioterapia Sistemica"

L'esposizione al freddo per pochi minuti è assolutamente tollerato dal corpo umano. I recettori della temperatura siti nella pelle, inviano informazioni al cervello (Ipotalamo) il quale attiva tutti quei meccanismi necessari a ristabilire l'equilibrio della temperatura iniziale.

La prima reazione che il corpo umano mette in atto è una energica **vasocostrizione** insieme alla **contrazione muscolare** tipica di quando si sente molto freddo. Successivamente, all'uscita dalla **criocamera** si avrà una risposta di **vasodilatazione sistemica** che porterà a diversi benefici che a breve vedrete elencati.

È necessario distinguere chiaramente tra loro due categorie di dispositivi di crioterapia:

1. **Criosuona** (con la testa di fuori e ad azoto liquido) (PBC)
2. **Criocamera** (a corpo intero ed elettrica) (WBC)

Le differenze tra WBC e PBC riguardano principalmente l'esclusione della testa nel trattamento PBC.



Benefici:

- **Riduzione dell'infiammazione:** le basse temperature provocano una costrizione dei vasi sanguigni e una successiva dilatazione quando il corpo si riscalda, aiutando a ridurre l'infiammazione.
- **Recupero muscolare:** accelera il recupero muscolare dopo un'intensa attività fisica poiché le basse temperature riducono il tempo di recupero.
- **Effetto analgesico:** riduce la sensibilità al dolore attraverso l'intorpidimento temporaneo delle terminazioni nervose superficiali.
- **Miglioramento della circolazione:** dopo la seduta, la riattivazione della circolazione porta ossigeno e nutrienti ai tessuti, migliorando la rigenerazione cellulare
- **Miglioramento della condizione psicofisica:** l'esposizione al freddo intenso stimola il rilascio di endorfine, che sono ormoni che migliorano l'umore e possono aiutare a ridurre stress e ansia e migliorare il sonno.
- **Effetto estetico:** le basse temperature provocano un effetto tonificante sulla pelle e stimolano il metabolismo, che potrebbe portare ad una riduzione del grasso corporeo.
- Risulta utile per chi soffre di condizioni come **artrite** o **dolori muscolari cronici** come fibromialgia
- Accelerazione del recupero funzionale dopo interventi chirurgici ortopedici o traumi sportivi
- Se svolta costantemente **previene il sovraccarico alle articolazioni** e **favorisce l'allenamento di resistenza**.
- Sindromi dolorose da affaticamento.
- **Incremento del metabolismo** fino a 4 volte quello basale
- **Dispendio energetico** circa 500/900 Kcal

 349 3589865

 info@osteofighters.it

 osteofighters.it

Direttore sanitario
Dot. Mauro Martini

Via Bruno Cassinari, 18,
20138 Milano (MI)

**PRENOTA
ONLINE**

