

GIUGNO 2024  
ANNO 9 - NUMERO 30

# CQ NEWS MSG

LE NOTIZIE DEL COMITATO DI QUARTIERE MILANO SANTA GIULIA

IN QUESTO NUMERO:  
LE IMMAGINI DELLA  
**StraRogoredo**  
**Santa Giulia**



**Prende forma  
il futuro del nostro  
quartiere**

Cesare Carlizzi



Presidente Comitato di Quartiere Milano Santa Giulia

**C**ari lettori, dedichiamo in questo numero ampio spazio al progetto per il completamento dello **sviluppo urbanistico del quartiere** che, dopo anni di attese, entra finalmente nel vivo.

Il 4 aprile scorso è stato ufficialmente presentato dallo sviluppatore (**Lendlease**) il nuovo **Masterplan di Milano Santa Giulia** firmato dall'Arch. **Mario Cucinella**, che prevede un mix di funzioni residenziali, di intrattenimento e commerciali con al centro il grande parco urbano che costituisce il cuore pulsante del progetto.

Entro la fine dell'anno verrà avviato il primo cantiere per la realizzazione nell'aria adiacente al futuro **"Bosco della Musica"** di due edifici residenziali (**Spark Living**).

Il 15 giugno siamo stati ospiti di **Lendlease** presso **"La Centrale"** di via Bonfadini 148 e da qui abbiamo potuto osservare lo stato di avanzamento del cantiere dell'**Arena olimpica**, la cui costruzione procede a gran ritmo.

Spostando l'attenzione verso la parte di quartiere già realizzata, sembra essere in via di risoluzione il passaggio di consegne dall'**Operatore** al **Comune di Milano** del **parco Trapezio** la cui gestione nell'ultimo anno ha creato tanti disagi ai frequentatori dell'area.

Proprio il **parco Trapezio** è stato quest'anno il punto di partenza e di arrivo della **"StraRogoredo Santa Giulia"** manifestazione come sempre molto partecipata di cui trovate all'interno un ampio reportage fotografico.

Per quanto riguarda, infine, le nostre attività, siamo in attesa di essere convocati dal **Municipio 4** per la sottoscrizione del patto di collaborazione che vi abbiamo illustrato nei numeri precedenti (il patto dovrebbe essere firmato entro l'estate).

Per i mesi di settembre e ottobre abbiamo programmato nuovi interessanti eventi culturali (mostra dedicata a **Edvard Munch**, visita del **Duomo di Milano**, visita al **Museo del Cenacolo Vinciano**) e sportivi (bicicletta lungo il percorso di **"AbbracciaMI"**) i cui dettagli li trovate nelle pagine interne.

Buona lettura e buona estate!



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

Anno 9  
 Numero 30  
 giu-ago 2024

CQ MSG  
 PER SEGUIRCI E CONTATTARCI  
[www.cqmsg.it](http://www.cqmsg.it)  
[info.cqmsg@gmail.com](mailto:info.cqmsg@gmail.com)  
 CQMSG  
 @cqmsg  
 CQMSG

# Prende forma il futuro di Milano Santa Giulia



È stato recentemente presentato il masterplan firmato dallo studio di progettazione **MCA - Mario Cucinella Architects** di **Milano Santa Giulia**, uno dei maggiori progetti di rigenerazione urbana in Italia sviluppato da **Lendlease** per dare nuova linfa vitale al nostro quartiere rimasto a lungo ai margini, riconnettendolo al quadrante sud-est del tessuto urbano. Il progetto prevede da programma un importante mix funzionale, oltre alla costruzione di una rete urbana a servizio non solo del nuovo quartiere. Sorgerà qui il terzo parco urbano più grande di Milano, attorno al quale si prevedono quattro importanti funzioni pubbliche:

il **Museo per Bambini**, una seconda sede del **Conservatorio di musica Giuseppe Verdi** denominato **"il Bosco della Musica"**, un'area commerciale e l'**Arena Palatania** che nel 2026 ospiterà le gare olimpiche di hockey maschile e successivamente accoglierà eventi sportivi, concerti e altre manifestazioni internazionali. Il masterplan ricorda la forma di una foglia e proprio alle piante, alle foglie e alle loro nervature che si richiama: il progetto è inteso come un organismo vivente e in crescita, ispirato al concetto stesso di ecosistema. Il suo autore è **Mario Cucinella**, da sempre all'avanguardia nell'ambito della sostenibilità, artefice a

Milano di edifici come la nuova sede del **Gruppo Unipol** in Porta Nuova e il nuovo polo chirurgico e delle urgenze dell'**ospedale San Raffaele**. Spiega l'architetto: "Il disegno urbano di **Milano Santa Giulia** si ispira a un ecosistema nel quale i percorsi organici agiscono come vene che nutrono l'intero sistema e i volumi costruiti si fondono con gli elementi naturali". Continua **Mario Cucinella**: "Attualmente gli spazi, gli edifici e le città in cui viviamo non possono essere assimilati a ecosistemi perché in essi non si verificano processi come l'interazione tra le parti, l'autosufficienza e la dinamicità. Le piante, le foglie e le loro nervature, al contrario, trasmettono infor-



La presentazione al pubblico del masterplan, firmato dallo studio di progettazione MCA - Mario Cucinella Architects, di Milano Santa Giulia.



Si riconoscono, in prima fila, il sindaco di Milano, Giuseppe Sala e il presidente del Municipio 4, Stefano Bianco.

contreranno tutti i segmenti della domanda. Sarà un quartiere sostenibile, a emissioni zero a partire dal 2040 a conferma della capacità di Milano di rinnovarsi, crescere e offrire opportunità di investimento anche al di là dell'appuntamento olimpico." Il progetto di **Mario Cucinella** riguarda la zona nord del quartiere che si aggiunge-

rà allo **Spark Business District**, l'area già sviluppata, con i suoi 150.000 mq destinati a uffici. Importanti i numeri dell'intervento: un'estensione complessiva di 1,1 milioni di mq, 672.000 mq di diritti edificatori di cui oltre 250.000 già realizzati, un investimento stimato di oltre 3,5 miliardi di euro. ■

mazioni tra loro, rispondono agli stimoli esterni grazie alle loro capacità percettive, e utilizzano meccanismi attivi e passivi sfruttando l'energia che le circonda: un mutuo scambio con l'ambiente e un adattamento costante al clima".

E così, l'intervento proposto da **MCA** è una città costituita da viali alberati, strade residenziali, percorsi pedonali, ciclabili, piazze, giardini, caratterizzata da una fitta rete di connessioni che generano un sistema fluido e capillare di percorsi pedonali e ciclo-pedonali che interagiscono continuamente con il sistema



parco e tutte le aree limitrofe. Lo spazio fra gli edifici diventa così facilmente accessibile, offrendo la possibilità al sistema del verde urbano di permearlo completamente. "Il progetto di **Mario Cucinella Architects** riflette e interpreta la nostra visione di un quartiere urbano attrattivo, interconnesso, con una forte impronta sostenibile che re-

stituisce alla città un nuovo concetto di vivere urbano" - ha affermato **Fabrizio Zichichi**, Executive Project Director di **Lendlease** illustrando il piano di sviluppo. - "Con **Milano Santa Giulia** vogliamo contribuire a dare una risposta alla crescente domanda abitativa sostenibile a Milano. Realizzeremo oltre 3.500 appartamenti che in-

## A real mixed-use district defining a new urban model



# La visita al cantiere di Santa Giulia Nord

Sabato 15 giugno abbiamo partecipato alla visita al cantiere **Santa Giulia Nord**, organizzato da **Fondazione Perini** insieme a **Municipio 4** e **Lendlease**.

Nella prima tappa dell'evento, presso i palazzi già realizzati, sono stati forniti importanti aggiornamenti relativamente al quartiere. In particolare, è stata confermata la realizzazione della metrotramvia, che entrerà in funzione dopo le **Olimpiadi invernali**, indicativamente nel 2027: il capolinea sarà posizionato ai piedi dell'edificio **Spark1**, nell'area prospiciente l'ingresso della metropolitana.

Ulteriori aggiornamenti hanno riguardato l'area della **piazza Tina Modotti**, che diventerà il luogo centrale del quartiere con contenuti ed eventi (fino a 100 all'anno), favoriti anche dalle attività commerciali che si svilupperanno ai piedi degli edifici **Spark 2** e **Spark 3** che affacciano sulla piazza stessa.

In particolare, l'edificio **Spark 3**, chiuso dopo il cessato utilizzo da parte di **Sky** a seguito della pandemia, è stato interessato da interventi di adeguamento e tornerà ad essere utilizzato (vedi servizio a pagina 8, *Ndr*).

Anche l'edificio **Spark 2**, attualmente locato a **Saipem**



e ad altre 2 società, vedrà entrare in attività due aree commerciali al piano terra (probabilmente di servizi), che contribuiranno a rendere viva Piazza Modotti, su cui affacciano.

Ulteriori aggiornamenti su questa parte del quartiere hanno riguardato l'avvio delle bonifiche per **Spark Living**, il complesso residenziale composto da due edifici (per un totale di circa 480 nuove unità abitative), che verrà re-

alizzato nell'area tra via Futurismo/via Pizzolpasso/via S. Mirocle: sono da poco iniziate le bonifiche dell'area ed entro fine 2024/inizio 2025 verrà avviato il cantiere con termine dei lavori e consegna delle prime abitazioni previsto per il 2027.

La visita è quindi proseguita nell'area Nord, dove abbiamo potuto vedere l'avanzamento dei lavori nell'area dove sorgerà l'**Arena**, il nuovo impianto multifunzionale



da 16 mila posti dove verranno disputate le gare di hockey delle **Olimpiadi e Paraolimpiadi invernali** del 2026. Al termine dei giochi olimpici l'**Arena** subirà una pausa di circa 4/6 mesi necessaria per essere riconvertita e poter successivamente ospitare eventi di diverse tipologie (musicali, sportivi, ecc.) con una previsione di circa 200 eventi all'anno.

Nell'area a sud dell'**Arena** sorgerà il Superstore di **Esselunga** i cui lavori verranno avviati entro il prossimo anno per essere probabilmente completati dopo la fine dei giochi olimpici.

**LendLease** ha quindi presentato il progetto complessivo dell'area Nord (vedi servizio nelle pagine precedenti, *Ndr*), che comprenderà, oltre

all'**Arena** e ad **Esselunga**, attività commerciali (palestra, cinema, esercizi dedicati a food&beverage), complessi residenziali (il primo lotto dovrebbe essere pronto per il 2028) e un museo pubblico/centro didattico-educativo (attualmente l'idea è quella di un "**museo del bambino**"). Un grande **Parco urbano** di 270 mila mq (il terzo più grande di Milano) collegherà l'attuale quartiere con l'**area Nord**, in continuità con il **Parco Trapezio**: nelle prossime settimane verrà lanciato un concorso per la progettazione del nuovo parco, che vedrà anche la presenza di un lago di fronte ai complessi residenziali dell'**area Nord**, con relativa passeggiata lungo lago caratterizzata da attività commerciali.



Il termine di tutti i lavori nell'intera area Nord è previsto per il 2032.

Al termine della presentazione **Lendlease** ha risposto alle domande dei presenti, che hanno riguardato soprattutto le tematiche relative alla viabilità. Siamo stati rassicurati relativamente all'impatto sul quartiere in occasione degli eventi all'**Arena** nel post-olimpiadi: l'attivazione della metrotramvia e l'apertura del nuovo svincolo della Tangenziale Est dovrebbe evitare un carico supplementare di traffico veicolare sul quartiere esistente. Continueremo a tenere monitorato l'andamento dei lavori nelle aree di cui sopra per aggiornarvi anche sui prossimi numeri di **CQMSG News**. ■

# Apri Scirocco, l'hub di Mare Culturale Urbano

**L**endlease, gruppo internazionale leader nei progetti real estate di rigenerazione urbana su larga scala, e il centro di produzione artistica e culturale **Mare Culturale Urbano** annunciano la sigla di un nuovo accordo di partnership per la futura attivazione della comunità di **Milano Santa Giulia**, con l'obiettivo comune di offrire al quartiere un punto di riferimento culturale e costruire nei cittadini senso di appartenenza al territorio.



Da questa collaborazione nasce così, nello **Spark Business District** di **Milano Santa Giulia**, **Scirocco**, l'hub di **Mare Culturale Urbano**: uno spazio ibrido di oltre 500 mq – tra spazio interno e dehors – aperto a tutta la città, che ospiterà un ricco palinsesto di eventi, che spazieranno dalla cultura, alla musica fino allo sport.

L'hub **Scirocco** si insedierà nello specifico all'interno di **Spark 3**, uno degli edifici che, assieme a **Spark 1** e **Spark 2**, e all'HQ di **Sky Italia**, costituiscono lo **Spark Business District**, situato nell'area sud di **Milano Santa Giulia**. Si tratta di un distretto – gestito da **Lendlease Italy SGR** – dedicato al business che, grazie anche ai più recenti ingressi di società e player commerciali,

diventa di giorno in giorno un luogo sempre più centrale per l'evoluzione di Milano.

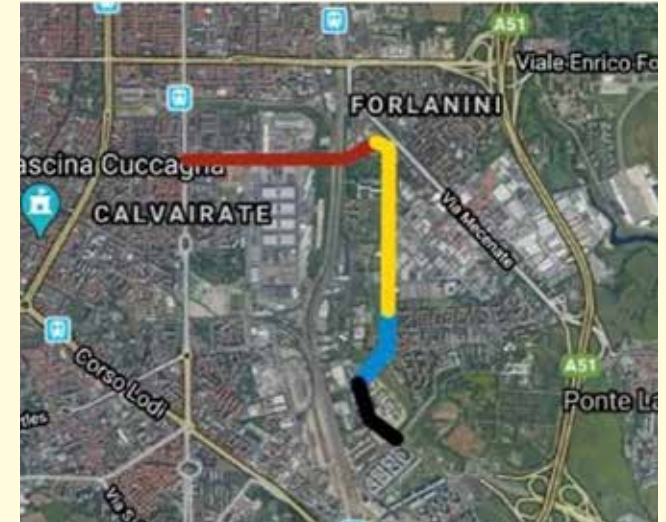
**Claudia Imparato**, *Head of Fund & Asset Management at Lendlease Italy Sgr* ha commentato: "Siamo entusiasti di annunciare la partnership tra **Mare Culturale Urbano** e **Lendlease** per il quartiere di **Milano Santa Giulia**. Questa collaborazione rappresenta un passo fondamentale per il futuro della comunità locale. L'hub **Scirocco** non sarà solo uno spazio di produzione artistica e retail, ma un punto di incontro per i residenti, un luogo dove cultura, musica e sport si uniranno per costruire un forte senso di appartenenza e connessione. Insieme, stiamo gettando le basi per una **Milano Santa Giulia**

più unita e dinamica, un luogo dove promuovere inclusione e coesione sociale".

"**Scirocco** – ha dichiarato **Andrea Capaldi**, *co-founder e direttore artistico di Mare Culturale Urbano* – metterà al centro del suo programma la comunità che già abita il quartiere e progressivamente tutti i nuovi abitanti che arriveranno. Desideriamo essere presidio sociale e culturale, piazza aperta e inclusiva per persone di tutte le età, spazio ideale dove poter stare bene insieme, luogo di ristoro." "Anche con **Scirocco** – prosegue **Capaldi** – attiveremo percorsi di formazione e inserimento lavorativo dedicato ai giovani del territorio nei mestieri legati al food and beverage." ■

## ITINERARIO CICLABILE DA SANTA GIULIA A CALVAIRATE

Sono partiti i lavori per la realizzazione della ciclabile e la messa in sicurezza di via Salomone. È previsto un percorso ciclabile protetto di 3,6 km, che consentirà di arrivare da Santa Giulia a Calvaire, una rotonda all'incrocio con via Norico e via Quintiliano, castellane in corrispondenza degli attraversamenti pedonali più sensibili, isole di traffico per rallentare la velocità di auto e furgoni, e il raccordo in piazza Ovidio con le ciclabili di via Attilio Regolo e via Mecenate.



1,3 km Lombroso  
1,2 km Salomone

0,6 km Salomone Merezate  
0,5 km Medici del Vascello

Vivi con ansia e terrore la visita dal dentista?

Abbiamo la soluzione! Da noi è possibile l'ANSIOLISI FARMACOLOGICA.



Scopri di più sul nostro sito.



**STUDIOBERSANI**  
ROGOREDO  
ODONTOIATRIA  
MEDICINA ESTETICA

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 Sanitaria:  
Dott.ssa Enrica Bersani

# Quasi completati gli interventi al **parco Trapezio**

Le attività di manutenzione straordinaria del **parco Trapezio** che avevamo richiesto e sollecitato all'operatore **Risanamento S.p.A.** sono in fase di completamento. Finalmente questa ampia area verde torna pienamente fruibile per i numerosi frequentatori. Nel dettaglio, gli interventi più significativi sul verde sono stati: il **ripristino delle aiuole** sopra il posteggio,



## LA CONVENZIONE DI MANUTENZIONE DECENNALE

Il **parco Trapezio** è stato realizzato da **Milano Santa Giulia S.p.A.** (ora **Risanamento S.p.A.**) nel 2013 in base ad una convenzione urbanistica del 2005 che, oltre all'esecuzione delle opere a scampo oneri, prevedeva la manutenzione decennale dell'area da parte del concessionario (**Milano Santa Giulia S.p.A.**).

Decorso il termine decennale di manutenzione è stato effettuato un sopralluogo congiunto tra **Risanamento S.p.A.**, **Municipio 4** e **Comune di Milano** per concordare i lavori residuali a carico del concessionario prima della presa in carico dell'area da parte del **Comune di Milano**.

Sono quindi stati evidenziati gli interventi da effettuare a carico di **Risanamento S.p.A.** consistenti in riparazioni, ripristini, rimozioni e sostituzioni di elementi dell'arredo del parco che hanno richiesto la presentazione di una specifica pratica edilizia SCIA (Segnalazione Certificata di Inizio Attività) per la loro realizzazione. Ulteriori richieste hanno poi riguardato la manutenzione del verde e dell'impianto di irrigazione.

La società **Risanamento S.p.A.** ha provveduto a disporre l'esecuzione di quanto concordato e sta ultimando gli interventi manutentivi.

la **riparazione del relativo impianto di irrigazione** e la messa a dimora di **nuovi alberi** in sostituzione di quelli persi nel corso degli anni. Sul fronte dell'arredo del parco, sono state **rimosse le staccionate in legno danneggiate** e la **giostra a bracci rotta** (dondolo pendolo incrociato). È stata **completamente rinnovata l'area attrezzata** davanti all'asilo con l'**installazione di nuove strutture ricreative** ("Castello Tre Torri" con struttura tubolare in acciaio, in sostituzione del "Castello Aladino" con struttura in legno) e il **rifacimento della pavimentazione**.

È stata **riparata la base di appoggio** della struttura di gioco in legno ("Struttura Multifunzionale") vicino al



chiosco. Sono state **sostituiti i listelli in legno danneggiati** delle numerose **panchine** presenti nel parco. È stato **ricondizionato il ponticello in legno** all'ingresso di via Pizzolpasso. È stata **rifatta la pavimentazione del vialetto carrabile** di ingresso da via del Futurismo, incrocio via San Vene-

rio (passaggio che permette l'accesso al parco dei mezzi di servizio). Sono stati **sostituiti i pannelli trasparenti danneggiati delle bacheche informative** del parco. È in corso il **ripristino delle pavimentazioni** in gomma colorata delle aree gioco, dove necessario. ■

STEFANO BIANCO



# #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 105/91. 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

# StraRogoredoSantaGiulia:

# le foto della 5<sup>a</sup> edizione

Lo scorso 25 maggio si è tenuta la 5<sup>a</sup> edizione della **StraRogoredoSantaGiulia**. Una bella giornata di sport e divertimento con oltre 600 partecipanti che hanno animato le strade del quartiere. In queste pagine alcune immagini della manifestazione. Un ringraziamento agli sponsor (**Gas Più Energia, Tecno-casa, Osteofighters, Studio Bersani**), ai partner (**Affari & Sport, Shopping Plaza e Marchese Gelateria**) e a tutti coloro che si sono impegnati nell'organizzazione e in particolare a **Roberto, Oscar e Alessandro**. Alla prossima edizione della **StraRogoredoSantaGiulia!** ■







# Le proposte di **visite culturali**



SABATO 21 SETTEMBRE 2024  
ORE 15,00

## Il Duomo di Milano, sette secoli di meraviglia

Lo ammiriamo sempre dall'esterno per la sua bellezza e imponenza, ma forse non ne conosciamo approfonditamente la storia, i segreti e i tesori che nasconde all'interno. Tra curiosità, arte e leggende, la visita guidata al **Duomo di Milano** ci consentirà di ripercorrere la centenaria storia del complesso episcopale milanese, a partire dalle sue origini, grazie alla visita all'area archeologica, e di scoprire la ricchezza delle opere d'arte che nasconde all'interno e le meravigliose vetrate.

Dedicato a Santa Maria Nascente e iniziato nel 1386 per volere del primo Duca di Milano **Gian Galeazzo Visconti**, il **Duomo** sorse al posto delle antiche chiese di **Santa Maria Maggiore** e di **Santa Tecla** ed è ancora oggi la chiesa più grande d'Italia e la sesta chiesa più grande al mondo. Pensato come una struttura in stile gotico, registrò modifiche realizzate in altri stili nel corso dei secoli e venne

investito da proposte progettuali totalmente opposte che ne rallentarono ulteriormente la costruzione. Fu **Napoleone Bonaparte** all'inizio dell'Ottocento a ordinare che il **Duomo** venisse finalmente completato, utilizzando lo stile neogotico.

La visita avrà una **durata** di circa **1 ora e 45 minuti** ed è riservata a un gruppo formato da un **massimo di 25 persone**. Il **ritrovo** è previsto **15 minuti prima** dell'inizio della visita, davanti allo scalone del **Museo del Novecento**, piazza del Duomo 6 (si segnala che essendo state incrementate le misure di sicurezza per l'accesso al **Duomo** potrebbero verificarsi file all'ingresso).

Il costo a **persona** (comprensivo di biglietto di ingresso, guida e microfonaggio) è di **euro 23,00**.

Iscrizioni via mail a: **info.cqmsg@gmail.com** entro il **5 settembre 2024**.

SABATO 28 SETTEMBRE 2024  
ORE 17,00

## Munch: il grido interiore

Visita guidata alla grande mostra dedicata a **Edvard Munch** in occasione dell'80° anniversario della sua morte. L'esposizione monografica è realizzata in collaborazione con il **Munch Museet** di Oslo, ripercorre l'intera carriera dell'artista norvegese e consente di comprendere

l'eccezionale produzione di uno dei più celebri artisti tra Ottocento e Novecento la cui pittura costituisce una pietra miliare della Storia dell'Arte. Nel corso della sua carriera artistica **Edvard Munch** ha esplorato questioni di perenne significato esistenziale e ha sfidato le espressioni dell'arte coniugando le grandi novità della pittura contemporanea con le tensioni esistenziali personali, dando vita ad un linguaggio diventato iconico. La mostra comprende 100 opere tra dipinti, disegni e stampe che consentono di esplorare l'arte di **Munch** dal 1880 fino alla sua morte nel 1944.

La visita avrà una **durata** di circa **75 minuti** ed è riservata a un gruppo formato da **massimo 24 persone**.

Il **ritrovo** è previsto alle **ore 16.45** all'ingresso della mostra a **Palazzo Reale**.

Il costo a **persona** (comprensivo di biglietto di ingresso,



guida e microfonaggio) è di **euro 20,00**.

Iscrizioni via mail a: **info.cqmsg@gmail.com** entro il **12 settembre 2024**.



SABATO 26 OTTOBRE 2024  
ORE 16,30

## Il Cenacolo Vinciano

Proponiamo una visita guidata di gruppo al **Museo del Cenacolo Vinciano**. È un'occasione unica per scoprire, accompagnati da uno storico dell'arte, l'affresco più famoso al mondo, l'**Ultima Cena di Leonardo da Vinci**. La visita guidata prende il suo avvio dalla spiegazione del **Cenacolo Vinciano**, famosissimo dipinto su muro realizzato dal genio fiorentino su commissione di **Ludovico Sforza**. L'osservazione di questo capolavoro dà la possibilità di affrontare il tema dell'ultima cena e di comprendere le modalità di esecuzione del dipinto, realizzato dall'artista dal 1495 al 1498.

La visita prevede la formazione di un gruppo di **massimo 25 persone**. **Durata: 45 minuti** circa.

Il costo a **persona** (comprensivo di biglietto di ingresso nominativo, guida e impianto audio) è di **euro 24,00**.

Iscrizioni via mail a: **info.cqmsg@gmail.com** entro il **30 settembre 2024**.

## SANTA GIULIA ABBRACCIAMI 2024

**Domenica 29 settembre 2024** torna la bicicletтата lungo il tracciato di **AbbracciaMI**, la circle line ciclistica di Milano che corre attorno alla città, attraversando gli spazi urbani abitati e in trasformazione.

Il **ritrovo** è alle **8.30** di fronte al Caffè Promenade con **partenza** fissata per le **ore 9.00** in punto.

Il ritorno in quartiere è previsto per le ore 15,30 circa.

L'intero percorso è di circa **70 km**. Lo percorreremo con andatura regolare prevedendo due soste lunghe da 20', anche per rifo-cillarci, e due/tre un po' più corte. Troveremo lungo il percorso fontanelle, chioschi e bar ma suggeriamo di portare comunque con sé da mangiare e da bere.

Il tempo di pedalata effettiva sarà di circa **5 ore** per cui ognuno dovrà valutare di avere la sufficiente preparazione fisica adatta a questo impegno. È necessario utilizzare una bici da adulti e avere un po' di allenamento di resistenza in bici o corsa.

Il tracciato incrocia diverse fermate della metropolitana o del passante per cui sarà sempre possibile rientrare in quartiere senza necessariamente completare tutto il percorso.

Sono presenti lungo il tragitto alcuni tratti di sterrato o di pavimentazione sconnessa per cui è opportuno percorrerlo con una bici da città, mountain bike o bici gravel (consigliamo di avere con sé una bomboletta 'gonfia e ripara' delle gomme in caso di foratura).

Il percorso non è ancora completamente indicato per cui conviene restare sempre assieme per seguire le persone che fanno da guida. Chi volesse essere più autonomo può comunque utilizzare il proprio cellulare come navigatore scaricando la traccia dal sito: [www.bici.milano.it/abbracciami](http://www.bici.milano.it/abbracciami).

Per motivi organizzativi chiediamo di **confermare**, entro il giorno **20 settembre**, la partecipazione scrivendo alla nostra mail: **info.cqmsg@gmail.com** indicando anche un numero di cellulare per poter aprire un apposito gruppo Whatsapp che potrà essere utile per eventuali comunicazioni veloci prima e durante la pedalata.

Raccogliamo fino a un **massimo di 30 adesioni** e ricordiamo che si tratta di una bicicletтата amatoriale dove ognuno è responsabile per sé. ■



N.B. Per tutte le iniziative, le iscrizioni verranno raccolte in ordine cronologico di arrivo.



**POLIAMBULATORIO  
OSTEOFIGHTERS**

## **CHI SIAMO**

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

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



**ORTOPEDIA**

**FISIATRIA**

**OSTEOPATIA**

**FISIOTERAPIA**

**NUTRIZIONE**

**PSICOLOGIA**

**MASSOTERAPIA**

**TECAR**

**INFILTRAZIONI**

**PRESSOTERAPIA**

**ONDE D'URTO FOCALI**

**ECOGRAFIE**

**TENS**

**LASER**

**ELETTROLISI PERCUTANEA**

**NEUROMODULAZIONE**

**PRESSO+CRIOterapia**

**VISITE SPORTIVE**

**VISITA TRAUMATOLOGICA SPORTIVA**

**PRENOTA  
ONLINE**



**349 3589865**



**info@osteofighters.it**



**osteofighters.it**

*Direttore sanitario  
 Dott. Mauro Martini*

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

