

CQ NEWS MSG

MARZO 2026
ANNO 11 - NUMERO 37

LE NOTIZIE DEL COMITATO DI QUARTIERE MILANO SANTA GIULIA



Cosa lascia al quartiere Milano - Cortina 2026

Sicurezza: richiesta
di intervento alle autorità



Cari Lettori,

le **Olimpiadi invernali Milano – Cortina 2026** hanno messo il quartiere al centro di interesse ed attenzione da parte dei media non solo nazionali. Abbiamo provato in questo numero a fare una riflessione su quale sia stato l'impatto dei **Giochi Olimpici** appena conclusi e quale il lascito per il futuro del quartiere.

Purtroppo, l'attenzione si è avuta anche per altre vicende di cronaca meno piacevoli che rendono sempre attuale il **tema della sicurezza** e delle attività che devono essere messe in campo per cercare di affrontarlo (ne parliamo alle pagine 4 e 5).

Il 4 febbraio scorso abbiamo partecipato alla **presentazione del murales ("Trame di futuro")** realizzato da **Saipem** in collaborazione con **Orticanoodles**, **Istituto Albe & Lica Steiner** e la sociologa **Francesca Chialà**, nel sottopasso pedonale della stazione **FS/MM di Rogoredo** che segna, insieme ad altri interventi di cui si parla all'interno, un passo in avanti verso la riqualificazione di quest'area sempre critica.

Questo mese sono riprese le attività di cura del quartiere nell'ambito del patto di collaborazione con il **Municipio 4**. A pagina 11 trovate indicati i prossimi appuntamenti mensili e una proposta per la formazione di un gruppo di lettura in collaborazione con la **Portineria di Comunità parco Trapezio**.

Sabato 16 maggio torna l'appuntamento con la **StraRogoredo Santa Giulia** un evento che rappresenta sempre un bel momento di festa e di socialità per il quartiere. A breve partiranno le iscrizioni sia on-line, sia presso gli esercizi commerciali indicati a pagina 15.

I tanti turisti che sono arrivati a Milano in occasione delle **Olimpiadi** ne hanno apprezzato anche la bellezza. Vi proponiamo a pagina 18 e 19 nuovi appuntamenti di **tour e visite culturali** in giro per la città!

Buona lettura!

Cesare Carlizzi



Anno 11
Numero 37
gen-mar 2026

Direttore Responsabile:
Massimo Bernardi

Coordinamento editoriale:
Cesare Carlizzi, Luca Gibelli

Grafica:
Alessandro Negri

Hanno collaborato a questo numero:
Stefano Bianco, Fabio Marsico, Ilenia Pinto, Roberto Ravizza, Alessandro Sampietro, Mariya Emilova Vladikova, Vanessa Lumy Yoshimura

Stampa:
Flyeralarm Srl - Piazza Gilm 2
39031 - Brunico (BZ)

Registrazione Tribunale di Milano n. 264 del 13 ottobre 2016



**PER SEGUIRCI
E CONTATTARCI**

www.cqmsg.it

info.cqmsg@gmail.com

CQMSG

@cqmsg

CQMSG



Inquadra
il codice QR
per visualizzare
o iscriverti
al canale
WhatsApp
del Comitato

Cosa lascia al quartiere Milano - Cortina 2026

Sono ormai alle spalle i **Giochi Olimpici Milano – Cortina 2026** e la riflessione che dobbiamo fare riguarda l'impatto che hanno avuto sul quartiere e che cosa lasciano.

Sotto il primo profilo, pur consapevoli di qualche opinione discordante, possiamo dire che l'esame è stato ampiamente superato.

L'organizzazione viabilistica, il sistema di navette per l'afflusso e il deflusso dall'**Arena**, il servizio di pulizia, i presidi di sicurezza hanno funzionato a **Santa Giulia**, ma più in generale è in tutta la città che la macchina organizzativa ha saputo dare una risposta adeguata all'importanza dell'evento.

Milano ha fatto colpo! Ha saputo accogliere i tanti turisti che hanno apprezzato, oltre la già rinomata "città della moda", le bellezze che la città offre e a volte nasconde (da tempo organizziamo visite per la città e c'è sempre qualcosa da scoprire).

Anche i dubbi che erano stati sollevati sull'**Arena Santa Giulia** e sul quartiere sono stati dissipati: l'**Arena** si è dimostrata all'altezza dell'evento e così il quartiere. **Jon Cooper**, allenatore della nazionale canadese di hockey sul ghiaccio ha definito l'**Arena**



na "fenomenale". Lo scrittore canadese **Luke Fox** ha rivisto il proprio giudizio sul quartiere affermando che "tornato sul posto ho visto un quartiere vivo, in trasformazione, dove architettura e funzionalità si incontrano".

Chi vive nel quartiere ha apprezzato la presenza colorata di persone che sono arrivate da diverse parti del mondo per assistere ai giochi. C'è chi, come **Noemi**, ha scritto "fa piacere incontrare gente che viene dall'altra parte del mondo per supportare lo sport. Li saluto festosa quando li incroci sul piazzale mentre entrano nel sottopasso e ricevo sempre un 'Hi!' cordiale. Fa bene al cuore, almeno al mio".

Qual è invece il lascito delle **Olimpiadi**? Sicuramente l'**Arena Santa Giulia** che con la sua particolare architettura e gli effetti



visivi che caratterizzano la facciata è diventata un'icona attirando l'attenzione di molti; anche il sottopasso della stazione risulta più ordinato, in parte più funzionale e sicuramente abbellito dal murales.

Il vero nodo è ora capire se saprà l'**Arena** fare da traino per il completamento del progetto dell'**Area Nord**, a partire dal **Parco**, dallo store **Esselunga**, dalla **metrotranvia** etc. Noi lo speriamo davvero perché crediamo che una struttura così importante e all'avanguardia non possa rimanere un'oasi nel deserto. Intanto, il prossimo 6 maggio l'**Arena** inaugurerà la sua vera attività di eventi di intrattenimento con concerti e spettacoli attirando nuove persone in quartiere. Per il resto staremo a vedere (ormai siamo abituati)! ■

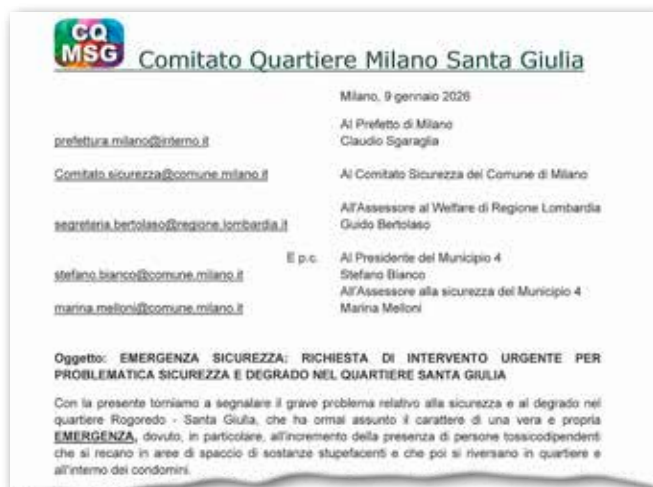
LUCA GIBELLI

Richiesta di intervento per problematica sicurezza

L'inverno che si sta avviando a conclusione ha evidenziato una nuova recrudescenza del problema sicurezza legata in particolare all'incremento della presenza di persone con problemi di tossicodipendenza che si sono spinti fin dentro i condomini per cercare riparo e bivaccare.

Ci sono giunte diverse segnalazioni da parte di residenti esasperati e preoccupati dalla situazione e abbiamo potuto constatare direttamente la costante presenza di bivacchi (anche di gruppo) all'interno di alcuni condomini della **via Cassinari**, di consumo di droga in aree pubbliche del quartiere, oltre ad episodi di danneggiamenti e furti nelle auto, nei box, nelle cantine.

Il 9 gennaio 2026 abbiamo quindi denunciato la situazione al **Prefetto di Milano Claudio Sgaraglia**, al **Comitato Sicurezza del Comune di Milano** e all'**Assessore al Welfare di Regione Lombardia Guido Bertolaso**, l'aggravarsi della situazione evidenziando le predette criticità e la sempre maggiore preoccupazione dei residenti per un fenomeno che, anche nei periodi più critici, non ci sembra che si fosse mai spinto in



maniera così decisa fin all'interno dell'abitato. Nell'occasione abbiamo anche ribadito le altre problematiche già più volte segnalate relative al disturbo della quiete pubblica, agli atti di vandalismo e danneggiamento dell'arredo urbano; ai "fuochi d'artificio" sparati tra l'abitato a tarda ora. Va detto che in coincidenza con il periodo dei **Giochi**

Olimpici e con i maggiori controlli dell'area, alcuni di questi fenomeni si sono ridotti o, quantomeno, sono risultati meno visibili. Alla nostra segnalazione ha dato per ora riscontro solo il **Comitato Sicurezza del Comune di Milano** che, per quanto di competenza della **Polizia Locale**, ci ha fornito un quadro delle attività di monitoraggio e presidio svolte sul



territorio evidenziando che "L'area è costantemente monitorata dalla **Polizia di Prossimità** che, nel solo secondo semestre del 2025, ha effettuato un totale di 622 attività". Ci sono stati forniti nello specifico i seguenti dati operativi delle attività svolte:

- **Servizi "Hotspot"**: sono stati effettuati 72 interventi di pattugliamento a piedi, finalizzati a stabilire un contatto diretto con la cittadinanza, in particolare lungo la cosiddetta "Promenade" di via Cassinari e in via Monte Cengio.

- **Postazioni fisse e controlli stradali**: sono state effettuate 101 postazioni fisse in via Rogoredo, con particolare attenzione all'area della stazione ferroviaria, oltre a 27 posti

di controllo di **Polizia Stradale** nelle vie Redaelli, Manzù e Cascina Merezate.

- **Monitoraggio Parchi**: nei mesi di agosto, settembre e ottobre le aree verdi sono state pattugliate dal **servizio in Mountain Bike** e, periodicamente, dalle **Unità Cinofile**.

- **Polizia Giudiziaria**: l'attività svolta nel secondo semestre ha portato all'arresto di 2 soggetti e alla denuncia a piede libero di 17 persone.

Con specifico riferimento alla Promenade di via Cassinari, ci è stato riferito che i sopralluoghi effettuati in orario serale e notturno (anche da **personale in abiti civili** e dall'**Unità Annonaria e Commerciale**) non hanno al momento accertato criticità specifiche, nonostante la natura pedonale dell'area e la presenza di numerosi pubblici esercizi.

Ci è stato evidenziato infine che l'area è presidiata da un sistema di videosorveglianza composto da **38 telecamere** e che "continuerà a essere oggetto di costante attenzione e monitoraggio".

Sicuramente i dati che ci sono stati forniti evidenziano un impegno e una presenza sul territorio che tuttavia non è sufficiente per la soluzione o almeno la limitazione del problema.

La realtà vissuta dai residenti del quartiere negli ultimi mesi è data dalla presenza costante di persone che bivaccano nelle aree condominiali, che sono esclusivamente persone con problemi di tossicodi-

pendenza che possono creare situazioni di grave pericolo per l'incolumità personale, e da ripetuti furto e danneggiamenti delle auto parcheggiate nelle vie del quartiere.

Abbiamo, quindi, risposto al **Comitato Sicurezza** ribadendo la necessità di un impegno e di un intervento congiunto da parte delle diverse Istituzioni competenti (**Prefettura, Regione, Comune, ATS**) per la definitiva soluzione del problema che passa necessariamente attraverso lo smantellamento di (arci)note aree di spaccio e di un adeguato servizio di sostegno a queste persone che sono comunque persone in difficoltà e ai margini della società.

Certo, le cronache delle ultime settimane ci restituiscono un quadro della situazione che, sebbene sia ancora tutto da verificare e confermare, appare comunque desolante. Non ci è neppure chiaro quanto la massiccia presenza di autoblindati dell'esercito e delle forze dell'ordine che stazionano in modo fisso in Largo Radaelli all'uscita della metropolitana possa realmente contribuire alla soluzione del problema.

Noi restiamo comunque fiduciosi, speriamo in un repentino cambio di marcia nel contrasto alle aree di spaccio e, nel frattempo, continuiamo a sottoporci diligentemente ai controlli cui sono spesso soggetti i residenti del quartiere che si recano al lavoro in metropolitana. ■

CESARE CARLIZZI

CIBI SÌ, CIBI NO: Cosa mangiare per mantenere la salute della bocca?

Sappiamo tutti quanto l'igiene orale sia importante. Ma c'è un alleato spesso sottovalutato nella prevenzione di carie e problemi gengivali: l'alimentazione.

Le scelte alimentari possono fare la differenza in patologie comportamentali come carie e parodontite.

Decisamente "no": gli zuccheri semplici

In cima alla lista degli alimenti da evitare troviamo lo zucchero semplice (saccarosio) e tutti i cibi a cui lo zucchero è stato aggiunto come: marmellate, dolci, bibite...

Il motivo è scientifico: i batteri naturalmente presenti nella bocca trasformano rapidamente lo zucchero in sostanze acide che attaccano lo smalto dentale, favorendo la formazione di carie e alterando l'equilibrio del microbiota orale.

"Dovremmo considerare il saccarosio come la nicotina e iniziare davvero a farne a meno". - consiglia Luca Levrini nel libro: "La dieta del sorriso: mangiare bene per la salute della bocca".

Tra i dolcificanti, lo xilitolo rappresenta un'opzione interessante: ha un basso indice glicemico, stimola la produzione di saliva e inibisce la crescita batterica.

Decisamente "sì": i "super alimenti"

Tra i cibi alleati della salute orale troviamo: latte e derivati, pesce, noci, mirtilli, cioccolato amaro.

Frutta e verdura crude svolgono un'importante funzione meccanica: richiedono una masticazione prolungata, stimolano la produzione di saliva e favoriscono una naturale auto-detersione delle superfici dentali, riducendo l'accumulo di placca.

Lo smalto dentale perde e riacquista minerali continuamente. Per questo è importante scegliere alimenti ricchi di calcio, fosfato e magnesio.

Il "semaforo" degli alimenti

Per semplificare, possiamo dividere i cibi in tre categorie.



Alimenti ad alto contenuto di zuccheri, acidi o particolarmente appiccicosi (bevande gassate, dolci, caramelle).



Alimenti neutri che non favoriscono la carie (carne, pesce, uova, verdure cotte).



Cibi che aiutano a contrastare la formazione della carie grazie alla loro composizione o consistenza (latte, formaggi, frutta secca, frutta fresca, verdure crude).

Una sana alimentazione, insieme a una corretta igiene orale e a controlli periodici dal dentista, sono le principali forme di prevenzione contro le carie, gengivite, parodontite, erosioni dentali e alitosi.

L'importanza dell'acqua (e del timing)

Bere acqua durante e dopo i pasti aiuta a "dilavare" denti e gengive, contribuendo a rimuovere residui zuccherini in attesa dello spazzolamento.

Un aspetto spesso trascurato: è consigliabile lavare i denti **40-60 minuti DOPO il pasto**.

STUDIOBERSANI
ROGOREDO

ODONTOIATRIA

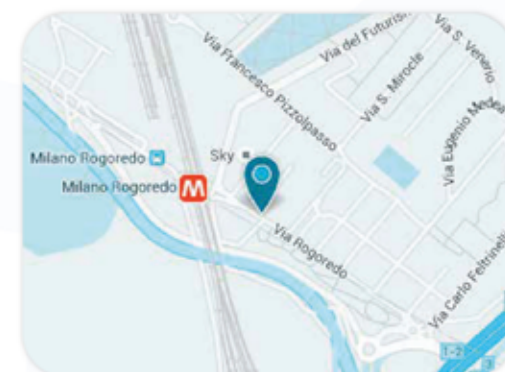
MEDICINA ESTETICA

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.

Dall'inizio dell'anno il sottopasso pedonale della **Stazione FS e M3 Rogoredo**, che permette l'accesso alle due infrastrutture di trasporto pubblico e che collega i due quartieri a est e a ovest della linea ferroviaria, è stato oggetto di azioni volte a migliorarne la pulizia, la sicurezza e l'estetica.

Le pareti e il soffitto sono state pulite e riverniciate. È stata potenziata l'illuminazione e sono state disposte nuove cancellate per migliorare il presidio di questo passaggio sotterraneo anche attraverso la chiusura notturna degli accessi ai binari e di alcuni corridoi dopo il termine del servizio dei treni e della metropolitana. Nei prossimi mesi verranno attivate le chiusure che consentiranno comunque il collegamento tra i due lati della stazione lasciando aperte due rampe di accesso.

Questi interventi sono stati realizzati grazie alla collaborazione tra **Comune, RFI, ATM e AMSA**, che hanno lavorato insieme per creare un ambiente più sicuro e accogliente per i cittadini.

Sul fronte estetico poi è stato messo in campo un importante progetto artistico per valorizzare il lungo corridoio ciclo pedonale che porta a Largo Redaelli.

Saipem, che ha la sua sede proprio a ridosso della stazione di Rogoredo, si è occupata infatti della riqualificazione di questo spazio attraverso un

Interventi nel sottopasso della Stazione FS e M3 Rogoredo



intervento di arte pubblica realizzato in collaborazione con il collettivo artistico **Orticanoodles** e **l'Istituto Albe & Lica Steiner**, con il patrocini-

nio del **Municipio 4 - Comune di Milano**.

L'iniziativa è nata con l'obiettivo di restituire alla comunità uno spazio più accogliente



e identitario, rafforzando il legame con il quartiere, i suoi residenti e frequentatori.

Il murale, intitolato **"Trame di Futuro"**, si sviluppa lungo due

pareti principali del sottopasso per una lunghezza complessiva di circa 85 metri: una parete è stata realizzata in italiano e una in inglese

per rendere l'opera accessibile e inclusiva per la comunità locale e internazionale. Le pareti raccontano lo stesso percorso visivo: un viaggio

che parte dalle persone e dal loro ingegno creativo verso un futuro sostenibile, scandito dalle fermate di una metropolitana immaginaria.

Un elemento distintivo di questo progetto è stato il coinvolgimento attivo degli studenti dell'Istituto Albe & Lica Steiner. Attraverso workshop dedicati, previsti dal programma ministeriale per la formazione scuola-lavoro, i giovani sono stati guidati dalla sociologa **Francesca Chialà** e dal personale **Saipem** nell'individuazione delle fermate della loro metropolitana ideale, riportate poi sulle due pareti. ■

STEFANO BIANCO



Riprendono le giornate di cura del quartiere

Dopo la pausa dovuta ai **Giochi Olimpici** a marzo sono ripresi gli appuntamenti mensili con le **giornate di cura della via Cassinari** che hanno visto una partecipazione sempre più numerosa dei residenti. Le giornate di cura vengono svolte nell'ambito del patto di collaborazione con il **Municipio 4** e con il supporto di **AMSA** che ci fornisce il materiale e cura il ritiro dei sacchi.

I prossimi appuntamenti sono fissati per **domenica 19 aprile, domenica 17 maggio e domenica 21 giugno 2026** (controllate sempre il nostro canale *WhatsApp* e i canali social per eventuali spostamenti). Prossimamente organizzeremo anche una **giornata di cura del parco Trapezio**.

Ricordiamo che l'attività di cura del quartiere può rientrare tra le attività di volontariato e cittadinanza attiva per le quali sono riconosciuti **"crediti formativi"** agli studenti del triennio delle scuole superiori. Gli studenti che fossero interessati, previa verifica del riconoscimento dei **"crediti formativi"** con il proprio istituto scolastico, possono scrivere al nostro indirizzo mail **info.cqmsg@gmail.com** per concordare le modalità di partecipazione. ■



GRUPPO DI LETTURA

In occasione dell'incontro di comunità del 27 febbraio scorso alla **Portineria di Comunità parco Trapezio** abbiamo proposto la creazione di un gruppo di lettura del quartiere che possa avere

la propria sede al Chiosco. Il gruppo di lettura è un modo per condividere il piacere di leggere senza che la lettura diventi pratica sociale o lettura di gruppo: un modo di trasformare l'atto solitario della lettura in un'esperienza condivisa. Nel gruppo di lettura ciascun partecipante legge il libro che si è scelto e poi ne discute negli incontri periodici appositamente organizzati che permettono di scoprire nuove prospettive e approfondire l'analisi del testo, oltre naturalmente a creare relazioni sociali. Abbiamo pensato a un gruppo di lettura coordinato da un moderatore, con una cadenza di incontri mensile (che può essere diversificata anche in relazione al libro che si è scelto di leggere) e formato da un numero di 10/15 persone che vogliano condividere il piacere della lettura. Chi fosse interessato a partecipare o comunque ad approfondire la proposta può scrivere alla nostra mail: **info.cqmsg@gmail.com** ■





#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

We Are MSG: la stagione primavera-estate

Con l'arrivo della bella stagione, **Milano Santa Giulia** si prepara a una nuova stagione di eventi culturali e momenti di socialità. Nell'ambito del progetto **We Are MSG**, promosso da **Lendlease** insieme a **Scirocco by Mare Culturale Urbano**, in collaborazione con il **Conservatorio di Milano**, piazze e spazi condivisi del quartiere si animano con iniziative per tutti i gusti. Un calendario diffuso accompagnerà residenti e visitatori dalla primavera fino all'autunno.

Il primo appuntamento sarà la **Festa di Primavera** ad aprile, con dj set e momenti conviviali in piazza. A maggio, **Piano City** tornerà nel quartiere nella sua seconda edizione, portando la musica nel cuore del quartiere con un concerto all'aperto, mentre a fine mese spazio allo sport con le **"Olimpiadi"** di **Santa Giulia**, un weekend di esibizioni e attività sportive aperte a tutte le età. L'estate proseguirà con la **Festa della Musica** (giugno), tra live e dj set, mentre a settembre torneranno gli appuntamenti più attesi della stagione: il **Cinema in piazza**, per vivere film sotto le stelle, e la partecipazione di **Milano Santa Giulia** al **Milano**



Est Film Festival, che conferma il quartiere come punto di riferimento per iniziative diffuse sul territorio. A chiudere il calendario, a ottobre, la tradizionale **Festa di Scirocco**, ormai appuntamento consolidato della community locale.

Accanto ai grandi eventi, prosegue anche il programma settimanale di **Scirocco**, con yoga, laboratori e musica dal vivo. La proposta si adat-

ta alla stagione: nei mesi più freddi molte attività restano al chiuso, mentre dalla primavera tornano progressivamente all'aperto, compatibilmente con il meteo. L'obiettivo è semplice: offrire occasioni per stare insieme, incontrarsi e godersi il quartiere, costruendo una community viva e attiva, fatta di persone che amano condividere esperienze e momenti di svago vicino a casa. ■

StraRogoredoSantaGiulia Pronti per la 7^a edizione

Appuntamento in Promenade **sabato 16 maggio 2026**, a partire dalle ore 15,00, per la 7^a edizione **StraRogoredoSantaGiulia 2025**, nata nel 1977, festeggiamo quest'anno il 49° anno della corsa non competitiva di 5 km aperta a tutti che si svolge per le strade dei nostri quartieri. La partenza della corsa è fissata per le ore 17,00.

L'evento è organizzato da diverse realtà e associazioni che operano sul territorio (**Parrocchia Sacra Famiglia**, **Arci Mondini**, **Verde Festival**, **SGRunners**, **Comitato Quartiere Milano Santa Giulia**, **BRT Team**, **A.N.P.I. Rogoredo**, **ASD Primavera 2005**, **Gruppo Scout AGE-SCI Milano 4**, **Hubita**) e rappresenta un'occasione ormai immancabile di coinvolgimento e di aggregazione sociale delle persone e dei quartieri, di sensibilizzazione alla pratica dello sport, di valorizzazione degli spazi urbani generando una visibilità positiva per il territorio in cui viviamo. La **StraRogoredoSantaGiulia** avrà come sponsor principali: **Tecnocasa**, primaria società nella compravendita degli immobili; **Studio Bersani** (Odontoiatria e Medicina Estetica); **Osteofighters**, specializzata



nella cura dell'apparato muscolo-scheletrico; la società **GasPiù**, utility di luce e gas. Gli sponsor offriranno a tutti gli iscritti: T-shirt, pettorali, medaglie e borse con i nomi dei loro brand. Sarà possibile iscriversi alla corsa presso **Pane Amore e Fantasia** e **Tecnocasa** in via Cassinari oppure online accedendo alla pagina www.endu.net/it/events/strarogoredo. Il **costo dell'iscrizione è di 7,00 euro**

e comprende maglia tecnica, sacca (per i primi 600 iscritti) e un buono per una delle novità di quest'anno. Dopo la corsa vi aspettiamo tutti all'**Oratorio della Parrocchia Sacra Famiglia** di Rogoredo per mangiare e divertirci insieme con musica e balli. Maggiori informazioni sull'evento le trovate alla pagina Facebook @StraRogoredo. Vi aspettiamo numerosi sabato 16 maggio. ■

La primavera in compagnia al parco Trapezio

Gli incontri di comunità di fine febbraio su Libri e lettura, Sport e benessere, Attività per bambini e bambine e nuclei familiari hanno dato origine a diverse progettazioni che si concretizzeranno in iniziative sociali e culturali nella primavera/estate nella **Portineria di comunità parco Trapezio** in collaborazione con il territorio.

Intanto, questo il calendario di marzo e aprile.

Incontri per genitori e nuclei familiari: un ciclo di appuntamenti con la pedagista **Chiara Sarti** per capire, attraverso strumenti concreti ed esempi pratici, come rapportarsi al meglio con bambini/e ragazzi/e.

Il primo incontro, sabato 7 marzo dalle 10.00 alle 12.00, su Educazione gentile ed efficace.

Il secondo incontro, sabato 18 aprile nella stessa fascia oraria, verterà sul parlare di Sessualità e consenso.

Spettacoli di danza contemporanea, organizzati da **MILANOLTRE**, storico festival di danza, nello spazio di fronte alla **Portineria di comunità**, proporranno al pubblico riti di (ri)connessione alla natura sabato 14 marzo alle 17.00 e domenica 15 marzo alle

15.00 e alle 17.00 (replica). Domenica, tra i due spettacoli è prevista una merenda conviviale in Portineria.

Sport e benessere: oltre al corso di ginnastica dolce, che terminerà a fine marzo, le occasioni per mantenersi in forma non mancheranno! Continua la Camminata metabolica con **Roberta Boni** il martedì e il giovedì dalle 19.30 alle 20.30.

In arrivo:

Dal 30 marzo, due appuntamenti settimanali, il lunedì e il giovedì dalle 19 alle 20, per allenarsi all'aria aperta, insieme! Guidati da un Fit trainer, le persone potranno cimentarsi dagli esercizi più semplici a quelli più complessi.

Da aprile, la comunità di abitanti e lavoratori del quartiere, potrà partecipare ai corsi mattutini e in pausa pranzo organizzati da **CIEF (Centro Insegnanti Educazione Fisica)**.

E molto altro in progettazione!

Scopri di più e segui gli aggiornamenti e le iniziative mensili sul sito: <https://www.portineriedicomunita.eu/portineria-di-comunita-parco-trapezio>

Contatta la **Portineria di comunità** per informazioni e

per partecipare alle attività e agli appuntamenti: milano@portinerie.it / + 39 392 673 6196

Durante la settimana, la **Portineria di comunità** è aperta anche per offrire a cittadini e cittadine utilità per andare incontro a necessità e bisogni quotidiani.

Spazio CV e facilitazione digitale (su appuntamento): per rifare il CV, attivare lo SPID, fare il cambio medico, installare app, configurare telefoni...e altre pratiche digitali. Biblioteca degli oggetti - Emporio Fai da Noi: prendi in prestito gli utensili che ti servono per riparazioni e fai da te.

Punto prestito bibliotecario: prenota i tuoi libri sul **Sistema Bibliotecario** di Milano e ritirali in Portineria.

Utilizzo spazio per eventi privati: feste di compleanno, riunioni di condominio, incontri di team.

Area studio e smart working: ampio spazio con tavoli e wi-fi.

Merenda: in Portineria puoi sempre fare una pausa thé, caffè e tisana.

Se hai proposte e idee passa in **Portineria** e contatta le attivatrici di comunità:

milano@portinerie.it
+ 39 392 673 6196. ■

Nella Portineria di comunità Parco Trapezio hai tutto sotto casa

- Tutti i libri delle biblioteche di Milano**
- Biblioteca degli oggetti:** Emporio fai da noi.
- Il tuo ufficio nel verde:** spazio smart working e studio con caffè.
- Ritiro pacchi, pet sitting e cura delle tue piante**
- Corsi e laboratori**
- Spazio per feste di compleanno**
- Servizi:** SPID, registro elettronico, sos tecnologia, cambio del medico, commissioni negli uffici e tanto altro.
- Attività per bambini, ragazzi, gruppi e famiglie.**
- CERCHI LAVORO?**

Portineria di comunità Parco Trapezio
Ingresso al Parco Trapezio da Via del Futurismo 9 e da via Pizzolpasso 7
Telefona, manda un whatsapp o mail con le tue domande
MAIL: milano@portinerie.it | MOB: +39 3926736196
Resto informato: www.portineriedicomunita.eu

Segreti, sotterranei e una mostra in **primavera**



SABATO 18 APRILE 2026

ORE 17,30

**I segreti
di Porta Romana**

Il quartiere di **Porta Romana**, oggi tra i più in vista della città, ha avuto grande notorietà durante il tardo 500 e il 600. Imponenti strutture e iconici scorci, come la zona di **Piazza Medaglie d'Oro**, ne ricordano il passato. Si narra che ivi abitò niente di meno che il diavolo: in corso di Porta Romana, presso il **Palazzo Acerbi**, si dice che il marchese Acerbi fosse ritenuto dai milanesi il diavolo in persona in quanto non curante del periodo della peste a Milano del 1630, quella che il **Manzoni** racconta ne *"I Promessi Sposi"*, continuava a sperperare denaro per abbellire il palazzotto e ad organizzare feste sfarzose per i nobili rimasti in città. **"Porta Romana bella"**, recita una famosa canzone del repertorio popolare milanese, ma non tutti conoscono il lato oscuro di questo quartiere.

Accompagnati da **Valeria Celsi** faremo un percorso guidato alla scoperta della storia del quartiere e dei segreti che lo stesso nasconde: terme che celano un'origine particolare, fonti di acqua miracolosa in una chiesa sconosciuta a molti milanesi e case di streghe consultate da noti personaggi. Ma non solo: nel mercato di Porta Romana si aggira la presenza di una mendicante irosa che manda maledizioni a chi non le presta attenzione, mentre all'interno della **Chiesa di San Nazaro** in passato fantasmi dispettosi si sono divertiti a prendere in giro la perpetua che non puliva bene le panche della chiesa. La visita avrà una **durata di circa 90 minuti**.

Il **ritrovo** è previsto per le **17.15 in piazza Medaglie d'Oro** (uscita M3 Porta Romana). Il **costo a persona** è di **euro**

12,00 (ridotto under 14 euro 8,00).

Iscrizioni via mail a:
info.cqmsg@gmail.com
entro il **10 aprile 2026**.

SABATO 9 MAGGIO 2026

ORE 16.15

**Anselm Kiefer.
Le Achimiste**

La mostra **Kiefer** allestita nella **Sala delle Cariatidi** a **Palazzo Reale** rappresenta uno degli appuntamenti più intensi e significativi del panorama artistico del 2026 ed è considerata la "mostra dell'anno" a Milano.

Anselm Kiefer è tra i pochi artisti contemporanei capaci di costruire una narrazione epica e stratificata, in cui storia, mito, filosofia, spiritualità e scienza si intrecciano per interrogare il presente. La sua opera si pone come uno spazio di riflessione criti-



ca sulla società contemporanea, richiamando con forza a una maggiore consapevolezza dei valori umani, oggi più che mai messi in discussione. La mostra intitolata **Le Achimiste** è costituita da oltre quaranta grandi tele monumentali, disposte come un percorso immersivo all'interno del grande salone. Con questo ciclo di opere **Kiefer** celebra le donne come simboli di forza, memoria storica e grandezza intellettuale.

Le opere riportano alla luce figure femminili spesso dimenticate dalla storia ufficiale: donne alchimiste, scienziate, studiose e pensatrici che, tra Medioevo ed età moderna, hanno contribuito allo sviluppo del sapere sfidando le convenzioni del proprio tempo. Attraverso un linguaggio ricco di simboli e metafore, **Kiefer** restituisce dignità e visibilità a queste figure, trasformandole in protagoniste di una narrazione epica e poetica. Lo stesso artista afferma: "Per tanto tempo si è persa la memoria di queste donne ... e una cosa molto più importante: hanno fatto tutto ciò che facevano gli uomini del loro tempo, forse anche meglio". Tra le figure evocate nella mostra spicca quella di **Caterina Sforza**, legata alla storia di Milano e simbolo di una tradizione scientifica e culturale profondamente radicata nella città. La visita avrà una **durata di circa 75 minuti** ed è riservata a un gruppo di massimo **25 persone**.



ph © Giannino Nalin da Pixabay

Il **ritrovo** è alle ore **16.00 all'ingresso della mostra a Palazzo Reale di Milano**. Il **costo a persona** è di **euro 24,00**.

Iscrizioni via mail a:
info.cqmsg@gmail.com
entro il **20 aprile 2026**.

SABATO 6 GIUGNO 2026

ORE 16,00

**I sotterranei
del Castello Sforzesco**

Con i suoi sette secoli di storia, il **Castello Sforzesco** costituisce una straordinaria testimonianza dei tempi gloriosi e dei momenti drammatici di Milano e rappresenta uno dei monumenti più significativi della città che attira turisti da tutto il mondo. A distanza di quattro anni, riproponiamo uno dei tour che aveva ricevuto il maggior numero di richieste non tutte soddisfatte visto il limite di partecipanti imposto dagli organizzatori. Accompagnati da una guida professionista percorreremo la **"Strada coperta della Ghirlanda"**, il

camminamento sotterraneo che si snoda sotto il livello del parco Sempione circondando il Castello Sforzesco e conservando il tracciato delle mura della **Ghirlanda**, la prima linea di difesa del quadrato sforzesco. È un'occasione unica e imperdibile per conoscere i sistemi difensivi in uso nel Quattrocento e per osservare cunicoli, passaggi e torri ora divenuti quasi completamente sotterranei.

Il percorso presenta barriere architettoniche ed è sconsigliato a persone con problemi motori o cardiaci, o a chi soffre di claustrofobia. La visita avrà una **durata di circa 90 minuti** ed è riservata a un gruppo di massimo **25 persone**.

Il **ritrovo** è previsto per le **ore 15.45 presso l'Infopoint del Castello Sforzesco** (sotto alla **torre del Filarete**, ingresso frontale del Castello).

Il **costo a persona** è di **euro 18,00**.

Iscrizioni via mail a:
info.cqmsg@gmail.com
entro il **20 maggio 2026**.



**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)**

