

CQ NEWS MSG

LE NOTIZIE DEL COMITATO DI QUARTIERE MILANO SANTA GIULIA



StraRogoredo Santa Giulia

Cesare
Carlizzi



Presidente Comitato di Quartiere Milano Santa Giulia

Cari lettori,
la fine dell'estate con l'arrivo dell'autunno segna la ripresa di tante attività, oltre quelle lavorative e scolastiche; in questo numero abbiamo quindi voluto dare spazio alle diverse proposte che fortunatamente il nostro quartiere offre grazie all'opera delle **Associazioni** che operano sul territorio.

In primo piano, ci occupiamo della situazione del **sottopasso della Stazione di Rogoredo** che, da qualche mese, è tornata a essere critica: abbiamo segnalato le condizioni di sporcizia e di generale mancanza di decoro in cui versano gli accessi e il sottopasso della stazione che, vista l'importanza, merita tutt'altra attenzione.

Sul fronte dei lavori in quartiere, dovrebbe essere avviato **entro la fine del 2022** il cantiere per la **messa in sicurezza degli attraversamenti pedonali** della **via Pizzolpasso** posti all'altezza della via Cassinari e dell'ingresso del parco Trapezio, mentre è stato confermato l'**allargamento della tangenziale-est** con realizzazione di una quarta corsia nel tratto compreso tra lo svincolo di Viale Forlanini e quello Mecenate/Santa Giulia (direzione sud) in vista delle **Olimpiadi Milano – Cortina 2026**.

Trovate all'interno una bella iniziativa dell'associazione **Vivirogoredo** per l'acquisto e la messa a dimora di un albero nei giardini della **Rogoredo '84** e un reportage sulla bella giornata di sport e di festa che abbiamo vissuto sabato 17 settembre con il ritorno della **StraRogore SantaGiulia**.

Chiudono questo numero le **nostre proposte di escursioni e visite guidate** per vivere un autunno all'insegna di Arte e Natura: sabato 22 ottobre andremo ai giardini della **Villa Reale di Monza** per tornare nel '700 con un'esperienza di realtà virtuale; sabato 5 novembre faremo un percorso naturalistico nei boschi di **Sarizzola** sino al **Monte Lisone** per poi immergerci in una degustazione di prodotti locali; sabato 26 novembre andremo invece alla **Pinacoteca di Brera** per ammirarne i capolavori. Non mancate!

Grazie per l'attenzione che ci riservate e buona lettura!



Anno 7
Numero 23
lug-set 2022

Direttore Responsabile: Massimo Bernardi
Coordinamento editoriale: Cesare Carlizzi, Luca Gibelli
Grafica: Alessandro Negri
Hanno collaborato a questo numero: Stefano Bianco, Andrea Bolzoni, Marco Borsani, Fabio Marsico, Roberto Ravizza, Alessandro Sampietro, Alberto Tavazzi, Vanessa Lumy Yoshimura

Stampa: La Serigrafica Arti Grafiche srl
Via Toscanelli, 26 - 20090 Buccinasco - Mi
Registrazione Tribunale di Milano n. 264 del 13 ottobre 2016

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

Situazione del sottopasso della **stazione di Rogoredo**

Lo scorso 16 settembre siamo tornati a segnalare ad **AMSA**, al **Municipio 4** e agli **Assessori comunali competenti** la grave situazione di sporcizia e di generale mancanza di decoro in cui, da qualche tempo, versano gli accessi e il sottopasso della **stazione di Rogoredo**, frequentato giornalmente da migliaia di viaggiatori e cittadini, che oltre al disagio offre un pessimo biglietto da visita della città.

La **stazione di Rogoredo** è oggi una delle principali porte di accesso ferroviario alla città la cui importanza è aumentata dal 2012 con l'arrivo delle fermate dell'alta velocità ferroviaria che sono diventate sempre più frequenti; essa costituisce inoltre uno snodo fondamentale del trasporto pubblico urbano ed extraurbano con la presenza delle fermate della linea 3 della metropolitana e del passante ferroviario e dà accesso ai quartieri di **Rogoredo, Santa Giulia e Merezate** e al nuovo centro direzionale dove hanno sede importanti società come Sky Italia Srl e Saipem Spa.



L'importanza che la stazione ha acquisito nel tempo rende necessaria la presenza di un **presidio fisso di pulizia** per garantire il mantenimento degli accessi e del sottopasso in condizioni di pulizia e decoro e un ripensamento generale della struttura e dei servizi di accesso alla stessa. Purtroppo, sotto quest'ultimo profilo, è andata persa l'occasione data dalla realizzazione del nuovo centro direzionale e sembra al momento ferma anche la sperimentazione del **Politecnico di Milano** per il miglioramento degli spazi e dei servizi con interventi di "urbanistica tattica" che doveva partire lo scorso mese di giugno

(ricorderete il questionario fatto girare a marzo). È tuttavia evidente che una riconsiderazione complessiva della stazione non si può più rimandare. Abbiamo quindi richiesto per l'**immediato un intervento urgente di pulizia straordinaria** degli accessi e del sottopasso (anche dagli imbrattamenti presenti sui muri) e l'**istituzione di un presidio fisso di pulizia** e la programmazione di interventi di miglioramento della struttura e di accesso alla stessa. La nostra richiesta si è aggiunta a quelle formulate da tanti altri cittadini che vivono giornalmente una situazione di grave disagio. ■

Alcune immagini che sottolineano la grave situazione di sporcizia e di generale mancanza di decoro in cui, da qualche tempo, versano gli accessi e il sottopasso della stazione di Rogoredo. Sul sito www.cqmsg.it trovate la segnalazione del Comitato.

CESARE CARLIZZI

In programma a fine anno la **castellana** di via Pizzolpasso



È previsto entro la fine dell'anno l'avvio dei lavori per la messa in sicurezza dei due attraversamenti pedonali della via Pizzolpasso posti all'altezza della via Cassinari e dell'ingresso del par-

co Trapezio, intervento rimandato a causa della presenza dell'area di cantiere per la realizzazione dell'edificio "Spark Two". Il Municipio 4 e gli Uffici dell'Assessorato alla mobilità del Comune di

Milano stanno operando per l'approntamento del cantiere entro la fine del 2022.

Il progetto, già approvato, prevede nello specifico la realizzazione di una **castellana** (rialzo dell'attraversamento pedonale) all'intersezione della via Pizzolpasso con la via Cassinari e la Piazza Tina Modotti con aiuole alberate, oltre a dei musoni di restringimento della carreggiata e un'isola pedonale (a raso) per l'attraversamento all'altezza del civico n. 7 (accesso del parco Trapezio e del posteggio ATM) con un musone di restringimento sul lato dispari della via. ■

PAVIMENTAZIONE DI RACCORDO DI SPARK ONE

È stata completata la pavimentazione di raccordo tra il vialetto davanti al palazzo di Spark One e il marciapiede in corrispondenza del passaggio pedonale di Piazza Tina Modotti.

L'intervento è stato richiesto dal Municipio 4 e realizzato dallo sviluppatore Lendlease in accordo con gli uffici tecnici del Comune di Milano.



Patto di collaborazione: buon riscontro dei residenti

La proposta lanciata lo scorso mese di luglio di stipulare un **patto di collaborazione** con il Comune di Milano per prenderci cura in modo diretto di alcune parti del nostro quartiere, a partire dalle vasche della Promenade di Santa Giulia, per supportare l'attività dell'amministrazione ha ricevuto un buon riscontro, contando, a oggi, circa una trentina di adesioni da parte dei residenti disposti a partecipare attivamente al progetto.

Abbiamo quindi inoltrato la richiesta di attivazione del **patto di collaborazione** all'assessore Giacomo Perego, assessore alla cultura, educazione, bilancio e attività produttive del Municipio 4, e saremo convocati a breve per verificare le modalità di formalizzazione e di attivazione del **patto di collaborazione**, che ricordiamo essere uno strumento con cui il Comune e i cittadini attivi concordano tutto ciò che è necessario ai fini della realizzazione di interventi di cura, ri-

generazione e gestione dei beni comuni in forma condivisa.

Chi volesse aderire all'iniziativa può ancora farlo scrivendo al nostro indirizzo mail (info.cqmsg@gmail.com). ■



ABM STUDIO

LA NUOVA CONCEZIONE DI
AMMINISTRAZIONE
CONDOMINIALE

Contattateci senza impegno ai seguenti canali

Tel 0236536598

Mail milano@abmstudio.org

VIA BRUNO CASSINARI 8 - 20138 MILANO (MI)



POLIAMBULATORIO OSTEOFIGHTERS

Grazie alla fiducia ricevuta dal quartiere il Poliambulatorio Osteofighters è in continua evoluzione e miglioramento.

Il nostro obiettivo è quello di garantire sempre la massima professionalità da parte del nostro staff selezionando: tecnologia elettromedicale di ultima generazione, professionisti e medici altamente qualificati.

LASER TERAPIA **NOVITÀ**



La Laserterapia si avvale dell'energia generata dai raggi laser per ottenere una risposta biochimica in corrispondenza della membrana cellulare.

La particolarità di questa terapia laser ad alta energia è che è possibile modulare l'emissione del laser per massimizzare i risultati terapeutici.

Il laser ad alta potenza, riscalda il tessuto, stimola la funzionalità vascolare locale, promuove il metabolismo cellulare con i conseguenti effetti terapeutici:

- ANTINFIAMMATORIO
- ANTIDOLORIFICO
- BIOSTIMOLANTE
- DECONTRATTURANTE
- ANTIEDEMIGENO

La laser terapia è utilizzata per il trattamento di diverse patologie come ad esempio:

- PATOLOGIE OSTEOARTICOLARI
- PATOLOGIE NEUROMUSCOLARI
- TENDINOPATIE
- EDEMI/EMATOMI
- LESIONI TISSUTALI

L'impiego della laserterapia è tecnicamente semplice e parzialmente indolore, il paziente, infatti percepisce solo una leggera ondata di calore sulla parte trattata.

VISITE SPORTIVE (Non agonistiche)

NOVITÀ

Sono attive le VISITE SPORTIVE NON AGONISTICHE presso il Poliambulatorio Osteofighters.

La pratica di attività sportiva non agonistica richiede l'esecuzione di una visita e di alcuni esami clinici con lo scopo di evidenziare la presenza di fattori di rischio che renderebbero poco sicura la pratica dell'esercizio fisico.

Il certificato ha validità annuale con decorrenza dalla data di rilascio. Necessarie per tutti coloro che svolgono attività non agonistiche come:

- SALA PESI
- CALCETTO
- CROSSFIT
- SPORT DA COMBATTIMENTO
- GIOCHI DELLA GIOVENTÙ (NELLE SCUOLE)
- BASKET
- TENNIS
- NUOTO
- PADEL
- CERTIFICATO LUDICOMOTORIO

e molto altro ancora...

La visita comprende:

01. Visita clinica con (anamnesi)
02. Misurazione pressione
03. Elettrocardiogramma a riposo
04. Valutazione del rischio cardiovascolare
05. Il medico certificatore può prescrivere altri esami che ritiene necessari o il consulto di uno specialista



**PRENOTA
ONLINE**

Via Bruno Cassinari 18,
Santa Giulia, Milano

02 91577834

349 3589865

info@osteofighters.it

osteofighters.it

@osteofighters

[osteofighters](https://www.facebook.com/osteofighters)

CIEF Milano: un mondo di sport a un passo da casa



Innanzitutto ci presentiamo: siamo il CIEF Milano (Centro Insegnanti Educazione Fisica), una società sportiva presente in città da oltre 40 anni.

Giusto per rinfrescarvi la memoria, nel 2011, insieme con il Comitato di Quartiere Milano Santa Giulia, abbiamo partecipato all'organizzazione della **prima festa del quartiere**, che ottenne un grande successo e una folta partecipazione da parte dei residenti.

La nostra filosofia si riassume in pochi, semplici concetti: professionalità, competenza e passione per lo sport in tutte le sue sfaccettature e specialità; attenzione alle esigenze

di ogni singolo iscritto, dal più piccolo al più grande; un mondo di sport affidato unicamente a professionisti delle attività sportive, laureati in Scienze Motorie e all'Accademia di Danza.

Crediamo fermamente nello sport per tutte le età, dalla scuola dell'Infanzia alla Primaria e alla Secondaria fino agli adulti.

Per questo abbiamo allestito un'ampia offerta di attività da proporre ai vostri ragazzi:

■ **Giocosport**, una carrellata di esperienze per tutti gli sport di squadra;

■ **Hip Hop e Danza Moderna**, dalla tecnica individuale alle coreografie con saggio a teatro;

■ **Avviamento al calcio**, con un percorso non competitivo e agonistico, ma di miglioramento e acquisizione degli schemi motori e delle tecniche del calcio senza essere

soggetti alle convocazioni di ogni weekend (così da vivere questo sport un po' più liberamente e spensieratamente, ma sempre in modo coinvolgente e super-divertente).

Ma abbiamo pensato anche agli adulti, con:

■ un **corso bisettimanale di ginnastica** (dalle 18,30 alle 19,30 di lunedì e giovedì), un percorso che parte dalla mobilizzazione articolare, per poi migliorare la coordinazione, il potenziamento muscolare e il mantenimento;

■ e un **corso di FitDance**, con elementi di zumba, tonificazione e stretching, che daranno all'attività fisica un po' di sprint e di divertimento in più.

Da sempre in **via Montepiana** presso la **scuola Primaria**, gestiamo anche la palestra della **Primaria di via Sordello** e da qualche tempo, dopo molti tentativi, e su richiesta di molti amici del quartiere, siamo riusciti a ottenere in gestione anche la palestra della **Secondaria in via Medici del Vascello**.

Vi aspettiamo numerosi ed entusiasti: una nuova stagione sportiva sta per cominciare! ■

Un albero per amico Basta un piccolo contributo

Gli alberi, presenze che diamo per scontate e che passano spesso inosservate, sono creature vegetali molto complesse. Nelle nostre città non hanno, come si potrebbe pensare, una sola funzione decorativa od ornamentale. Svolgono tutta una serie di funzioni, più o meno percepibili, che contribuiscono in maniera significativa al miglioramento degli ecosistemi fortemente urbanizzati. Nel corso della loro lunga vita gli alberi ad alto fusto sequestrano l'anidride carbonica atmosferica e rilasciano ossigeno, contrastano l'erosione dei suoli e il ruscellamento delle acque meteoriche, ombreggiano e rinfrescano l'aria con l'evapotraspirazione.

Per tutti questi e altri innumerevoli benefici **Vivirogredo** con la graditissima collaborazione del **Comitato di Quartiere Milano Santa Giulia** ha deciso di raccogliere fondi per acquistare e mettere a dimora un albero (sarà un taglio, un platano oppure una quercia farnia) nell'area verde aperta al pubblico della **Rogoredo 84**.

Ogni contributo libero, an-

che di pochi euro, è ben accetto. Ci poniamo come traguardo un **budget di 250 euro**, se raccoglieremo di più potremo acquistare un albero di dimensioni maggiori. La scelta ricadrà comunque sempre su alberi longevi e di prima grandezza (in grado cioè di diventare "grandi alberi").

Nell'area della **Rogoredo 84** ci sono stati alcuni abbattimenti di alberi danneggiati dal vento o da fulmini che, per ragioni di bilancio e mancanza di contributi, non sono stati sostituiti. Il nostro percorso condiviso per un quartiere più verde parte da qui, con l'intenzione di proseguire con altre iniziative.

Per partecipare alla raccolta inviate una mail a **vi-virogredo@libero.it** o contattate via whatsapp il numero **338 8274689**. Vi invieremo il link per donare oppure l'iban dell'associazione **Vivirogredo** per il bonifico.

Vi terremo informati sulla raccolta e sulla data in cui planteremo il primo albero acquistato con il vostro contributo! Grazie a tutti! ■

VIVIROGREDO



ALLARGAMENTO DELLA TANGENZIALE EST

Le Olimpiadi invernali 2026 si avvicinano e mentre è in fase conclusiva la bonifica dei terreni dove sorgerà l'Arena un aggiornamento importante arriva sul fronte della viabilità. Nella giornata del 20 settembre scorso il viceministro alle infrastrutture e mobilità, Alessandro Morelli, ha confermato la realizzazione di un allargamento della tangenziale Est di Milano che diventerà a 4 corsie nel tratto compreso tra lo svincolo di viale Forlanini e quello di via Mecenate/Santa Giulia (direzione sud).

Si tratta di un'opera essenziale per facilitare l'accesso al sito dove è prevista la realizzazione dell'Arena che ospiterà le gare legate alle Olimpiadi del 2026. L'aggiudicazione dei lavori (importo di circa 10-12 milioni di euro) è prevista entro agosto 2024. La conclusione dei lavori dovrebbe avvenire entro novembre 2025.

INFO

CIEF Milano, via Cassinari 14, Milano
tel. e fax: 02511554
info@ciefmilano.it – www.ciefmilano.it



BUONO OMAGGIO!

Prova 5 litri di acqua purificata liscia o frizzante!

rivolgersi a  per il ritiro

Ogni volta che riempi qui la tua bottiglia, hai la sicurezza ed il piacere di bere **acqua microfiltrata all'istante**, a **Km 0** perché è l'acqua del tuo territorio con caratteristiche uniche, a **plastica 0** perché riutilizzi il tuo contenitore e, mentre risparmi, non inquina.

Prenditi cura della tua salute e del tuo ambiente.

www.acquamicaitalia.com

OSMOPUR LED FAMILY



Possibilità di installazione in orizzontale e sottocucina
Can be installed in horizontally and undersink.

La tua acqua oligominerale H24 direttamente dal rubinetto della tua cucina: per bere ed anche cucinare!

Installazione semplice e senza opere murarie!

Contatto:
+ 39 335 6245 328
info@acquamicaitalia.com

BUONO OMAGGIO!

PER PROVA GRATUITA DELL'IMPIANTO CON TEST GRATUITO ACQUA DI CASA TUA

MEDIOSTAR NEXT
L'UNICO LASER PER EPILAZIONE 100% MADE IN GERMANY



Trattamenti
365 giorni
l'anno

La soluzione
efficace su ogni
tipo di pelo

Epilazione Laser con risultati mai visti prima, per una pelle liscia, sempre.

Solo qui puoi provare trattamenti viso e corpo di nuova generazione



OPEN DAY LASER
4 e 5 novembre

In questo istituto trovi le tecnologie più avanzate **esthelogue**

Scopri come liberarti dai fastidiosi peli superflui!

Hai passato tutta l'estate a litigare con la lametta, a prenotare cerette o a combattere con i peli incarniti causati dal Silkepil? **Adesso, finalmente, PUOI DIRE BASTA!**

Prenota al 375 52 56 965 il tuo percorso personalizzato Liberidaipeli #Biobene con il Laser a Diodo **MeDioStar NeXT XL**, 100% Made in Germany, garanzia per un risultato sicuro, efficace e permanente.

Da **Bio Bene** in via Cascella, il **4 e 5 novembre** avrai la possibilità di acquistare un percorso laser a un **prezzo super vantaggioso**. Sconti dal 20% al 40%, **decidi tu come pagare**.

Chiama e prenota subito. **Solo 30 posti disponibili!**

Presenta questo coupon,
per te **5% di extra sconto**,
Solo per i 15 più veloci!

StraRogoredo Santa Giulia: una grande partecipazione!

Il ritorno della **StraRogoredo Santa Giulia** dopo i due anni di pausa dovuti alla pandemia ha rappresentato una grande occasione di sport e di festa per il quartiere. È stato davvero bello vedere le strade di Rogoredo, Mezzate e Santa Giulia colorarsi di azzurro! Complimenti al giovanissimo **Marco De Chiara** che con un tempo straordinario (sotto i 19 minuti) ha tagliato per primo il traguardo.

Un ringraziamento va a tutte le associazioni e realtà del territorio che hanno reso possibile l'organizzazione dell'evento (Parrocchia Sacra Famiglia in Rogoredo, Verdefestival,

Arci Mondini, Spazio Melotti, SGRunners, ASD Rogoredo '84, ViviRogoredo, Comitato Quartiere Merezzate, Comitato Quartiere Milano Santa Giulia).

Grazie al main spon-

sor della manifestazione "Poliambulatorio Osteofighters" e a tutto lo staff per il prezioso supporto organizzativo e logistico. Grazie agli sponsor **Studio Bersani** e **Coop di Rogoredo**.

Grazie ai partner **EcoSkate Italia**, **Affari&Sport** e **Underdog Atletica**.

Grazie ai volontari che hanno presidiato il percorso.

Grazie allo speaker **Dario Micolani** di **Radio 105**.

Un grazie speciale a tutti i numerosi partecipanti, adulti e bambini, che hanno riempito le strade del quartiere.

Ci rivediamo a **maggio 2023** con una nuova edizione della **StraRogoredoSantaGiulia**. ■



OTTOBRE mese della PREVENZIONE DENTALE e quest'anno il mese può durare un anno!

Anche quest'anno il nostro studio aderisce alla campagna di prevenzione DENTALE. Per tutto il mese di ottobre sarà possibile **prenotare una visita odontoiatrica gratuita**, che comprenderà la prima grande novità di quest'anno: **un test gratuito del pH salivare**.

Perché si fa questo test semplice ma utile?

Per tenere sotto controllo la salute non solo della cavità orale, ma di tutto il nostro organismo.

La saliva è uno dei più importanti sistemi di difesa della salute della nostra bocca e la sua composizione ha un pH neutro (valori da 6.5 a 7.5), esso subisce variazioni quotidiane a causa del cibo, tuttavia il suo valore viene normalmente ripristinato nel giro di un paio d'ore dall'ingestione di alimenti e bevande. Quando il pH salivare subisce variazioni estreme e persistenti in senso acido o basico, denti e gengive possono ammalarsi più facilmente.



Dott.ssa Enrica Bersani

Ma le opportunità non finiscono qui: abbiamo detto un mese della prevenzione che può essere lungo un anno e non scherzavamo!

Esclusivamente per chi si recherà ad Ottobre per la visita sarà possibile accedere, a tariffe privilegiate, ad alcuni dei principali trattamenti di natura preventiva, se ritenuti necessari, quali:

- *Seduta di igiene orale con ablazione del tartaro*
- *Sigillatura dei solchi dentali e fluoroprofilassi professionale*

I trattamenti saranno usufruibili nel corso di un anno, solo previa visita nel mese di Ottobre e su nostre indicazioni.

Queste prestazioni sono state selezionate per la loro importanza nella prevenzione di patologie del cavo orale e nel mantenimento di una corretta igiene orale.

Un'occasione unica per permettere a tutti di intraprendere un importante percorso preventivo e continuare a prendersi cura della propria igiene orale durante tutto il corso dell'anno.



**Prenota
al nr. 02-513435
o mandaci un whatsapp
al nr. 347-12.22.292**

**SCOPRI PERCHÈ
È IMPORTANTE LA
PREVENZIONE!**

Inquadra il QR CODE se desideri scoprire quanto è importante la prevenzione in odontoiatria, nelle abitudini alimentari e nella fisioterapia.



ODONTOIATRIA

CARDIOLOGIA

**MEDICINA ESTETICA
& NUTRIZIONE**

FISIOTERAPIA

Siamo vicini a te.



In Via Rogoredo 21/c (MI)

A pochi passi dalla Stazione FS/MM dietro alla sede Sky Italia.

Tel. 02-513435

www.studiobersanirogoredo.it

Direttore Sanitario: Dott.ssa Enrica Bersani.

Circolo Mondini: una sintesi della stagione che verrà

In un attimo siamo passati dai saluti estivi alla riapertura autunnale che ci vedrà nuovamente impegnati su numerosi fronti. Una breve sintesi della stagione che verrà e che ci auguriamo possa vedere tante socie e tanti soci provenire dai famosi "15 minuti" intorno a noi.

OBIETTIVI

Il più ambizioso è quello di raggiungere per la prima volta nella nostra storia i mille iscritti! La scorsa stagione ci siamo attestati a ottocento, comunque il risultato più alto della storia del Mondini.

Più soci vuole dire più partecipazione, più presenza, più risorse.

Il costo della tessera associativa Arci rimane fissato a 15 euro, che per poco meno di due terzi vanno a beneficio della filiera Arci e la rimanenza al Circolo.

Non sottovalutate l'importanza dell'affiliazione a una grande rete come quella di Arci, il cui costante lavoro a livello nazionale e sui territori permette anche a realtà su base volontaria come la nostra di agire nel rispetto delle regole e costantemente assistiti dal Comitato di Milano, Monza Brianza e Lodi.



IL CIRCOLO

Quest'anno finalmente andrà a regime il nuovo palco e la relativa strumentazione, dopo una lunga gestazione. È stato completamente rifatto l'ingresso, con un ottimo impatto estetico ma soprattutto con grande attenzione al risparmio energetico e al comfort acustico.

Abbiamo installato una pompa di calore che servirà bar, biblioteca e ingresso e che ci permetterà di ridurre i consumi di riscaldamento di circa il 35%. Tutte le nuove luci saranno a led.

È stata approntata una seconda sala musica che ospiterà parte dei corsi e il terzo pianoforte del Circolo.

CORSI DI MUSICA, BALLO E TEATRO

Anche quest'anno le proposte sono numerose e interessanti.

La musica aggiunge il canto a pianoforte e chitarra, mentre il teatro aumenta considerevolmente le sue proposte.

Conferme anche dal fitness, dai balli caraibici, dai balli di sala e dalla ritmica per i più giovani.

Nell'ottica di sostenere le famiglie i costi dei corsi Under 18 sono inferiori ai costi dei corsi per adulti.

Nei prossimi mesi vi saranno man mano delle novità su corsi "seduti", laboratori e workshop.

EVENTI

Riparte la consueta pro-

grammazione di concerti, spettacoli teatrali, serate di ballo, cabaret e tanto altro. Primo appuntamento utile sabato 15 ottobre con la presentazione-show del libro "Scrivevamo sulle scarpe" di Luca Azzini, una serata con letture, musica e conversazione su un libro dedicato alla musica per gli amanti della musica (ingresso libero con tessera Arci). Seguirà lo Swing Social Club sabato 22 ottobre e la grande festa di Halloween (data da definire), che è poi il nostro "anniversario".

MOSTRA FOTOGRAFICA:

FEMMINILE PLURALE

Nell'ambito del progetto, che ha come obiettivo l'andare oltre gli stereotipi di genere per una comunità inclusiva e solidale, fino al 15 ottobre le immagini della mostra fotografica diffusa Mare Culturale – Food Hub Merezate, (il risultato del workshop di fotografia dello scorso giugno) resteranno esposte in diverse attività commerciali del quartiere.

BIBLIOTECA

A causa dei lavori in corso riaprirà per ultima ai primi di ottobre. È nostra intenzione tenere aperto il più possibile la nostra saletta relax – lettura – stu-

dio – lavoro (riservata ai soci), per cui cerchiamo volontarie/i per coprire almeno tutti i pomeriggi dal lunedì al venerdì, oltre al sabato mattina. Per segnalare la vostra disponibilità, o semplicemente per saperne di più o proporre idee e progetti, scrivete una mail a info@arcimondini.it, o utilizzate uno qualsiasi dei nostri canali social.

SPOTIFY

Se volete ascoltare della buona musica di tutti i generi seguite il nostro profilo Arci Mondini su Spotify! Seguiteci sul vostro strumento preferito: website www.arcimondini.it; Facebook e Instagram Arci Mondini; iscrivetevi alla nostra newsletter; telefonate al 340 6085542 o meglio ancora passate a trovarci! ■

RASSEGNA CINEMATOGRAFICA: FEMMINILE PLURALE

Nell'ambito del progetto quattro appuntamenti dedicati al cinema, due all'Arci Bellezza e due all'Arci Mondini. Questi i prossimi titoli:

Spazio Melotti: le attività



Passata l'estate, piano piano stanno riprendendo le attività di Spazio Melotti. Innanzitutto con il Centro Ludico che sostanzialmente ha chiuso solo la settimana di Ferragosto, ha proseguito sino a inizio scuole e riaprirà in ogni occasione di pausa scola-

stica: i vari ponti e soprattutto le vacanze di Natale. Ha già ripreso GAS Melotti, gruppo di acquisto solidale che ogni due giovedì si attiva a Spazio Melotti, proponendo acquisti di prodotti buoni, sani, di qualità e soprattutto nella maggior parte dei casi a chilometro zero. A fine settembre è stato presentato un nuovo progetto a cui teniamo molto e che da tempo è in gestazione; si tratta del "Gruppo di lettura per ragazzi dai 12 ai 14 anni che amano leggere o che voglio iniziare a farlo". Una iniziativa proposta da Spazio Melotti in collaborazione con Studio

ParLAMi, per creare una bella occasione per i ragazzi e le ragazze per incontrarsi e confrontarsi attraverso la lettura, sia per coloro che già la amano, sia per chi ancora ... non tanto. La partecipazione è gratuita. Il Gruppo di Lettura si terrà ogni martedì dalle ore 15.00 alle ore 16.00. Altro importante appuntamento è Scambio Libri Melotti, che si svolge, sempre con grande partecipazione, ogni seconda domenica del mese. In ultimo, ricordiamo che Spazio Melotti è sempre disponibile per feste di compleanno, incontri, riunioni.

VERDEFESTIVAL - ALLE DOCCE - GIARDINO CONDIVISO

Una ripresa settembrina molto intensa quella di VerdeFestival. Un periodo ricco di attività che ha visto "Alle Docce - giardino condiviso" la sede di due dei sei film programmati nella rassegna "CinemaOltre" realizzata con il contributo economico del Municipio 4. Contemporaneamente le Docce hanno ospitato il "Laboratorio di ombre" proposto dal Teatro Menotti in collaborazione con la compagnia teatrale Controluce di Torino nell'ambito del progetto "La città senza porte". Dal 23 settembre è tornata invece "Cortili in Versi" la rassegna poetica che dal 2014 VerdeFestival propone nelle strade, nelle piazze e nei cortili di Rogoredo. Un'edizione particolare con collaborazioni molto forti che si concluderà domenica 2 ottobre Alle Docce (ore 17,30) con un appuntamento poetico promosso in collaborazione con la Green Week cittadina.



Terminate le poesie, Alle Docce aprirà i propri spazi alla manifestazione cittadina Photofestival con la mostra "Citylife shopping center" a cura del fotografo Gianluca Granata; l'esposizione si inaugurerà l'8 ottobre alle ore 17.30 e rimarrà aperta sino al 23 ottobre. Alle Docce - Giardino Condiviso - via Monte Piana, 15 - 20138 Milano

Autunno tra arte e natura

SABATO 22 OTTOBRE 2022
ORE 17,00

I giardini della Villa Reale di Monza con la realtà virtuale

Una piacevole passeggiata di circa un chilometro nei giardini della Villa Reale di Monza accompagnati da una guida turistica abilitata di "Ad Artem" e dall'esperienza di realtà virtuale con un visore "oculus quest 2" che ci farà vedere i giardini come non sono mai stati visti. I giardini della Villa Reale di Monza raccontano una storia affascinante, quella di un Arciduca, Ferdinando d'Asburgo, che dedica le sue energie per realizzare il meraviglioso giardino della sua residenza estiva, avvalendosi del più grande architetto del tempo, Giuseppe Piermarini. Grazie alla realtà virtuale (già sperimentata da chi ha partecipato alla visita "You are Leo") potremo ammirare i giardini così come si presentavano nel '700 viaggiando nel tempo e muovendoci tra straordinarie fioriture e alberi che oggi non ci sono più. La visita è riservata a un gruppo formato da minimo 20 e massimo 32 partecipanti. Costo a persona euro

17,00 (riduzioni: euro 15,00 per under 18 e over 65)
Iscrizioni (entro il 7 ottobre 2022) via mail a info.cqmsg@gmail.com

SABATO 5 NOVEMBRE 2022

Colli Tortonesi con degustazione di prodotti locali

Un percorso naturalistico ci porterà nei boschi tra Avolasca e Sarizzola, sino ai calanchi del Monte Lisone. Percorrendo sentieri e mulattiere giungeremo in un'azienda agricola a conduzione biologica che ci ospiterà nella sua cantina per una degustazione con salumi e vini di loro produzione. Un'esperienza immersiva per conoscere il territorio attraverso i prodotti locali, raccontati da chi li fa nascere e crescere fino alla tavola. L'itinerario avrà una lunghezza di 6 km e un dislivello di 200 m. Il percorso è di bassa difficoltà. Menù degustazione (3 vini - torte salate - salumi - dolce) 18,00 euro (per gruppo di 15 persone). Menù ridotto bambini 12,00 euro. È necessario avere un paio di scarpe di ricambio nello zaino. L'escursione è riservata a un gruppo formato da mi-

nimo 10 e massimo 15 partecipanti. Il costo per il gruppo del CQMSG (escluso menù degustazione) è di euro 15,00 a persona; euro 5,00 per i ragazzi fra gli 8 e i 18 anni. Iscrizioni (entro il 31 ottobre 2022) via mail a info.cqmsg@gmail.com o whatsapp al numero 339.2198930 - Andrea Bolzoni, guida escursionistica ambientale).

SABATO 26 NOVEMBRE

(POMERIGGIO - ORARIO DA DEFINIRE)

Visita guidata alla Pinacoteca di Brera

Un percorso di circa 90 minuti che ci porterà alla scoperta di uno dei maggiori musei italiani e dei suoi capolavori. Fondata da Napoleone Bonaparte a inizio Ottocento la Pinacoteca di Brera è oggi uno dei principali musei italiani, che vanta rinomanza internazionale grazie alla sterminata collezione artistica conservata al suo interno. Costo biglietti (nomativi): euro 15,00 (ridotto euro 10,00 - gratis under 18) più euro 2,00 microfonaggio. Costo della guida: euro 7,00, pro capite. Iscrizioni a info.cqmsg@gmail.com entro 5 novembre 2022. ■





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
LASER
TENS
INFILTRAZIONI
PRESSOTERAPIA
ELETTROSTIMOLAZIONE
ONDE D'URTO FOCALI
ECOGRAFIE
TUTORI SU MISURA
VISITE SPORTIVE**



349 3589865



info@osteofighters.it



osteofighters.it

*Direttore sanitario
Dott. Mauro Martini*

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

**PRENOTA
ONLINE**

