

MARZO 2022
ANNO 7 - NUMERO 21

CQ NEWS MSG

LE NOTIZIE DEL COMITATO DI QUARTIERE MILANO SANTA GIULIA

Più vicini
i lavori
dell'**Arena**



Cesare Carlizzi



Presidente Comitato di Quartiere Milano Santa Giulia

Cari lettori, quasi senza accorgercene siamo arrivati al settimo anno di pubblicazione del nostro periodico d'informazione sul **Quartiere** e sulle attività del **Comitato**, che speriamo continui a essere considerato un utile strumento di aggiornamento che si affianca a tutti gli altri nostri canali di informazione.

La foto in copertina (da conservare!) richiama davvero l'idea del nostro **Quartiere** come un grande puzzle che pezzo dopo pezzo si va, seppur lentamente, completando.

Chi di voi ci segue dall'inizio ricorderà la lettera pubblicata su una pagina del "Corriere della Sera" nell'aprile del 2011 dove il quartiere veniva raffigurato proprio come un puzzle di cui chiedevamo di rimettere insieme i pezzi.

Erano altri tempi e c'erano altri problemi, fortunatamente superati, ma alla base c'è oggi come allora la stessa voglia di vedere completato lo sviluppo del progetto **Santa Giulia** e migliorate alcune situazioni.

In questo numero parliamo dei progressi dell'iter per il completamento dell'**area nord** con la presentazione del progetto dell'**Arena**, elemento fondamentale per lo sviluppo del quartiere che porterà con sé grandi cambiamenti anche infrastrutturali, dell'ormai imminente completamento e avvio dello "**Spark Food District**", che mette in altra luce regalando una prospettiva di centralità a un'area finora difficile, delle nostre richieste sul miglioramento del verde nel **Quartiere** e sulla riapertura di un accesso al **Parco di Porto di Mare** da via Sant'Arialdo.

Abbiamo diverse proposte anche per il tempo libero da vivere all'aperto: dai laboratori di giardinaggio al **parco Trapezio**, alla bicicletta sul tracciato di **AbbracciaMi** in programma il 10 aprile e fino all'**Open Day** al **Golf Club Zoate** del 29 aprile.

Buona lettura !



CQ MSG
 Al via i lavori per l'Arena

Direttore Responsabile: Massimo Bernardi
Coordinamento editoriale: Cesare Carlizzi, Luca Gibelli
Grafica: Alessandro Negri
Hanno collaborato a questo numero: Alessio Balzaretti, Alessandro Casula, Fabio Marsico, Cristiana Pelligra, Roberto Ravizza, Alessandro Sampietro, Vanessa Lumy Yoshimura

Stampa: La Serigrafica Arti Grafiche srl
 Via Toscanelli, 26 - 20090 Buccinasco - Mi

Anno 7
Numero 21
gen-mar 2022

Registrazione Tribunale di Milano n. 264 del 13 ottobre 2016

CQ MSG

PER SEGUIRCI E CONTATTARCI

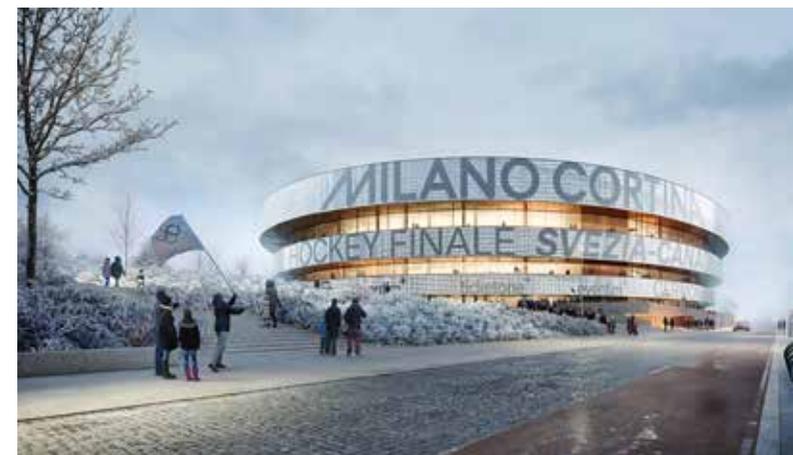
www.cqmsg.it
info.cqmsg@gmail.com

CQMSG
 @cqmsg
 CQMSG

Presentato il progetto dell'Arena di Santa Giulia

Il 10 marzo 2022 è stato presentato il progetto della nuova **Arena** di **Milano Santa Giulia** firmato dall'archistar **David Chipperfield**, struttura destinata a divenire lo spazio multifunzionale "più ampio e all'avanguardia d'Italia" e che ospiterà le gare di hockey maschile in occasione delle **Olimpiadi 2026**.

A caratterizzare l'**Arena** di **Santa Giulia** sarà la sua forma ellittica che richiama la tradizione delle arene classiche. Da una base rialzata, l'**Arena** si protenderà verso l'alto formando tre anelli sovrapposti di altezze crescenti coperti da strisce luminose a LED che permetteranno di adattare la forma del palazzetto a secondo dell'evento che verrà ospitato. Gli anelli sono collegati tra loro e con il pavimento da fasce di vetro leggero e trasparenti. L'interno della struttura accoglierà due livelli di sedute sopra il parterre e un livello premium con sale lounge e **Sky Box** e sarà completamente modulabile per poter ospitare varie tipologie di eventi. L'**Arena** potrà accogliere fino a **16mila persone** e sarà dotata di un parcheggio



L'Arena di Santa Giulia con la sua forma ellittica che richiama la tradizione delle arene classiche. L'interno della struttura sarà modulabile per poter ospitare varie tipologie di eventi

multipiano al quale potranno accedere oltre 2.750 veicoli. Intorno all'edificio nascerà una grande piazza da **10mila** metri quadrati con ampie aree verdi che permetterà di ospitare eventi all'aperto e che punta a diventare un luogo di piacevole frequentazione anche durante il giorno. Il **concept** di sostenibilità prevede misure per minimizzare le emissioni di anidride carbonica e l'u-

tilizzo delle risorse, inclusi sistemi fotovoltaici posizionati sul tetto in un'ottica di efficienza energetica. La realizzazione dell'**Arena** sarà curata da **CTS Eventim**, tra i principali operatori internazionali nel campo dell'intrattenimento dal vivo, che prevede un investimento di **150/180 milioni** di euro. L'**inizio** dei lavori di costruzione è stato confermato per la **fine del 2022** e



al raggiungimento dell'accordo per le opere di accesso per le opere di accesso dalla Tangenziale est (svincolo Mecenate) al fine di garantire un accesso efficiente e in sicurezza all'Arena e al quartiere Santa Giulia.

Resta a oggi da sciogliere il nodo dei ricorsi al Tar presentati dalla società proprietaria del Forum di Assago e della società proprietaria del Centro Commerciale Borromea di Peschiera (con udienze fissate per giugno) ricorsi rispetto ai quali tutti si dichiarano ottimisti. Il 2026 si avvicina e la realizzazione del progetto resta una corsa a ostacoli! ■

CESARE CARLUZZI

la loro conclusione entro l'autunno 2025. L'inaugurazione è prevista per gli inizi del 2026.

L'ing. Davide Albertini Petroni, Direttore Generale di Risanamento Spa, ha ricordato che l'Arena è solo un pezzo del progetto Milano Santa Giulia e che ora l'obiettivo è quello di costruire intorno all'Arena una buona fetta di retail urbano per poter avere una serie di servizi di tipo ricettivo, commerciale e di ristorazione per gli spettatori della struttura, mentre per il completamento dell'intero quartiere saranno necessari oltre 10 anni anche in considerazione della capacità di assorbimento del mercato. Proseguono, nel frattempo, a ritmo serrato le attività di bonifica ambientale dell'area dove sorgerà l'Arena la cui conclusione è prevista entro l'autunno

del 2022 per consentire subito dopo l'avvio dei lavori di costruzione. Dal punto di vista burocratico, un importante passo avanti è stato fatto grazie



Laboratori di giardinaggio: un piccolo orto sul terrazzo

Nella cornice del Parco Trapezio NUOVI Orizzonti – Andrea Bolzoni guida ambientale escursionistica (associata AIGAE) - organizza due laboratori di primavera in cui partendo da basi di botanica e fisiologia delle piante si sperimenteranno insieme alcune attività pratiche, dalle semine ai trapianti! Come allestire un angolo verde con fiori e piante aromatiche? Quali contenitori scegliere e come orientare le nostre scelte a seconda dello spazio disponibile e dell'esposizione solare? Possiamo realizzare un piccolo orto sul terrazzo?

Con un giusto mix fra nozioni teoriche e prove sul campo si potranno apprendere tecniche e accorgimenti per avere un balcone verde, sostenibile e anche commestibile! I due incontri si svolgeranno a tre settimane di distanza per consentire ai semi di germinare e di trapiantare insieme le piantine da voi custodite dopo la semina!

Quando: lunedì 25 aprile e domenica 15 maggio (ore 15/17 circa)

Dove: Chiosco del Parco Trapezio

Costo (comprensivo dei materiali forniti): euro 12 (anziché 15) per gli associati al CQMSG.

Info e Iscrizioni: c/o Andrea Bolzoni (mail: kamminatore@hotmail.it – tel. 339.2198930)

I laboratori si effettueranno con un minimo di 6 ed un massimo di 15 partecipanti. ■



ECOSKATE: GLI SKATEBOARD ECOSOSTENIBILI

Il progetto **EcoSkate**, nato ufficialmente nel maggio 2021, oltre all'obiettivo di insegnare a muoversi in città in maniera ecosostenibile e utilizzare lo skateboard come mezzo di trasporto alternativo, vuole cercare di ridurre l'utilizzo del legno per la creazione delle tavole e sensibilizzare i cittadini, soprattutto i più piccoli, sull'importanza del riciclo e riuso della plastica.

Per perseguire tale scopo, hanno ideato e realizzato gli **Ecoskateboard**: skateboard ecosostenibili realizzati tramite il riciclo e riuso dei tappi di plastica.

Qualche giorno fa hanno finalmente prodotto il primo prototipo ed ora sono pronti ad aumentare la produzione e stringere nuove collaborazioni. Al momento i tappi vengono raccolti dai due fondatori **Federico** e **Walter** durante i corsi di skateboard organizzati il sabato e la domenica mattina al **parco Trapezio**, ma in futuro verranno allestite spazi di raccolta all'interno di negozi e locali amici in città ed in quartiere.

La realizzazione di questo progetto è stata possibile anche grazie a "La Scuola dei Quartieri" e "Corepla".



OBIETTIVO PREVENZIONE: LA SALUTE ORALE E ALIMENTARE DEI BAMBINI

Le abitudini alimentari influenzano la salute dell'intero organismo: compito del NUTRIZIONISTA è quello di incoraggiare i bambini e le famiglie a fare scelte alimentari sane e consapevoli per garantire, specialmente durante il periodo della crescita, il corretto apporto di energia e di nutrienti, inclusi vitamine e minerali, necessari per il corretto sviluppo dell'organismo.

La quantità e la qualità degli alimenti determina lo sviluppo o la prevenzione di diverse patologie tra cui quelle della bocca: l'ODONTOIATRA, che si occupa della salute del cavo orale, conosce anche gli effetti che su questo hanno i cibi.

Abituarsi a consumare alimenti sani e diversificati ci permette di assumere vitamine e sali minerali che sono i nostri alleati per combattere le malattie dei denti e della mucosa orale.



Prendendo spunto dal Sistema di sorveglianza OKkio alla SALUTE (promosso dal Ministero della Salute e coordinato dall'Istituto Superiore di Sanità) che dal 2007 a livello italiano si occupa di conoscere e contrastare la diffusione dell'obesità in età pediatrica, il nostro Studio ha attivato un PACCHETTO PREVENZIONE SALUTE ORALE E ALIMENTARE DEI BAMBINI di età tra i 5 e i 12 anni che permette di fissare in un'unica giornata:

VISITA ODONTOIATRICA completa di screening per individuare eventuali problematiche orali (carie, abitudini viziate, disallineamenti, malocclusioni...)

ISTRUZIONI DI IGIENE ORALE DOMICILIARE che permetta ai bambini di instaurare un rapporto positivo con il dentista e imparare ad effettuare una corretta igiene orale

VISITA CON NUTRIZIONISTA con valutazione della crescita staturale-ponderale e dello stato nutrizionale dei bambini

INDICAZIONI NUTRIZIONALI per indirizzare i bambini e le famiglie verso scelte alimentari sane ed equilibrate

STUDIOBERSANI
ROGOREDO

Pacchetto prevenzione per bambini tra i 5 e i 12 anni

Chi ci conosce sa quanto riteniamo importante la prevenzione. Questo pacchetto si pone quindi come obiettivo la salute del bambino affinché possa essere un adulto sano domani.



Per ricevere tutte le informazioni contattateci al nr. 02-513435 o inviateci un whatsapp al nr. 347-12.22.292 indicando: **PACCHETTO PREVENZIONE BAMBINI**

Vi contatteremo per darvi tutte le informazioni, e se vi presenterete per la visita con una copia del giornalino di quartiere avrete una bella sorpresa.

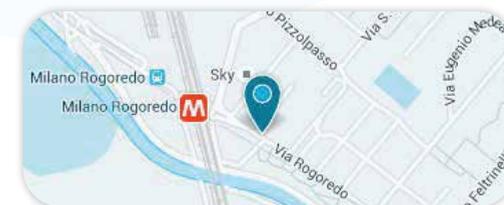
ODONTOIATRIA

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.

Manutenzione del verde del Quartiere Santa Giulia

Nei giorni scorsi abbiamo sottoposto al **Municipio 4** alcune richieste di intervento per la manutenzione e riqualificazione nel **parco Trapezio** e nella **Promenade Cassinari**.

Per il **parco Trapezio** abbiamo chiesto la realizzazione di interventi volti all'implementazione e al **miglioramento delle strutture** e della **qualità del verde** per una migliore fruizione da parte dei residenti del quartiere. Nello specifico abbiamo chiesto:

- l'installazione di apposite **strutture per lo svolgimento di attività fisica** all'aperto con creazione di un'area fitness outdoor sul tipo di quelle presenti nella maggior parte dei parchi cittadini;



- l'incremento delle zone ombreggiate con la messa a dimora di **nuovi alberi ad alto fusto** anche attraverso il progetto **"Forestami"** (che si propone l'obiettivo di piantare nella città metropolitana tre milioni di alberi entro il 2030);
- il **ripristino delle aree destinate ad aiuole** e del prato nelle zone a suo tempo interessate dai lavori di

- la **riparazione del cancello di accesso al parco Trapezio** da via del Futurismo (in corrispondenza di via San Venerio);
- la **manutenzione degli accessi** al parco lato via Cassinari e la pulizia delle sedute in cemento.

Per quanto riguarda invece la **Promenade Cassinari**,

in attesa che si concluda l'intervento di **riqualificazione delle vasche**, abbiamo chiesto:

- la **sistemazione e riqualificazione delle aiuole** presenti nella parte centrale della strada, che si presentano attualmente spoglie, poche curate e sporche;
- il **ripristino del filare di alberi** (in totale n. 7 alberi della specie "Koelreuteria Paniculata") che erano stati asportati in occasione dei lavori di bonifica eseguiti tra la fine del 2011 e gli inizi del 2012 e mai ripristinati. L'area destinata ad ospitare il filare di alberi è stata coperta con piastrelle autobloccanti.

È possibile consultare il testo completo della lettera inviata al Municipio 4 con le nostre richieste sul sito www.cqmsg.it ■



Parco Porto di Mare: chiusura accesso

A marzo è stato inaspettatamente chiuso il varco che da via **Sant'Arialdo** consentiva l'accesso a **Porto di Mare** per i residenti dei quartieri di **Santa Giulia, Rogoredo e Merezzate**, che sono ora tagliati fuori dalla possibilità di fruizione del parco.

La chiusura arriva inaspettata e inopportuna considerato che, dopo anni davvero difficili, grazie al lavoro di **Italia Nostra** e di altre associazioni e volontari, l'**area è stata ripulita e riqualificata** e un numero sempre maggiore di cittadini hanno iniziato a frequentarla abitualmente, elemento quest'ultimo essenziale per evitare un brusco ritorno al triste passato. Noi, così come altre associazioni e cittadini, abbiamo evidenziato in tutte le occasioni possibili la necessità di una **rivisitazione dell'accesso da via Sant'Arialdo** anche attraverso una modifica della viabilità nell'ottica di consentire una sempre maggiore frequentazione e fruizione in sicurezza del parco. La chiusura dell'accesso va invece nella direzione diametralmente opposta e temiamo che, oltre

a limitare la frequentazione dell'area da parte dei cittadini, possa avere come conseguenza anche una riduzione del controllo e presidio di quella parte di parco che si trova in prossimità del tristemente noto ex "boschetto della droga" non essendo più considerata come area di accesso. Abbiamo, quindi, scritto agli assessori del **Comune** e del **Municipio 4** competenti per materia chiedendo di valutare ogni più opportuna soluzione atta a ripristinare un accesso al parco di **Porto di Mare** dalla via **Sant'Arialdo**. ■



CQMSG: ASSEMBLEA E NUOVO DIRETTIVO

Lo scorso 20 dicembre 2021 si è svolta l'**assemblea ordinaria** del **Comitato Quartiere Milano Santa Giulia** che ha approvato il rendiconto d'esercizio al 31 dicembre 2020 (che ha registrato un risultato positivo di euro 930,22), ha nominato il nuovo Consiglio direttivo per il biennio 2021 - 2023 e ha determinato le linee di indirizzo dell'attività del Comitato. I **consiglieri eletti** sono risultati: Massimo Bernardi, Giovanni Brangani, Roberta Bulgari, Cesare Carlizzi, Alessandro Casula, Luca Gibelli, Giuseppe Manna, Fabio Michele Marsico, Emilio Posca, Roberto Ravizza, Andrea Saltarello, Alessandro Sampietro. L'Assemblea è poi stata aperta al pubblico per l'intervento dell'architetto **Paolo Pomodoro**, consulente di **Milano Santa Giulia Spa**, che ha illustrato il progetto di sviluppo dell'**area nord** e aggiornato sul programma dei lavori già in corso per la parte relativa alla **bonifica ambientale**, rispondendo alle domande dei presenti.

Nella sua prima riunione d'insediamento, il nuovo consiglio direttivo ha nominato il presidente del Comitato (**Cesare Carlizzi**), il vice presidente (**Alessandro Sampietro**), il segretario e tesoriere (**Luca Gibelli**).



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 professionisti e medici altamente qualificati.

ECOGRAFIE



Da febbraio 2022 sono attive le ecografie muscolari e addominali

L'ecografia è una metodica diagnostica non invasiva che utilizza ultrasuoni (onde sonore) emessi da particolari sonde appoggiate sulla pelle del paziente, utili per visualizzare a livello del sistema muscolo-scheletrico:

- LESIONI DEI TENDINI
 - STAPPI MUSCOLARI
 - CALCIFICAZIONI
 - BORSITI e PATOLOGIE INFIAMMATORIE
 - LIPOMI E FORMAZIONI SOLIDE
- ed altro ancora...

Mentre a livello dell'addome e del collo permettono di valutare le seguenti strutture:

- FEGATO
- MILZA
- PANCREAS
- CISTIFELLEA E VIE BILIARI
- RENI
- VESCICA
- AORTA ADDOMINALE
- TIROIDE
- GHIANDOLE SALIVARI

e le problematiche ad essi annesse...

Il referto sarà immediato ed il medico darà subito l'indicazione più corretta su come procedere successivamente alla visita

ONDE D'URTO (Attive dal 29 Marzo)

Le onde d'urto focalizzate sono onde acustiche (impulsi sonori) di breve durata e di elevata pressione in grado di produrre un'azione meccanica diretta sui tessuti in cui si propagano

I tessuti, quando vengono attraversati dalle onde d'urto focalizzate, subiscono una sorta di benefico (microidromassaggio) profondo che innesca una serie di reazioni biochimiche e cellulari che hanno effetto terapeutico.

In generale, le onde d'urto provocano la produzione di sostanze ad azione antinfiammatoria e di fattori di crescita, che stimolano la rigenerazione dei tessuti stessi, a partire dalle cellule staminali. In altri termini, le onde d'urto focalizzate producono una reazione dei tessuti coinvolti che spesso conduce alla guarigione della patologia infiammatoria e/o degenerativa creando un effetto antidolorifico e antinfiammatorio.

In ambito ortopedico, le onde d'urto focali vengono impiegate principalmente per trattare le seguenti patologie, sia in fase acuta sia croniche:

- Patologie infiammatorie e degenerative dei tendini, in particolare a carico della cuffia dei rotatori a livello della spalla (con o senza calcificazioni);
- Epicondilite (gomito del tennista);
- Epitrocleite (gomito del golfista);
- Patologie del tendine rotuleo del ginocchio;
- Patologie del tendine di Achille;
- Fascite plantare;
- Spina calcaneare;
- Sperone calcaneare;
- Calcificazioni;

All'interno del poliambulatorio verranno svolte ecoguidate, quindi con la valutazione ecografica precedente all'utilizzo delle onde d'urto focali in modo da essere più precisi sul bersaglio.



**PRENOTA
ONLINE**

Via Bruno Cassinari 18,
Santa Giulia, Milano

☎ 02 91577834

📞 349 3589865

✉ info@osteofighters.it

🌐 osteofighters.it

📷 @osteofighters

👤 osteofighters

Riflettori puntati sullo *Spark Food District* di Santa Giulia

Se un noto detto inglese saggiamente recita “*sharing is caring*” (in italiano, condividere significa prendersi cura), non possiamo non riconoscere che le nostre vite sono ricche di episodi di condivisione e di cura verso i nostri cari, e senza dubbio uno dei momenti delle nostre giornate più caratterizzati dalla convivialità è quello dei pasti.

A destra, Fabrizio Zichichi, Project Director di Lendlease per Milano Santa Giulia.

Sotto, le prime attività a popolare i 12 locali di cui si compone il *Food District*

Le prime attività a popolare i 12 locali di cui si compone il *Food District* sono state *Flower Burger*, *Poke House* e *La Piadineria*, approdate ai piedi degli edifici *Spark One* e *Spark Two* il 10 febbraio. Queste saranno seguite da *Smokery by Roadhouse* e *Billy Tacos* nella settimana del 14 marzo e successivamente raggiunte da *Shi's* e *Pizzikotto* a inizio aprile. *BUN* e *Cioccolati Italiani* completeranno infine l'originale proposta food del quartiere. Con una capacità di 2.100mq di spazi ristorativi, lo *Spark Food District* si caratterizza per una proposta ristorativa attraente, dinamica e versatile pensata per incontrare le



esigenze del quartiere, restituendo alla comunità locale e a chi lavorerà negli uffici circostanti un luogo vivo di socialità e condivisione. Tutti i locali hanno una posizione privilegiata in un'area pedonale, dove è possibile passeggiare liberamente per gustare un'esperienza autentica e attuale, un viaggio nei sapori, immergendosi in un contesto familiare ed eterogeneo. Le sedute esterne installate da *Poke House*, *La Piadineria* e *Flower Burger* sono progettate per invitare i cittadini ad una pausa all'aria aperta, mentre con l'arrivo della primavera prenderanno vita anche i dehors esterni, completati con arredi fruibili dal pubblico.



«In questi mesi abbiamo ricevuto manifestazioni di interesse da oltre trenta attività di ristorazione che si sono proposte per aprire a *Santa Giulia* – spiega Fabrizio Zichichi, Project Director di Lendlease per Milano Santa Giulia –. È la conferma che il quartiere è sempre più attrattivo e sta diventando una nuova destinazione per il tempo libero a Milano. L'apertura delle prime attività dello *Spark Food District* è inoltre un segnale forte di ripartenza e desiderio di tornare ad una nuova normalità dopo la pandemia vissuta negli ultimi anni». Per l'inizio della bella stagione saranno completati i lavori nelle aree verdi anti-stanti il *Food District*, con

un restyling di installazioni e arredi esterni in linea con le tendenze architettoniche più contemporanee, per consentire ai residenti e ai visitatori di vivere a pieno i servizi del *District*. «I riflettori sono ora puntati sullo *Spark Food District*, inserito in un'area in continua crescita e teatro di collaborazioni sinergiche – conclude Fabrizio Zichichi –. Stiamo infatti lavorando assiduamente con il *Municipio 4* e il *Comune di Milano* per accrescere l'offerta dell'intero quartiere con l'obiettivo di rendere *Santa Giulia* una destinazione ricca di attività socio-culturali e iniziative sportive per la comunità. Il *Conservatorio di Milano* stabilirà qui la propria presenza por-

tando con sé una proposta musicale fresca e formativa. Come già annunciato, anche *ELIS*, realtà no-profit impegnata nell'inserimento professionale dei giovani e di soggetti senza occupazione ha scelto *Santa Giulia* per avviare iniziative sociali e di formazione. Anche le aziende che si trasferiranno nel *Business District*, tra cui *Saipem* in arrivo entro la primavera, contribuiranno a rendere il quartiere un centro urbano di respiro internazionale. Siamo davvero orgogliosi di poter contribuire alla rinascita di *Santa Giulia* e ci auguriamo di festeggiare presto con la comunità l'apertura del *Business District*. ■

WWW.SANTAGIULIASPARK.COM



Santa Giulia Abbracciami Day

Per domenica 10 aprile 2022 organizziamo una nuova bicicletata lungo il tracciato di "AbbracciaMI", la circle line ciclistica di Milano che corre attorno alla città e unisce persone, attività e luoghi, attraversando gli spazi urbani abitati. Il ritrovo è alle 8.30 di fronte al Caffè Promenade per partire alle 9.00 in punto. Il rientro è previsto per le ore 15,30 circa. L'intero percorso è di circa 70 km. Lo percorreremo con passo moderato e re-

golare prevedendo due soste lunghe da 20', anche per rifocillarci, e due/tre più corte da 10'. Il tempo di pedalata sarà di circa 5 ore per cui è bene valutare di avere la sufficiente preparazione fisica. In ogni caso il tracciato incrocia diverse fermate della metropolitana e del passante per cui sarà sempre possibile rientrare senza completare tutto il percorso. Si viaggerà sempre assieme per seguire le persone di noi che conoscono il percorso e hanno la trac-

cia caricata sul loro gps (è possibile scaricare la mappa e altre info dal sito: www.bici.milano.it/abbracciami). Per motivi organizzativi vi chiediamo di confermare la vostra partecipazione alla mail del Comitato (info.cqmsg@gmail.com) entro il 5 aprile, indicando anche un numero di cellulare per comunicazioni prima e durante la pedalata. Raccogliamo fino a 40 adesioni e ricordiamo che si tratta di una bicicletata amatoriale dove ognuno è responsabile per sé. ■



le letture di Doc Thriller

Inguaribili malati di thriller, volete allontanare i cattivi pensieri di questo periodo? Mmm... non credo di avere la medicina giusta ma, come si dice, chiodo scaccia chiodo, quindi proviamo a ridurre le nostre paure dentro le pagine di due libri. Il primo, **Il baby killer della banda della Magliana**, inizia tra le sbarre di Regina Coeli e dallo sgarbo che il giovanissimo Luigi Morani, compie ai danni del Sardo, un ergastolano taglia gole. A prenderne le difese sarà Cavallo Pazzo: un leader, il capo, colui che tira i fili, dentro e fuori dal carcere. Luigi diventerà "er Fringuello", ragazzo di buona famiglia, sospettato di almeno due omicidi di mala e della morte della compagna. **Massimo Lugli e Antonio Del Greco** ricostruiscono la storia di uno dei personaggi più inquietanti degli anni di piombo.



La seconda paurosa lettura, che è come farsi un pizzicotto per distrarsi dal mal di pancia, è un romanzo di **Marco De Fazi** intitolato **Il killer del loto**. A Minneapolis, sulla sponda del fiume, viene rinvenuta una testa umana recisa di netto. Nella sua bocca è stato inserito un fiore di loto e alla base del collo c'è il numero quattro tatuato. La vicenda è chiaramente parte di una serie con protagonista Clay Stone, lo sceriffo diventato detective, e tutto il distretto di Polizia di Minneapolis che si metterà sulle tracce di una coppia di assassini in una corsa contro il tempo che assumerà presto tutti i connotati del conto alla rovescia. La storia è ambientata negli Stati Uniti e Marco De Fazi, pur essendo italiano, riesce a proporre un romanzo dallo stile molto americano.



Dalla Spagna il salmorejo

Se dovesse capitarvi di fare un viaggio in Spagna, e più precisamente nella regione dell'Andalusia, non potete mancare di visitare Cordoba: da visitare il quartiere ebraico, la Juderia in lingua spagnola, vicinissimo alla splendida Mezquita, vera meraviglia della civiltà araba, la più vasta moschea del mondo dopo la Qaba' della Mecca. E all'ora di pranzo potreste gustarvi un fantastico salmorejo. È una zuppa fredda a base di pomodori, pane, aglio e olio d'oliva che



INGREDIENTI
Pomodori perini maturi 800 g
Pane raffermo 200 g
Aglio ½
Acqua 250 ml
Olio extravergine d'oliva q.b.
Sale fino q.b.
Pepe nero q.b.
PER GUARNIRE
Uova 2
Prosciutto crudo (jamon serrano) 2 fette

vengono frullati insieme ottenendo una cremosa vellutata. Viene servito freddo e guarnito con uova sode

a cubetti e fettine di jamon serrano (prosciutto crudo molto stagionato e saporito di origine spagnola). ■

OPEN DAY AL GOLF CLUB ZOATE

Abbiamo avuto l'opportunità di organizzare per **venerdì 29 aprile 2022**, dalle **ore 17.00**, un **Open Day** nella splendida cornice del **Circolo di Campagna Zoate Golf Club**. **Zoate** è un piccolo villaggio risalente al '400, un angolo di pace immerso nel verde e nel silenzio della campagna, nelle immediate vicinanze di **Milano**, raggiungibile dal nostro quartiere in meno di un quarto d'ora. Qui nel 1984 è nato il **Circolo di Campagna Golf Club Zoate** che, oltre al campo gioco con percorso tecnico da 18 buche, offre una grande **club house**, un ristorante, una grande piscina con area relax e tanta natura. Il 29 aprile i **Maestri del Circolo** saranno a nostra disposizione per una **lezione** di circa due ore introduttiva al gioco del golf, con **Campo Pratica** e prove sul **Putting Green**. Al termine verrà offerto un aperitivo. Per la lezione è consigliato abbigliamento con



pantaloni, maglietta polo e **sneakers** (si prega di evitare tuta da ginnastica e t-shirt). L'**Open Day** è aperto a un massimo di **30 persone**, adulti o bambini a partire dai 6 anni. Raccogliamo le adesioni **entro** il prossimo **25 aprile** - fino al raggiungimento del numero massimo - alla nostra mail (info.cqmsg@gmail.com). Nella mail chiediamo di indicare nominativi ed età (in particolare se ci sono bambini) dei partecipanti.



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
ECOGRAFIE
INFILTRAZIONI
ONDE D'URTO FOCALI**



349 3589865



info@osteofighters.it



osteofighters.it

Via Bruno Cassinari, 18,
20138 Milano (MI)

**PRENOTA
ONLINE**

