

pata ed innovata già a partire dal Medioevo, convivendo e spesso combinandosi con tecniche di pittura a tempera. La tecnica dell'olio risulta fra le più complesse nell'ambito delle tecniche pittoriche, in quanto l'artista deve possedere una notevole padronanza nella preparazione dei colori e nella esecuzione della pittura per sovrapposizione degli strati. La tecnica ad olio permette di ottenere una impareggiabile brillantezza del colore una volta che i pigmenti siano asciutti.

#### Corso di Ritratto

Passo dopo passo, potrete, partendo dalla fotografia, realizzare il ritratto a matita, imparando la procedura utilizzata per mantenere le giuste proporzioni e successivamente proseguire con tecniche più complesse.

## CULTURA E FORMAZIONE

#### Conferenze:

Ciclo di conferenze da svolgersi presso i locali del CAM o in altro spazio idoneo la sera.

#### Corso di Cultura Milanese:

Corso di cultura milanese, di recupero delle tradizioni linguistiche e degli usi popolari della nostra città. Nel corso si intende anche raccontare e ricordare le vere tradizioni di Milano e la sua storia andando a riscoprire e visitare i luoghi della vecchia Milano e quelli dell'attuale, recuperando il passato e facendolo vivere e valorizzandolo con il presente

#### Corso di Informatica

Serie di lezioni rivolta a chi ha timore, ma al tempo stesso curiosità nei confronti del computer. Scopo del corso è rendere indipendenti nell'utilizzo dell'ambiente Microsoft Windows, attraverso esercizi pratici svolti dai partecipanti sotto la guida di un esperto informatico.

#### Corso di Chitarra:

Si apprenderemo le tecniche fondamentali di base per suonare la chitarra e piccoli fondamenti di teoria musicale.

#### Corso di Lingue Straniere INGLESE - FRANCESE - SPAGNOLO

Apprendere, recuperare o affinare una lingua straniera della comunità europea con insegnanti specializzati. Le lezioni sono mirate all'acquisizione di una competenza linguistica di base generale per far fronte alle situazioni diverse e per ottenere un sapere e un "savoir-faire" culturale.

## AGGREGAZIONE

#### Gite:

Sono previsti nell'arco dei mesi spazi aggregativi sotto forma di gite in città, nell'hinterland e ovunque venga proposto e richiesto.

#### Visite Guidate:

Sono previsti nell'arco dei mesi spazi aggregativi sotto forma di visite guidate in città, nell'hinterland, presso musei, fiere, mostre o altro.

#### Serate a Teatro

#### Ballo:

Due domeniche al mese il pomeriggio presso il salone del CAM in via Padova si organizza un pomeriggio danzante.

#### Feste:

Sono previste feste presso i locali dei CAM o in altre sedi e luoghi del territorio della Zona quali:

Festa di Autunno  
Festa di Halloween  
Festa di Natale  
Festa della Befana

### ATTIVITA' REALIZZATE PRESSO IL CAM PADOVA

Ballo latino americano • Ballo liscio • Cartonnage • Chitarra • Cultura milanese • Decorazione ceramica • Decoupage • Dietetica e alimentazione conferenze • Difesa personale • Disegno - Francese • G.A.G. - gambe addominali glutei • Ginnastica antalgica • Ginnastica dolce • Inglese • Manualità artistica • Meditazione • Pittura su vetro • Riflessologia • Spagnolo • Tai chi chuan • Yoga

### ATTIVITA' REALIZZATE PRESSO IL CAM ZARA

Cartonnage • Crea la tua Pigotta • Cultura milanese • Danza del ventre • Decorazione ceramica • Decoupage • Disegno • Francese • Ginnastica dolce • Inglese • Maglia • Manualità artistica • Meditazione • Pittura a olio • Pittura su vetro • Pizzo a tombolo • Pomeriggio rosa • Ricamo • Spagnolo

### ATTIVITA' REALIZZATE PRESSO CAG CATTABREGA

Tonificazione

### ATTIVITA' REALIZZATE PRESSO CENTRO ANZIANI S. UGUZZONE

Ginnastica antalgica • Informatica

Puntuali anche quest'anno riprendono le attività, tutte totalmente gratuite, dei nostri amati C.A.M. - Centri Aggregativi Multifunzionali - di Zona 2.

Abbiamo pensato di intensificare le attività che avete gradito di più e di inserirne di nuove che speriamo Vi appassionino e Vi divertano.

Come sempre le varie attività si svolgeranno presso i locali del Consiglio di Zona in Via Padova 118 e in viale Zara 100, presso il Centro Anziani Villa San Giovanni di Via S. Uguzzone 24, presso il Centro Giovani Cattabrega di via Trasimeno 49 e presso la Palestra Body Building Club di via Padova 312/a.

Organizzeremo gite, visite guidate, serate a teatro o altre attività che ci vorrete richiedere e suggerire.

Le iscrizioni si apriranno il giorno 6 settembre 2007 alle ore 14.30 e le attività avranno inizio da lunedì 17 settembre 2007 ...quindi Vi aspettiamo numerosi!

Il Presidente  
Commissione Scuola e  
Polo Multifunzionale Zonale  
**Barbara Calzavara**

Il Presidente  
Consiglio di Zona 2  
**Luca Lepore**

## ISCRIZIONI E INFORMAZIONI DAL 6 SETTEMBRE 2007

DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ

DALLE ORE 9.00 ALLE 12.00 E DALLE ORE 16.00 ALLE 18.00

LE ATTIVITÀ AVRANNO INIZIO DA LUNEDÌ 17 SETTEMBRE 2007,  
QUINDI VI ASPETTIAMO NUMEROSI

### CAM PADOVA:

Via Padova, 118 - Primo Piano  
tel. 02 88458273 - fax 02 88452272

### CAM ZARA:

V.le Zara, 100 - Piano Terra  
tel. 02 88462830 - fax 02 88458246

Milano



Comune  
di Milano

Consiglio  
di Zona 2

# C.A.M.

CENTRO AGGREGATIVO MULTIFUNZIONALE

# ZONA 2

programmazione  
attività  
settembre/dicembre 2007

Via Padova, 118 - 20132 Milano  
Viale Zara, 100 - 20125 Milano



Il Presidente  
della Commissione Scuola e  
Polo Multifunzionale Zonale  
**Barbara Calzavara**

Il Presidente  
del Consiglio di Zona 2  
**Luca Lepore**

Consiglio di Zona 2  
viale Zara 98/100  
tel. 02 88458200  
20125 Milano

## ARMONIA E BENESSERE

### Corso di Yoga

L'antica disciplina orientale basata sul corpo per promuovere l'aumento della vitalità e dell'equilibrio psicofisico dell'individuo, attraverso l'apprendimento graduale delle *ananas* (posizioni del corpo) e di esercizi di respirazioni studiati per normalizzare le funzioni dell'intero organismo.

Corso da svolgersi presso i locali del CAM preferibilmente la mattina o il pomeriggio.

### Corso di Riflessologia

Armonizzazione dell'energia attraverso pressioni effettuate con le mani su determinati punti, per raggiungere risultati di benessere psicofisico e per influenzare positivamente l'equilibrio dell'intero organismo.

Corso da svolgersi presso i locali del CAM o in altro spazio idoneo.

### Corso di Meditazione:

Quando si chiudono gli occhi e si porta l'attenzione dentro, chi non viene disturbato o sopraffatto da una miriade di pensieri, emozioni, voci interiori, ricordi, associazioni mentali? L'intento di questo corso è quello di scoprire che si può passare dal disturbo alla quiete, dal negativo all'attitudine positiva e, soprattutto, imparando ad accettarla, amare la nostra mente. Particolarmente adatto a chi inizia a meditare, a chi ha smesso e vuole riprendere, a chi vuole condividere con gli altri il proprio mondo interiore.

### Conferenze di Alimentazione e Dietetica:

Ciclo di conferenze che prevedono una panoramica sulle norme generali dell'alimentazione. Lo scopo è rendere più consapevoli dell'importanza di mangiare correttamente. Ciò che mangiamo determina la nostra salute, il nostro benessere e la qualità della nostra vita, si esamineranno gli alimenti tollerati dal nostro corpo e quelli intollerati in base al gruppo sanguigno che abbiamo.

### Corso di Ginnastica Antalgica:

E' una "scuola" che insegna ad utilizzare al meglio la propria schiena, a conoscerne i movimenti fisiologici e le corrette posture da assumere. E' una sorte di "educazione alla prevenzione e alla cura del mal di schiena". Si apprendono gli esercizi di potenziamento muscolare; gli esercizi antalgici, quelli di respirazione toracica e addominale e di correzione posturale. E' una "ginnastica" semplice e facile da imparare che permette in modo autonomo, continuativo e a casa proprio, di prevenire e curare il mal di schiena.

## AREA MOVIMENTO

### Corso Ballo Liscio:

Il **ballo liscio** è un ballo di coppia che ha origine in Romagna, ma col passare degli anni si è diffuso in tutta Italia. Deve il suo nome dalle movenze dei ballerini che usano scivolare, strusciare i piedi, quindi andare via liscio

### Corso di Ballo Latino Americana:

Imparare a ballare le danze latine americane è il sogno di moltissime persone che hanno l'obiettivo di di essere alla moda o semplicemente di divertirsi. Questo corso vuole dare a tutti la possibilità di mettersi in gioco e di apprendere facilmente il ballo latino americano. Ballerini qualificati mostreranno i passi fondamentali di Salsa, Merengue e Bachata. Seguendo le indicazioni dell'insegnante (che fornirà consigli e svelerà trucchi), si potranno eseguire tutti i passi proposti (dai più semplici a quelli più complessi) e perfezionare l'armonia dei movimenti, il carattere, l'elasticità, lo scatto e il dinamismo.

### Corso di Danza del Ventre:

L'origine della danza orientale risale ai riti religiosi pagani, praticati nell'antico Egitto e nel Medioriente durante cerimonie in onore di divinità femminili. Esprime in se il simbolismo della fertilità e della natura, riscoprendo il contatto con la terra, esaltando i movimenti sensuali del bacino. Il rito propiziatorio, con il passare del tempo cambia la sua funzione e dalle cerimonie religiose diviene una forma di intrattenimento legata agli eventi sociali, alle feste tradizionali ed alle cerimonie familiari. Il termine danza del ventre non è quello originale arabo, bensì è la denominazione data dai viaggiatori occidentali che alla fine dell' 800 si recavano in oriente e rimanevano affascinati dalla sensualità dei movimenti delle danzatrici, in epoche in cui le donne occidentali mostravano a malapena la caviglia. La danza orientale dona consapevolezza del proprio corpo risvegliando la femminilità, modella la figura rendendola flessibile, soda e giovanile. Migliora la concentrazione, ottimo antistress. I movimenti sinuosi e sincronici seguendo il ritmo della musica stimolano le endorfine con seguente benessere mentale. La danza orientale rafforza la consapevolezza del proprio corpo e della propria femminilità aiutando a superare paure e timidezze.

### Corso di Gambe-Addominali-Glutei:

Il corso GAG prevede l'esecuzione di molteplici esercizi con diverse intensità che permettano di andare a tonificare tutta la fascia addominale (retto addominale alto e basso e obli-

qui), la parte laterale ed interna della gamba (abductor ed adduttori) ed in fine i muscoli piccolo, medio e grande gluteo. Con l'aiuto della musica ed una esecuzione ben ritmata degli esercizi, coadiuvata dall'energia che si ha solo all'interno di un gruppo, si riesce a lavorare per 30 minuti ad una ottima intensità e raggiungendo ottimi risultati in efficienza dei reparti muscolari trattati.

### Corso di Tonificazione:

Corso di ginnastica finalizzato ad ottenere maggiore tonicità muscolare insieme al rilassamento psicofisico e posturale. Corso per tutto il corpo da realizzarsi a tempo di musica con l'ausilio di piccoli attrezzi come manubri, elastici, cavigliere ecc.

### Corso di Ginnastica Dolce:

Nel corso degli incontri saranno proposti semplici esercizi di ginnastica e spunti di riflessione teorico/pratici, per poter sperimentare, osservare e analizzare i movimenti, sia propri che dell'altro. L'obiettivo è quello di esplorare alcuni aspetti del corpo e del proprio stile di movimento, e di condurre i partecipanti ad un maggiore ascolto di se stessi, delle proprie modalità di relazione con l'altro e delle diverse possibilità di interazione con l'ambiente circostante. I corsi si svolgeranno presso il CAM in via Padova 118, il CAM in viale Zara 100 e la Palestra Bodybuilding Club in via Padova 312/a

### Corso di Tai Chi Chuan:

Un'antica arte marziale orientale, consistente in una sequenza precisa e calcolata di movimenti lenti e morbidi continui. La pratica regolare degli esercizi accresce la consapevolezza del movimento, migliora l'equilibrio, stimola il sistema nervoso senza affaticare il cuore, regolarizza la pressione sanguigna ed incrementa la capacità respiratoria.

### Corso di Difesa Personale:

Il corso è rivolto a tutte le persone che chiedono un valido strumento per la propria autodifesa. Durante le lezioni si lavorerà sulle potenzialità del singolo, in modo da acquisire conoscenze e metodiche inusuali per aumentare le attitudini autoprotettive di ognuno, anche in relazione alla professione svolta.

## MANUALITÀ ARTISTICA

### Corso di Manualità Artistica:

Il corso affronterà le diverse discipline della manualità artistica come la bigiotteria, la creazione di addobbi o altri insegnamenti riconducibili alla sfera artistica e manuale di ognuno di noi.

### Corso di Decoupage:

Il *découpage* è una tecnica che permette di decorare qualunque oggetto utilizzando semplicemente dei ritagli di carta: *découpage*, dal verbo francese *découper*, significa appunto ritagliare.

### Corso di Cartonnage:

Nel corso verrà appresa la tecnica necessaria alla realizzazione di scatole, cornici, portafoto, portadocumenti, quaderni, ecc. Lavorazione del cartone e taglio esatto dello stesso in base al lavoro da realizzare; assemblaggio del cartone; realizzazione di fogli di carta colorata con il metodo della marmorizzazione (pittura con l'utilizzo di stampi diversi; ortaggi, spugne, rulli, corda, pettini, spatola); realizzazione di un foglio di carta con la pasta di carta sul cartone (calcolo della dilatazione); lavorazione e taglio della tela e sua applicazione; assemblaggio dei pezzi, utilizzo dei nastri.

### Laboratorio di Moda:

Si intende un laboratorio che si articola in ricamo, lavoro a maglia, pizzo a tombolo.

## AREA ARTISTICA CREATIVA

### Corso di Disegno

Un corso per iniziare alle più semplici tecniche del disegno, attraverso una serie di esercitazioni guidate. Si vogliono esplorare le diverse tecniche (pastelli, carboncino, chine), per scoprire e sviluppare le proprie attitudini artistiche.

### Corso di Decorazione della Ceramica

Corso pratico che ha come obiettivo principale di avvicinare l'allievo alle tecniche di decorazione della ceramica a freddo, partendo dal disegno, passando per la colorazione e giungendo alla finitura dei pezzi.

### Corso di Pittura su Vetro

"Decorare il vetro è costruire sulla fragilità, è scelta di immaterialità, è parlare per trasparenze". Nella decorazione su vetro molto importante è la creatività e la fantasia, scopo del corso è mettere in condizione anche chi non possiede doti naturali e predisposizione al disegno, di poter creare oggetti personali ed unici.

### Corso di Pittura a Olio

La pittura ad olio è una tecnica pittorica che utilizza pigmenti in polvere mescolati con delle basi inerti ed oli. Nel passato si usavano vari oli, anche olio d'oliva, oggi oli vegetali, leggeri e meno soggetti ad ossidazione, in primis l'olio di lino. Nata prima dell'anno mille, essa è stata fortemente svilup-