

Milano



Comune
di Milano



Consiglio
di Zona 6

PROGRAMMA

CaM6 **ZONA**

**Centri di
Aggregazione
Multifunzionali**

GENNAIO - GIUGNO 2012

Milano



Comune
di Milano



Consiglio
di Zona 6

Settore Zona 6

Direttore

Patrizio Mercadante

Redazione a cura:

Flavio Galbiati

Cecilia Rodini

Maria Stella Frigerio

Daniele Tamborini

Elena Scichilone

Dicembre 2011 – Civica Stamperia

Care cittadine e cari cittadini,

con questo libretto vi presentiamo il programma delle attività che si svolgeranno da gennaio a giugno 2012 presso i Centri di Aggregazione Multifunzionale di Zona 6.

Pur dovendo confrontarci con le ristrettezze economiche che sta attraversando il Comune di Milano, abbiamo cercato di mantenere invariato il numero di attività e di riempire i CAM sia con corsi consolidati e apprezzati dall'utenza, sia con nuove proposte che speriamo potranno avvicinare sempre più persone alle nostre strutture.

Il nuovo programma semestrale è stato pensato cercando di avere un occhio di riguardo verso le esigenze della popolazione dei nostri quartieri, che si tratti di anziani o di giovani, di bambini o adulti. Aggregazione, coesione sociale e servizio al cittadino: sono queste, ancora una volta, le parole d'ordine alle quali ci siamo richiamati nella laboriosa attività di programmazione.

Nostro scopo, in una fase di crisi economica che rischia di ripercuotersi sulla possibilità delle persone di svolgere attività sportive e ricreative, è garantire un'ampia gamma di corsi e spazi gratuiti o a prezzi calmierati.

Per farlo abbiamo percorso diverse strade:

- ✦ Abbiamo valorizzato i nostri volontari, certi che l'attività svolta a titolo gratuito rappresenti uno dei grandi motori sociali e civici di Milano.
- ✦ Abbiamo sfruttato la Convenzione con Milano Sport, che, almeno fino a giugno 2012, ci permette di usufruire di un'ampia gamma di corsi sportivi e ricreativi. Purtroppo, l'ammontare esatto della cifra a nostra disposizione non è ancora deciso. Pertanto, **pur garantendo l'avvio dei corsi e il loro svolgimento, segnaliamo che le attività contrassegnate con un asterisco potrebbero subire alcune variazioni. È per questo motivo che non abbiamo indicato la data di conclusione dei corsi stessi.**
- ✦ Abbiamo cercato di tessere relazioni con alcune realtà attive nei nostri quartieri, proponendo attività integrative - che si svolgono nelle fasce serali o nel fine settimana - che prevedono un costo limitato per i cittadini.

Quest'ultima formula, che intende arricchire ulteriormente l'offerta dei CAM, vuole essere anche un modo per creare sinergie con associazioni culturali, ricreative e sportive in cerca di spazi.

Per questo, nella consapevolezza che l'interrompersi della convenzione con Milano Sport potrebbe rendere meno ampia l'offerta dei corsi dei CAM, è nostra intenzione utilizzare i prossimi mesi per ampliare e approfondire questa cooperazione e riuscire così a fornire ai nostri cittadini un calendario sempre ricco e interessante di attività.

Rinnoviamo infine il nostro augurio che i Centri diventino, per tutti i cittadini della Zona, luoghi di riferimento e di ritrovo. Con la nostra passione e il vostro indispensabile aiuto, vorremmo che fossero riconosciuti come spazi di socialità e incontro, da vivere giorno dopo giorno e da arricchire insieme, con le proposte di tutti.

PRESIDENTE DEL
CONSIGLIO DI ZONA 6
Gabriele Rabaiotti

PRESIDENTE DELLA COMMISSIONE
C.A.M. SPORT E TEMPO LIBERO
Doris Zaccaria



Elenco delle iniziative che saranno effettuate presso il

C.A.M. LA SPEZIA

**Via Spezia (interno parco)
MM2 Famagosta; Bus 59, 95**

**PER INFORMAZIONI E PRE-ISCRIZIONI RIVOLGERSI
AL N. 02/88446765 OPPURE AL N. 02/88446766
Dalle ore 9.00 alle 12.00 e dalle ore 14.00 alle 16.00
DA LUNEDI' A VENERDI'**

ATTIVITA' PER BAMBINI

❖ SPAZIO BAMBINI

Biblioteca, ludoteca, laboratori creativi, piccoli corsi di giochi da tavolo (per es. scacchi) e la possibilità di organizzare feste di compleanno, che saranno effettuate solo nella giornata di sabato, con costi a carico dei genitori per l'utilizzo della struttura nonché per il personale di custodia.



PROGETTO PEPITA UN'ORCHESTRA GIOVANILE



Vuoi imparare a suonare uno strumento musicale? Vuoi far parte di un'orchestra giovanile? Iscriviti al progetto Pepita! Iniziativa rivolta a studenti della zona 6, di età compresa fra i 10 ed i 19 anni, a partecipazione gratuita al lunedì, mercoledì e venerdì dalle ore 14.30 alle ore 19.30. Per informazioni ed iscrizioni: tel. 02 80583040;

pepita_segreteria@demusica.it

www.demusicaonlus.it



ATTIVITA' PER ADULTI

❖ LABORATORIO DI PSICOMOTRICITA' DOLCE *

Due incontri settimanali di **50 minuti**, il **lunedì** e il **giovedì** dal 16 gennaio 2012, oppure il **martedì** e il **venerdì**, dal 17 gennaio 2012, articolato in tre turni, i cui orari di inizio sono, rispettivamente, alle **ore 9.00, 10.00 e 11.00**.

L'iscrizione sarà preceduta da un colloquio in cui verrà richiesta la presentazione di un certificato medico attestante l'idoneità alla pratica sportiva non agonistica.

Sarà a carico dei partecipanti il costo di circa 7 € per la copertura assicurativa contro eventuali infortuni.

❖ LABORATORIO DI GINNASTICA DOLCE CON MUSICA *

Un incontro settimanale di 50 minuti, al **mercoledì**, dal 18 gennaio 2012, articolato in due turni i cui orari di inizio sono, rispettivamente, alle ore **9.30** e alle ore **10.30**.

L'iscrizione sarà preceduta da un colloquio in cui verrà richiesta la presentazione di un certificato medico attestante l'idoneità alla pratica sportiva non agonistica.

Sarà a carico dei partecipanti il costo di circa 7 € per la copertura assicurativa contro eventuali infortuni.

❖ QUATTRO SALTI IN CASETTA BALLO LISCIO E BALLO DI GRUPPO

Tutti i **giovedì** pomeriggio,
dalle ore **15.00** alle **18**.



❖ LABORATORIO DI ACQUARELLO *

Ciclo di 10 incontri di due ore l'uno da realizzarsi il **mercoledì**, dalle ore **14** alle **16**, dall' 8 febbraio 2012.





❖ LABORATORIO DI DANZA HIP HOP PER RAGAZZI *

Ciclo di 10 incontri di due ore l'uno da realizzarsi il **martedì**, dalle ore **17** alle **19**, dal 21 febbraio 2012.

Per iscriversi è necessario presentare il certificato medico di idoneità all'attività fisica, inoltre sarà a carico dei partecipanti la spesa per la copertura assicurativa di circa 12 euro.

❖ CICLO DI INCONTRI DI YOGA *

Ciclo di 15 incontri che si terranno al **martedì**, dalle ore **14.30** alle ore **16.30**, dal 7 febbraio 2012.



ORGANIZZAZIONE ED ACCOMPAGNAMENTO DI GRUPPI DI UTENTI: GITE FUORI PORTA E VISITE GUIDATE IN CITTA'.

L'elenco completo delle destinazioni verrà pubblicizzato con apposito volantino in cui saranno indicate anche le modalità di iscrizione.





Elenco delle iniziative che
saranno effettuate presso il

C.A.M. LEGIONI ROMANE

Viale Legioni Romane, 54
MM1 Primaticcio; Bus 58, 63, 64

**PER INFORMAZIONI E PRE – ISCRIZIONI
AI LABORATORI, RIVOLGERSI AL N. 02 884 58629
dalle ore 10 alle ore 12.30 e dalle ore 14.30 alle ore 16.30**

L'accesso alle sale di viale Legioni Romane potrà avvenire solo poco prima dell'inizio delle attività (massimo 10 minuti) per non creare disturbo all'utenza degli uffici presenti nella palazzina ed ai laboratori.

Laboratori manuali

❖ CICLO DI INCONTRI DI DISEGNO

Ciclo di 14 incontri di due ore l'uno, al **martedì**, dalle ore **10** alle ore **12**, dal 24 gennaio al 24 aprile 2012.

❖ LO "SPAZIO DI MATILDA"

Spazio aperto dedicato ad attività e laboratori manuali quali: uncinetto, ricamo, decoupage, stencil... con scambio e confronto di conoscenze diverse da tenersi il **lunedì** dalle **10** alle **12**, dal 16 gennaio al 19 marzo ed un **secondo ciclo** di incontri dal 26 marzo al 4 giugno 2012.

❖ LABORATORIO DI BIGIOTTERIA BASE

Ciclo di 10 incontri di due ore l'uno, al **mercoledì**, dalle ore **10** alle ore **12**, dall' 11 gennaio al 14 marzo 2012.

❖ LABORATORIO DI BIGIOTTERIA BASE

Ciclo di 10 incontri di due ore l'uno, al **giovedì**, dalle ore **16.30** alle ore **18.30**, dal 2 febbraio al 5 aprile 2012.

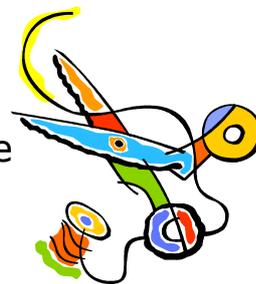
❖ LABORATORIO DI BIGIOTTERIA BASE

(Proseguimento per le ex allieve)

Ciclo di 4 incontri di due ore l'uno, al **giovedì**, dalle ore **14.30** alle ore **16.30**, dall'8 marzo al 29 marzo 2012.

❖ LABORATORIO DI TAGLIO E CUCITO *

Ciclo di 10 incontri di due ore l'uno, il **lunedì**, dalle ore **17** alle **19**, dal 16 aprile 2012.



❖ LABORATORIO DI RESTAURO *

Ciclo di 10 incontri di due ore l'uno, il **giovedì**, dalle ore **10** alle **12**, dal 2 febbraio 2012.

❖ “GIOCHIAMO CON LA CRETA” *

Laboratorio Creativo per bambini dai 6 ai 13 anni

Ciclo di 10 incontri di due ore l'uno, il **lunedì**, dalle ore **17.00** alle **19.00**, dal 30 gennaio 2012. L'eventuale cottura in forno degli oggetti realizzati, nonché tutto il materiale occorrente, saranno a carico degli utenti.

❖ GIOCO DEL BURRACO

Spazio di libera aggregazione dedicato all'esercizio del gioco del burraco, da tenersi il **mercoledì**, dalle ore **15.00** alle **17.30** dall' 11 gennaio a giugno.



❖ GIOCO DEL BRIDGE

Spazio di libera aggregazione dedicato all'esercizio del gioco del bridge, da tenersi il **venerdì** dalle ore **14.30** alle ore **17.30** dal 13 gennaio a giugno 2012.

❖ CORSO DI BRIDGE BASE

Ciclo di 8 incontri, di un'ora e mezza l'uno, al **lunedì**, dalle ore **14.45** alle ore **16.15**, dal 16 gennaio al 5 marzo 2012.

❖ ENIGMISTICA E DINTORNI

Ciclo di 10 incontri, di un'ora l'uno, al **lunedì**, dalle ore **17.30** alle ore **18.30**, nel periodo marzo/aprile 2012.

**PER INFORMAZIONI E PRE – ISCRIZIONI
ALLE SOTTOELENATE ATTIVITA' TEL AL N. 02 884 58633
dalle ore 10 alle 12.00 e dalle 14.30 alle 16.30
da lunedì a venerdì**

Lingue e culture: scoprire il mondo



❖ SPAGNOLO BASE *

Ciclo di 10 incontri di due ore l'uno, il **martedì**, dalle ore **14.30** alle ore **16.30**, dal 31 gennaio 2012.

❖ FRANCESE BASE

Ciclo di incontri di un'ora e mezza l'uno, da realizzarsi il **mercoledì**, dalle ore **10** alle **11.30** dal 25 gennaio al 23 maggio 2012.

❖ INGLESE BASE *

Ciclo di 10 incontri di due ore l'uno, da realizzarsi il **venerdì**, dalle ore **15** alle **17** dal 27 gennaio 2012.

❖ LINGUA E CULTURA TEDESCA: Perfezionamento e Continuazione

Ciclo di 10 incontri di un'ora e mezza, da realizzarsi il **venerdì**, dalle ore **10.30** alle **12** dal 23 marzo al 1° giugno 2012.

❖ CULTURA, LETTERATURA STORIA E DIALETTO MENEGHINO

Cicli di incontri, a proseguimento dei cicli degli anni precedenti, da tenersi al **mercoledì** dalle ore **14.30** alle 15.30 e dalle **15.30** alle 16.30, dall'11 gennaio a giugno 2012, per due gruppi di partecipanti.

❖ AUTORI DELLA LETTERATURA FRANCESE: ATTUALITA' DI VOLTAIRE

Ciclo di 4 incontri di due ore l'uno, da realizzarsi il **venerdì**, dalle ore **10** alle **12** nel periodo febbraio/giugno 2012.

❖ AUTORI DELLA LETTERATURA FRANCESE:

VICTOR HUGO ED IL SUO TEMPO

Ciclo di 4 incontri di due ore l'uno, da realizzarsi il **venerdì**, dalle ore **10** alle **12** nel periodo febbraio/giugno 2012.

❖ CICLO DI INCONTRI DI LETTERATURA: LA "DISUBBIDIENZA" NEL MITO, NELLA TRAGEDIA E NEGLI SCRITTI DI ALCUNI AUTORI CONTEMPORANEI

Ciclo di 6 incontri di un'ora mezza l'uno, da realizzarsi il **giovedì**, dalle ore **16.30** alle **18.00** dal 19 gennaio al 23 febbraio 2012.



❖ IMPARIAMO A SUONARE LA CHITARRA - PROSEGUIMENTO

Ciclo di 12 incontri di un'ora l'uno, da tenersi al **martedì** pomeriggio, dalle ore **17.15** alle ore **18.15**, dal 10 gennaio al 27 marzo 2012.

❖ CICLO DI INCONTRI DI GRAFOLOGIA

Ciclo di 10 incontri di due ore l'uno, da tenersi il **martedì**, dalle ore **10** alle ore **12**, nel periodo gennaio/giugno 2012.

Il corso introduttivo di tecnica grafologica si propone di avvicinare allo studio della scrittura quale strumento per comprendere l'essere umano.



❖ CICLO DI INCONTRI DI SCRITTURA CREATIVA *

Ciclo di 10 incontri di due ore l'uno, da tenersi il **mercoledì**, dalle ore **16.45** alle ore **18.45**, dall' 8 febbraio 2012.



LABORATORIO DI FOTOGRAFIA *

Ciclo di 10 incontri di due ore l'uno, da realizzarsi il **martedì**, dalle ore **14.30** alle **16.30**, dal 14 febbraio 2012.

❖ CICLO DI INCONTRI DI EDUCAZIONE CIVICA

Ciclo di 10 incontri di un'ora e mezza l'uno, da realizzarsi il **venerdì**, dalle ore **10.30** alle **12.00**, dal 13 gennaio al 16 marzo 2012.



Salute e benessere

❖ CICLO DI INCONTRI DI “PENSIERO ED ATTEGGIAMENTO POSITIVO” *

Ciclo di 10 incontri di due ore l'uno, il **giovedì**, dalle ore **10** alle ore **12**, dal 29 marzo 2012.

❖ LABORATORIO DELLE EMOZIONI * (a proseguimento dei Laboratori di atteggiamento e pensiero positivo già effettuati negli anni scorsi)

Ciclo di 10 incontri di due ore l'uno, il **giovedì**, dalle ore **10** alle ore **12**, dal 19 gennaio 2012.

❖ CICLO DI INCONTRI DI NATUROPATIA *

Ciclo di incontri che si terranno al **giovedì**, dalle ore **15** alle ore **17**, dal 1° marzo 2012.

❖ IL GIUSTO PESO PER LA NOSTRA SALUTE: GRUPPO DI MUTUO AIUTO PER RAGGIUNGERE IL NOSTRO BENESSERE PERDENDO I KG DI TROPPO

Ciclo di incontri che si terranno al **lunedì**, dalle ore **10.30** alle ore **12**, nel periodo gennaio/giugno 2012.

Il corso sarà preceduto da un incontro informativo durante il quale verranno illustrate le modalità e le finalità del corso stesso.

❖ LABORATORIO DI “SAHAJA YOGA”

Tecnica di meditazione antar yoga, o yoga interiore, con esclusione di attività fisica

Ciclo di incontri che si terranno al **martedì**, dalle ore **16.45** alle ore **18.45**, dal 10 gennaio a maggio 2012.

❖ CORSI DI GINNASTICA IN ACQUA *

presso **la Piscina di Via del Cardellino 3**, articolati in un ciclo di **10 incontri** di un'ora e mezzo l'uno, destinati a due gruppi di massimo n°20 partecipanti, che frequenteranno lezioni di quarantacinque minuti l'una, in giorno e data da definirsi, nel periodo febbraio / giugno 2012.

Per iscriversi è necessario presentare il certificato medico di idoneità all'attività fisica, inoltre sarà a carico dei partecipanti la spesa per la copertura assicurativa di circa 12 euro.

❖ SPAZIO APERTO

Spazio strutturato per incontrarsi ed esprimersi liberamente, nell'ambito del quale sono organizzati dibattiti su vari argomenti, gite e visite guidate in città, da tenersi il **lunedì** dalle **ore 15.30** alle **17.30**, con cadenza quindicinale, da gennaio 2012.

Tra le varie attività è prevista la redazione periodica del "**Notiziario Spazio Aperto**", che raccoglie articoli, notizie, ricette ed altro.

ATTIVITA' CHE SARANNO PUBBLICIZZATE AL MOMENTO DELLA REALIZZAZIONE

Conferenze

CONFERENZA SU "L'ARTE DELLA MEMORIA"

Da tenersi presso la Sala Consiliare "Renzo Ornella" in data e orario da definirsi.

CONFERENZA SU "CARRELLATA SCHERZOSA... MA NON TROPPO SULLE DODICI TIPOLOGIE ZODIACALI"

Da tenersi presso la Sala Consiliare "Renzo Ornella" in data e orario da definirsi.

CONFERENZA SU "QUANDO IL DISTURBO DA ATTACCHI DI PANICO TI COMPLICA LA VITA"

Da tenersi presso la Sala Consiliare "Renzo Ornella" in data e orario da definirsi

CONFERENZA SU "MI SENTO CONTENTO!! QUANDO ESSERE TROPPO CONTENTI DIVENTA UNA MALATTIA"

Da tenersi presso la Sala Consiliare "Renzo Ornella" in data e orario da definirsi.

CONFERENZA SU "SPENDO, COMPRO, ACCUMULO, QUANDO DIVENTA UNA MALATTIA"

Da tenersi presso la Sala Consiliare "Renzo Ornella" in data e orario da definirsi.



**Elenco delle iniziative che
saranno effettuate presso il
C.A.M. SAN PAOLINO**

**Via San Paolino, 18
MM2 Famagosta; Bus 71, 74**

**PER INFORMAZIONI E PRE-ISCRIZIONI RIVOLGERSI
AL NUMERO: 02 88455314 - dalle ore 09.00 alle 12.00
DA LUNEDI' A VENERDI'**

❖ **SPAZIO APERTO**

Spazio dedicato ad attività manuali quali uncinetto, maglia, fiori di carta, attività ludiche. Al **martedì e al giovedì**, dalle ore **14.00** alle ore **17.00** a partire da gennaio 2012.

❖ **LABORATORIO DI PITTURA SU STOFFA**

Ciclo di 12 incontri, il **martedì**, dalle ore **15.00** alle ore **17.00**, nel periodo gennaio/giugno 2012.

❖ **NUOVO LABORATORIO ARTIGIANALE**

Spazio dedicato a decorazioni, decoupage, riciclo piccoli oggetti, bigiotteria... e altro ancora. Si prevedono acquisite le conoscenze di base delle varie tecniche.

Ciclo di incontri, il **lunedì**, dalle ore **14.00** alle ore **17.00**, dal 9 gennaio al 28 maggio 2012.



❖ **LABORATORIO DI TAGLIO E CUCITO BASE**

Ciclo di 12 incontri, il **mercoledì**, dalle ore **14.00** alle ore **17.30**, dall' 11 gennaio al 28 marzo 2012.

❖ **LABORATORIO DI TAGLIO E CUCITO PER EX ALLIEVE**

Ciclo di 12 incontri, il **mercoledì**, dalle ore **14.00** alle ore **17.30**, dall' 11 aprile al 27 giugno 2012.

❖ **CICLO DI INCONTRI DI ACQUARELLO ***

Ciclo di 10 incontri di due ore l'uno, il **mercoledì**, dalle ore **11.00** alle ore **13.00**, dal 29 febbraio 2012.





❖ LABORATORIO DI LINGUA INGLESE *

Ciclo di 10 incontri, il **mercoledì**, dalle ore **9.00** alle ore **11.00**, dal 29 febbraio 2012.

❖ LABORATORIO DI LINGUA FRANCESE *

Ciclo di 10 incontri, il **giovedì**, dalle ore **11.00** alle ore **13.00**, dall' 8 marzo 2012.

❖ CICLO DI INCONTRI DI ENIGMISTICA *

Ciclo di 10 incontri, il **giovedì**, dalle ore **9.00** alle ore **11.00**, dall' 8 marzo 2012.



LABORATORIO DI FOTOGRAFIA *

Ciclo di 10 incontri, il **mercoledì**, dalle ore **18** alle ore **20**, dall' 11 aprile 2012.

Attività motorie

❖ CORSO DI THAI CHI CHUAN *

Ciclo di 18 incontri, al **lunedì mattina**, dal 23 gennaio 2012, destinati a tre gruppi di partecipanti, che frequenteranno lezioni di un'ora ciascuno con inizio **rispettivamente alle ore 9, 10, 11**.

❖ CORSO DI THAI CHI CHUAN *

Ciclo di 19 incontri, il **giovedì pomeriggio**, dal 26 gennaio 2012, destinati a tre gruppi di partecipanti, che frequenteranno lezioni di un'ora ciascuno con inizio **rispettivamente alle ore 14, 15, 16**.

Per entrambi i corsi di THAI CHI sarà a carico dei partecipanti il costo di circa euro 7 a persona per la copertura assicurativa contro eventuali infortuni, inoltre verrà richiesta la presentazione di un certificato medico attestante l'idoneità alla pratica sportiva non agonistica.



❖ **CICLO DI INCONTRI DI MEDITAZIONE E TECNICHE DI RILASSAMENTO BASATO SUL METODO "SAHAJA YOGA"**
(Con esclusione di attività fisica)

Ciclo di incontri, il **venerdì mattina**, dalle ore **10** alle ore **12**, da gennaio a maggio 2012.

❖ **LABORATORIO DI BALLO LATINO AMERICANO***

Ciclo di 10 incontri di due ore l'uno, da effettuarsi il **venerdì**, dalle ore **14.30** alle ore **16.30**, dal 2 marzo 2012. #



❖ **LABORATORIO DI DANZA MEDIO ORIENTALE***

Ciclo di 10 incontri di due ore l'uno, da effettuarsi il **lunedì**, dalle ore **17.30** alle ore **19.30**, dal 16 aprile 2012. #

❖ **LABORATORIO DI DANZE POPOLARI***

Ciclo di 10 incontri di due ore l'uno, da effettuarsi il **martedì**, dalle ore **18** alle ore **20**, dal 17 aprile al 19 giugno 2012. #



Per i corsi di ballo, sarà a carico dei partecipanti (massimo 20 persone) il costo di circa 12 euro a persona per la copertura assicurativa contro eventuali infortuni e con obbligo di presentazione di certificato medico di idoneità all'attività fisica da effettuarsi.

ATTIVITA' PER BAMBINI



❖ CORSO DI INGLESE BABY * (bambini dai 3 ai 5 anni)

Ciclo di 18 incontri, il **giovedì**, di quarantacinque minuti, dalle ore **17.00** alle ore **17.45** dal 26 gennaio 2012.

❖ CORSO DI INGLESE BABY * (bambini dai 6 ai 10 anni)

Ciclo di 18 incontri, il **giovedì**, di quarantacinque minuti dalle ore **17.45** alle **18.30** dal 26 gennaio 2012.

❖ AVVICINAMENTO ALLA MUSICA PER BAMBINI * (dai 3 ai 5 anni)

Ciclo di 18 incontri, il **venerdì**, di quarantacinque minuti dalle ore **17.00** alle **17.45** dal 27 gennaio 2012.

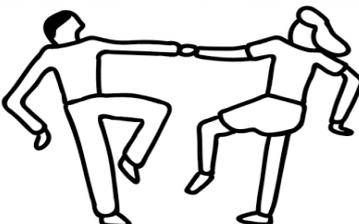
❖ AVVICINAMENTO ALLA MUSICA PER BAMBINI * (dai 6 ai 10 anni)

Ciclo di 18 incontri, il **venerdì**, di quarantacinque minuti dalle ore **17.45** alle **18.30**, in cui verrà approfondito lo studio di uno strumento, dal 27 gennaio 2012.

ALTRI CORSI ED ATTIVITA' INTEGRATIVE *

**TUTTI I CORSI INDICATI NELLE PROSSIME PAGINE SI SVOLGERANNO PRESSO LA SEDE C.A.M. SAN PAOLINO.
PER LE ISCRIZIONI RIVOLGERSI AL NUM. 02/884 55314
Dalle ore 9.00 alle 12.00 da LUNEDI' a VENERDI'**

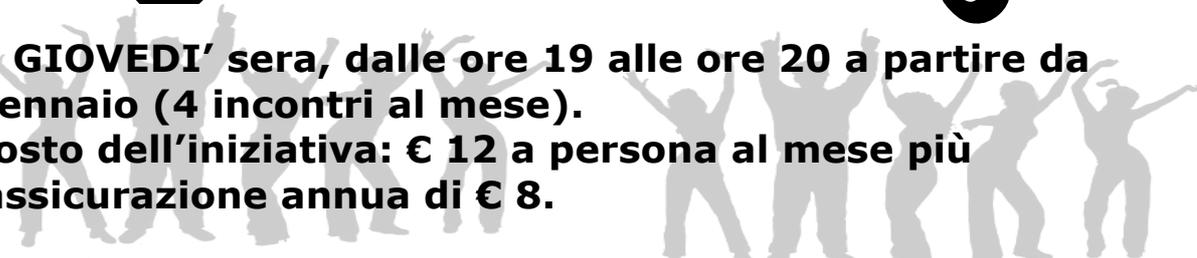
Boogie Woogie



**Il LUNEDI' sera dalle ore 20 alle ore 21, a partire da Gennaio (4 incontri al mese).
Costo dell'iniziativa: € 12 a persona al mese più assicurazione annua di € 16.**

**A CURA DELL'ASSOCIAZIONE "SHOCK ROCK"
PER INFORMAZIONI: 338 9456515**

Balli di gruppo



**Il GIOVEDI' sera, dalle ore 19 alle ore 20 a partire da Gennaio (4 incontri al mese).
Costo dell'iniziativa: € 12 a persona al mese più assicurazione annua di € 8.**

**A CURA DELL' ASSOCIAZIONE "PROGETTO DANZA"
PER INFORMAZIONI: 333 4564804 / 02 26226057**

Shiatsu



- **Corso base di tecniche per l'autoapprendimento:**
articolato in 15 incontri di due ore l'uno, il sabato mattina dalle 11 alle 13, da Gennaio
Costo dell'iniziativa: € 75 complessivi (nel caso di 14 partecipanti) oppure € 60 complessivi (nel caso di 20 partecipanti) per l'intero corso.
- **Ciclo di trattamenti**
Tre trattamenti di un'ora l'uno, il sabato mattina, dalle 9.00 alle 11.00, a partire da Gennaio.
Costo dell'iniziativa: € 70 (comprensivo di assicurazione) oppure di € 60 per chi fosse già assicurato con l'Ass.ne Timanada per altre attività.

A CURA DELL'ASSOCIAZIONE "TIMANADA"
PER INFORMAZIONI: 338 4477392

* Si tratta del proseguimento dei cicli di incontri già effettuati nel periodo settembre/dicembre 2011, con costi di frequenza calmierati posti a carico dell'utenza, concordati con gli organizzatori delle iniziative stesse.

Servizi di consulenza del Consiglio di Zona 6

SERVIZIO DI CONSULENZA LEGALE STRAGIUDIZIALE

Servizio gratuito che dà la possibilità ai cittadini di avere informazioni su:

- **diritto di famiglia**
- **affido e adozioni**
- **diritti dei minori**
- **maltrattamenti**
- **rapporti patrimoniali tra coniugi**
- **testamenti**
- **successioni**
- **divorzi**
- **separazioni**
- **gli obbligati per legge (doveri e diritti nei confronti dei genitori anziani)**

**La consulenza viene effettuata previo appuntamento,
telefonando al numero: 02 884 58624.**

Sedi del servizio: Viale Legioni Romane 54 e Via S. Paolino 18

SPORTELLO PSICOLOGICO DI CONSULENZA ALLA GENITORIALITA'

**Servizio gratuito rivolto all'utenza del C.A.M., con
cadenza mensile.**

**La consulenza viene effettuata previo appuntamento,
telefonando al numero: 02 884 46765**

Sede del servizio: Via La Spezia 26

SPORTELLO DI ASCOLTO PSICOLOGICO

**Sportello di ascolto psicologico al servizio del cittadino.
Ogni martedì dalle ore 17 alle ore 19, previo
appuntamento, telefonando al numero: 02 884 58618**

Sede del servizio: Viale Legioni Romane 54

AMMINISTRATORI DI CONDOMINIO IN ZONA

Servizio che offre informazione e orientamento gratuito su gestione e amministrazione del condominio, locazioni e multiproprietà.

Per prenotare un appuntamento presso la sede di Viale Legioni Romane 54, rivolgersi al numero:

02 884 58628

oppure consulta il calendario del bus InfoMilano sul sito: www.comune.milano.it/infomilano

ESSERE CONSUMATORI

Servizio che offre informazioni e orientamento gratuito su contratti di largo consumo, utenze e servizi domestici, banche e assicurazioni, mediazione finanziaria e creditizia, viaggi e turismo, beni di consumo.

Per prenotare un appuntamento presso la sede di Viale Legioni Romane 54, rivolgersi al numero: 02 884 58628



NOTE IMPORTANTI

ZONA SEI

- **OGNI ATTIVITA' DEL C.A.M. DEL COMUNE DI MILANO E' GRATUITA E APERTA ALLA CITTADINANZA, CON PRECEDENZA AI RESIDENTI IN ZONA.**
- **ALCUNE ATTIVITA' POTREBBERO PREVEDERE L'ACQUISTO DI MATERIALE IL CUI COSTO DOVRA' ESSERE SOSTENUTO AUTONOMAMENTE DA CIASCUN UTENTE /PARTECIPANTE.
LE ATTIVITA' INTEGRATIVE ALLA PROGRAMMAZIONE VENGONO PROPOSTE A COSTI DECISAMENTE CONVENIENTI PER I PARTECIPANTI.**
- **OGNI CICLO DI INCONTRI SARA' EFFETTUATO SOLO AL RAGGIUNGIMENTO DEL NUMERO MINIMO DI 10 ISCRIZIONI.**
- **LE/GLI UTENTI INTERESSATE/I A FREQUENTARE I CICLI DI INCONTRI ED I CORSI ILLUSTRATI, DOVRANNO EFFETTUARE UNA PRE-ISCRIZIONE RIVOLGENDOSI ALLA SEDE INDICATA QUALE SEDE DI SVOLGIMENTO DEL CORSO STESSO E DI RACCOLTA DELLE RELATIVE ISCRIZIONI.**
- **OGNI CITTADINO PUO' ISCRIVERSI A PIU' CORSI MA LA MANCATA PARTECIPAZIONE AI CORSI, DOPO LA CONFERMA O COMUNQUE SENZA GIUSTIFICATO MOTIVO, COMPORTERA' CHE NEI CORSI FUTURI L'ISCRIZIONE VERRA' ACCOLTA SOLO NELLA LISTA DI ATTESA.**
- **PER LE VISITE GUIDATE IN CITTA' E PER LE GITE OGNI UTENTE POTRA' EFFETTUARE L'ISCRIZIONE PER UNA SOLA GITA / VISITA GUIDATA, QUALORA DESIDERASSE PARTECIPARE AD ALTRE GITE/VISITE GUIDATE POTRA' ESSERE INSERITO IN LISTE D'ATTESA.**
- **PER LE VISITE GUIDATE IN CITTA' E PER LE GITE OGNI UTENTE POTRA' EFFETTUARE L'ISCRIZIONE SOLO PER SE' E PER UN'ALTRA PERSONA.**
- **IL PROGRAMMA PUO' ESSERE SOGGETTO A MODIFICHE.**



CAM LEGIONI ROMANE: Viale Legioni Romane, 54 tel. 02 88458633

CAM SAN PAOLINO: Via San Paolino, 18 tel. 02 88455314

CAM LA SPEZIA: Via La Spezia, 26 tel. 02 88446765/ 46766