

Milano



Comune
di Milano



Consiglio
di Zona 6

CAM ZONA 6

Centri di
Aggregazione
Multifunzionali

PROGRAMMA
GENNAIO - GIUGNO 2013

Milano



Comune
di Milano



Consiglio
di Zona 6

Settore Zona 6

Direttore
Tommaso Cafagna

Redazione a cura:
Flavio Galbiati
Cecilia Rodini
Maria Stella Frigerio
Daniele Tamborini
Valentina Bica

Dicembre 2012 – Civica Stamperia

Care cittadine e cari cittadini,
con questo libretto vi presentiamo il programma delle attività che si svolgeranno presso i Centri di Aggregazione Multifunzionale di Zona 6.

Si tratta di un programma diverso dal solito perché il Comune sta lavorando su una nuova impostazione dei Centri di Aggregazione: non avremo più corsi tenuti da Milano Sport e verrà invece dato maggiore spazio alle associazioni, che – tramite un apposito bando – potranno concorrere per offrire alla cittadinanza corsi, attività e intrattenimento.

Ogni cambiamento implica un passaggio. Per ridurre al minimo il disagio per chi frequenta i CAM abbiamo deciso di dar vita al presente programma provvisorio, che raccoglie tutte le attività prestate gratuitamente dai volontari e alcune attività integrative che sono state riproposte per il periodo gennaio – giugno 2013.

Nei prossimi mesi la nostra Zona sarà protagonista nel definire le caratteristiche dei Centri di Aggregazione: vi invitiamo pertanto a segnalarci corsi o attività che avete particolarmente apprezzato, che vorreste potenziare o inserire come novità.

Desideriamo che il percorso verso il nuovo modello di gestione coinvolga cittadini, operatori e associazioni di zona: è questo il presupposto per avere un servizio utile, che coinvolga gli abitanti dei nostri quartieri e permetta loro di stare insieme.

Il nuovo programma definitivo, che vedrà la luce a primavera, sarà così il risultato del lavoro e delle idee di tutti.

Ringraziamo, come sempre, tutti coloro che hanno contribuito alla buona riuscita delle attività CAM degli scorsi mesi e che hanno collaborato per dar vita a questo programma provvisorio nel più breve tempo possibile.

Un grazie particolare va a coloro che mettono a disposizione il proprio tempo gratuitamente e che rendono così speciali i nostri Centri di Aggregazione: il volontariato, l'aggregazione spontanea e la trasmissione di conoscenze e competenze ci paiono la migliore dimostrazione dell'utilità di mantenere e potenziare il servizio offerto e di lavorare alla costruzione di una comunità più coesa e solidale.

Aspettiamo i vostri preziosi suggerimenti per dare vita a un nuovo piano di attività sempre più vario e di qualità e approfittiamo per augurare a voi e a chi vi è caro un felice Natale e un buon anno!

IL PRESIDENTE DEL CONSIGLIO DI ZONA 6

Gabriele Rabaiotti

IL 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 8844 6765 OPPURE AL N. 02 884 46766
 Dalle ore 9.00 alle 12.00 e dalle ore 14.00 alle 16.00
 DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ**

ATTIVITÀ 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 gli 8 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@childrenincrisis.it
<http://www.childrenincrisis.it>

CORSO DI PILATES

Ciclo di incontri da effettuarsi il venerdì alle ore 17 a partire dal 18 gennaio 2013.

Massimo 15 persone. È obbligatoria la presentazione del certificato medico di idoneità all'attività fisica da effettuarsi



LABORATORIO DI BALLI DI GRUPPO

Ciclo di incontri di un'ora e mezzo l'uno, da effettuarsi il mercoledì, dalle ore 14.30 alle ore 16, a partire dal 16 gennaio 2013.

Massimo 20 persone. È obbligatoria la presentazione del certificato medico di idoneità all'attività fisica da effettuarsi.

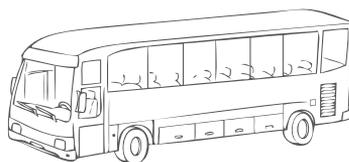
QUATTRO SALTI IN CASETTA: BALLO LISCIO E BALLO DI GRUPPO

Tutti i giovedì pomeriggio, dalle ore 15.00 alle 18.00

ORGANIZZAZIONE ED ACCOMPAGNAMENTO DI GRUPPI DI UTENTI A VISITE GUIDATE IN CITTA' E VISITE GUIDATE "FUORI PORTA"

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

Saranno a carico dei partecipanti l'eventuale costo per guide, biglietti di ingresso, ecc....





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
RIVOLGERSI AL N. 02 884 58629
dalle ore 10.00 alle ore 12.30 e dalle ore 14.30 alle ore 16.30
DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ**

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 lavoratori.

ATTIVITÀ MANUALI

LO “SPAZIO DI MATILDE” – Primo turno

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 10.00 alle 12.00, dal 28 gennaio al 25 marzo 2013.

LO “SPAZIO DI MATILDE” – Secondo turno

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 10.00 alle 12.00, dall'8 aprile al 3 giugno 2013.

CICLO DI INCONTRI “IL PIACERE DI DISEGNARE” (Per Ex-allieve anni precedenti)

Ciclo di 12 incontri di due ore l'uno, al martedì, dalle ore 10.00 alle ore 12.00, dal 22 gennaio all'12 marzo 2013.

SPAZIO APERTO AUTOGESTITO – PROSECUZIONE LABORATORIO BIGIOTTERIA BASE

Ciclo di incontri di due ore l'uno, al mercoledì, dalle ore 10.00 alle ore 12.00, dal 16 gennaio a fine giugno 2013.

LABORATORIO: "CREAZIONE DI FIORI DI CARTA CRESPA"

Ciclo di incontri di due ore l'uno, al lunedì, dalle ore 16.45 alle 18.15, dai primi di febbraio ad aprile 2013.



CORSO DI BRIDGE BASE – PROSEGUIMENTO DEL CORSO SETTEMBRE-DICEMBRE 2012

Ciclo di incontri, di un'ora l'uno, al lunedì, dalle ore 14.30 alle ore 15.30, dal 14 gennaio a maggio 2013.

CORSO DI BRIDGE AVANZATO – PROSEGUIMENTO CORSO SETTEMBRE-DICEMBRE 2012

Ciclo di incontri, di un'ora l'uno, al lunedì, dalle ore 15.30 alle ore 16.30, dal 14 gennaio a maggio 2013.

IMPARIAMO IL GIOCO DEL BURRACO - PROSEGUIMENTO

(Destinato agli allievi del corso base settembre / dicembre 2012)

Articolato in un ciclo di incontri di un'ora e mezza l'uno, al giovedì, dalle ore 15.15 alle ore 16.45, dal 17 gennaio al 6 giugno 2013.

CORSO DI BURRACO BASE

Articolato in un ciclo di 10 incontri di un'ora e mezza l'uno, al giovedì, dalle ore 17.00 alle ore 18.30, dal 7 febbraio all'11 aprile 2013.

SPAZIO DI LIBERA AGGREGAZIONE DEDICATO AL 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 da gennaio 2013

SPAZIO DI LIBERA AGGREGAZIONE DEDICATO AL 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 da gennaio 2013.

CORSO DI FOTOGRAFIA

Ciclo di incontri di un'ora e mezza l'uno, il lunedì, dalle ore 17.00 alle ore 18.30, dal 21 gennaio al 25 marzo 2013.

**PER INFORMAZIONI E PRE – ISCRIZIONI
ALLE SOTTO ELENcate ATTIVITÀ RIVOLGERSI AL N. 02 884 58633
dalle ore 10.00 alle ore 12.30 e dalle ore 14.30 alle ore 16.30
DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ**

LINGUE E CULTURE: SCOPRIRE IL MONDO

FRANCESE – PROSEGUIMENTO

(Destinato agli ex-allievi del corso Base)

Ciclo di incontri di due ore l'uno, il giovedì, dalle ore 10.00 alle ore 12.00, dal 17 gennaio a fine maggio 2013.



LINGUA E CULTURA TEDESCA: PROSEGUIMENTO PER EX-ALLIEVI

Ciclo di 10 incontri di un'ora e mezza, da realizzarsi il venerdì, dalle ore 16.00 alle 17.30 dal 22 marzo a fine maggio 2013

CULTURA, LETTERATURA STORIA E DIALETTO MENEGHINO - BASE

Ciclo di incontri, a proseguimento dei cicli degli anni precedenti, da tenersi al mercoledì dalle ore 16.30 alle 17.30, da gennaio a giugno 2013.

CULTURA, LETTERATURA STORIA E DIALETTO MENEGHINO - INTERMEDIO

Ciclo di incontri, a proseguimento dei cicli degli anni precedenti, da tenersi al mercoledì dalle ore 15 25 alle 16.25, da gennaio a giugno 2013.

CULTURA, LETTERATURA STORIA E DIALETTO MENEGHINO - AVANZATO

Ciclo di incontri, a proseguimento dei cicli degli anni precedenti, da tenersi al mercoledì dalle ore 14 20 alle 15 20, da gennaio a giugno 2013.

AUTORI DELLA LETTERATURA FRANCESE: "GEORGE SAND: Una femminista moderata"

Nelle iscrizioni verrà data precedenza alle persone rimaste in lista d'attesa nel corso effettuato in settembre/ottobre 2012

Ciclo di 4 incontri di due ore l'uno, da realizzarsi il martedì, dalle ore 14.45 alle ore 16.45 nel periodo dal 22 gennaio al 12 febbraio 2013.

**AUTORI DELLA LETTERATURA INGLESE:
"CHARLES DICKENS: Un letterato-giornalista nella Londra vittoriana"**

Ciclo di 4 incontri di due ore l'uno, da realizzarsi il martedì, dalle ore 15.00 alle 17.00 nel periodo dal 9 al 30 aprile 2013.

**AUTORI DELLA LETTERATURA FRANCESE:
"ALBERT CAMUS: I turbamenti dell'animo umano"** – Nelle iscrizioni verrà data

precedenza alle persone rimaste in lista d'attesa nel corso effettuato a novembre 2012
Ciclo di 4 incontri di due ore l'uno, da realizzarsi il martedì, dalle ore 15.00 alle 17.00 nel periodo dal 7 al 28 maggio 2013.

LA GRECIA ANTICA E IL SUO TEATRO: la tragedia e la commedia, con lettura di brani tratti da opere di Eschilo, Sofocle, Euripide, Aristofane.

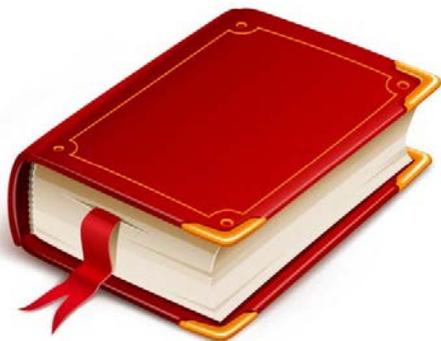
Ciclo di 8 incontri di un'ora e mezzo l'uno, da realizzarsi il giovedì, dalle ore 16.30 alle 18, dal 17 gennaio al 14 marzo 2013 (escluso il 7 febbraio).

LEGGIAMO INSIEME ARTICOLI (TRATTI ANCHE DA GIORNALI E RIVISTE) E TESTI TRATTI DALLA COSTITUZIONE PER IL RAGGIUNGIMENTO DI UNA CONVIVENZA CIVILE

Ciclo di incontri di un'ora e mezza, da realizzarsi il venerdì, dalle ore 16.00 alle 17.30 dal 18 gennaio all'8 marzo 2013.

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 15.00 alle 16.45, con cadenza quindicinale, da gennaio a giugno 2013. Tra le varie attività è prevista la redazione periodica del "Notiziario Spazio Aperto", che raccoglie articoli, notizie, ricette ed altro.



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

Ciclo di 12 incontri, per un gruppo di 8/10 persone, che si terranno al lunedì, dalle ore 10.30 alle ore 12.00, nel periodo febbraio/aprile 2013.

TRAINING AUTOGENO

Ciclo di 7 incontri di un'ora l'uno, il martedì dalle ore 10.30 alle ore 11.30, dal 22 gennaio 2013 con cadenza quindicinale.

ATTEGGIAMENTO E PENSIERO POSITIVO

Ciclo di 8 incontri di due ore l'uno, il martedì dalle ore 16.45 alle ore 18.45, dall'8 gennaio al 26 febbraio 2013.



RIATTIVA LA TUA MENTE: MEMORIA, MNEMOTECNICA, CONSAPEVOLEZZA

Ciclo di 10 incontri di un'ora l'uno, il giovedì dalle ore 10.00 alle ore 11.00, dal 24 gennaio al 28 marzo 2013.

FIORI DI BACH

Ciclo di 20 di un'ora e mezzo l'uno, il martedì dalle ore 17.30 alle ore 19.00, dal 22 gennaio al 4 giugno 2013.

LABORATORIO DI "SAHAJA YOGA - BASE"

Tecnica di meditazione antar yoga, o yoga interiore, con esclusione di attività fisica.
Ciclo di incontri che si terranno al martedì, dalle ore 14.30 alle ore 15.30, da gennaio a maggio 2013.

LABORATORIO DI "SAHAJA YOGA - AVANZATO"

Tecnica di meditazione antar yoga, o yoga interiore, con esclusione di attività fisica.
Ciclo di incontri che si terranno al martedì, dalle ore 15.40 alle ore 17.15, da gennaio a maggio 2013.

KINESIOLOGIA: TECNICHE ENERGETICHE - Base

Ciclo di incontri di due ore l'uno, il mercoledì dalle ore 10.00 alle ore 12.00, dal 9 gennaio fino a giugno 2013.



**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: 02 884 55314 - dalle ore 9.00 alle 12.00
e dalle 15.00 alle 17.00 - DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ**

LABORATORIO DI PITTURA SU STOFFA

Ciclo di 13 incontri, il martedì, dalle ore 15.00 alle ore 17.00, dal 5 marzo al 28 maggio 2013.

SPAZIO APERTO

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, al martedì ed al giovedì dalle ore 14.00 alle ore 17.00, da gennaio a giugno 2013.

LABORATORIO DI TAGLIO E CUCITO

Proseguimento del corso base interrotto a novembre 2012

Ciclo di 9 incontri, il mercoledì, dalle ore 14.00 alle ore 17.30, dal 16 gennaio al 13 marzo 2013.

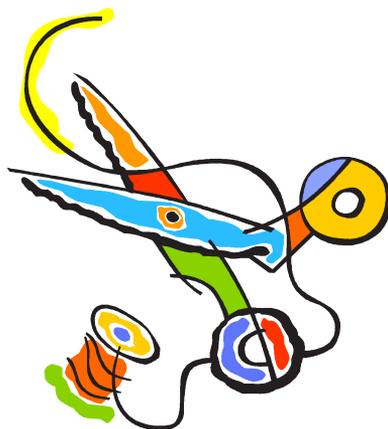
Per un numero massimo di 15 partecipanti.

LABORATORIO DI TAGLIO E CUCITO – BASE.

Nelle iscrizioni sarà data la precedenza alle persone rimaste in lista d'attesa nel corso iniziato nel settembre 2012.

Ciclo di 12 incontri, il mercoledì, dalle ore 14.00 alle ore 17.30, dal 3 aprile al 26 giugno 2013.

Per un numero massimo di 15 partecipanti.



SPAZIO APERTO – DECOUPAGE BIGIOTTERIA

Ciclo di 24 incontri, il lunedì, dalle ore 14 alle ore 17.00, dal 14 gennaio al 24 giugno 2013.

Per un numero massimo di 15 partecipanti.

LABORATORIO DI DECOUPAGE

Ciclo di 8 incontri, il venerdì, dalle ore 10.00 alle ore 12.00, dal 22 febbraio al 29 marzo 2013.



LABORATORIO DI BALLI DI GRUPPO - PROSEGUITO*

Ciclo di incontri di un'ora e mezzo l'uno, da effettuarsi il venerdì, dalle ore 14.30 alle ore 16.00, a partire dall'11 gennaio 2013.

*Per il corso di ballo (massimo 20 persone) è obbligatorio di presentazione di certificato medico di idoneità all'attività fisica da effettuarsi.

ALTRI CORSI ED ATTIVITÀ INTEGRATIVE *

I SEGUENTI CORSI SI SVOLGERANNO PRESSO LA SEDE C.A.M. SAN PAOLINO.
PER LE ISCRIZIONI RIVOLGERSI AL NUM. 02 884 55314
Dalle ore 15.00 alle ore 17.00 - DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ

Boogie woogie

CORSO BASE - Proseguimento

IL LUNEDÌ' sera dalle ore 20.00 alle ore 21.00, da gennaio a giugno 2013.

Costo dell'iniziativa: € 12 a persona al mese più assicurazione annua di € 16.

CORSO AVANZATO - Proseguimento

IL LUNEDÌ' sera dalle ore 21.00 alle ore 22.00, da gennaio a giugno 2013.

Costo dell'iniziativa: € 12 a persona al mese più assicurazione annua di € 16.

Luogo di svolgimento: Sede CAM di Via S. Paolino, 18.

A CURA DELL'ASSOCIAZIONE "SHOCK ROCK"

PER INFORMAZIONI: 338 94 56 515

Shiatsu & Arte di aiutarsi

CICLO DI TRATTAMENTI SHIATSU

Tre trattamenti di un'ora l'uno, **il sabato mattina, dalle 9.00 alle 11.00, da gennaio a giugno 2013.**

Costo dell'iniziativa: € 70 (comprensivo di assicurazione) oppure di € 60 per chi fosse già assicurato con l'Ass.ne Timanada per altre attività.

LABORATORIO "L'ARTE DI AIUTARSI – PREVENIRE E' MEGLIO CHE CURARE – CORSO DI TECNICHE POSTURALI E DI RESPIRAZIONE

Articolato in un ciclo di incontri di un'ora l'uno, **al sabato mattina, da gennaio a giugno 2013, dalle ore 11 alle ore 12**, con costo individuale, a carico degli utenti, ammontante ad € 5 a lezione: totale € 50 per 10 incontri.

Luogo di svolgimento: sede CAM di Via S. Paolino 18.

A CURA DELL'ASSOCIAZIONE "TIMANADA"

PER INFORMAZIONI: 338 44 77 392

Balli di gruppo

Proseguimento del laboratorio iniziato ad ottobre 2012.

Il GIOVEDÌ sera, dalle ore 19.00 alle ore 20.00 da gennaio a giugno 2013.

Costo dell'iniziativa: € 36 a persona più contributo annuale per iscrizione assicurazione antinfortunistica di € 7 per i nuovi iscritti, con pagamento anticipato.

Luogo di svolgimento: Sede CAM San Paolino

A CURA DELL' ASSOCIAZIONE "CALYPSO 45"

PER INFORMAZIONI: 333 5251856

Florterapia

Ciclo di 12 incontri settimanali, per un totale di 15 ore, da realizzarsi il lunedì dalle 17.15 alle 18.30, dal 4 febbraio al 13 maggio 2013.

Quota individuale di partecipazione: 30€ (nel caso di 10 iscritti), 20€ (nel caso di 15 iscritti), e così via diminuendo o aumentando a seconda del numero dei partecipanti.

Luogo di svolgimento: Sede CAM San Paolino

A CURA DELL'ASSOCIAZIONE "L'ALBERO DELL'ARTE"

PER INFORMAZIONI: 337 292940

**I SEGUENTI CORSI SI SVOLGERANNO PRESSO LA SEDE C.A.M. LA SPEZIA
PER LE ISCRIZIONI RIVOLGERSI AL N. 02 884 46765 OPPURE AL N. 02 884 46766**

Dalle ore 9.00 alle 12.00 e dalle ore 14.00 alle 16.00

DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ

Balli di gruppo

Proseguimento del laboratorio iniziato ad ottobre 2012.

Il MARTEDÌ sera, dalle ore 19.15 alle ore 20.15 da gennaio a giugno 2013.

Costo dell'iniziativa: € 36 a persona più contributo annuale per iscrizione assicurazione antinfortunistica di € 7 per i nuovi iscritti, con pagamento anticipato.

Luogo di svolgimento: Sede CAM La Spezia

A CURA DELL' ASSOCIAZIONE "CALYPSO 45"

PER INFORMAZIONI: 333 5251856

CORSO DI PILATES

Ciclo di incontri settimanali di un'ora, da realizzarsi il mercoledì dalle 19.30 alle ore 20.30.

Quota individuale di partecipazione: € 10 per la tessera associativa ed assicurativa annuale (validità fino a settembre 2013) ed € 12 al mese per il corso.

Il corso avrà luogo con un minimo di 10 partecipanti.

LABORATORIO TERAPEUTICA ARTISTICA

"IL CORPO DEL MONDO: COLORE ED ESPERIENZA ARTISTICA"

Ciclo di incontri settimanali di un'ora l'uno, da realizzarsi il lunedì dalle ore 19.00 alle ore 20.00, da gennaio 2013.

Quota individuale di partecipazione: € 10 per la tessera associativa ed assicurativa annuale (validità fino a settembre 2013) ed € 12 al mese per il corso.

Tale quota comprende anche il materiale che verrà utilizzato.

**Luogo di svolgimento: Sede del CAM LA SPEZIA
A CURA DELL'ASSOCIAZIONE "THE MOVING CIRCLE"
PER INFORMAZIONI: 328 70 73 710**

IL CORPO FEMMINILE TRA IMMAGINE ED ESPERIENZA DI SE' -

LABORATORIO ESPRESSIVO SULLA RAPPRESENTAZIONE CORPOREA

Ciclo di incontri rivolto all'utenza femminile, età minima 16 anni, e per un massimo di 15 partecipanti. Gli incontri saranno di due ore e mezzo l'uno, dalle ore 15.00 alle ore 17.30, la domenica pomeriggio, in diverse date da stabilirsi nel primo semestre 2013. INGRESSO A CONTRIBUTO LIBERO. MATERIALE A CARICO DELL'ASSOCIAZIONE.

IL CORPO MASCHILE TRA IMMAGINE ED ESPERIENZA DI SE' -

LABORATORIO ESPRESSIVO SULLA RAPPRESENTAZIONE CORPOREA

Ciclo di incontri rivolto all'utenza maschile, età minima 16 anni, e per un massimo di 15 partecipanti. Gli incontri saranno di due ore e mezza l'uno, dalle ore 15.00 alle ore 18.00, la domenica pomeriggio, in diverse date da stabilirsi nei mesi ottobre e novembre 2012. INGRESSO A CONTRIBUTO LIBERO. MATERIALE A CARICO DELL'ASSOCIAZIONE.

**A CURA DELL'ASSOCIAZIONE "EUPSICHIA"
PRENOTAZIONE TELEFONICA CONSIGLIATA
PRESSO L'ASSOCIAZIONE: 02 48702143**

PROSEGUIMENTO - ATTIVITÀ FISICA ADATTATA (A.F.A.) - PROGETTO DI ATTIVITÀ MOTORIA PER LA PREVENZIONE DELLE DISABILITÀ SECONDARIE E TERZIARIE RIVOLTO AI CITTADINI DELLA ZONA:

Il corso ha durata di 8 mesi (ottobre 2012/maggio 2013) e si articola in 60 lezioni della durata di un'ora l'una, due volte alla settimana, il martedì e il venerdì dalle ore 9 alle ore 10, oppure il lunedì dalle ore 16 alle ore 17 e il mercoledì dalle ore 15.30 alle 16.30. Per gruppi di minimo 16 massimo / 20 partecipanti, per turno.

Costi a carico dei partecipanti: 2,10€ a lezione, più il costo dell'assicurazione di 10€ a persona con possibilità di effettuare, direttamente presso la struttura, visita medica per certificato di idoneità all'attività al costo di 23€.

Luogo di svolgimento: Centro di Via Santi, 8

**Per iscrizioni rivolgersi al N 02 884 46765 OPPURE AL N. 02 884 4676, dalle ore 9.00 alle ore 12.00 e dalle ore 14.00 alle ore 16 00. DA LUNEDÌ A VENERDÌ.
A CURA DELL'ASSOCIAZIONE "TIMANADA" (TEL. 338 44 77 392)**

*** Si tratta di cicli di incontri con costi di frequenza calmierati posti a carico dell'utenza, concordati con gli organizzatori delle iniziative stesse.**

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

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**

SPORTELLO DI ASCOLTO PSICOLOGICO

Sportello di ascolto psicologico al servizio del cittadino.

Ogni martedì dalle ore 17.00 alle ore 19.00, previo appuntamento, telefonando al numero: **02 884 58618**

Sede del servizio: Viale Legioni Romane, 54

SPORTELLO "AIUTO DONNA"

Lo sportello psicologico è rivolto alle donne che subiscono qualsiasi tipo di maltrattamento o abuso, sia di tipo fisico che psicologico, in contesto familiare, sul lavoro, per strada o in altri ambiti.

Tutti i venerdì dalle ore 14.30 alle ore 17.30

Accesso libero in casi di urgenza, o con appuntamento telefonico,
da lunedì a venerdì, dalle 8.30 alle 12.00 e dalle 14 alle 15.30,
al numero: **02.884.58.600**

Sede del servizio: V.le Legioni Romane, 54

Si assicura l'assoluta riservatezza e ci si può identificare solo con il nome proprio.

NOTE IMPORTANTI

- **OGNI ATTIVITÀ DEL C.A.M. DEL COMUNE DI MILANO È GRATUITA E APERTA A TUTTI.**
- **ALCUNE ATTIVITÀ POTREBBERO PREVEDERE L'ACQUISTO DI MATERIALE IL CUI COSTO DOVRÀ ESSERE SOSTENUTO AUTONOMAMENTE DA CIASCUN UTENTE/PARTICIPANTE. LE ATTIVITÀ INTEGRATIVE ALLA PROGRAMMAZIONE VENGONO PROPOSTE A COSTI DECISAMENTE CONVENIENTI PER I PARTECIPANTI.**
- **OGNI CICLO DI INCONTRI SARÀ EFFETTUATO SOLO AL RAGGIUNGIMENTO DEL NUMERO MINIMO DI 10 ISCRIZIONI.**
- **SARÀ DATA PRIORITÀ A COLORO CHE NON HANNO FREQUENTATO GLI STESSI CORSI NELL'ANNO PRECEDENTE.**
- **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 PUÒ ISCRIVERSI A PIÙ CORSI MA LA MANCATA PARTECIPAZIONE AI CORSI, DOPO LA CONFERMA O COMUNQUE SENZA GIUSTIFICATO MOTIVO, COMPORTERÀ CHE NEI CORSI FUTURI L'ISCRIZIONE VERRÀ ACCOLTA SOLO NELLA LISTA DI ATTESA.**
- **PER LE VISITE GUIDATE IN CITTÀ E PER LE GITE OGNI UTENTE POTRÀ EFFETTUARE L'ISCRIZIONE PER UNA SOLA GITA / VISITA GUIDATA, QUALORA DESIDERASSE PARTECIPARE AD ALTRE GITE/VISITE GUIDATE POTRÀ ESSERE INSERITO IN LISTE D'ATTESA.**
- **PER LE VISITE GUIDATE IN CITTÀ E PER LE GITE OGNI UTENTE POTRÀ EFFETTUARE L'ISCRIZIONE SOLO PER SÉ E PER UN'ALTRA PERSONA.**
- **IL PROGRAMMA PUÒ ESSERE SOGGETTO A MODIFICHE.**



CAM LEGIONI ROMANE: Viale Legioni Romane, 54 tel. 02 884 58633

CAM SAN PAOLINO: Via San Paolino, 18 tel. 02 884 55314

CAM LA SPEZIA: Via La Spezia, 26 tel. 02 884 46765/ 46766