

Milano



Comune
di Milano



Consiglio
di Zona 6

CAM 6

Centri di
Aggregazione
Multifunzionali

ZONA

(PROGRAMMA)
SETTEMBRE - DICEMBRE 2012

Milano



Comune
di Milano



Consiglio
di Zona 6

Settore Zona 6

Direttore

Patrizio Mercadante

Redazione a cura di:

Flavio Galbiati

Cecilia Rodini

Maria Stella Frigerio

Daniele Tamborini

Valentina Bica

Agosto 2012 – Civica Stamperia

Care cittadine e cari cittadini,

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

Questo programma è stato pensato cercando di avere un occhio di riguardo verso le esigenze della popolazione dei nostri quartieri e tenendo conto delle diverse necessità di anziani, giovani, adulti e bambini.

Desideriamo che sempre più persone si avvicinino ai nostri Centri e ne possano apprezzare il valore aggregativo.

Ecco perché quest'anno abbiamo introdotto un **nuovo criterio che intende facilitare l'ingresso di nuovi utenti e incentivare chi invece frequentava già i CAM a provare corsi e attività nuove rispetto a quelle già seguite nell'anno precedente.**

Nel programmare le attività per questo trimestre ci siamo mossi secondo queste direttive:

- Abbiamo valorizzato i nostri volontari, certi che l'attività svolta a titolo gratuito rappresenti uno dei grandi motori sociali e civici di Milano; un motore che diventa davvero fondamentale nell'attuale contesto di crisi economica e sociale;
- Abbiamo utilizzato, vista la proroga della Convenzione con Milano Sport, l'ampia gamma di corsi sportivi e ricreativi offerti, pur scegliendo di non destinare la totalità dei fondi a nostra disposizione per questo genere di attività;
- Abbiamo consolidato i rapporti con le associazioni sul territorio, che entrano in gioco sia attraverso le attività integrative – intese come ampliamento dell'offerta gratuita in fasce serali o nel fine settimana – sia attraverso l'affidamento di momenti aggregativi rivolti alle diverse componenti della nostra popolazione.

Questa combinazione intende prendere il meglio a nostra disposizione: la passione dei nostri volontari, la competenza degli istruttori di Milano Sport, il valore sociale delle associazioni del territorio che, con il loro lavoro, arricchiscono il programma delle attività.

Utilizzeremo questi tre mesi anche per avviare un percorso di condivisione che coinvolgerà direttamente chi frequenta i CAM: ascoltando le voci dei cittadini intendiamo muoverci per riuscire a offrire servizi sempre più utili e graditi e per rendere sempre più stretto il legame con il territorio.

Nel ringraziare tutti coloro che hanno contribuito ancora una volta alla buona riuscita delle attività CAM degli scorsi mesi, augurando che i Centri vengano vissuti sempre più come luoghi di crescita personale e di relazione sociale, da vivere giorno dopo giorno e da costruire insieme, con le proposte di chi già li frequenta e di chi solo oggi comincia a conoscerli.

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>

ATTIVITÀ PER ADULTI

LABORATORIO DI PSICOMOTRICITÀ DOLCE

Due incontri settimanali di 50 minuti, **il lunedì e il giovedì dal 24 Settembre al 13 Dicembre 2012, oppure il martedì e il venerdì, dal 25 Settembre al 14 Dicembre 2012**, articolati 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.

N.B.: Ogni partecipante potrà frequentare un solo turno e quindi 2 ore alla settimana (lunedì e giovedì oppure martedì e venerdì) non sarà consentita, alla stessa persona, la frequenza di entrambi i turni, o della ginnastica dolce con musica del mercoledì.

LABORATORIO DI GINNASTICA DOLCE CON MUSICA

Ciclo di 12 incontri, a cadenza settimanale, al mercoledì, dal **26 Settembre al 12 Dicembre 2012**, articolato in due turni i cui orari di inizio sono, rispettivamente, alle ore **9.00 e alle ore 10.00.**

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.

N.B.: I partecipanti a questa attività non potranno frequentare anche la psicomotricità dolce, negli altri giorni della settimana.

QUATTRO SALTI IN CASETTA BALLO LISCIO E BALLO DI GRUPPO

Tutti i giovedì pomeriggio, **dalle ore 15.00 alle 18.00.**



LABORATORIO DI INFORMATICA BASE

Ciclo di 12 incontri di due ore l'uno, **il martedì dalle ore 14.30 alle ore 16.30 dal 25.09.2012 al 11.12.2012.**

I partecipanti dovranno essere dotati di un personal computer portatile, è ammessa l'iscrizione di 2 persone che condividono lo stesso P.C..

ATTIVITÀ ARTISTICHE

LABORATORIO DI ACQUARELLO

Ciclo di 12 incontri di due ore l'uno, **al martedì, dalle ore 17.00 alle ore 19.00, dal 25 Settembre all'11 Dicembre 2012.**

N.B.: Sarà data la precedenza di iscrizione a chi non ha frequentato lo stesso corso, presso le sedi CAM ZONA 6, nell'anno precedente.

CICLO DI INCONTRI DI YOGA

Ciclo di 12 incontri di un'ora e mezza l'uno che si terranno **al mercoledì, dalle ore 11.15 alle ore 12.45, dal 26 Settembre al 12 Dicembre 2012.**

N.B.: Verrà richiesta la presentazione di un certificato medico attestante l'idoneità alla pratica sportiva non agonistica.

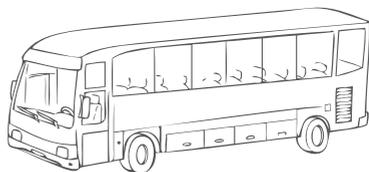
ORGANIZZAZIONE ED ACCOMPAGNAMENTO DI GRUPPI DI UTENTI A VISITE GUIDATE IN CITTA'.

L'elenco completo delle destinazioni verrà pubblicato 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...

VERRANNO REALIZZATE DUE GITE FUORI PORTA SENZA ALCUN COSTO A CARICO DELL'UTENZA.

Le destinazioni verranno comunicate con apposito volantino in cui saranno indicate anche le modalità d'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
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"

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 Ottobre al 17 Dicembre 2012.**

CICLO DI INCONTRI "IL PIACERE DI DISEGNARE"

Ciclo di 12 incontri di due ore l'uno, **al martedì, dalle ore 10.00 alle ore 12.00, dal 25 settembre all'11 dicembre 2012.**



LABORATORIO DI BIGIOTTERIA BASE

Ciclo di 10 incontri di due ore l'uno, **al mercoledì, dalle ore 10.00 alle ore 12.00, dal 3 Ottobre al 19 Dicembre 2012.**

CORSO DI BIGIOTTERIA BASE

Ciclo di 10 incontri di due ore l'uno, **al venerdì, dalle ore 16.40 alle ore 18.40, dal 12 Ottobre al 14 Dicembre 2012.**

CORSO DI BIGIOTTERIA (Per ex-allieve)

Ciclo di 4 incontri di due ore l'uno, **al venerdì, dalle ore 14.30 alle ore 16.30, dal 30 Novembre al 28 Dicembre 2012.**

LABORATORIO DI DECOUPAGE AVANZATO

Ciclo di 8 incontri di due ore l'uno, **il venerdì, dalle ore 14.30 alle ore 16.30, dal 5 Ottobre al 23 Novembre 2012.**

LABORATORIO: "CREAZIONE DI FIORI DI CARTA CRESPA"

Ciclo di incontri di un'ora e 45 minuti, **al lunedì, dalle ore 14.30 alle 16.15, dai primi di Ottobre a Dicembre 2012.**



CORSO DI BRIDGE BASE

Ciclo di incontri, di un'ora l'uno, **al lunedì, dalle ore 16.30 alle ore 17.30, da Ottobre a Dicembre 2012.**

CORSO DI BRIDGE AVANZATO (Destinato agli allievi del corso Base Gennaio / Maggio 2012)

Ciclo di incontri, di un'ora l'uno, **al lunedì, dalle ore 17.30 alle ore 18.30, da Ottobre a Dicembre 2012.**

IMPARIAMO IL GIOCO DEL BURRACO - PROSEGUIMENTO

(Destinato agli allievi del corso Base Aprile / Giugno 2012)

Articolato in un ciclo di 10 incontri di un'ora e mezza l'uno, **al giovedì, dalle ore 15.15 alle ore 16.45, dal 4 Ottobre al 13 Dicembre 2012.**

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 Settembre 2012.**

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 Settembre 2012.**



LABORATORIO PER BAMBINI GIOCHIAMO CON LA CRETA

Articolato in un ciclo di 12 incontri di un'ora e quarantacinque minuti, **al giovedì, dalle ore 17.00 alle ore 18.45, dal 20 Settembre al 13 Dicembre 2012.**

N.B.: I costi per il materiale occorrente e l'eventuale cottura in forno saranno a carico dei partecipanti.

**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

SPAGNOLO BASE

Ciclo di 12 incontri di due ore l'uno, **il venerdì dalle ore 10.00 alle ore 12.00 dal 21 Settembre al 14 Dicembre 2012.**



SPAGNOLO 2° LIVELLO

Ciclo di 12 incontri di due ore l'uno, **il giovedì dalle ore 14.30 alle ore 16.30 dal 20 Settembre al 13 Dicembre 2012.**

FRANCESE – PROSEGUIMENTO (Destinato agli ex-allievi del corso Base)

Ciclo di incontri di un'ora e mezza l'uno, **il mercoledì, dalle ore 10.00 alle ore 11.30, nel periodo Ottobre 2012 / Dicembre 2012.**

INGLESE BASE

Ciclo di 12 incontri di due ore l'uno, **il martedì dalle ore 10.00 alle ore 12.00 dal 25 Settembre all'11 Dicembre 2012.**

INGLESE 2° LIVELLO

Ciclo di 12 incontri di due ore l'uno, **il giovedì dalle ore 16.45 alle 18.45 dal 20 Settembre al 13 Dicembre 2012.**

LINGUA E CULTURA TEDESCA: PROSEGUIMENTO PER EX-ALLIEVI

Ciclo di 10 incontri di un'ora e mezza, da realizzarsi **il venerdì, dalle ore 10.30 alle 12.00 dal 12 Ottobre al 14 Dicembre 2012.**

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, dal 19 Settembre a Dicembre 2012.**

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, dal 19 Settembre a Dicembre 2012.**

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, dal 19 Settembre a Dicembre 2012.**

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

Ciclo di 4 incontri di due ore l'uno, da realizzarsi **il martedì, dalle ore 15.00 alle ore 17.00 nel periodo dal 25 Settembre al 16 Ottobre 2012.**

AUTORI DELLA LETTERATURA FRANCESE: "ALBERT CAMUS: I turbamenti dell'animo umano"

Ciclo di 4 incontri di due ore l'uno, da realizzarsi **il martedì, dalle ore 15.00 alle 17.00 nel periodo dal 6 al 27 Novembre 2012.**

AUTORI DELLA LETTERATURA FRANCESE: "MARGUERITE YOURCENAR: La prima donna all'Académie Française."

Ciclo di 3 incontri di due ore l'uno, da realizzarsi **il martedì, dalle ore 15.00 alle 17.00 nel periodo dal 4 al 18 Dicembre 2012.**

CICLO DI INCONTRI DI SCRITTURA CREATIVA

Ciclo di 12 incontri di due ore l'uno, da tenersi **il lunedì, dalle ore 17.00 alle ore 19.00, dal 24 Settembre al 10 Dicembre 2012.**



LABORATORIO DI INFORMATICA BASE

Ciclo di 12 incontri di due ore l'uno, **il giovedì dalle ore 10.00 alle ore 12.00 dal 20 Settembre 2012 al 13 Dicembre 2012.**

N.B.: I partecipanti dovranno essere dotati di un personal computer portatile, è ammessa l'iscrizione di 2 persone che condividono lo stesso P.C..



CORSO DI "CABARET"

Ciclo di 8 incontri di un'ora l'uno, **il Martedì, dalle ore 17.15 alle ore 18.15 e dal 9 Ottobre 2012 al 27 Novembre 2012.**
Il corso sarà preceduto da un incontro preliminare con il conduttore, il giorno 2 Ottobre, per la definizione del numero dei partecipanti.

KINESIOLOGIA: TECNICHE ENERGETICHE

Ciclo di 10 incontri di due ore l'uno, **il giovedì dalle ore 10.00 alle ore 12.00, dal 4 Ottobre al 13 Dicembre 2012.**

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 Ottobre/Dicembre 2012.**

LABORATORIO DI "SAHAJA YOGA - BASE"

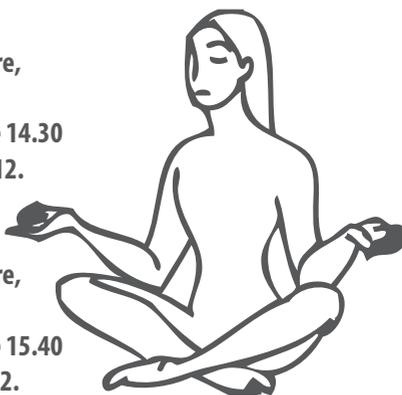
Tecnica di meditazione antar yoga, o yoga interiore, con esclusione di attività fisica.

Ciclo di incontri che si terranno **al martedì, dalle ore 14.30 alle ore 15.30, dal 25 Settembre a Dicembre 2012.**

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, dal 25 Settembre a Dicembre 2012.**



CICLO DI INCONTRI DI "COUNSELING DI GRUPPO"

Ciclo di 12 incontri che si terranno **al martedì, dalle ore 17.30 alle ore 19.00, dal 18 Settembre al 4 Dicembre 2012.**

CORSI DI GINNASTICA IN ACQUA

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

N.B.: Per iscriversi è necessario presentare il certificato medico di idoneità all'attività fisica.

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 Settembre a Dicembre 2012.**

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

ATTIVITÀ CHE SARANNO PUBBLICIZZATE AL MOMENTO DELLA REALIZZAZIONE

CONFERENZE

INTRODUZIONE ALLA FLORITERAPIA

Conferenza che si terrà presso il C.A.M. San Paolino, **lunedì 24 Settembre 2012 alle ore 17.00.**

"CHE SIGNIFICA PRENDERE UN FARMACO CHIAMATO ANTIDEPRESSIVO"

Da tenersi presso la Sala Consiliare "Renzo Ornella", presumibilmente il venerdì pomeriggio, in data e orario da definirsi.

"21-12: PREPARARSI ALLA NUOVA ERA"

Da tenersi presso la Sala Consiliare "Renzo Ornella", presumibilmente il venerdì pomeriggio, in data e orario da definirsi.

"UN LINGUAGGIO ANTICO COME IL MONDO, OVVERO LA FORZA DELL'IMMAGINE MENTALE IN PSICOTERAPIA DOVE...UN SOGNO, UNA METAFORA, UN'IMMAGINE MENTALE POSSONO DIVENTARE UN VERO E PROPRIO LINGUAGGIO CHIARO QUANTO LA PAROLA"

Da tenersi presso la Sala Consiliare "Renzo Ornella", presumibilmente il venerdì pomeriggio, in data e orario da definirsi.

EVENTI

DUE FESTICIOLE CON MERCATINO DEL RICICLO E DEL BARATTO

Feste da realizzarsi presso le sedi C.A.M. La Spezia e San Paolino dove le utenti si potranno scambiare oggetti vari senza utilizzo di denaro, in date da definirsi.

DUE FESTE CON GIOCHI, ANIMAZIONE, MUSICA E BALLO

Da realizzarsi presso le sedi C.A.M. La Spezia e San Paolino, in date da definirsi.

"BUON NATALE": DUE FESTE CON GIOCHI, ANIMAZIONE, MUSICA E BALLO

Da realizzarsi presso le sedi C.A.M. La Spezia e San Paolino, in date 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: 02 884 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 12 incontri, **il martedì**, dalle ore 15.00 alle ore 17.00, dal 25 Settembre all'11 Dicembre 2012.

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 Settembre a Dicembre 2012.

LABORATORIO DI TAGLIO E CUCITO BASE

Ciclo di 12 incontri, **il mercoledì**, dalle ore 14.00 alle ore 17.30, dal 26 Settembre al 12 Dicembre 2012. Per un numero massimo di 15 partecipanti.

N.B.: Sarà data la precedenza di iscrizione a chi non ha frequentato lo stesso corso, presso le sedi CAM ZONA 6, nell'anno precedente.

LABORATORIO DI DECOUPAGE BASE

Ciclo di 8 incontri, **il lunedì**, dalle ore 14.30 alle ore 17.00, dall'1 Ottobre al 19 Novembre 2012. Per un numero massimo di 15 partecipanti.

N.B.: Sarà data la precedenza di iscrizione a chi non ha frequentato lo stesso corso, presso le sedi CAM ZONA 6, nell'anno precedente.

CICLO DI INCONTRI DI ACQUARELLO

Ciclo di 12 incontri di due ore l'uno, **il mercoledì**, dalle ore 11.00 alle ore 13.00, dal 26 Settembre al 12 Dicembre 2012.

N.B.: Sarà data la precedenza di iscrizione a chi non ha frequentato lo stesso corso, presso le sedi CAM ZONA 6, nell'anno precedente.



LABORATORIO DI LINGUA INGLESE BASE

Ciclo di 12 incontri, **il mercoledì, dalle ore 8.45 alle ore 10.45, dal 26 Settembre al 12 Dicembre 2012.**

LABORATORIO DI LINGUA FRANCESE BASE

Ciclo di 12 incontri, **il giovedì, dalle ore 11.00 alle ore 13.00, dal 20 Settembre al 13 Dicembre 2012.**

CICLO DI INCONTRI DI ENIGMISTICA

Ciclo di 11 incontri, **il giovedì, dalle ore 8.45 alle ore 10.45, dal 27 Settembre al 13 Dicembre 2012.**



LABORATORIO DI FOTOGRAFIA

Ciclo di 12 incontri di due ore l'uno, **il martedì, dalle ore 17.30 alle ore 19.30, dal 25 Settembre all'11 Dicembre 2012.**

CORSO DI ASTROLOGIA: Approfondimento alla lettura del Tema di Nascita, con illustrazione delle numerose tecniche di previsione degli eventi.

Ciclo di 10 incontri, **al lunedì pomeriggio, dalle ore 17.15 alle ore 19.15, dall'1 Ottobre al 3 Dicembre 2012.**



CICLO DI INCONTRI DI "MEDITAZIONE E INCONTRO CON SÉ"

Ciclo di 12 incontri, **al mercoledì dalle 18.30 alle ore 20, dal 19 Settembre al 5 Dicembre 2012.**

ATTIVITÀ MOTORIE

LABORATORIO DI DANZA MEDIO ORIENTALE *

Ciclo di 12 incontri di due ore l'uno, da effettuarsi **il venerdì, dalle ore 18.45 alle ore 20.45, dal 21 Settembre al 14 Dicembre 2012.**

LABORATORIO DI BALLI DI GRUPPO *

Ciclo di incontri di due ore l'uno, da effettuarsi **il venerdì, dalle ore 14.30 alle ore 16.30, dal 5 Ottobre al 14 Dicembre 2012.**

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

CORSO DI THAI CHI CHUAN

Ciclo di 12 incontri, **al lunedì mattina, dal 1° Ottobre al 17 Dicembre 2012**, destinati a quattro gruppi di partecipanti, che frequenteranno lezioni di un'ora ciascuno con inizio rispettivamente **alle ore 8.45, 9.45, 10.45 e 11:45**.

CORSO DI THAI CHI CHUAN

Ciclo di 11 incontri, **al giovedì pomeriggio, dal 27 Settembre al 13 Dicembre 2012**, destinati a tre gruppi di partecipanti, che frequenteranno lezioni di un'ora ciascuno con inizio rispettivamente **alle ore 14.00, 15.00, 16.00**.

Per entrambi i corsi di THAI CHI verrà richiesta la presentazione di un certificato medico attestante l'idoneità alla pratica sportiva non agonistica.

N.B.: Ogni partecipante potrà frequentare un solo incontro di un'ora alla settimana, da scegliersi tra il giovedì pomeriggio ed il lunedì mattina; non sarà consentita, alla stessa persona, la frequenza di entrambe le giornate.



ATTIVITÀ PER BAMBINI

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

Ciclo di 12 incontri di quarantacinque minuti l'uno, **il giovedì, dalle ore 17.00 alle ore 17.45 dal 20 Settembre al 13 Dicembre 2012**.



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

Ciclo di 12 incontri di quarantacinque minuti, **il giovedì, dalle ore 17.45 alle 18.30 dal 20 Settembre al 13 Dicembre 2012**.

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

Ciclo di 12 incontri di quarantacinque minuti l'uno, **il venerdì, dalle ore 17.00 alle 17.45 dal 21 Settembre al 14 Dicembre 2012**.

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

Ciclo di 12 incontri di quarantacinque minuti l'uno, **il venerdì, dalle ore 17.45 alle 18.30, dal 21 Settembre al 14 Dicembre 2012**.



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

IL LUNEDÌ' sera dalle ore 20.00 alle ore 21.00, a partire dal 17 Settembre 2012.

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

CORSO AVANZATO

IL LUNEDÌ' sera dalle ore 21.00 alle ore 22.00, a partire dal 17 Settembre 2012.

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 & L'arte di aiutararsi

CICLO DI TRATTAMENTI SHIATSU

Tre trattamenti di un'ora l'uno, **il sabato mattina, dalle 9.00 alle 11.00, a partire dal 29 Settembre 2012.**

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, dalle ore 11 alle ore 12**, con costo individuale, a carico degli utenti, ammontante ad € 5 ad 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

Il GIOVEDÌ' sera, dalle ore 19.00 alle ore 20.00 a partire dal 4 Ottobre al 27 Dicembre.

Costo dell'iniziativa: € 12 a persona al mese più contributo annuale per iscrizione assicurazione antinfortunistica annua di € 7 con pagamento anticipato.

**Luogo di svolgimento: Sede CAM San Paolino
A CURA DELL' ASSOCIAZIONE "CALYPSO 45"
PER INFORMAZIONI: 02 69 000 288**

**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**

Floritèrapia

Ciclo di incontri settimanali di un'ora e mezza l'uno, per un totale di 15 ore da realizzarsi **in giorno ed orario da definirsi.**

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 da definirsi
A CURA DELL'ASSOCIAZIONE "L'ALBERO DELL'ARTE"**

Balli di gruppo

Il MARTEDÌ' sera, dalle ore 19.15 alle ore 20.15 a partire dal 2 Ottobre al 18 Dicembre.

Costo dell'iniziativa: € 12 a persona al mese più contributo annuale per iscrizione assicurazione antinfortunistica annua di € 7 con pagamento anticipato.

**Luogo di svolgimento: Sede CAM LA SPEZIA
A CURA DELL' ASSOCIAZIONE "CALYPSO 45"
PER INFORMAZIONI: 02 69 000 288**

LABORATORIO YOGA DINAMICO E/O PILATES

Ciclo di incontri settimanali di un'ora, da realizzarsi **il mercoledì dalle 19.00 alle ore 20.00.**

Quota individuale di partecipazione: € 10 per la tessera associativa ed assicurativa annuale (validità settembre 2012 / settembre 2013) ed € 12 al mese per il corso.

Il corso avrà luogo con un minimo di 10 partecipanti.

LABORATORIO ARTETERAPIA

"IL CORPO DEL MONDO: COLORE ED ESPERIENZA ARTISTICA"

Ciclo di 12 incontri settimanali di un'ora e mezza l'uno, da realizzarsi **il lunedì dalle ore 19.30 alle ore 21.00 dal 24 Settembre al 10 Dicembre 2012.**

Quota individuale di partecipazione: € 10 per la tessera associativa ed assicurativa annuale (validità fino a settembre 2013) ed € 18 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

CORSO "YOGA AL CAM: VIVERE L'AUTUNNO IN CITTÀ"

Ciclo di 12 incontri di un'ora e mezza l'uno più lezione di prova, da svolgersi presumibilmente **il giovedì pomeriggio dalle ore 18:30 alle ore 20 dal 20 Settembre al 13 Dicembre 2012, più lezione di prova, prevista per il 13 Settembre.**

Per un gruppo minimo di 15 partecipanti.

COSTI A CARICO DEI PARTECIPANTI: 32€ mensili più tessera associativa e assicurativa (20€)

Luogo di svolgimento: CAM LA SPEZIA, e lezione finale presso le risaie della Cascina Battivacco.

A CURA DELL'ASSOCIAZIONE "A.S.D. IL BATTIVACCO"

PER INFORMAZIONI: lasciatirespirare1@hotmail.it,

TEL. 348 2602607 risponde l'insegnante di Yoga Daniela Gnocchi

**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 tre ore 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 AD OFFERTA LIBERA. MATERIALE A CARICO DELL'ASSOCIAZIONE. PRENOTAZIONE TELEFONICA OBBLIGATORIA PRESSO L'ASSOCIAZIONE, TEL. 02 48 702 143*

**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 tre ore 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 AD OFFERTA LIBERA. MATERIALE A CARICO DELL'ASSOCIAZIONE. PRENOTAZIONE TELEFONICA OBBLIGATORIA PRESSO L'ASSOCIAZIONE, TEL. 02 48 702 143*

A CURA DELL'ASSOCIAZIONE "EUPSICHA"

**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 avrà durata di 8 mesi (ottobre/maggio) e si articolerà 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.**

Cosi a carico dei partecipanti: 2,10€ all'ora per 60 lezioni tot. 126€ 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