

**GARIBALDI “Falcone e Borsellino”**

**Torneo di scacchi** <sup>(1)</sup> (sabato 21 settembre, 26 ottobre e 16 novembre, dalle ore 14:30)  
Con premiazione

**Chi lo fa lo aspetti** <sup>(2)</sup> (mercoledì 25 settembre, dalle ore 21:00)  
Commedia teatrale

**Musica in famiglia** <sup>(3)</sup> (sabato 28 settembre, dalle ore 16:00)  
Concerto di musica strumentale (pianoforte a 4 mani e flauto traverso)

**Comunità Pernigotti** (giovedì 3 ottobre, 20:30 - 23:30)  
Presentazione a cura di Gabriella Gagliano e Graziella Cairo.  
Evento rivolto a tutti

**Mostra Garibaldi** <sup>(4)</sup> (sabato 5 e domenica 6 ottobre, dalle ore 11:00)

**“Un vestito a pennello”: riflessioni e confronti** (giovedì 24 ottobre, 20:30 - 22:30)  
Presentazione a cura di Giovanni Billari

**Nutrizione e Benessere** (nel mese di novembre - giorno e ora da definire)  
Presentazione a cura della dott.ssa Eva Kreibich

**“Prima che vegna nott”** <sup>(5)</sup> (sabato 7 dicembre, dalle ore 14:30)  
Premiazione del concorso di poesia

**Festa di Natale** (venerdì 20 dicembre, dalle ore 15:00)  
Saggi dei corsi organizzati dai CAM, animazione e buffet

**Training autogeno e approfondimento** <sup>(6)</sup>  
Serate pubbliche di approfondimento dedicate alla poesia e alla meditazione. Gli incontri avranno luogo nelle seguenti giornate:  
sabato 19 ottobre (17:00 - 23:00); sabato 23 novembre (17:00 - 23:00);  
sabato 14 dicembre (17:00 - 23:00)

(1) in collaborazione con il gruppo “Amici per gli scacchi” e Scacchistica Milanese  
(2) a cura dell’Associazione Culturale Teatri Milano “Hic et Nunc”  
(3) a cura dell’Associazione “Lirica3D”  
(4) in collaborazione con l’Associazione Artisti Quartiere Garibaldi  
(5) in collaborazione con l’Associazione antica Credenza di Sant’Ambrogio  
(6) in collaborazione con l’associazione culturale “Nirmala Vidya”

**PONTE DELLE GABELLE**

**Conferenza sull’astrologia** (giovedì 17 ottobre, 17:00 - 19:00)  
Un’esperta astrologa illustrerà i fondamenti dell’astrologia e spiegherà come essa influenza il nostro comportamento in amore.  
Spazio alle domande e brevi consulti

**Mostra Evento CAM** (sabato 19 novembre, 14:30 - 18:00)  
Un sabato pomeriggio per mettere in mostra le creazioni (quadri, disegni, stampe, foto e altro) dei molti utenti creativi del CAM

**Laboratorio pittura su vetro** (martedì 26 novembre, 15:30 - 18:00)  
Ogni partecipante porterà un vasetto di vetro, un bicchiere o altro oggetto in vetro da decorare con colori dedicati

**Decoriamo insieme il CAM** (martedì 10 dicembre, 15:30 - 18:00)  
Addobbiamo insieme il CAM, per creare una magica atmosfera natalizia

**Festa di Natale** (lunedì 16 dicembre, 16:00 - 19:30)  
Saggi dei corsi, animazione e buffet

**ROMANA - VIGENTINA**

**Cambiamo Aria “Penso che un sogno così” - Spettacolo Musicale**  
(giorno e ora da definire)  
Viaggio musicale tra i classici internazionali dagli anni ‘40 in poi, tra Milano e New York. Ad opera del gruppo musicale “New Frols”

**Swap Party** (giorno e ora da definire)  
In occasione del cambio di stagione, svuotiamo gli armadi da ciò che non serve e facciamo shopping a costo zero

**Halloween in Musica** <sup>(1)</sup> (mercoledì 30 ottobre, 16:30 - 18:00)  
Per condividere la festa più paurosa e spaventosa, il maestro Moreno animerà una divertente merenda tra canti e musiche

**La medicina cinese tra filosofia e scienza** (giorno e ora da definire)  
La medicina cinese si differenzia da quella occidentale per il suo approccio olistico, che mette in relazione le malattie e le disfunzioni fisiche con gli aspetti psichici e spirituali della persona che ne soffre. Ne parleremo con una docente di lingua e cultura cinese dell’Università Cattolica di Milano

**Laboratori di decorazioni floreali a tema natalizio** (giorno e ora da definire)  
I partecipanti creeranno decorazioni innovative per abbellire la tavola natalizia con elementi floreali, materiali di recupero e grande fantasia

**Creative Kids Lab di Natale** <sup>(1)</sup> (lunedì 9 dicembre, 16:30 - 18:30)  
Realizzeremo divertenti e originali elementi decorativi a tema natalizio, con la nostra docente di creatività bimbi Angela Vitale

**Festa di Natale** (martedì 17 dicembre, 16:30-19:30)  
Saggi dei corsi organizzati dai CAM, animazione e buffet

(1) attività dedicata ai bambini

**SCALDASOLE**

**Cambiamo Aria** (martedì 17 settembre, 18:00-20:00)  
Quanto è importante per la salute l’aria che respiriamo e quali strategie mettere in atto per difenderci dall’inquinamento cittadino e casalingo. Ne parleremo con il professor Mannucci

**Chi lo fa lo aspetti** <sup>(1)</sup> (giovedì 26 settembre, dalle ore 18:00)  
Commedia teatrale

**Le streghe a Milano** (martedì 1 ottobre, 18:00 - 20:00)  
Con lo storico e scrittore Gian Luca Margheriti

**Milano Bombardata** (martedì 8 ottobre, 18:00 - 20:00)  
Spesso si dimentica che durante l’ultima guerra mondiale Milano è stata devastata dai bombardamenti e pagato un alto tributo in termini di vite umane. Ne parleremo con il giornalista e scrittore Tullio Barbato, autore di tanti libri su Milano

**Il riscatto tra scuole difficili e carcere** (martedì 22 ottobre, 18:00-20:00)  
Con l’ex direttore di San Vittore Luigi Pagano e l’insegnante-scrittrice Ornella Dallavalle

**Storia dei Navigli di Milano** (martedì 5 novembre, 18:00-20:00)  
Con lo storico e scrittore Gian Luca Margheriti

**Presentazione del progetto “Apertura dei Navigli”** (martedì 12 novembre, 18:00-20:00)  
Presentazione del libro a cura dell’autore, ing. Antonello Boatti

**Serata sugli Alberi** (martedì 19 novembre, 18:00-20:00)  
Con il tree climber Stefano Lorenzi ed altri esperti

**Il Genio Leonardo e Milano** (martedì 26 novembre, 18:00-20:00)  
Con lo storico e scrittore Gian Luca Margheriti

**Usanze Natalizie Milanesi** (martedì 10 dicembre, 18:00-20:00)  
Con lo storico e scrittore Gian Luca Margheriti

**Festa di Natale** (giovedì 19 dicembre, dalle ore 15:00)  
Saggi dei corsi, animazione e buffet

(1) a cura dell’Associazione Culturale Teatri Milano “Hic et Nunc”

**INFO E CONTATTI**

**SEDI**

**MUNICIPIO 1**

via Marconi, 2 - 1° piano

**UFFICIO COORDINAMENTO CAM**

via Dogana, 2 scala A - 3° piano

02 884 58161 - 68361

**GARIBALDI “Falcone e Borsellino”**

corso Garibaldi, 27 - ang. via G. Strehler, 2

02 884 55323 (47528 per segreteria)

M2, tram 14, 12, 2 - fermata Lanza

**PONTE DELLE GABELLE**

via S. Marco, 45

02 884 55322 (48742 per la segreteria)

M2, tram 14, 12, 2 - fermata Moscova

**ROMANA-VIGENTINA**

corso di Porta Vigentina, 15/a

02 884 55325 (55324 per la segreteria)

M3 - fermata Crocetta

tram 24 - fermata Vigentina

**SCALDASOLE**

via Scaldasole, 3/a

02 884 55324 (44932 per la segreteria)

tram 3 - fermata piazza 24 Maggio

Per aggiornamenti sugli eventi CAM e per iscriverti alla newsletter del Municipio 1, [comune.milano.it/municipio1](http://comune.milano.it/municipio1)

**Nota bene**

La partecipazione alle attività motorie è subordinata alla presentazione di un’autocertificazione del proprio stato di salute

**PRENOTAZIONI**

**SEGRETERIA TEATRALE**

La “Segreteria Teatrale, visite guidate e gite” è aperta ogni martedì non festivo, (via Marconi, 2 c/o - sala Consiliare - 1° piano, 10:00 - 12:30).

Prenotazioni per teatri, concerti, visite guidate e gite a condizioni agevolate

**SPAZI**

Per organizzare riunioni, congressi e/o altre manifestazioni, si prega di voler contattare i seguenti recapiti telefonici:

02 884 58110 - 58137

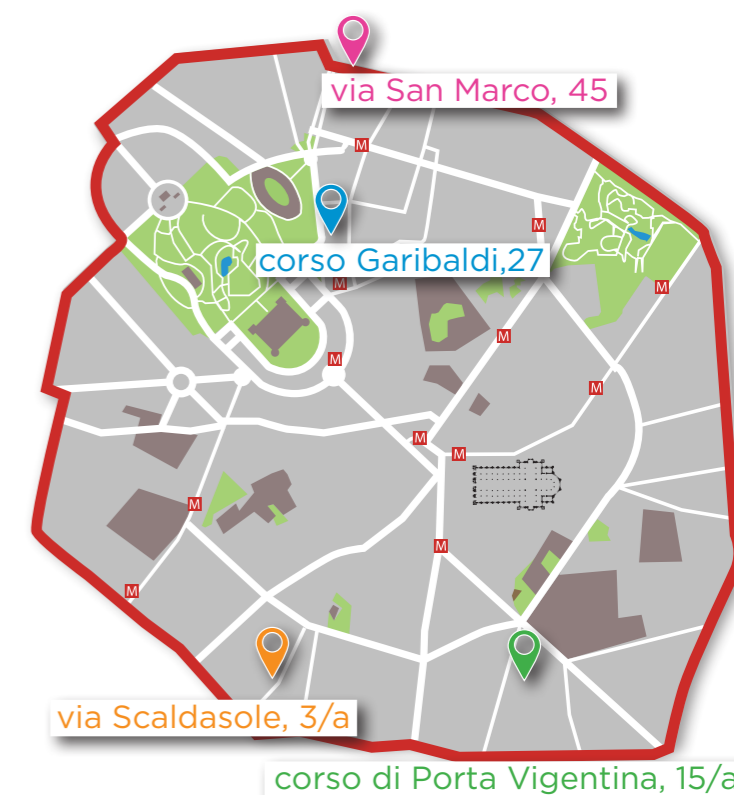
La prenotazione di spazi a pagamento per feste di compleanno per bambini\* è consentita, per ciascun C.A.M., nelle seguenti giornate:

- **GARIBALDI “Falcone e Borsellino”**  
ogni giovedì, 15:00 - 18:30
- **PONTE DELLE GABELLE**  
ogni sabato, 15:00 - 18:30
- **SCALDASOLE**  
ogni sabato, 15:00 - 18:30

\* GARIBALDI ammette bambini sino a 6 anni;  
PONTE DELLE GABELLE e SCALDASOLE ammettono bambini sino a 11 anni



**Centri di Aggregazione Multifunzionale 2019**



Ritornano le attività dei C.A.M., i Centri di Aggregazione Multifunzionale che propongono **iniziative gratuite** rivolte ai cittadini di tutte le età.

Una proposta di attività ricreative, culturali, formative e sportive accessibili a tutti.

**Programma attività settembre - dicembre**

## GARIBALDI "Falcone e Borsellino"

### LUNEDÌ

10:30 - 12:30 - Giochi con me? Spazio ludoteca (bambini 1-3 anni)  
10:30 - 12:30 - Storia dell'arte  
13:15 - 16:15 - Tango <sup>(1)</sup>  
14:30 - 18:00 - Ballo liscio e di gruppo con animazione  
15:00 - 18:00 - Corso di informatica (bambini 1-3 anni)  
16:30 - 18:30 - Giochi con me? Spazio ludoteca (età 1-3)  
16:00 - 18:30 - Corso di scrittura "Mica so raccontare"  
18:00 - 19:45 - Laboratorio teatrale <sup>(2)</sup>  
18:30 - 19:45 - Tecniche di meditazione e rilassamento <sup>(3)</sup>

### MARTEDÌ

10:30 - 12:30 - Laboratorio di teatro persona  
10:30 - 12:30 - Giochi con me? Spazio ludoteca (bambini 1-3 anni)  
14:00 - 18:00 - Atelier autogestito di bigiotteria  
14:30 - 19:00 - Giochiamo a scacchi <sup>(4)</sup>  
14:30 - 16:30 - Corso di ginnastica dolce (2 turni)  
15:00 - 18:00 - Corso di informatica (3 livelli)  
16:30 - 18:30 - Giochi con me? Spazio ludoteca (bambini 1-3 anni)  
18:00 - 19:30 - Conferenze e incontri di cultura milanese <sup>(5)</sup>  
18:30 - 19:45 - Tecniche di meditazione e rilassamento <sup>(3)</sup>

### MERCOLEDÌ

10:15 - 13:15 - Ginnastica dolce (3 corsi)  
10:30 - 12:30 - Giochi con me? Spazio ludoteca (bambini 1-3 anni)  
15:00 - 17:30 - Pomerigi musicali e poetici <sup>(6)</sup>  
16:30 - 18:30 - Giochi con me? Spazio ludoteca (bambini 1-3 anni)  
16:00 - 19:00 - Corso di lingua inglese (3 livelli)  
17:30 - 19:30 - Corso di ballo latino-americano e caraibico (2 corsi)

### GIOVEDÌ

10:30 - 13:30 - Corso di yoga (3 corsi)  
10:30 - 12:30 - Giochi con me? Spazio ludoteca (bambini 1-3 anni)  
15:00 - 17:00 - Corso di ginnastica dolce (2 corsi)  
17:30 - 19:30 - Laboratorio di Arte teatrale <sup>(7)</sup>  
16:00 - 18:00 - Corso "Laboratorio di disegno"  
18:00 - 20:00 - Corso di fotografia

### VENERDÌ

10:15 - 12:15 - Ballo liscio e di sala da competizione <sup>(8)</sup>  
10:30 - 12:30 - Giochi con me? Spazio ludoteca (bambini 1-3 anni)  
13:15 - 15:00 - Tango <sup>(1)</sup>  
14:30 - 19:00 - Giochiamo a scacchi <sup>(3)</sup>  
16:00 - 18:00 - Corso "Musica è magia"  
14:30 - 18:00 - Ballo Liscio e di gruppo con animazione  
18:00 - 19:30 - Conferenze e incontri di cultura milanese <sup>(4)</sup>

### DOMENICA

15.00 - 18.00 - Italiano per stranieri

in collaborazione con:

- <sup>(1)</sup> gruppo amatoriale "Passi di Tango"  
<sup>(2)</sup> associazione "Caminante"  
<sup>(3)</sup> associazione culturale "Nirmala Vidya"  
<sup>(4)</sup> associazione "Amici per gli scacchi"  
<sup>(5)</sup> l'Antica Credenza di Sant'Ambrogio  
<sup>(6)</sup> associazione culturale "Echi del Mondo"  
<sup>(7)</sup> associazione "Anfass"  
<sup>(8)</sup> M<sup>l</sup> Ivana Benedotti e Giuseppe Lattuada

## PONTE DELLE GABELLE

### LUNEDÌ

10:30 - 12:30 - Corso di Qi-GONG (2 corsi)  
14:30 - 19:00 - Giochiamo a scacchi <sup>(1)</sup>  
15:00 - 17:00 - Atelier autogestito di chitarra  
15:00 - 17:00 - Atelier autogestito di inglese  
15:30 - 16:30 - Corso di ballo latino-americano  
16:30 - 17:30 - Corso di zumba  
16:45 - 18:45 - Corso di chitarra base e avanzato  
17:30 - 18:30 - Corso di vintage dance  
18:45 - 19:45 - Corso di canto moderno  
20:00 - 23:30 - Laboratorio di poesia <sup>(2)</sup>

### MARTEDÌ

10:30 - 12:30 - Corso di ginnastica dolce (2 corsi)  
11:00 - 12:00 - Corso "Basi di astrologia"  
15:00 - 17:00 - Atelier autogestito di inglese  
16:00 - 18:00 - Corso di "Tai-Chi" (2 corsi)  
20:00 - 23:30 - Laboratorio di canto tradizionale <sup>(2)</sup>

### MERCOLEDÌ

13:00 - 14:00 - Corso di flamenco  
14:00 - 15:15 - Corso di musica creativa autogestito  
15:00 - 17:00 - Atelier di chitarra autogestito  
15:30 - 17:00 - Corso di musica motoria autogestito  
16:00 - 19:00 - Laboratorio di disegno <sup>(3)</sup>  
17:00 - 19:00 - Corso di lingua inglese (2 livelli)  
17:00 - 18:00 - Corso "Tonificare a ritmo di musica"  
18:30 - 19:45 - Tecniche di meditazione e rilassamento <sup>(4)</sup>  
20:00 - 23:00 - Corso di danza tradizionale bulgara <sup>(5)</sup>

### GIOVEDÌ

10:30 - 12:30 - Corso di ginnastica dolce (2 corsi)  
11:00 - 12:00 - Corso "creazione di mandala"  
14:30 - 19:00 - Giochiamo a scacchi <sup>(1)</sup>  
15:00 - 16:30 - Corso di lingua spagnola  
16:30 - 19:30 - Corso di pianoforte  
17:00 - 19:00 - Corso "Danze popolari"  
19:30 - 23:00 - Prove "Coro Hispano-Americano" <sup>(6)</sup>

### VENERDÌ

10:30 - 13:30 - Corso di yoga (3 corsi)  
11:00 - 12:00 - Corso di lingua cinese  
15:00 - 20:00 - Corso di canto, recitazione e danza per persone disabili e normotate <sup>(7)</sup>  
20:00 - 23:00 - Corso di danza tradizionale bulgara <sup>(5)</sup>

### DOMENICA

15:00 - 20:00 - Corso di danza tradizionale bulgara <sup>(5)</sup>

in collaborazione con:

- <sup>(1)</sup> associazione "Amici per gli scacchi"  
<sup>(2)</sup> associazione "La Conta" O.N.L.U.S.  
<sup>(3)</sup> associazione "Amici del disegno"  
<sup>(4)</sup> associazione culturale "Nirmala Vidya"  
<sup>(5)</sup> associazione bulgara per lo scambio culturale  
<sup>(6)</sup> associazione culturale "Coro Hispano-Americano"  
<sup>(7)</sup> associazione "Arte nel cuore"

## ROMANA - VIGENTINA

### LUNEDÌ

10:30 - 11:30 - Corso di informatica  
14:30 - 15:30 - Corso di pilates  
14.30 - 16.30 - Atelier autogestito di bigiotteria  
15.30 - 16.30 - Corso di ginnastica dolce  
16:00 - 18:00 - Corso di informatica (2 corsi)  
16:30 - 18:30 - Creatività bimbi e mamme  
17:00 - 20:00 - Laboratorio di lingua croata per bambini <sup>(1)</sup>  
20:00 - 23:30 - Corso di danza tradizionale bulgara ORO <sup>(2)</sup>

### MARTEDÌ

10:30 - 12:30 - Corso di yoga (2 corsi)  
14:00 - 18:00 - Atelier autogestito di artigianato  
17:00 - 19:00 - Corso di basket bimbi <sup>(2)</sup>  
17:00 - 19:00 - Corso di zumba adulti (2 corsi)  
20:30 - 23:30 - Laboratorio di prove Orchestra Carisch <sup>(3)</sup>

### MERCOLEDÌ

10:15 - 12:15 - Corso di ginnastica dolce (2 corsi)  
12:15 - 13:15 - Corso di pilates  
14:30 - 18:30 - Atelier autogestito di restauro  
15:30 - 17:30 - Corso di restauro (livello base)  
16:45 - 18:45 - Corso di calcio bimbi  
17:00 - 18:00 - Cantiamo insieme bimbi  
18:00 - 19:30 - Cantiamo insieme adulti  
18:00 - 19:30 - Corso di difesa personale  
20:00 - 23:30 - Corso di danza tradizionale bulgara ORO <sup>(2)</sup>

### GIOVEDÌ

11:00 - 13:00 - Atelier autogestito di francese  
11:30 - 12:30 - Corso di Qi-GONG  
16:00 - 18:00 - Corso tecniche pittoriche  
17:00 - 18:30 - Corso laboratorio di english creative dance (bambini 4-6 anni)  
18:30 - 19:30 - Corso di pilates  
18:30 - 19:45 - Tecniche di meditazione e rilassamento <sup>(4)</sup>

### VENERDÌ

14:00 - 16:00 - Corso di lingua inglese (2 livelli)  
14:30 - 16:00 - Corso di ballo  
16:00 - 18:00 - Atelier autogestito di inglese  
17:00 - 19:00 - Corso di acquarello botanico  
18:30 - 21:00 - Laboratorio di teatro <sup>(5)</sup>

### SABATO

16:00 - 18:00 - Laboratori ludico creativo e motorio per bambini con disabilità <sup>(6)</sup>

### DOMENICA

16:00 - 18:00 - Laboratori ludico creativo e motorio per bambini con disabilità <sup>(6)</sup>

in collaborazione con:

- <sup>(1)</sup> Consolato Generale della Repubblica di Croazia  
<sup>(2)</sup> associazione "Centro Linguistico Culturale Qui Bulgaria"  
<sup>(3)</sup> associazione musicale "Eufonica"  
<sup>(4)</sup> associazione culturale "Nirmala Vidya"  
<sup>(5)</sup> associazione "Greco in movimento"  
<sup>(6)</sup> associazione "Portami per mano"

## SCALDASOLE

### LUNEDÌ

10:15 - 12:15 - Corso di pilates (2 corsi)  
15:30 - 17:00 - Amici animali (incontri a tema)  
17:15 - 18:30 - Laboratorio di lettura  
18:00 - 20:00 - Corso di yoga (2 corsi)  
18:30 - 20:00 - Corso di cinese

### MARTEDÌ

10:15 - 12:15 - Storia dell'arte  
15:00 - 17:00 - Corso ballo di gruppo (2 corsi)  
16:00 - 18:00 - Corso di inglese (2 livelli)  
18:00 - 19:30 - Corso di canto corale  
18:00 - 20:00 - Incontri a tema su Milano o l'alimentazione

### MERCOLEDÌ

10:15 - 12:15 - Incontri di psicologia  
10:15 - 12:15 - Corso di "Tai-Chi" (2 corsi)  
14:00 - 16:30 - Corso base all'uso di smartphone (2 corsi)  
15:30 - 17:00 - Laboratorio di narrazione e scrittura  
17:00 - 18:00 - Corso di zumba  
18:45 - 19:45 - Tecniche di meditazione e rilassamento <sup>(1)</sup>

### GIOVEDÌ

10:15 - 13:15 - Corso di ginnastica antalgica (3 corsi)  
15:00 - 18:00 - Ballo liscio e di gruppo con animazione  
17:00 - 18:00 - Corso di spagnolo (2 corsi)  
18:00 - 19:00 - Corso di ballo latino-americano di coppia  
19:00 - 20:00 - Corso di pilates

### VENERDÌ

10:15 - 12:15 - Corso di ginnastica dolce (2 corsi)  
15:00 - 16:30 - Incontri su come fare un provino o come fare il vino  
16:30 - 18:00 - Geografia (incontri a tema)

### DOMENICA

15:00 - 18:00 - Ballo liscio e di gruppo con animazione

in collaborazione con:

- <sup>(1)</sup> l'associazione culturale "Nirmala Vidya"

Le attività segnalate in rosso sono realizzate in collaborazione con



Informazioni e dettagli su  
[cammunicio1.aldia.it](http://cammunicio1.aldia.it)