



COOPERATIVA EDIFICATRICE
FERRUCCIO DEGRADI
FONDATA NEL 1909



Spazio Servizi
Degradi

**Edizione
gennaio / giugno 2011**

Cari Soci,

anche quest'anno la Cooperativa Degradi propone corsi ed iniziative all'interno del suo Spazio Servizi, di cui sono contenta di essere diventata responsabile da giugno 2010.

Lo **Spazio Servizi Degradi** è nato nel 2006 dal Centro Servizi Immateriali per la Persona e la Famiglia, fortemente voluto e progettato da Claudio Acerbi, per realizzare tutta una serie di attività che, col passare del tempo, si sono radicate sui territori, diventando un punto di riferimento per tutti i soci.

Quest'anno abbiamo cercato di rivedere e migliorare ancora le nostre offerte.

Quelle che vi proponiamo sono una serie di attività rivolte a tutti i soci. Tenendo conto del ricambio generazionale, che sta caratterizzando la nostra base sociale, abbiamo pensato a una serie di proposte sia per gli adulti che per i bambini e i ragazzi, che rappresentano il futuro della Cooperativa.

Troverete attività per i più giovani, che nel territorio iniziano ad orientarsi ed hanno bisogno di opportunità vicine a casa.

Attività per le persone più anziane che in quartiere vivono e che necessitano di momenti di incontro e aggregazione.

Vi sono poi idee "a portata di piedi" per chi torna a casa solo di sera.

I progetti in corso riguarderanno tutti i territori di appartenenza della cooperativa. Ci proponiamo una sempre crescente attenzione a quelli di più recente acquisizione.

Per favorire la partecipazione dei soci, abbiamo selezionato attività su misura degli spazi sociali a nostra disposizione. I corsi sono aperti a tutti gli abitanti del territorio.

Tutto quello che Spazio Servizi vi propone è stato pensato, valutato e selezionato con cura e con impegno, per creare, con l'apporto indispensabile di tutti coloro che vi parteciperanno, momenti di aggregazione sociale e culturale nei quartieri.

L'obiettivo dello **Spazio Servizi Degradi** è di avvicinare i nostri soci ad attività culturali, ricreative e sociali di qualità, accessibili economicamente e vicine a casa.

Partecipare ad eventi e attività nel proprio quartiere, aiuta a costruire il senso civico di appartenenza che fa “**collettività**” e che pone le basi per una più ampia integrazione sociale. Il senso di appartenenza al proprio quartiere è presupposto dell’affermazione di un più ampio diritto di cittadinanza.

Oltre alla conclamata vocazione sociale, connaturata alla storia della Cooperativa Degradi, crediamo che quanto proposto contribuisca a creare il presupposto di un “**buon abitare**”. In questo momento storico più che in altri, l’impegno di chi costruisce case deve avere anche carattere sociale, perché non è più sufficiente solo fornire abitazioni di qualità e tecnologicamente all’avanguardia, ma è necessario puntare anche sulla qualità dell’abitare, intesa come attenzione ai bisogni di aggregazione e crescita culturale delle persone.

Detto ciò, vi anticipiamo che non si esaurisce con queste proposte lo sviluppo delle attività nei vari quartieri: riteniamo infatti che tanto possa ancora essere messo in programma, dopo aver ascoltato le vostre idee e i vostri suggerimenti, a cui daremo sempre largo spazio.

Ulteriori informazioni sulle attività possono essere ottenute presso le **segreterie** della Cooperativa Degradi, il sito internet **www.ferrucciodegradi.coop** e la rivista **Conoscere**.

Cristina Pedretti

Responsabile Spazio Servizi Degradi

Legenda delle iniziative:



per bambini
e ragazzi



per tutti

La sede di **FIGINO** è:

Spazio Sociale Vito Gallina
via Zanzottera, 14
Figino - Milano

La sede di **QUINTO ROMANO** è:

Salone della Cooperativa Degradi
via Caldera, 115
Quinto - Milano

Segreteria di Quinto Romano:

via Caldera, 111
Quinto - Milano

Tel. 02. 4521542

e-mail: info@ferrucciodegradi.coop

Lun. Ven.

8.30 - 12.30 / 14.30 - 17.30

Pomeriggi Insieme

Alvise Campostrini
Alessandro Manzella



*Condividere un' esperienza aiuta più di un farmaco.
Non esiste una medicina efficace quanto lo stare in compagnia.*
(Alvise e Alessandro)

Il laboratorio si articola in una serie di incontri il cui obiettivo sarà quello di organizzare eventi teatrali e feste aperte al territorio.
Attività di: training fisico e vocale, scrittura di scena, improvvisazione, attività manuali e creative, incontri con esperti.

inizio attività 21 settembre 2010

FIGINO

martedì

ore 15.00 - 18.00

iniziativa gratuita

rivolta ad amici ed
amiche di tutte le età

inizio attività 22 settembre 2010

QUINTO

mercoledì

ore 15.00 - 18.00

iniziativa gratuita

rivolta ad amici ed
amiche di tutte le età



Nuove Risorse
coop.Soc



Banchi e saltimbanchi

Anna Bonalumi

Uno spazio compiti appositamente progettato per gli studenti delle medie per imparare a studiare, stare insieme e anche divertirsi!

Le iscrizioni sono aperte tutto l'anno!!

inizio attività 27 Settembre 2010

QUINTO

dal Lun al Ven ore 15.00 - 17.00

Sede Coop Nuove Risorse

Piazza Giosia Monti, 9

20153 Milano

Cell 349 6765028

nuoverisorsecoop@yahoo.it

€ 10,00 a ingresso

Buoni in vendita presso gli uffici
della **Cooperativa Edificatrice**

Ferruccio Degradi

di via Caldera, 111

Quinto (Mi)



Ginnastica dolce

Associazione Artifando

Sonia Belloni

CORSO DI GINNASTICA PER ADULTI

Un'ora da dedicarsi. Da dedicare al corpo con una ginnastica dolce che porta attenzione alla postura e alla respirazione, da dedicare allo scambio relazionale in un ambiente allegro, a volte divertente, e accogliente. Un'ora da dedicarsi per mantenere o ritrovare uno stato di benessere generale.

Per Signore:

inizio attività 24 Settembre 2010

FIGINO

venerdì

ore 10.00 - 11.00

€ 60.00

inizio attività 29 Settembre 2010

FIGINO

mercoledì

ore 19.00 - 20.00

€ 60.00

Per Signori:

inizio attività 13 Gennaio 2011

FIGINO

venerdì

ore 10.30 - 11.30

€ 60.00



POSTAZIONI

Laboratorio di teatro-danza
Associazione Artifando

Chiara Michelini

I laboratori si articolano in lezioni di tecnica, analisi del movimento, improvvisazione e composizione coreografica a cui si affiancheranno lezioni teoriche, elementi di analisi e sperimentazioni vocali, sessioni video.

inizio attività 24 ottobre 2010 (lezione di prova)

FIGINO

8 incontri

ore 14.00 - 19.00

€ 240,00 + 20,00
(Tessera di associazione
Artifando)

14 Novembre 2010
12 Dicembre 2010
16 Gennaio 2011
20 Febbraio 2011
13 Marzo 2011
10 Aprile 2011
15 Maggio 2011
26 Giugno 2011

Where Children Come First



Inglese Bambini

Motherwords
di Lorenza Gamberini

Helen Doron [®]
Early English

English for All Children
ages 3 months - 14 years

Sono iniziati i corsi a Figino
presso lo spazio sociale Vito Gallina

Via Zanzottera 14, Milano

info: 0267381568

329.3865816

www.helendoron.com

inizio attività 16 Settembre 2010

FIGINO

giovedì

ore 16.30 - 18.30

€ 390.00

da gennaio a giugno



Sportello per la Conciliazione

Associazione Nives Bezzo

Avv. Maria Francesca Francese (Mafra)

Lo Sportello offre un servizio di mediazione per la risoluzione rapida ed efficace delle controversie, in alternativa al giudizio e all'arbitrato. Lo Sportello si trova a Quarto Cagnino in via F.lli Zoia, 77 - Milano.

inizio attività 14 Ottobre 2010

QUARTO

martedì

dalle 17.00 alle 19.00

su appuntamento
Cell 348 55 68 562
Tel. 02 76 28 08 77



YOGA

Corso yoga 2010-2011



Il corso è tenuto dall'insegnante Fabrizio Rocco formatosi all'istituto C. Patrian di Milano.

Alcuni motivi per avvicinarsi allo Yoga:

- rende muscoli tonici e conferisce forza fisica: nello yoga a differenza di quanto avviene in palestra con i pesi la forza si bilancia con la flessibilità.
- rafforza il sistema immunitario: agendo sulle varie ghiandole endocrine e sul sistema linfatico aiuta a combattere le infezioni.
- aiuta a mantenere costante il peso corporeo: molte posture richiedono un discreto impegno fisico. Effetti benefici per il colesterolo.
- è un eccezionale antidepressivo!

Le iscrizioni sono aperte fino alla fine di Novembre 2010.

inizio attività 24 Settembre 2010

24 settembre e 1 Ottobre lezioni di prova

QUINTO

venerdì

ore 18.30 - 20.00

€ 90.00

Le quote al netto delle spese saranno devolute a "Save the Children Italia Onlus"

Cosa portare?

- abbigliamento comodo (tuta da ginnastica);
- telo da mare ampio/materassino;
- una coperta per il rilassamento;



Corso di musica

Associazione Ricercare

Antonella Moretti

Il corso si propone di avviare i bambini e i ragazzi alla musica di insieme "sin dalle prime note", per coniugare in modo efficace l'ascolto e la pratica musicale. I gruppi saranno costituiti in base alle rispettive età e i percorsi pedagogici saranno calibrati in modo da valorizzare le potenzialità dei singoli partecipanti.

inizio attività 13 Gennaio 2011

QUINTO

Giovedì

ore 16.45 - 19.00

€ 50.00 al mese

da
gennaio
2011

Cantieri di Danza Scuola di Musical



Corinna Azzi, Antonella Dell'Ara

Obiettivo dei cantieri di danza è quello di mostrare come funziona il lavoro artistico da "dietro le quinte". Il Corso di Musical intende avvicinare i bambini, i ragazzi ma anche gli adulti alla tecnica del musical, facendoli partecipare alle varie fasi di allestimento, dalla costruzione dei costumi, alla scenografia e coreografia.

Sabato 20 Febbraio 2011

QUINTO

dalle 10.00 alle 17.30 - **GREASE**

€ 15.00

Sabato 26 Marzo 2011

QUINTO

dalle 10.00 alle 17.30 - **IL MAGO DI OZ**

€ 15.00

Sabato 30 Aprile 2011

QUINTO

dalle 10.00 alle 17.30 - **ALADIN**

€ 15.00

Sabato 21 Maggio 2011

QUINTO

dalle 10.00 alle 17.30 - **THE BLUES BROTHERS**

€ 15.00

Per informazioni e iscrizioni:

Corinna Azzi: Cell. 347 4829354
Segreteria della **Cooperativa Edificatrice**
Ferruccio Degradi

da
gennaio
2011



HIP HOP

Corso di Hip Hop 2010 - 2011

Il corso è rivolto a ragazze/i dagli 11 ai 15 anni che desiderano imparare la tecnica di base dell'Hip Hop. Un'ora di divertimento per provare a sincronizzare il proprio corpo con il beat!

E' consigliato un abbigliamento comodo o tuta e scarpe da ginnastica. E' richiesto un certificato medico per attività non agonistica.

inizio attività 11 gennaio 2011

11 Gennaio lezione di prova

QUINTO ROMANO

martedì

ore 17.00 - 18.00

€ 160,00

**da
gennaio
2011**

Itinerari Milanesei

Paola Cordera



<p>domenica 24 ottobre 2010 ritrovo: ore 15.00 ingresso Cucine economiche Popolari, via M. Gioia, ang. viale Monte Grappa Contributo: € 3,00</p>		<p>Oltre al quartiere di Brera, tra storia e arte: dai bastioni di porta Nuova alla chiesa di San Marco</p>
<p>domenica 21 novembre 2010 Ore 14.00: ingresso chiesa, piazza S. Maria delle Grazie Contributo: € 10,00</p>		<p>Rinascimento a Milano: il cantiere sforzesco di S. Maria delle Grazie e il Cenacolo Vinciano.</p>
<p>mercoledì 26 gennaio 2011 Ore 18.30: ingresso museo Poldi Pezzoli, via Manzoni 12 Contributo: € 10,00</p>		<p>Aperitivo al museo: la casa-museo Poldi Pezzoli e la mostra <i>Botticelli nelle collezioni lombarde</i></p>
<p>domenica 20 febbraio 2011 Ore 15.00: ingresso chiesa di S. Babila (piazza S. Babila) Contributo: € 3,00</p>		<p>Intorno a piazza San Babila: San Babila, San Carlo al Corso e l'area di San Vito al Pasquiolo.</p>
<p>domenica 20 marzo 2011 ore 14.30: palazzo dell'Arengario, ingresso museo Contributo: € 10,00</p>		<p>Nuovi musei a Milano: il Museo del Novecento</p>
<p>sabato 16 aprile 2011 Ore 9.00: ingresso chiesa, piazza S. Nazaro in Brolo 5 Contributo: € 3,00</p>		<p>Milano nascosta: dalla basilica di S. Nazaro alla Ca' Granda.</p>
<p>domenica 15 maggio 2011 partenza in pullman ore 14.30 davanti sede Cooperativa Via Caldera 111 Contributo: € 15,00</p>		<p>Tra arte e industria: il centro storico di Busto Arsizio. Dal santuario di S. Maria in Piazza agli stabili dell'ex cotonificio bustese.</p>

Per partecipare alle **VISITE GUIDATE** occorre prenotarsi presso gli uffici della Cooperativa, oppure telefonare al numero **02 4521542** o scrivere a: **info@ferrucciodegradi.coop**

Gite Sociali

Cascina Bianca



Potrete trovare le informazioni sulle gite sociali sul nostro periodico "Conoscere", sul sito web www.ferrucciodegradi.coop oppure sulla newsletter.

Attualmente sono previste gite nelle seguenti località:

- **26 - 27 Febbraio 2011**
Carnevale di Viareggio
Viareggio - Lucca - Torre del Lago
- **28 / 2 maggio 2011**
Praga: Viaggio organizzato

Altre gite (per info dettagliate rivolgersi alla segreteria della Cooperativa):

- **Aprile 2011**
Villa della Porta Bozzolo (Laveno)
- **Giugno 2011**
Palio dei Borghi e Giostra dell'Oca (Fossano)