Una nuova biblioteca nei quartieri di case popolari

Il Comitato Case Popolari Molise-Calvairate–Ponti di via degli Etruschi 1 da circa un mese può vantare una piccola ma fornitissima biblioteca a disposizione di tutti, seppur con una sorta di prelazione per gli inquilini di tutto il complesso Aler. La biblioteca ha più di 4.000 volumi a disposizione degli utenti che possono accedere il lunedì e il martedì dalle 17 alle 19 e il giovedì e il sabato dalle 10 alle 12.30.

Per approfondire il tema ci siamo rivolti direttamente alla presidente del Comitato Inquilini, Grazia Casagrande, che ci ha spiegato nel dettaglio quanto viene fatto per il quartiere e come funziona la nuova biblioteca.

«Il Comitato Inquilini è ormai una realtà fondamentale per la zona perché offre agli utenti, che spesso vivono situazioni di estremo degrado o comunque difficoltà, non solo economica ma anche linguistica e culturale, una serie di servizi essenziali come doposcuola per i bambini, assistenza alimentare e burocratica, richieste bandi, corsi di lingua per stranieri, avviamento professionale, merende, cineforum e altro ancora. In quanto Presidente io sono il collettore di tutte queste realtà e sento la responsabilità per la risoluzione di tutte le innumerevoli problematiche che ogni giorno si presentano. Avendo personalmente lavorato per alcune case editrici come caporedattrice (Messaggerie e San Paolo), posso ora mettere a frutto la mia esperienza nel mondo dei libri selezionando e ricercando volumi di valore da far conoscere a chi non ne ha mai avuto la possibilità. Mio marito è responsabile della biblioteca, oltre che della Bottega di sostegno alimentare di viale Molise, venendo dal mio stesso mondo professionale, e insieme cerchiamo di migliorare sempre più l'offerta al pubblico. Grazie a donazioni, sgomberi e traslochi, ricerca un po' ovunque, riusciamo oggi a offrire libri sulla letteratura italiana e straniera, volumi in lingua originale, sezioni dedicate all'arte, al cinema, alla musica, alla storia, ai temi sociali e femministi, oltre che alla realtà specifica di Milano e del quartiere Calvairate. Infine ci sono anche proposte dedicate ai bambini, con fumetti, enciclopedie, guide e varie tematiche di riferimento».

Non resta quindi che usufruire a piene mani di questa nuova opportunità in zona, tenendo sempre presente che nulla sarebbe possibile senza persone come Grazia e tutti i volontari da lei coordinati, che si ostinano a trovare un senso all'io solo in mezzo al noi.

Alberto Raimondi

"La Casa" e il suo fondatore

Lavorare per la famiglia

Dell'Istituto "La Casa" abbiamo già parlato in varie occasioni, ma c'è sempre qualcosa di nuovo da raccontare. Dal suo trasferimento in via Colletta 31, avvenuto nel 2019, La Casa ha consolidato le sue attività in zona trasformandosi – in base alle nuove normative - da Associazione non profit a "Ente del Terzo Settore".

Lo spunto per parlarne ancora è rappresentato dall'inserimento di don Paolo Liggeri – fondatore dell'Istituto – nell'elenco dei nuovi "Giusti", con la posa della targa commemorativa presso il giardino dei Giusti al Monte Stella. La cerimonia si è tenuta il 3 marzo e tale riconoscimento cade proprio a ottant'anni dalla creazione del "Centro di assistenza La Casa", sorto a Milano nel 1943, grazie appunto all'impegno di don Liggeri, per fornire aiuto ai cittadini in difficoltà e supporto concreto a ebrei e antifascisti in fuga.

Nel dopoguerra, 1948, date le mutate esigenze della popolazione, il Centro si trasformò nell'Istituto La Casa, orientato al supporto dei coniugi e della famiglia, e considerato a tutti gli effetti come il primo Consultorio familiare attivo in Italia. L'opera instancabile di don Liggeri è proseguita poi fino alla sua scomparsa nel 1996, ma l'attività dell'Istituto, caratterizzata da un orientamento cattolico, ma senza pregiudizi di sorta e con impegno laicale da parte del nutrito gruppo di operatori che vi opera, continua a tutt'oggi con quattro settori di attività ben precisi.

Per aver maggiori informazioni siamo andati a fare quattro chiacchiere in loco, accolti cordialmente da Elena D'Eredità, responsabile della comunicazione, e da Daniela Sacchetti, psicologa e coordinatrice del Consultorio. L'ambiente è ampio e confortevole, con spazi dimensionati a misura delle attività da svolgere, con locali riservati per i colloqui personali e con un attrezzato ambulatorio di ginecologia.

Il principale servizio dell'Istituto, infatti, è sempre il Consultorio familiare, privato ma accreditato presso l'Azienda Sanitaria Territoriale, con accesso alle prestazioni gratuito o soggetto a *ticket* ove previsto. Chiunque può fissare un primo appuntamento per un colloquio orientativo, senza bisogno di richiesta medica e con la sola presentazione della tessera sanitaria.

Il secondo servizio molto attivo – anche se con un certo calo delle richieste negli ultimi tempi – è quello delle Adozioni Internazionali. L'Istituto La Casa offre assistenza prima, durante e dopo l'adozione e opera prevalentemente in Colombia, Bolivia e Cile.

Da alcuni anni, inoltre, La Casa ha attivato il Servizio DSA (Disturbi Specifici dell'Apprendimento) e grazie a un'équipe competente e motivata, formata da psicologa, neuropsichiatra infantile e logopedista, è in grado di effettuare diagnosi e trattamenti terapeutici, nonché di produrre le necessarie certificazioni.

Da segnalare infine il Movimento di incontri matrimoniali "L'Anello d'Oro". Non si tratta di un'agenzia matrimoniale, ma di un'iniziativa per favorire l'incontro tra uomini e donne che vogliono formare una famiglia, facilitando una reciproca, graduale conoscenza a partire da contatti epistolari nel massimo rispetto della *privacy* dei soggetti coinvolti.

Questa notevole mole di impegni è resa possibile da uno staff di una trentina di operatori (dei quali una decina esterni) e da alcuni volontari che si rendono disponibili in base alle loro competenze e possibilità.

Infine, La Casa organizza anche incontri per genitori, figli e coppie su tematiche relazionali ed educative, in presenza od *online*, gratuite per i partecipanti, che segnaliamo nella rubrica degli eventi.

Maggiori informazioni e approfondimenti sui loro servizi e attività sul sito www.istitutolacasa.it; per contatti, inviare una mail a info@istitutolacasa.it, o telefonare in segreteria allo 02 551889202.

Francesco Pustorino

Mal di schiena: chi non ne ha mai sofferto? Cause note e meno note. Possibili rimedi

Chi non ha mai sofferto di mal di schiena? Sappiate che non siete soli: da studi recenti almeno l'80% della popolazione mondiale ha sofferto di mal di schiena almeno una volta nella vita.

Parliamo di lombalgia, quando il dolore interessa il tratto lombare, dorsalgia quando il dolore interessa il tratto dorsale della colonna vertebrale, mentre il termine cervicalgia segnala un dolore nel tratto cervicale.

È bene ricordare che il mal di schiena non è una patologia, ma è un sintomo e quando il corpo segnala un fastidio o un dolore, c'è una causa che lo ha generato e non sempre si trova nella zona del dolore stesso.

Le cause, che potrebbero essere molteplici, vanno ricercate nella storia del paziente.

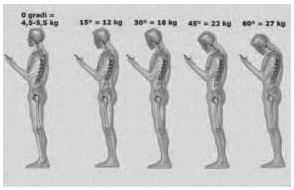
Tra le cause note possiamo annoverarne alcune tra le più comuni come vecchi traumi, interventi chirurgici, compressioni da sovraccarico, posture lavorative sbagliate, posizioni di sonno errate, il freddo, la sedentarietà. Tutte queste possono creare eccessi di tensione muscolare che, se mantenuta nel tempo, può modificare il corretto allineamento dell'apparato scheletrico e l'intero assetto posturale.

Nel tempo si possono così creare compressioni, rotazioni assiali, traslazioni che possono poi sfociare in vere e proprie patologie: protrusioni, ernie discali, spondilosi, spondilosistesi, sindrome delle faccette articolari, stenosi, coxo-artrosi.

Esistono poi delle **cause meno note** che possono creare mal di schiena.

Sai che lo stress e i problemi respiratori possono essere causa di dolore? Infatti essi agiscono sulle tensioni del diaframma, ovvero il muscolo principale della respirazione, che, inserendosi sulle vertebre lombari, può creare compressione e sofferenza.

Oppure, se un problema agli occhi determina una non corretta posizione della testa, per esempio davanti al pc o al cellulare, si può verificare un sovraccarico al tratto cervicale.



Anche le cicatrici di vecchi interventi chirurgici, se non trattate, possono con le loro aderenze creare tensioni profonde capaci di modificare la postura e sfociare in dolore. È provato che le donne che hanno partorito con un taglio cesareo possono soffrire di lombalgia.

Infine una curiosità: Dopo le "abbuffate" natalizie si riscontra un'alta percentuale di casi di "colpo della strega".

La risposta è legata alla correlazione tra intestino e colonna vertebrale.

Un intestino sempre infiammato, pigro o colitico, può creare tensione nella muscolatura profonda, tra cui il più interessato è il muscolo Psoas che, inserendosi sulle vertebre lombari e sul femore, potrebbe creare un problema all'articolazione dell'anca e alla zona lombare stessa.

Esistono fortunatamente anche dei semplici rimedi che, se applicati quotidianamente, possono sicuramente aiutare a capire, gestire e risolvere dolori a volte molto fastidiosi e invalidanti.

Vi aspettiamo, per approfondire queste tematiche e provare qualche piccolo esercizio, alla conferenza che si terrà lunedì 13 marzo ore 20.45 presso la sala "Cariatide" del Cral del Comune di Milano, in via Bezzecca 24. Ingresso libero.

Paolo Beretta
Massofisioterapista-Posturologo

Per ulteriori informazioni contattare Zoe Olistic Studio Via Maestri Campionesi 26 Tel.02 39440752 - cell. 3395314729 – mail zoeolistic@zoeolistic.it

I segreti di Milano e della Lombardia

Luoghi particolari, fuori dal normale giro turistico, palazzi che conservano al loro interno meraviglie molto spesso precluse al pubblico, luoghi che ci riportano alla storia passata, oppure scoprire l'interno di una sinagoga o visitare un castello che mai ci saremmo aspettati esistesse. Questo e altro è lo spirito che anima "Lombardia Segreta", con sede a pochi passi da QUATTRO in viale Umbria, un'associazione giovane nata nel 2019, con due giovani fondatori, Mauro e Vincenzo, appassionati di storia e arte milanese e lombarda. Nella vita il primo è un violinista e insegna musica, il secondo insegna religione, professioni che riescono a conciliare con la loro passione organizzando e programmando, avvalendosi di un buon numero di collaboratori che in occasione degli eventi si occupano dell'accoglienza. La parte invece esplicativa è gestita dalle guide, tutte abilitate e con conoscenze specifiche nel campo storico o artistico. Guide che consigliano Mauro e Vincenzo sui posti da proporre agli associati, arrivati a 6000 unità e distribuiti in tutta la regione, a testimoniare che l'interesse per le cose belle non finisce mai.

«La programmazione degli incontri non va oltre i due mesi circa, ma man mano che un evento diventa *sold-out* aggiungiamo altre date» – precisa Mauro.

Di cosa andate in cerca in generale?

«Cerchiamo posti e luoghi particolari, come castelli, ville o palazzi, molti preclusi al pubblico, che contattiamo ottenendo il permesso di visitare assieme a una guida, oppure spesso succede, nel caso di proprietà private, che siano gli stessi "padroni di casa" a fare da ciceroni» - specifica Mauro.

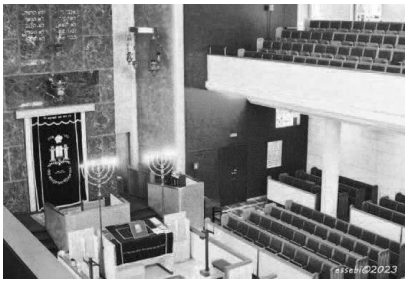
Per la nostra città ci sono luoghi che pochi conoscono o nascosti da un portone o cancello, al di là dei quali però si aprono degli autentici gioielli. È il caso della residenza Vignale che conserva due salotti ottocenteschi in legno e che di norma ospita eventi da parte di grandi aziende o banche. Lo stesso si può dire di Palazzo Clerici, al cui interno si trova una galleria dorata alle cui pareti ci sono affreschi del Tiepolo.

Quante persone partecipano mediamente?

«Dipende dal luogo, ma andiamo dalle 30 alle 60 persone ogni visita, che ha una durata massima di due ore. Questo per quanto concerne Milano, nel resto della Lombardia invece i numeri si alzano».

Un luogo particolare a Milano e uno in Lombardia.

«A Milano, oltre a passeggiare tra i murales dell'Ortica o girare tra le vie di Brera, c'è la chiesa di Sant'Antonio Abate, aperta per poche ore la settimana, la cui visita fa scoprire un capolavoro del Manierismo con all'interno tele del Procaccini e l'organo suonato da Mozart nel suo primo viaggio a Milano. Fuori Milano, molto particolare è la Cappella Espiatoria a Monza, costruita sul luogo dell'assassinio di Umberto I per mano di Gaetano Bresci, per volere della regina Margherita di Savoia con tanto di retroscena "piccante", raccontato dalla nostra bravissima guida».



La sinagoga di via della Guastalla

Altre visite che Mauro e Vincenzo vorrebbero realizzare sono la visita del rifugio in piazza Grandi o i Bagni Diana o la ri-scoperta di San Maurizio Maggiore o la Certosa di Garegnano.

QUATTRO ha proposto di organizzare un giro alla scoperta delle fabbriche di zona 4. «Si può parlarne e fare» - dice Mauro prima di salutare.

©Sergio Biagini