



MUNICIPIO 9



In collaborazione con **giostra** 
cooperativa sociale

Centri Aggregativi Multifunzionali - CAM

**ATTIVITA' E CORSI
OTTOBRE 2021**

CAM CIRIÉ via Cirié 9 – telefono 02.8844.5778

CAM CASSINA ANNA via Sant'Arnaldo 17 – telefono 02.8844.5779

Posta elettronica: cammunicipio9@gmail.com

Facebook: [Comune di Milano CAM Municipio 9](#)

GREEN PASS

*Per poter partecipare alle attività in
presenza è obbligatorio presentare il*



comune.milano.it/municipio9

LE SEDI DELLE ATTIVITA' DEI CAM

CAM Ciriè: *Via Ciriè, 9 – Milano – Tel. 02-88445778*

MM Linea Gialla fermata Maciachini - TRAM 4 (direzione parco nord) fermata Girola

CAM Cassina Anna: *Via Sant'Arnaldo, 17 – Milano – Tel. 02-88445779*

MM Linea Gialla fermata Affori FN – autobus 40 (direzione parco nord) fermata via Sant'Arnaldo via Pasta

Per informazioni:

Comune di Milano Municipio 9, segreterie dei servizi CAM

cammunicipio9@gmail.com

ORARI IN VIGORE DAL 11 OTTOBRE AL 22 OTTOBRE 2021

CIRIE' <i>Tel. 02-88445778</i>	CASSINA ANNA <i>Tel. 02-88445779</i>
Lunedì 9.30-12.30	Lunedì 14.30-18.00
Martedì 15.30-18.30	Martedì 9.30-12.30
Mercoledì 15.30-18.30	Mercoledì 9.30-12.30
Giovedì 15.30-18.30	Giovedì 14.30-18.00
Venerdì 9.30-12.30	Venerdì 9.30-12.30

ORARI IN VIGORE DAL 2 NOVEMBRE 2021

CIRIE' <i>Tel. 02-88445778</i>	CASSINA ANNA <i>Tel. 02-88445779</i>
Martedì 15.00-16.00	Lunedì 14.30-15.30
Mercoledì 14.30-15.30	Martedì 14.00-15.00
Giovedì 14.30-15.30	Mercoledì 12.00-13.00
Venerdì 10.00-12.30	Venerdì 10.00-12.30

CAM CIRIE'

PROGRAMMA DEI CORSI

LUNEDI'

- Ginnastica dolce bisettimanale GRUPPO 1** dalle 9.30 alle 10.20
- Ginnastica dolce bisettimanale GRUPPO 2** dalle 10.30 alle 11.20
- Ginnastica dolce bisettimanale GRUPPO 3** dalle 11.30 alle 12.20
- Laboratorio video teatro** dalle 15.00 alle 16.30 – **NOVITA'**
- Spagnolo base** dalle 15.30 alle 16.20– **NOVITA'**
- Laboratorio creativo bimbi (6-10 anni)** dalle 17.00 alle 18.00

MARTEDI'

- Spazio sartoria e moda** dalle 16.00 alle 18.30
- Ludoteca quinto anno primaria** dalle 17.00 alle 18.15 – **NOVITA'**
- Total body UNDER 50 GRUPPO 1** dalle 18.30 alle 19.20 – **NOVITA'**
- Total body UNDER 50 GRUPPO 2** dalle 19.30 alle 20.20 – **NOVITA'**

MERCOLEDI'

- Stretching online (Google Meet)** dalle 15.00 alle 15.45 – **NOVITA'**
- Total body online (Google Meet)** dalle 15.45 alle 16.30
- Laboratorio fotografia e immagine digitale** – dalle 15.30 alle 17.00
- Laboratorio d'arte adulti** dalle 15.00 alle 16.20– **NOVITA'**
- Musica d'insieme** dalle 15.30 alle 16.45 – **NOVITA'**
- Canto corale** dalle 17.00 alle 18.15 – **NOVITA'**

GIOVEDI'

- Ginnastica dolce bisettimanale GRUPPO 1** dalle 9.30 alle 10.20
- Ginnastica dolce bisettimanale GRUPPO 2** dalle 10.30 alle 11.20
- Ginnastica dolce bisettimanale GRUPPO 3** dalle 11.30 alle 12.20
- Inglese base** dalle 9.30 alle 10.50
- English conversation online (Google Meet)** dalle 11.00 alle 12.30– **NOVITA'**
- Laboratorio riparazione biciclette / ciclofficina** dalle 16.00 alle 18.00

VENERDI'

- Balli di gruppo GRUPPO 1** dalle 15.00 alle 15.50
- Balli di gruppo GRUPPO 2** dalle 16.00 alle 16.50
- Spazio compiti primaria** dalle 17.00 alle 18.15

ULTERIORI ATTIVITA' SETTIMANALI

- Ginnastica dolce con Anna (diretta Facebook)**
- Sportello orientamento lavorativo (su appuntamento)**

DATE E MODALITA' D'ISCRIZIONE (ESCLUSIVAMENTE VIA EMAIL)

Lunedì 25 OTTOBRE – CAM CIRIE'

- Laboratorio d'arte adulti
- Laboratorio riparazione biciclette / ciclofficina
- Spazio sartoria e moda
- Laboratorio video teatro
- Musica di insieme
- Canto corale
- Balli di gruppo **TUTTI I GRUPPI**

Iscrizione: dalle 9.00 alle 12.00 inviando una mail all'indirizzo cammunicipio9@gmail.com con il **MODULO ROSSO** allegato compilato

Martedì 26 OTTOBRE – CAM CIRIE'

- Ginnastica dolce **TUTTI I GRUPPI**

Iscrizione: dalle 9.00 alle 12.00 inviando una mail all'indirizzo cammunicipio9@gmail.com con il **MODULO GIALLO** allegato compilato

Mercoledì 27 OTTOBRE – CAM CIRIE'

- Inglese base
- English conversation **ONLINE**
- Spagnolo base
- Laboratorio fotografia e immagine digitale

Iscrizione: dalle 9.00 alle 12.00 inviando una mail all'indirizzo cammunicipio9@gmail.com con il **MODULO BLU** allegato compilato

Giovedì 28 OTTOBRE – CAM CIRIE'

- Total body under 50 **TUTTI I GRUPPI**
- Stretching **ONLINE**
- Total body **ONLINE**

Iscrizione: dalle 9.00 alle 12.00 inviando una mail all'indirizzo cammunicipio9@gmail.com con il **MODULO GIALLO** allegato compilato

Venerdì 29 OTTOBRE – CAM CIRIE'

- laboratorio creativo bimbi
- Spazio compiti primaria
- Ludoteca quinto anno primaria

Iscrizione: dalle 9.00 alle 12.00 inviando una mail all'indirizzo cammunicipio9@gmail.com con il **MODULO ARANCIONE** allegato compilato

CAM CASSINA ANNA

PROGRAMMA DEI CORSI

LUNEDI'

- Inglese base** dalle 15.00 alle 16.20
- Inglese avanzato** dalle 16.30 alle 17.50
- TAI CHI UNDER 50 GRUPPO 1** dalle 18.30 alle 19.20- **NOVITA'**
- TAI CHI UNDER 50 GRUPPO 2** dalle 19.30 alle 20.20- **NOVITA'**

MARTEDI'

- Ginnastica dolce bisettimanale GRUPPO 1** dalle 9.30 alle 10.20
- Ginnastica dolce bisettimanale GRUPPO 2** dalle 10.30 alle 11.20
- Ginnastica dolce bisettimanale GRUPPO 3** dalle 11.30 alle 12.20
- Informatica GRUPPO 1** dalle 10.00 alle 10.50 **NOVITA'**
- Informatica GRUPPO 2** dalle 11.00 alle 11.50- **NOVITA'**
- Immagini e parole: percorso nelle arti visive** martedì dalle 16.00 alle 17.30- **NOVITA'**
- Pittura GRUPPO 1** dalle 16.00 alle 18.00- **NOVITA'**

MERCOLEDI'

- Gym music GRUPPO 1** dalle 10.00 alle 10.50 - **NOVITA'**
- Gym music GRUPPO 2** dalle 11.00 alle 11.50 - **NOVITA'**
- Cultura e attualità** dalle 10.00 alle 11.30- **NOVITA'**
- Laboratorio Smartphone e web** dalle 15.00 alle 16.00
- Laboratorio creativo bimbi (6-10 anni)** dalle 17.00 alle 18.20- **NOVITA'**

GIOVEDI'

- Scrittura autobiografica online (Google Meet)** dalle 10.00 alle 11.30- **NOVITA'**
- Viaggio intorno al mondo** dalle 14.30 alle 15.30
- Pittura GRUPPO 2** dalle 16.00 alle 18.00- **NOVITA'**
- Danze country GRUPPO 1** dalle 16.30 alle 17.20
- Danze country GRUPPO 2** dalle 17.30 alle 18.20

VENERDI'

- Ginnastica dolce bisettimanale GRUPPO 1** dalle 9.30 alle 10.20
- Ginnastica dolce bisettimanale GRUPPO 2** dalle 10.30 alle 11.20
- Ginnastica dolce bisettimanale GRUPPO 3** dalle 11.30 alle 12.20
- Decoupage** dalle 15.00 alle 16.20 - **NOVITA'**
- Chitarra adulti** dalle 15.00 alle 15.50- **NOVITA'**
- Chitarra bambini (6-10 anni)** dalle 17.00 alle 17.50 - **NOVITA'**

ULTERIORI ATTIVITA' SETTIMANALI

- Help desk digitale (accesso libero)** mercoledì dalle 16.00 alle 18.00

DATE E MODALITA' D'ISCRIZIONE (ESCLUSIVAMENTE VIA EMAIL)

Lunedì 25 OTTOBRE – CAM CASSINA ANNA

- Immagini e parole: percorso nelle arti visive
- Cultura e attualità
- Scrittura autobiografica **ONLINE**
- Viaggio intorno al mondo

Iscrizione: dalle 9.00 alle 12.00 inviando una mail all'indirizzo cammunicipio9@gmail.com con il **MODULO BLU** allegato compilato

Martedì 26 OTTOBRE – CAM CASSINA ANNA

- Ginnastica dolce **TUTTI I TURNI**

Iscrizione: dalle 9.00 alle 12.00 inviando una mail all'indirizzo cammunicipio9@gmail.com con il **MODULO GIALLO** allegato compilato

Mercoledì 27 OTTOBRE – CAM CASSINA ANNA

- Inglese base
- Inglese avanzato
- Informatica **TUTTI I GRUPPI**
- Laboratorio smartphone e web

Iscrizione: dalle 9.00 alle 12.00 inviando una mail all'indirizzo cammunicipio9@gmail.com con il **MODULO BLU** allegato compilato

Giovedì 28 OTTOBRE – CAM CASSINA ANNA

- Gym music **TUTTI I GRUPPI**
- Tai Chi under 50 **TUTTI I GRUPPI**

Iscrizione: dalle 9.00 alle 12.00 inviando una mail all'indirizzo cammunicipio9@gmail.com con il **MODULO GIALLO** allegato compilato

-
- Pittura **TUTTI I GRUPPI**
 - Decoupage
 - Chitarra adulti
 - Danze country **TUTTI I GRUPPI**

Iscrizione: dalle 9.00 alle 12.00 inviando una mail all'indirizzo cammunicipio9@gmail.com con il **MODULO ROSSO** allegato compilato

Venerdì 29 OTTOBRE – CAM CASSINA ANNA

- Laboratorio creativo bimbi
- Chitarra bambini

Iscrizione: dalle 9.00 alle 12.00 inviando una mail all'indirizzo cammunicipio9@gmail.com con il **MODULO ARANCIONE** allegato compilato

REGOLAMENTO ISCRIZIONI CORSI CAM

- 1) I corsi inizieranno a partire dal 2/11/2021. Il termine dei corsi verrà definito successivamente, in base alle eventuali liste di attesa e all'evoluzione della situazione epidemiologica.
- 2) **I moduli di iscrizione devono necessariamente essere compilati in ogni parte.**
- 3) Le iscrizioni ai corsi avverranno **ESCLUSIVAMENTE VIA EMAIL**, nei giorni e orari indicati. La graduatoria sarà realizzata in base all'ordine di arrivo delle email
- 4) Per l'iscrizione **via e-mail** è necessario inviare allegato il modulo relativo al corso prescelto compilato in tutte le sue parti, nei giorni ed orari indicati. I formati accettati, per gli allegati, sono SOLO: Excel, PDF, JPEG

I moduli di iscrizione sono scaricabili dal sito cliccando i seguenti link

<https://www.comune.milano.it/web/municipio-9/sedi/cam-cirie>

<https://www.comune.milano.it/web/municipio-9/sedi/cam-cassina-anna>

Oppure saranno disponibili in cartaceo presso le segreterie dei centri a partire dal 18/10/2021

- 5) Ogni e-mail inviata può contenere **un solo modulo di iscrizione per una sola persona**. Possono essere inviate più mail da uno stesso indirizzo purché ciascuna mail contenga un solo modulo di iscrizione. **La conferma o meno dell'iscrizione avverrà entro la giornata stessa dell'iscrizione.**
- 6) Tutti i moduli che perverranno **in giorni e orari diversi da quelli definiti, non verranno tenuti in considerazione**.
Si fa inoltre presente che la sola compilazione del modulo **NON GARANTISCE** l'inserimento nel corso.
- 7) E' possibile iscriversi **ad un massimo tre corsi**. Chi si iscrive a ginnastica dolce non può iscriversi ad un altro corso motorio in presenza (Total body, Stretching, Gym Music, Tai Chi).
- 8) Gli utenti che si iscrivono ai corsi del **CAM CIRIE'** non possono iscriversi agli stessi corsi del **CAM CASSINA ANNA** e viceversa.
- 9) La residenza presso il Municipio 9 costituisce titolo preferenziale. I residenti in altri Municipi saranno ammessi qualora il numero di posti disponibili non venisse ricoperto dai cittadini residenti nel Municipio 9.
- 10) **FREQUENZA DEI CORSI**: all'inizio di ogni lezione verrà aggiornato l'elenco dei presenti. **La mancata frequenza al corso per 7 incontri (14 per la ginnastica dolce) anche non consecutivi comporta la decadenza immediata e senza avviso dell'iscrizione.**
- 11) **GREEN PASS**: per accedere ai locali dei CAM e per partecipare a tutte le attività in presenza è necessario esibire il Green Pass (come previsto da D.L. 105 del 23/07/2021). Non dovranno presentarlo i minori di 12 anni e le persone esonerate tramite certificazione medica.

**PROTOCOLLO UTENTI CAM – MUNICIPIO 9 SU SINDROME
RESPIRATORIA ACUTA GRAVE DA NUOVO CORONAVIRUS (COVID-19):
EMERGENZA**

COVID-19 (Coronavirus disease 2019) rappresenta un rischio biologico per il quale occorre adottare misure di prevenzione di natura generale per **tutta la popolazione** e di natura particolare nei luoghi di lavoro, in conformità al Protocollo Sicurezza del 14 marzo 2020 e al D.Lgs. n. 81/2008.

I sintomi più comuni di contagio da COVID-19 sono febbre, stanchezza e tosse secca. Alcuni pazienti possono presentare indolenzimento e dolori muscolari, congestione nasale, naso che cola, mal di gola o diarrea. Questi sintomi sono generalmente lievi e iniziano gradualmente. Nei casi più gravi, l'infezione può causare polmonite, sindrome respiratoria acuta grave, insufficienza renale e persino la morte (Ministero della Salute).

Il Presente protocollo contiene quindi **misure precauzionali** che – in ottemperanza alle prescrizioni del legislatore, alle indicazioni dell’Autorità sanitaria e a quanto previsto dal DVR aziendale - devono essere attuate presso tutte le sedi di servizio gestite dalla società e nello specifico presso i Centri di Aggregazione Multifunzionale (CAM) del Comune di Milano presso i quali operatori e utenti sono obbligati ad attenersi scrupolosamente alle disposizioni di seguito elencate:

- Gli utenti che si iscrivono alle attività, informati tramite documentazione e cartellonistica ad hoc sulle misure generali di prevenzione, devono sottoscrivere le norme di comportamento prescritte dal presente protocollo dichiarando di non presentare sintomi sospetti o altre condizioni di pericolo (provenienza da zone a rischio o contatto con persone positive al virus nei 14 giorni precedenti, etc.)
- Gli operatori provvederanno a predisporre e compilare un registro delle presenze, in modo da consentire il tracciamento di eventuali casi in situazioni di necessità
- **Per accedere ai locali dei CAM e per partecipare a tutte le attività in presenza è necessario esibire il Green Pass (come previsto da D.L. 105 del 23/07/2021). Non dovranno presentarlo i minori di 12 anni e le persone esonerate tramite certificazione medica.**
- La temperatura corporea potrà essere misurata agli utenti ad ogni accesso; alle persone con una temperatura uguale o superiore a 37,5°C l’accesso non sarà consentito e dovranno consultare il proprio medico.

- È obbligatorio rispettare tutte le disposizioni delle Autorità e degli operatori dei CAM nell'accedere agli spazi e tenere comportamenti corretti sul piano dell'igiene. In particolare, mantenere la distanza di sicurezza di almeno 1 mt. e procedere al frequente **lavaggio delle mani**: presso i CAM sono disponibili idonei mezzi detergenti.
- Gli iscritti alle attività dei CAM sono obbligati a rimanere al proprio domicilio in presenza di febbre (oltre 37.5°) o di altri sintomi influenzali. In questa situazione è pertanto vietato accedere agli spazi dei CAM o permanere negli stessi.
- Tutti i soggetti che manifestano i sintomi da contagio Covid-19 devono immediatamente rivolgersi al proprio medico curante, il quale potrà dare specifiche indicazioni, attraverso un certificato medico, all'azienda e al Medico Competente aziendale affinché si possano adottare le misure di tutela più idonee.
- Laddove, successivamente all'ingresso e nel corso dell'attività, emergano situazioni potenzialmente sospette, l'utente deve informare tempestivamente gli operatori avendo nel frattempo cura di rimanere ad adeguata distanza dalle persone presenti (almeno 1 metro e mezzo in questo caso). Gli operatori provvederanno altresì alle comunicazioni di legge.
- Si raccomanda alle persone affette da patologie croniche o con multi-morbilità ovvero con stati di immunodepressione congenita o acquisita, di prestare particolare cura all'osservanza delle norme di profilassi igienica e di distanziamento.

Sanzioni penali

Dal 26 marzo, con l'entrata in vigore del decreto-legge 25 marzo 2020, n. 19, le sanzioni sono state rese più severe e immediate. Il mancato rispetto della quarantena da parte di chi è risultato positivo al Covid-19 comporta sanzioni penali: arresto da 3 a 18 mesi e pagamento di un'ammenda da 500 a 5000 euro, senza possibilità di oblazione. In ogni caso, se nel comportamento di chi commette la violazione delle misure di contenimento suddette sono riscontrati gli elementi anche di un delitto, resta la responsabilità penale per tale più grave reato. Quindi, ad esempio, rendere dichiarazioni false nelle dichiarazioni sostitutive consegnate alle forze di polizia durante i controlli resta un reato, che comporta l'immediata denuncia. Oppure violare la quarantena e, avendo contratto il virus, uscire di casa diffondendo la malattia può comportare la denuncia per gravi reati (epidemia, omicidio, lesioni), puniti con pene severe, che possono arrivare fino all'ergastolo.

PROTOCOLLO UTENTI CAM – MUNICIPIO 9
INDICAZIONI PRATICHE

INDICAZIONI PER LE ATTIVITA' LABORATORIALI

- L'accesso agli spazi è consentito solamente negli orari stabiliti e specificati a seconda del corso.
- E' obbligatoria la detersione delle mani all'inizio ed alla fine di ogni attività.
- Gli utenti dovranno tenere la mascherina per tutta la durata delle attività laboratoriali.
- E' preferibile che ogni utente arrivi con il proprio materiale personale.
- Al termine di ogni lezione andranno sanificati con apposita soluzione i banchi ed i materiali di uso comune.
- Le lezioni termineranno 10 minuti prima per permettere la necessaria areazione dei locali.

INDICAZIONI PER LE ATTIVITA' MOTORIE:

- L'accesso alla palestra è consentito solamente negli orari stabiliti e specificati a seconda del corso.
- E' obbligatoria la detersione delle mani all'inizio ed alla fine delle attività.
- Gli utenti dovranno tenere la mascherina sino all'accesso nello spazio di allenamento per riporla in sacchetti monouso subito prima dell'attività per indossarla nuovamente al termine.
- Non è consentito l'uso degli spogliatoi.
- Le scarpe per le attività motorie devono essere portate in un sacchetto di plastica, in cui andranno messe quelle con cui si arriva.
- Non è possibile utilizzare i tappetini dei CAM, ogni utente dovrà arrivare con un suo tappetino o con un asciugamano per le attività a terra.
- Ogni utente dovrà portare la propria bottiglia d'acqua.
- Le lezioni termineranno 10 minuti prima per permettere la necessaria aerazione dei locali.

PRATICHE DI IGIENE:

- Lavarsi frequentemente le mani.
- Mantenere la distanza interpersonale minima di 1 metro, preferibilmente 2, in caso di attività metabolica a riposo.
- Non toccarsi mai occhi, naso e bocca con le mani.
- Starnutire e/o tossire in un fazzoletto evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie; se non si ha a disposizione un fazzoletto, starnutire nella piega interna del gomito.
- Bere sempre da bottiglie personali.

E' possibile scaricare il programma delle attività,
il regolamento e i moduli di iscrizione
dal sito del **Comune di Milano** – cliccando i seguenti link

<https://www.comune.milano.it/web/municipio-9/sedi/cam-cirie>

<https://www.comune.milano.it/web/municipio-9/sedi/cam-cassina-anna>

Municipio 9

In collaborazione con

