

Autodifesa Femminile (e non solo!) a Niguarda

Antonietta Gattuso

Praticare l'autodifesa femminile è utile alla salute ma anche divertente. Martedì 10 ottobre dalle 19 alle 21, il Comitato di Quartiere di Niguarda vi aspetta in via Hermada 4, per la presentazione del corso. Le lezioni, gratuite, sono rivolte alle donne dagli 11 ai 75 anni. Il corso di difesa personale si svolgerà in 10 incontri, il martedì e il giovedì presso la palestra Pontremoli della Scuola Primaria Duca degli Abruzzi di via Cesari 38. Il programma, con lezioni condotte da istruttori esperti, sarà mirato a:

- conferire le basi psico-fisiche per contrastare e limitare le situazioni a rischio;
- stimolare la consapevolezza di sé e le capacità tecnico-sportive;
- migliorare la conoscenza con indicazioni pratiche e "istruzioni per l'uso";
- incrementare l'energia e l'equilibrio spirito-mente-corpo.

Il corso prende spunto dagli studi di Jujutsu tradizionale praticato presso l'Asd (Associazione Sportiva Dilettantistica Seido Kenpo Ryu Dojo Milano). È necessario presentare un certificato medico in corso di validità, per la pratica sportiva non agonistica (anche in fotocopia) e indossare un abbigliamento comodo ad uso palestra. Anche per chi non ha raggiunto il primo livello tecnico di base, il corso è studiato per consentire ai praticanti di comprendere il significato di difesa personale, con modalità volte a sperimentare le tecniche di base che si riveleranno utili nella vita di tutti i giorni, applicandole nei casi più tipici (se uno sconosciuto attacca improvvisamente con i pugni, se si viene afferrati al collo, se viene attaccato improvvisamente da dietro, se in una rissa si viene attaccati con presa alle braccia, se un avversario vi attacca da sopra a cavalcioni...).

Info: giampierioiacomini@gmail.com.

La Pro Sesto apre al calcio femminile

La società Pro Sesto si tinge di rosa e annuncia l'avvio del proprio settore calcio femminile con la volontà di costruire, oltre alle categorie giovanili (ragazze nate negli anni dal 2002 al 2012), una squadra per la categoria serie D per partecipare al campionato regionale lombardo. Per il completamento degli organici nei primi giorni di settembre continueranno le selezioni presso il centro sportivo Pro Sesto, stadio Breda, in via Milanese a Sesto San Giovanni.
Info: calciofemminile@acprosesto.it - 331749853.

Amatori Union Rugby: la palla ovale in Zona 9!

Riprendono gli allenamenti al centro sportivo Ripamonti di via Iseo

Anche quest'anno, dopo la pausa di agosto, il rugby torna protagonista dell'offerta sportiva di zona al centro Ripamonti, strategicamente vicino al complesso scolastico di via Iseo ma facilmente raggiungibile da tutta la zona 9. Il rugby da noi veste i colori giallo, bianco e nero dell'Amatori Union Rugby Milano che ormai da cinque anni ha contribuito al rilancio del Ripamonti collaborando con il Comune di Milano e il Municipio 9 nel sottrarre alla decadenza e alle infiltrazioni mafiose l'impianto sportivo. In questi cinque anni, il rugby - accanto ad altri sport - è stato un veicolo importante per la promozione del benessere sociale, favorendo l'armonica crescita di bambini e adolescenti, e garantendo la diffusione di valori etici positivi. In più, il rugby ha dimostrato di saper far presa anche sui genitori dei bambini che il mercoledì e il venerdì si scatenano sull'erba di via Iseo: rapidamente mamme e papà sono stati contagiati dall'entusiasmo dei loro piccoli per mischie e placcaggi, e hanno provato l'irresistibile desiderio di sommare, al ruolo di accompagnatori e spettatori delle imprese sportive dei figli, il divertimento di mettersi a loro volta in gioco, dando vita a due squadre amatoriali, "Old Lovers" e "Lady Lovers".

A complemento delle attività che si svolgono in zona 9, Amatori Union

è tradizionalmente presente anche in zona 3, dove ha ottenuto in gestione dal Comune un altro storico impianto milanese, il Crespi di via Valvassori Peroni, e che ha integralmente ristrutturato: ai piccoli e grandi atleti di entrambe le zone si offre quindi la possibilità, se lo vogliono, di allenarsi tutti i giorni, alternando le sessioni su entrambi gli impianti. In quest'ultimo anno, i due poli congiunti hanno visto crescere significativamente il numero complessivo di tesserati di tutte le età (dall'Under 6 alle già ricordate squadre "Old"), che supera ormai abbondantemente quota quattrocento: e il numero di praticanti è la migliore garanzia (insieme alla competenza e alla dedizione di educatori e allenatori) di un ambiente ricco e stimolante, nonché di una crescita del livello qualitativo dell'attività sportiva, come attesta la fresca promozione della squadra seniores dalla serie C alla serie B.

Insomma, che ci si voglia solo divertire in compagnia, oppure si punti a diventare un campione della palla ovale, la porta è sempre aperta!

Per informazioni: Pierandrea Letizia (direttore sportivo) 347 3675108 info@amatoriunion.it www.amatoriunion.it

A ZONA PER LA ZONA

a cura di Roberto Braghirolli

Quattro passi nella storia

C'è un posto, a Milano, in cui si trova tutta la storia della città. Non è in centro e nemmeno in una delle tante zone alla moda sorte sotto la Madonnina. È a Niguarda, precisamente in via Ferdinando Gregorovius, una strada scorrevole in cui non sorgono abitazioni: tutto lo spazio è occupato dalla Cittadella degli archivi, aperta al pubblico dall'anno scorso, in cui, appunto, sono conservati tutti i documenti, anche storici, che riguardano la nostra città. Ironia della sorte, la Cittadella degli archivi, che contiene la storia di Milano, si trova in una via dedicata a un personaggio che si è occupato della storia di... Roma. Ferdinando Gregorovius (vedi foto), infatti, era uno storico tedesco di origine polacca, nato a Neidenburg, nell'allora Prussia orientale, nel 1821. Si stabilì a Roma nel 1852 per studiare l'arte e la storia italiane, atudio che racchiuse nei cinque volumi intitolati "Pellegrinaggi in Italia". Ma la sua opera più importante è la



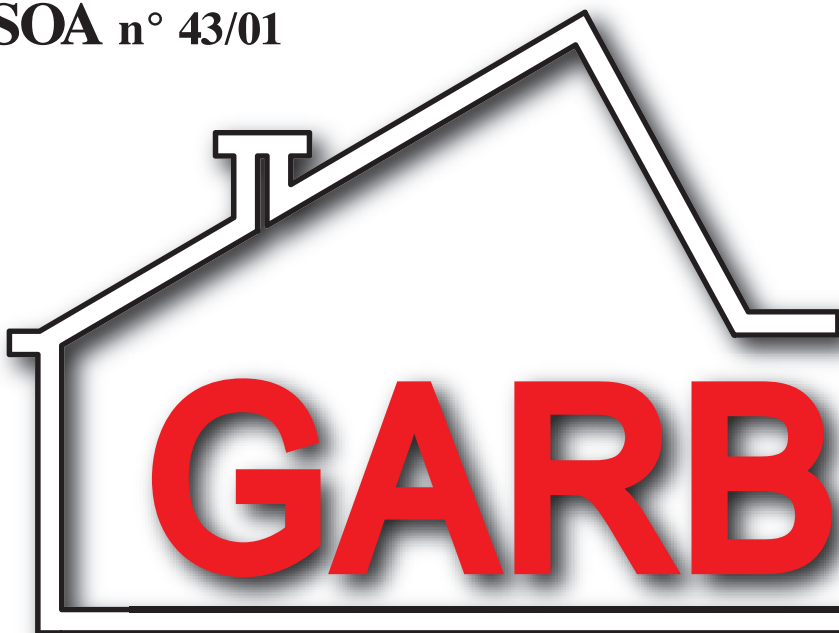
Storia della città di Roma nel medioevo, pubblicata in otto volumi. Lasciò Roma in seguito alla sua annessione al Regno d'Italia, nel 1870. Qualche anno prima, nel 1867, in una località non lontana da Roma, si svolse una battaglia tra le più famose del Risorgimento, vinta dalle truppe garibaldine su quelle papaline: quella località si chiama ancora oggi Monterotondo, e dà il nome alla via che rappresenta il proseguimento di via Gregorovius verso piazza Belloveso. Una curiosità: proprio tra via Monterotondo e via Gregorovius si trovava il vecchio cimitero di Niguarda, soppresso e demolito nell'autunno del 1969. Oggi in quell'area c'è un parco giochi per bambini: chissà se i loro genitori

sanno che i figli giocano sopra un pezzo di storia.

Fonti: "Le strade di Milano", a cura di Valentino De Carlo e Guido Lopez, Periodici Locali Newton



SOA n° 43/01



Sede: Via Marmolada 27
20095 Cusano Milanino - MI

Tel. 02.6198749

Fax 02.6193317

www.GARBUIOSRL.it

e-mail: garbuiosrl@tin.it

DAL 1953 TECNICHE EDILIZIE E COORDINAMENTO

- RESTAURI EDIFICI TRADIZIONALI
- RESTAURI EDIFICI STORICI
- RECUPERO SOTTOTETTI AI FINI ABITATIVI
- COSTRUZIONI

