Periodico bimestrale

L'INCONTRO
di Eni Polo Sociale

Marzo - Aprile 2023 Nr. 108 - anno XX

L'isola delle spezie:
Grenada
pg **8**

In giro per Milano:
Porta Orientale, tanti nomi ma la Porta?
pg **10**

Ultime novità
negli orti urbani
pg **16**

eni polo sociale
San Donato Milanese

L'INCONTRO di Eni Polo Sociale

Gennaio - Febbraio 2023

SOMMARIO

3 Dei dilettanti costruirono l'arca, mentre il Titanic fu costruito da professionisti

4 La casa

5 On the road again

6 Frullati, centrifugati o estratti

8 L'isola delle spezie: Grenada

10 In giro per Milano: Porta Orientale, tanti nomi ma la Porta?

12 Malìa delle isole Bijagos nel carnevale di Bissau in Guinea

14 L'Inghilterra si aspetta che ogni uomo faccia il suo dovere

15 Spaghetti con crema di peperoni e speck croccante

16 Ultime novità negli orti urbani

17 Memorie

18 Al semaforo

22 Cartolina dell'incontro

Piazza Boldrini, 1 (2° P.U.) - 20097
San Donato Milanese
tel 02.520.42.713/47.108

www.enipolosociale.com
polosociale@eni.com
incontro.SDM@tiscali.it

Presidente
EMANUELA POZZI
Direttore Responsabile
GIACOMO ARICÒ
Coordinatore Redazione
MASSIMILIANO REGINELLI
Segreteria di Redazione
MYRIAM DE POLI - KATYA LUSUARGHI

Hanno collaborato:
Massimiliano Reginelli, Emanuela Pozzi, Sebastiano Correra, Alberto Radicchi, Barbara Benvegnù, Carla Paola Arcaini, Nadia Gobbi, Fabio Messina, Giovanni Incorpora, Adriana di Pietrantoni, Maurizio Pandolfi, Santina Cardelli, Carlo Santulli

Se non esplicitato il nome dell'autore, le immagini a corredo degli articoli sono state raccolte sui siti Pexels, Unsplash.

Chiuso in redazione il 22 Febbraio 2023 e distribuito in formato digitale. Impaginazione: Edithink srl - via Andrea Mantegna 4, 20154 Milano. **www.edithink.com**

edithink
officina di comunicazione

Periodico registrato presso il Tribunale di Milano in data 06/09/2022. L'opinione espressa dagli Autori negli articoli pubblicati in questo giornale non é da considerarsi impegnativa per la Direzione. I collaboratori si assumono quindi la piena responsabilità dei loro scritti. Il materiale consegnato per la pubblicazione sarà comunque vagliato dalla redazione e in ogni caso non verrà restituito agli autori.

Questa rivista é edita in collaborazione con:

Associazione pionieri e veterani eni
Sezione di San Donato Milanese

Foto di copertina:
Massimiliano Reginelli, *casa sul porto di St George*

Retro di copertina:
Cartolina dell'Incontro a cura di Edithink

eni polo sociale
San Donato Milanese

La rivista é disponibile online sul nostro sito:
www.enipolosociale.com
e sulla nostra pagina Facebook

Dei dilettanti costruirono l'arca, mentre il Titanic fu costruito da professionisti

di Sebastiano Correra

Viviamo in un mondo basato sulla fiducia. Saliamo su aerei progettati, costruiti, gestiti e pilotati da perfetti sconosciuti: confidiamo nella loro "professionalità". Il professionista non è un signore vestito di nero, con occhiali neri e valigetta contenente un'arma di precisione. Per professionista si intende chi esercita una certa attività in modo costante, esclusivo, retribuito, e previa stipula di un contratto. Chi non procede così è un dilettante, ed è ovvio che come piloti d'aereo, chirurghi, idraulici e simili cerchiamo dei professionisti. Il professionista fa le cose "come vanno fatte", il che significa che in precedenza qualcuno deve aver definito sia le modalità di esecuzione, sia i criteri di accettazione del risultato. Quindi, per quanto possa essere un "virtuoso" del settore, difficilmente potrà essere originale. Un dilettante invece, proprio perché fa le cose "per diletto", otterrà dei risultati meno "standardizzati", ma ci si divertirà di più e avrà più probabilità di ottenere sia fallimenti, che risultati innovativi e originali.

© Ricardo Cruz/Unsplash

Un esempio eclatante di successo è il caso di Heinrich Schliemann, che, dopo avere lavorato ed essersi arricchito commerciando, a 46 anni si ritirò e si dedicò alla sua passione: l'archeologia. Mentre all'epoca si riteneva che le vicende narrate nell'Iliade fossero solo frutto di fantasia, lui andò ad effettuare degli scavi sulla base delle informazioni contenute nei poemi omerici. In questo modo scoprì la città di Troia e, successivamente, il cosiddetto tesoro di Priamo a Micene. Non sempre però le cose filano così lisce: ad esempio l'ottantunenne Cecilia Giménez, parrocchiana e pittrice dilettante, decise di restaurare un dipinto del santuario di Borja, l' Ecce Homo, di Elias García Martínez (Santuario de Misericordia di Borja, Spagna). Il risultato è così brutto che è diventato un'icona pop detta Monkey Jesus, Ecce Mono (ecco la scimmia) o Potato Jesus.

In effetti, tutti i grandi innovatori sono (necessariamente) dei dilettanti: non si può essere professionisti di qualcosa che non è stato ancora definito. La questione è stata ben messa in evidenza da Mark Twain:

Il miglior spadaccino del mondo non deve temere il secondo miglior spadaccino del mondo. Deve temere l'antagonista ignorante che non ha mai preso prima una spada in mano, e fa quello che non dovrebbe, una mossa cui l'esperto non è preparato. Fa quello che non dovrebbe fare, e spesso coglie l'esperto di sorpresa e lo batte.

(Mark Twain, "Un americano alla corte di re Artù", Capitolo XXXIV)

©/ Unsplash

La casa

di Fabio Messina

L'Uomo si alzò presto, come ogni giorno, e lentamente cominciò a fare le cose consuete, visto che quello era un giorno come gli altri, e in breve sarebbe arrivato il momento di cominciare a lavorare, senza alcuna differenza rispetto a prima. Lui si aggirò silenziosamente per le stanze, chiudendo con cautela alcune porte dietro di sé, ed accese la luce in cucina, aprendone poi comunque l'imposta, per prendere la consueta boccata d'aria fresca invernale, che aveva però un aroma fragrante di caminetto, cosa che lui conosceva bene e che gli risultò familiare come il sapore di neve che aleggiava nella frizzante aria mattutina. L'Uomo si preparò un caffè e la colazione, ponendo in questi gesti ordinari una cura ed un'attenzione particolare; quella non era la sua casa, sebbene ne conoscesse bene ogni angolo, e lui non era solo. Ogni cosa era avvolta nel silenzio e nell'oscurità, e l'Uomo si mosse con delicatezza, per non fare rumore e per turbare la rassicurante oscurità il meno possibile: le sue dita trovarono l'interruttore giusto sulla parete decorata dal parato ruvido e ormai fuori moda, e il soggiorno si illuminò di una luce soffusa e discreta, che violò appena il buio del corridoio dopo che lui chiuse la porta della stanza con cura. L'Uomo conosceva bene quella striscia di luce che filtrava dalla sottile fessura sotto la porta, visto che molti anni prima quella luce era stata ogni giorno la sua guida quando, alla stessa ora di quel giorno, lui si aggirava per la stessa casa, compiendo quei gesti con la stessa delicatezza e la stessa cautela. In quei giorni il silenzio e il buio della casa erano sempre gli stessi, ma la casa era piena di forza ed energia, ed ogni cosa sembrava vibrare riflettendo quella forza, e trasmettendo alle sue mani lisce da bambino delle sensazioni misteriose, nascoste e rassicuranti. L'Uomo si mise a sedere sul divano, badando bene a non spostare i cuscini che lo decoravano, accendendo la televisione come era sempre stato fatto in quella casa; lui guardò lo schermo con occhi vacui, visto che anche quel gesto era solo un pallido ricordo di quello che succedeva tanti anni prima, quando lui sedeva accanto a suo padre senza parlare, lasciando che ogni oggetto di quella casa gli parlasse silenziosamente ripetendogli una volta in più le storie che lui conosceva bene, senza che la cosa turbasse minimamente chi dormiva ancora placidamente, in un equilibrio perfetto che lui non aveva mai più riassaporato malgrado i viaggi, il denaro, i successi e l'immenso tesoro di esperienza che aveva permeato la sua vita negli anni a seguire. L'Uomo guardò le immagini che scorrevano sullo schermo, fredde e silenziose: come di consueto, il suo dito indugiò sul tasto del volume, continuando a schiacciarlo con un gesto puerile, visto che il volume era già allo zero, per evitare una volta ancora di disturbare chi dormiva ancora. Anche questo era cambiato, e nell'altra stanza era rimasta solo una forma confusa e indistinta, un pallido ricordo della persona su cui si posavano gli occhi pieni di amore di suo padre, che sorrideva sornione quando i silenziosi rituali del mattino si erano compiuti, senza turbare il silenzio della casa e lasciando preziosi minuti di sonno a chi dormiva ancora. L'Uomo si spostò leggermente sul divano, per non occupare, nemmeno per una piccola porzione, il posto di suo padre, mentre la sua mente andava ancora una volta a quella forma confusa che aveva intravisto mentre si muoveva nel buio del corridoio. Il suo sguardo abbracciò la stanza ancora una volta, imbevendosi del pallido ricordo di quei giorni lontani, poi l'Uomo si alzò faticosamente, inforcò gli occhiali, e cominciò, come ogni giorno, a prepararsi per lavorare.

On the road again

di Alberto Radicchi

Gli agenti spinsero il ragazzo verso un muro, gli fecero mettere braccia e gambe divaricate. Uno di loro iniziò a perquisirlo. Un altro si avvicinò alle persone uscite in strada a curiosare, compreso il sottoscritto.
"Andate via!" disse.
Arretrai. Fuori era buio. Camminai verso l'angolo dal quale ero venuto. Avevo i battiti del cuore in gola. Mi fermai. Presi fiato. In caso di sparatoria sarei potuto finire tra due fuochi. Ma ormai ero al sicuro. Mi calmai. Camminai lento, in salita, senza meta. Prima o poi sarei dovuto tornare sulla strada dell'inseguimento però, per arrivare al metrò. Girai intorno al palazzo. Mi trovai di nuovo sulla strada del fatto, qualche centinaio di metri più in là. Si vedeva ancora una delle due volanti della polizia. Ma non il ragazzo. Dovevano averlo già portato via. Chissà cosa aveva fatto. Furto? Un sospetto? Droga? Più probabile la terza ipotesi. Non avrebbero tirato fuori la pistola per un semplice controllo. O forse sì? Poteva succedere, non solo in America, di vedere agenti che sventolavano armi con una certa facilità. Presi una strada in discesa. Mi allontanai. Non avevo più freddo. Camminai ancora, notai una strada con più insegne luminose. La raggiunsi. Ero a Pigalle. Bene. Il metrò doveva essere vicino. Proseguii. La maggior parte dei locali era chiusa. Eccetto un vecchio bar, aperto. Entrai. Un tipo losco, appoggiato al banco, beveva una birra. Un paio di persone erano sedute ai tavoli. Ordinai un caffè, mi sedetti a fianco di un signore distinto. Leggeva un giornale. Alzò lo sguardo un istante, si accese una sigaretta e tornò a leggere. La mia tazza di caffè era bollente e pesante.

©/petr-sevcovic-eEnxYXiwOA-unsplash

Sollevandola rovesciai del caffè sul tavolo.
"Prenda uno di questi" disse il signore con il giornale, porgendomi un tovagliolo di carta.
Ringraziai. Sorrise. Tornò a leggere. Asciugai alla meglio il tavolo. Chissà cosa ci faceva a quell'ora della notte un signore così distinto in un bar. Insonnia? Un dottore che aveva finito un turno di lavoro di notte? O il contrario, qualche lavoro che iniziava la mattina presto? Finito il caffè lo salutai e tornai in strada. Era l'alba. Il cielo iniziava a tingersi di blu e arancione. Nonostante la notte in bianco mi sentivo bene. Le macchine iniziavano a circolare. Trovai la fermata del metrò Pigalle. Mi infilai nei tunnel per arrivare ai treni. C'era già parecchia gente. Scesi alla fermata dell'ostello, raggiunsi il portone. Era chiuso. Suonai il campanello. Nessuno rispose. Mi sedetti su un gradino delle scale all'ingresso. Aprirono la porta. Mi mossi per andare nel corridoio. Una tipa mai vista mi bloccò. Chiese il mio nome.
"Mi dispiace, deve lasciare il letto entro un'ora".
"Come ha detto?".
"Non ha confermato la prenotazione, l'abbiamo assegnato ad altri".
Poteva avere ragione.
"Mi scusi. Per favore, almeno per oggi, posso rimanere? Non so dove andare" chiesi.
"Non ho altri letti liberi, come ho già detto al suo amico. Anche lui ha lasciato l'ostello. A proposito, ha lasciato questo biglietto per lei".

Frullati, centrifugati o estratti?

di Emanuela Pozzi

Ho sempre guardato con molta ammirazione i banchetti di frutta e verdura dei mercati e, anche quando viaggio, mi piace tantissimo passeggiare tra i coloratissimi mercati locali e scoprire e gustare i prodotti tipici di ogni paese. Sono molto golosa di frutta e verdura e, dopo aver bevuto tanti succhi, spremute, frullati e centrifugati, ho deciso di comprarmi un elettrodomestico per farmi dei succhi anche a casa. A questo punto ho dovuto smarcare questo dilemma: è meglio comprare un frullatore, una centrifuga o un estrattore? Ho fatto un po' di ricerche per scoprire le differenze tra questi 3 elettrodomestici.

Un frullatore è un macchinario che utilizza lame per tritare gli ingredienti in modo da ottenere una consistenza liscia e omogenea. È perfetto per la preparazione di smoothie, frullati e salse. I frullatori possono essere utilizzati per tritare anche frutta e verdura cruda, ma non estraggono il succo.

L'estrattore ha una coclea (una sorta di massiccia vite) che schiaccia con forza la frutta e la verdura ricavandone il succo e utilizza un sistema di estrazione a freddo per estrarre il succo dalla frutta e dalla verdura, separando la polpa secca.

La centrifuga, invece, lavora per mezzo di una lama rotante in acciaio che può essere sospinta fino a raggiungere velocità molto elevate, per tagliare gli ingredienti in pezzi più piccoli e facendo passare i liquidi attraverso un filtro, che trattiene gli scarti separando il succo dalla polpa. La centrifuga è meno efficiente rispetto all'estrattore nell'estrazione del succo. Il metodo di estrazione della centrifuga produce calore e questo causa l'ossidazione di frutta e verdura, causando la perdita di proprietà nutritive degli alimenti.

A livello di valori nutrizionali, quindi il succo ricavato con un estrattore contiene più vitamine ed enzimi vivi rispetto a un centrifugato. C'è una bella differenza anche nel numero di scarti. Con l'estrattore di frutta e verdura, la parte di cibo che viene scartata è minore rispetto alla centrifuga. Nella centrifuga, infatti, i fori bloccano dei pezzi da cui non viene ricavato il succo, e che saranno poi buttati.

L'estrattore produce meno dispersione e meno scarto, quindi la maggior parte della materia prima resta fruibile e con essa anche tutti i principi nutritivi che contiene. L'estrattore è pertanto il migliore ausilio tecnologico per ottenere succhi di alto valore nutrizionale, con le vitamine, i sali minerali e gli enzimi intatti, pronti a essere metabolizzati dal nostro organismo.

E così mi sono comprata un estrattore e sono molto soddisfatta del mio acquisto. Io adoro lo zenzero, ma ho imparato che ne basta davvero poco per dare un tocco sferzante agli estratti. All'inizio ne avevo messo troppo e...i miei estratti mi avevano quasi mandato a fuoco la gola...

Quando ho fatto un viaggio in Terra Santa ho assaggiato le spremute di melograno e ho scoperto di esserne ghiotta. Con l'estrattore è possibile fare anche dei buonissimi succhi di melograno!

La birra: le materie prime

di Maurizio Pandolfi

Le materie prime utilizzate per la birra sono quattro: Acqua, Orzo (di cereali in genere), Luppolo e Lievito.

1. L'acqua: la birra è composta per circa il 90% di acqua che ha un'enorme influenza sulla qualità del prodotto finito. L'acqua non è tutta uguale, cambia il pH, cambia la durezza così come il contenuto di sostanze minerali disciolte in essa, ad esempio il sodio a basse concentrazione esalta il dolce, mentre ad alte concentrazioni esalta il salato; il cloro a basse concentrazioni esalta il dolce, mentre con alte percentuali può generare clorofenoli (i difetti della birra).

Alcuni stili birrai (ce ne sono centinaia: Lager, Pils, Weiss, Stout, Ipa, etc.) sono diventati tali grazie al tipo di acqua usata nel processo produttivo. Per esempio le Pils di Boemia sono prodotte con acque dolci, invece le Pils tedesche sono realizzate con acque più dure.

2. L'Orzo: L'orzo è il cereale che meglio si presta per la produzione della birra, dato il suo elevato contenuto in amidi. Esistono due tipi di orzo: distico (due file di chicchi per spiga) e polistico (più file di chicchi per spiga,). Il preferito per la birrificazione è l'orzo distico che contiene meno proteine. Prima che l'orzo possa essere utilizzato per fare la birra, deve subire un processo chiamato maltazione. L'orzo contribuisce a dare corpo alla birra e influenza direttamente il colore e gli aromi (il diverso grado di torrefazione che subisce il malto crea tonalità di colore e sfumature di sapore molto diverse). Oltre all'orzo, per fare la birra si possono impiegare anche altri cereali chiamati succedanei, come mais, farro, segale, riso (usato soprattutto in Giappone). Il frumento maltato è utilizzato per le Weizen, mentre il frumento crudo è alla base della produzione delle Blanche belghe. Per la legge italiana è ammesso l'utilizzo di succedanei fino a un massimo del 40% del cereale totale.

©/Foto di Emma Van Sant- Unsplash ORZO

3. Il Luppolo: il luppolo è una pianta della famiglia delle cannabinacee, è una rampicante che può raggiungere i 6-7 metri di altezza. Per fare la birra si utilizzano unicamente le infiorescenze femminili. I fiori delle piante femminili sono ricchi di luppolina che è una sostanza resinosa ricca di alfa acidi e oli essenziali. La funzione del luppolo, oltre a quella di avere qualità antisettiche, antibatteriche e conservative (come scoperto nel XII secolo da suor Hildegard Von Bingen) è quella di amaricare e aromatizzare la birra. Quindi il mastro birraio sceglierà la tipologia di luppolo e la sua quantità in base allo stile che vorrà produrre e al risultato che vorrà ottenere. Le note aromatiche del luppolo possono essere erbacee, floreali, fruttate, agrumate, speziate e balsamiche. In testa alla produzione mondiale di luppolo si collocano la Germania e gli Stati Uniti. Seguono la Repubblica Ceca, la Slovenia, l'Inghilterra e il Belgio.

4. Il Lievito: I lieviti sono microrganismi unicellulari. Sono i responsabili del processo di fermentazione della birra, ossia della trasformazione degli zuccheri (amidi) in alcol e anidride carbonica. Due sono i tipi di lievito impiegati per produrre birra: · Sacchoromyces cerevisae: si usano per le birre ad alta fermentazione. Sono attivi a temperature comprese tra i 15 e i 25 °C e tendono a salire in superficie formando una sorta di coltre · Saccharomyces carlsbergensis: adatti per le birre a bassa fermentazione. Lavorano in modo ottimale a basse temperature, tra i 5 e i 10 °C. I lieviti di questa tipologia si depositano sul fondo deltino di fermentazione.

©/Foto di Markus Spiske su Unsplash LUPPOLO

L'isola delle spezie: Grenada

testo e foto di Massimiliano Reginelli

"Granadaaa, città del sole e dei fior": chi non ricorda il brano cantato da Claudio Villa e Albano? Questa volta siamo andati a GrEnada e non Granada. Quest'isola si trova nei Caraibi Orientali ed è famosa per essere stata la maggiore produttrice di noce moscata del mondo insieme all' Indonesia (ora non più per un recente uragano che ha devastato il 90% degli alberi).
Tuttavia qualcuno forse ricorda che Grenada è andata sui giornali di tutto il mondo per essere stata invasa dalle truppe americane di Reagan nel 1983! Perché? Perché aveva osato importare il comunismo cubano grazie soprattutto a un paio di rivoluzionari di nome Bernard Coard e Maurice Bishop. Se volete saperne di più leggete "Forward Ever" del primo.
Cosa c'è da fare a Grenada? Prima di tutto birdwatching, poi godetevi la spiaggia di Grand Anse (Fig.1), fate un giro a St George (copertina e Fig.2), mangiate il curry di capra (Fig. 3), visitate il museo della noce moscata (Fig. 4), ma attenzione a non esagerare, perché mangiarne più di 15 grammi dà effetti allucinogeni, fatevi un bagno nella pozza antistante la cascata Concord (Fig.5), tornate al settecento nella distilleria di rum "River Antoine" (Fig.6) e ammirate le piante del giardino botanico (Fig. 7).
Alla prossima!

Foto 1

Foto 2

Foto 3

Foto 5

Foto 6

Foto 4

Foto 7

In giro per Milano: Porta Orientale, tanti nomi ma la Porta?

di Nadia Gobbi

Iniziamo la nostra riscoperta della storia di Porta Orientale di Milano da piazza Oberdan, immaginando di essere proprio nel mezzo dei due caselli daziari realizzati da Vantini nel 1827, rialzati di un elemento cubico nel 1829 e decorati da statue e rilievi nel 1833, il tutto nel periodo in cui i primi moti rivoluzionari puntano alla liberazione dallo straniero. Non a caso, le rappresentazioni sono dedicate alla storia milanese: La fondazione di Milano; La difesa degli Insubri contro i Romani ; il Ritorno dei milanesi grazie alla Lega Lombarda e molti altri episodi chiave della storia della città.

Ma la porta dove si trova, o meglio dove si trovava? Non esiste... o meglio ci provarono nel 1782 con Piermarini, impegnato in numerosi cantieri - tra i quali la realizzazione dei Giardini Pubblici, il primo parco cittadino di Milano, e la passeggiata dei Bastioni per convertire le mura di età spagnola in un percorso panoramico ed elegante sullo stile di Vienna - ma i progetti non furono realizzati. Anche Cagnola fece dei progetti ma rimasero sulla carta. Essendo però diventata la Porta di rappresentanza

©/01_Porta Orientale caselli oggi_wikipedia

©/02_Porta Orientale_arco1857_wikipedia

della nobiltà e del potere austriaco, in occasione delle manifestazioni più importanti come quelle per gli ingressi del vicerè Eugenio di Beauharnais nel 1806 (in piena età napoleonica quando la Porta fu denominata Porta Riconoscenza), dell'imperatore d'Austria Francesco I nel 1825 e quello della coppia imperiale Francesco Giuseppe e Elisabetta di Baviera (Sissi) nel 1857, si realizzarono degli archi in cartongesso promettendo di realizzarli in maniera definitiva. Tuttavia, la promessa restò tale...

Con l'Unità d'Italia si decise di chiamarla Porta Venezia, ricordando la città ai tempi ancora austriaca, e così è nota ancora oggi come anche il quartiere che si è sviluppato intorno e che è ricco di curiosità architettoniche e non solo: il liberty di via Malpighi, l'Hotel Sheraton Diana, l'Albergo Diurno Venezia e i resti del Lazzaretto di Porta Orientale, quello ricordato da Manzoni ne' "I Promessi Sposi". Le cronache seicentesche riportano che un tale di nome Antonio Lovato, entrò in città proprio da qui portando con sé anche i germi della peste bubbonica che colpì Milano nel 1630. Alessandro Manzoni descrisse molto bene la malattia e anche il Lazzaretto, risalente al '400 e anche la porta immaginando che il suo protagonista, Renzo Tramaglino, entrasse proprio da Porta Orientale per raggiungere il convento di Fra Bonaventura nel 1628 trovando però in atto la rivolta del pane. Porta Orientale fu anche chiamata Porta Renza ma non per ricordare Renzo Tramaglino, quanto invece per ricordare

l'antico nome che corrispondeva alle cerchie murarie del passato: infatti in età medievale e rinascimentale la porta si trovava all'incrocio con via Senato e corso Venezia (fu demolita nel 1818) sulla direttrice di quella romana chiamata Porta Argentea, perché in direzione di Argentiacum – Crescenzago – e Argentia Nova – Gorgonzola – lungo la via Gallica che portava a Verona.
Lo stemma che identificava il Sestiere di Porta Orientale in età medievale fu il leone rampante nero su sfondo bianco almeno dal 1316, quando furono realizzati gli stemmi sul Palazzo della Loggia degli Osii in piazza dei Mercanti. Come mai un leone? Pare prenda spunto dal leone sulla colonna nei pressi della chiesa di San Babila, nell'omonima piazza, risalente all'età medievale in ricordo di una vittoria dei Milanesi contro i Veneziani secondo alcuni, secondo altri per ammonire chiunque si trovasse ad entrare in città. Nei pressi della chiesa però si trovava anche la Porta Argentea di età romana, creata con l'ampliamento della cerchia muraria ad opera di Massimiano nel 291 vicino all'area dove fece erigere le Terme dedicate ad Ercole – attuale Largo Corsia dei Servi.

Copyright/05_Stemma Porta Orientale_ wikipedia-unsplash

Oggi Corso Venezia è nota per le grandi firme della Moda ma è una strada ricca di palazzi storici come Palazzo Fontana (del XV secolo), il Seminario Arcivescovile, gli edifici nati in età neoclassica e quelli dell'alta borghesia del '900; si trovano giardini nascosti meravigliosi ma anche tracce delle distruzioni delle Cinque Giornate, insomma...un corso tutto da riscoprire dall'età romana ad oggi.

Malìa delle isole Bijagos nel carnevale di Bissau in Guinea

testo e foto di Giovanni Incorpora

Bissau, capitale di Guinea, è barbaglio di colori. Anche quando i suoi pescatori, al porto, sciorinano al sole il fresco pesce pescato alle Isole Bijagos e la bassa marea attracca le barche ogni mattina, per poi liberarle al pomeriggio. (Fig.1)

Foto 1

A quaranta miglia dal porto di Bissau, l'arcipelago delle isole Bijagos azzittì persino i conquistatori portoghesi che, nella seconda metà del quattrocento, sbarcati sulle coste del golfo di Guinea, tardarono a raggiungerlo. Quando poi misero piede sulle sue spiagge, si persero fra i dedali di viottoli e le radici di mangrovie e palmizi e liane che là dimoravano: ultime isole ad essere conquistate, forse mai completamente.

Ancor oggi non risparmiano sorprese a coloro che, a piedi, si addentrano per i villaggi, percorrendo e calcando spiagge, scavalcando tronchi di palmizi e radici di mangrovie in acque salmastre, sprofondando nelle sabbie che sotto i piedi sciorinano granchi a masticare schiuma a cartilagini increspate e crepitanti; granchi che si affannano a nascondersi nei meandri della sabbia perforata, durante le cicliche maree. Isole superbamente ammalianti, trionfo di gamme di colori tra verdi cobalto, indaco azzurri e ciuffi di bimbi(Fig.2).

Foto 2

Ma a Bissau o a Bubaque, isola più popolosa o a Bolama o a Maio la più lontana, i colori sono ancor più forti nel carnevale africano, perché le maschere ne incarnano l'essenza che risale agli antichi Sapi, etnia che precedette l'arrivo dei portoghesi.

Allorché, a fine quattrocento, gli europei importarono il loro carnevale, a Bissau la forma delle maschere ed i suoni e le danze innescarono forze animistiche e nelle maschere si mesceva un senso apotropaico della vita, la voglia cioè di protezione da angustie, malanni, malocchi o quant'altro. Le maschere assurgevano così ad elemento di catarsi e di

Foto 3

assonanza con le antiche sculture in pietra dei Sapi, le Nomoli, (Fig.3) dagli occhi protrusi o dall'arco nasale con pinne dilatate. Ancor oggi, mai del tutto persi questi aspetti, innescano in alcune occasioni, ed il Carnevale di Bissau è una fra queste, ancestrali ricordi.
E' alle cinque del pomeriggio che inizia la baldoria. Un lunghissimo viale alberato, Avenue Francisco Mendes, conduce ad un'enorme piazza, centro di Bissau dall'intenso, decadente sapore coloniale. Decine di migliaia di guineani si dirigono verso la piazza dove ragazzi e ragazze strusciano in euforica allegria vestiti variopinti; alcuni indossano maschere che riprendono i contesti culturali dei riti di iniziazione. In realtà l'antico ed il moderno si mischiano in un roboante turbinio di suoni, colori, odori. I neri corpi dei partecipanti alla festa, luccicanti al sole di Guinea per l'olio di palma o il burro di karitè strofinati sulla pelle, danzano freneticamente una samba imbibita degli antichi rituali locali. (Fig.4)
Le varie etnie si esibiscono ed ognuna mostra il personale ritmo ed i colori ed il proprio fascino: quelle dei Badick si alternano ai Bassari, i Keita ai Samura, i Sadiakou agli isolani delle Bijagos (Fig.5) in un crescente, irrompente turbinio di forme e colori e danze ritmate. Tutt'intorno alla piazza c'è la folla, in gioiosa partecipazione ad un modello di mito interiorizzato, sintesi tra moderni giovanili impulsi ed evidenti antichi retaggi. La festa procede per il restante giorno. Poi, a sera, arriva l'ebbrezza d'un cielo stellato come solo in Africa sa esserlo. Le mangrovie e le palme sdraiate sulla battigia, quasi sornioni maschere orizzontali a stiracchiarsi, aspettano ora il sole vero, quello del virile giorno senza brezza.

Foto 4

Foto 5

L'Inghilterra si aspetta che ogni uomo faccia il proprio dovere

di Sebastiano Correra

Durante le guerre napoleoniche, Napoleone progettò di invadere la Gran Bretagna; per questo motivo la marina francese e quella spagnola dovevano prendere il controllo del canale della Manica, per garantire un passaggio sicuro per la Grande Armée. Comandata dall'ammiraglio Villeneuve, la marina alleata intercettò la flotta britannica, comandata dal vice ammiraglio Horatio Nelson, a Cape Trafalgar, nei pressi dello stretto di Gibilterra, il 21 ottobre 1805.

Nell'imminenza della battaglia, Nelson fece trasmettere alla flotta un messaggio issando delle bandiere predisposte secondo il codice dei "Segnali telegrafici del vocabolario marino".

"L'Inghilterra si aspetta che ogni uomo faccia il proprio dovere" fu il segnale inviato dal dalla nave ammiraglia HMS Victory. Un grande applauso si levò quando il segnale fu issato e ripetuto per tutta la flotta.

La flotta di 27 navi di Nelson era contrapposta alla flotta combinata spagnola e francese di 33 navi. All'epoca nelle battaglie navali le flotte nemiche navigavano parallelamente mentre si cannoneggiavano; in questo modo però potevano sparare con i cannoni posti su una sola fiancata. Nelson fece navigare la sua flotta verso il fianco della flotta alleata (manovra "a T"), e in questo modo potè avvalersi di una maggiore potenza di fuoco. La battaglia navale provocò la perdita di 22 navi alleate, mentre gli inglesi non ne persero nessuna. Di conseguenza, gli inglesi vinsero, assicurandosi il controllo del mare e eliminando la possibilità di un'invasione francese della Gran Bretagna.

©/adam-rhodes-91_7KBw6cSg-unsplash

Il messaggio mandato da Nelson è rimasto famoso ed è stato parafrasato moltissime volte, magari con piccole variazioni: nel Regno Unito è sulla tomba di Nelson, nella cattedrale di St. Paul,e sulla base della Colonna di Nelson. Addirittura, viene ancora issato sulla Victory al suo bacino di carenaggio a Portsmouth il giorno di Trafalgar (21 ottobre) ogni anno. Si tratta in effetti di un richiamo molto efficace alla responsabilità di ciascuno nel momento in cui sta per iniziare una battaglia, un evento critico e caotico il cui esito dipende da milioni di eventi e decisioni di singoli individui. Una morale analoga si ricava da un episodio riportato su una visita del presidente degli USA John F. Kennedy alla NASA nel 1962. Lungo il percorso, in un corridoio, JFK si imbatté in un uomo delle pulizie, lo salutò e gli chiese cosa facesse per la NASA. L'uomo rispose: "Sto aiutando a mandare l'uomo sulla luna".

Spaghetti con crema di peperoni e speck croccante

di Micol Galbiati

Oggi vi propongo una ricetta "all year long", con i peperoni, che si rivelano un ottimo abbinamento con la pasta.

Ingredienti:
spaghetti
2 peperoni rossi
1 robiola
cipolla
vino per sfumare
speck a fette

Innanzitutto prepariamo una pentola con l'acqua per cuocere gli spaghetti.
In una padella mettiamo 3 o 4 fette di speck finchè diventa croccante, lo togliamo, lo riduciamo a pezzettini e lo lasciamo da parte; nel frattempo puliamo i peperoni, li tagliamo a pezzettini piccoli e li mettiamo nella stessa padella, dove avremo già fatto saltare la cipolla con un filo d'olio.
Sfumiamo con mezzo bicchiere di vino, saliamo e lasciamo cuocere finchè diventano molto morbidi, a questo punto ne prendiamo due terzi e li frulliamo fino ad ottenere una crema, che rimetteremo nella padella ma a fuoco spento.
Scoliamo la pasta un paio di minuti prima del tempo previsto e terminiamo la cottura in padella, aggiungendo a questo punto la robiola, e mescolando fino ad ottenere una bella crema.
Serviamo la pasta con il suo sugo e aggiungendo sopra le briciole di speck.
Bon apetit!

Ultime novità negli orti urbani

testo e foto di Adriana Di Pietrantonj

La stagione primaverile dei nostri orti parte con grandi novità. Nei mesi scorsi numerosi volontari, tra i nostri soci, si sono impegnati a rimuovere i materiali ferrosi dai singoli lotti per rispettare le indicazioni pervenute dalla direzione del Parco Agricolo Sud e, a metà gennaio, si è conclusa, la bonifica dell'area feste con la chiusura della enorme buca che, per molti mesi, ha occupato la nostra zona comune. Come sappiamo, l'area degli Orti di via fiume Lambro fa parte del Parco Agricolo Sud, la grande cintura verde nata nel 1990 e che abbraccia 60 comuni della fascia sud-est e sud-ovest di Milano. Questa si estende per 47.000 ettari che corrispondono al 30% dell'intera Città Metropolitana di Milano. Lo scopo del Parco è il recupero e la tutela delle fasce verdi di collegamento tra l'insediamento urbano e la campagna attorno, contemporaneamente alla valorizzazione e conservazione delle realtà agricole presenti sul territorio le quali, con la loro apertura al pubblico, si impegano in attività infomative e didattiche. Anche la "nostra" Oasi Levadina fa parte del perimetro del Parco Agricolo Sud e nel corso degli anni cha ha subito importanti interventi di riqualificazione e recupero con la piantumazione di essenze autoctone. Le novità per gli ortolani però non sono finite qua. I più assidui frequentatori avranno notato la presenza di colonnine

arancioni lungo la strada che costeggia gli orti, la "vecchia paullese", a qualche metro dall'ingresso all'area, ma ancora più rilevante la presenza di una telecamera di sicurezza installata sul cancello principale a tutela di coloro che si trovano all'inteno dell'area degli Orti Urbani. Vi siete armati di zappe, restrelli e palette? Avete iniziano a pensare a cosa piantare e come organizzare il vostro orto? Ci aspetterà una primavera/estate piena di sorprese! Quindi, come sempre, vi auguro buon orto!

Memorie

Memorie 50x70 acrilico du tela nera

BaBù - Carla Paola Arcaini

MEMORIE

Solchi
Nel cuore
Delle emozioni
L'anima non
dimentica
Si nutre di
Attimi
Fugaci
Ed è mattina
Ed è sera
Sul tramonto
Di questa vita

Carla Paola Arcaini

Al semaforo

di Carlo Santulli

Ho attraversato la strada senza guardare. E' rosso per i pedoni, lo so, ed io appunto cammino verso casa. Ma il semaforo ha cinque fasi e c'è un momento, quindici secondi circa, in cui puoi attraversare una carreggiata, sull'altra sono già fermi, e quindi arrivi al secondo rosso, quello della svolta a destra. Ma di là ci svoltano tre o quattro auto per volta, e poi la corsia è libera. C'è una ragazza in bicicletta, mi guarda fisso: "Sa che mio padre è stato messo sotto?" Ricambio lo sguardo, ma poco meno di lei, è bella, così decisa, con gli occhi fermi e la bici dritta: "L'altr'anno. E non attraversava neanche col rosso".

"Vivo qui da vent'anni" è la prima cosa che mi viene in mente, e le direi anche delle fasi del semaforo, che sono sempre le stesse. In realtà semplifico: hanno accorciato la fase di quelli che svoltano a sinistra, di tre o quattro secondi, il mese scorso. Ma sono dettagli, e non ho di fronte una specialista, sotto la sua giacca a vento spunta il colletto della divisa del discount.

Ora che ci penso, ne investono almeno uno al mese, a volte due o tre, il maestro elementare davanti a Sant'Antonio, poi le due signore cinesi di fronte alla banca, un ragazzo che usciva dai geometri, ma aveva il cellulare in mano, dicono, io stesso ho dovuto bussare sul cofano di una che era ripartita senza guardarmi. Tutti sulle strisce.

"Come sta tuo padre?" chiedo. "Eh...": ora non ha più gli occhi fermi, fa un segno strano, come se volesse allargare le braccia e non ci stesse riuscendo. Ho sbagliato a chiedere: forse è la figlia del maestro, anche se mi pare fosse scapolo, così mi dicevano almeno.

Un'altra volta, mentre facevo il giochetto del semaforo e delle cinque fasi, uno con una grossa moto è partito tipo da zero a cento in otto secondi, e ho sentito l'aria sfiorarmi, non c'era neanche un cofano da battere. Un pensionato mi ha detto "Però era rosso, sa?" e il centauro credo abbia pure sbandato. "Beh, ciao!" le dico. Lei alza appena il mento sottile, ed ora sono i suoi occhi a parlare.

©/ralph-ravi-kayden-unsplash

Con la tessera di Eni Polo Sociale accedi ad oltre 20.000 agevolazioni in tutta Italia del circuito AssoCral (www.assocral.org) ed InterCral di Dognane e Monopoli (www.craldogane.org).

ABBIGLIAMENTO & ALTRO

COIN
Milano – Piazza 5 Giornate
Per info contattare la segreteria del Polo Sociale

ASSICURAZIONI

AGENZIA PADANA SERVIZI ASSICURATIVI
San Donato Milanese
(Mi) – Via Alfonsine,18
Telefono 02 520 47575 –
Fax. 02 520 37329
E-mail: info@agenziapadana.it
Piccole e grandi esigenze...da oltre 20 anni la nostra natura è proteggerti. Da oggi **sconti aggiuntivi** sulle polizze Auto Helvetia Italia (ex Padana Assicurazioni) per i dipendenti e pensionati Eni **iscritti al Polo Sociale.**

- Oggi come ieri, ti siamo vicini nelle scelte di ogni giorno.
- **Oggi come ieri potrai beneficiare del pagamento rateizzato in busta paga (su ogni tipo di polizza).**
- Oggi più di ieri potrai accedere alle informazioni sulle Tue polizze e sinistri via internet grazie al servizio on line **"MyHelvetia".**
- Oggi più di ieri potrai beneficiare di un servizio di **liquidazione e pagamento sinistri semplice e veloce.**

UNIPOLSAI ASSICURAZIONI
Saronno (Va) – Ag. Generale Luigi Melis
Telefono 02 96 25 362 – Fax. 02 9609 967
Riferimento incaricato di zona:
Davide Della Bella
E-mail: melis.assicurazioni@virgilio.it – Cell. 334 34 44 816
SCONTI IN CONVENZIONE PER POLIZZE AUTO
Listino sconti (esteso familiari dei tesserati Eni Polo Sociale)

- R.C. AUTO fino al 32%
- Incendio, furto e atti vandalici: 50%
- Cristalli e tutela legale: 50%
- Kasko: 35%

L'incaricato di zona è presente c/o la sede del Polo Sociale (2° P.U. ingresso visitatori) ogni giovedì dalle ore 12,30 alle ore 13,30, per preventivi e consulenze personalizzate

CONSULENZA LEGALE

CLAUDIA COMI
Servizio di consulenza legale ai soci
Per info contattare la segreteria del Polo Sociale

GELATERIE

SANGIUDA - GELATERIA & CIOCCOLATERIA
San Donato Milanese (Mi) – Piazzale Supercortemaggiore 3
Telefono. 02 55600511
Aperto 7 giorni su 7: dalle 11:00 alle 23:00
Presentando la tessera dell'Eni Polo Sociale la gelateria San Giuda riconoscerà il **10% di sconto** su qualsiasi acquisto fatto dalle h12:00 alle h14:30

GIARDINAGGIO

CENTRO GIARDINAGGIO SAN GIULIANO
Via Emilia Km 316 – 20098
San Giuliano Milanese (sempre aperti)
Tel. 02-9845483
web: www.centrogiardinaggiosangiuliano.it
Ai tesserati del polo sociale verrà riconosciuto uno **sconto del 15%** valido su tutti gli articoli del reparto giardinaggio, piante, animali e acquariologia (non cumulabile con altre iniziative promozionali in corso). Gli associati dovranno presentare la tessera associativa con validità anno in corso.

OTTICA

CENTRO OTTICO SAN DONATO
San Donato Milanese (Mi) – Via Libertà, 50
E-mail: centrootticosandonato@gmail.com – Telefono. 02 52 74 707
Specialisti in lenti multifocali e office.
Sconto riservato a tesserati Eni Polo Sociale e loro familiari:
- 30% su occhiali da vista e da sole e lenti a contatto tradizionali.
- 10% su liquidi e lenti a contatto usa e getta.

OTTICA SALVEMINI
San Donato Milanese (Mi) – Via Salvemini, 1
Telefono. 02 52 31 348
Sconti riservati a tesserati Eni Polo Sociale e loro familiari:
-25% su montature da vista e sole, lenti oftalmiche e lenti a contatto (morbide e gas permeabili).
- 20% su liquidi, lenti a contatto usa e getta, giornaliere, quindicinali e mensili.

OTTICA VELASCA
Milano – Corso di Porta Romana, 9
– Piazza Velasca, 10
Telefono. 02 86 11 15 - E-mail:
otticavelasca@gmail.com
Specialisti in lenti progressive e da ufficio.
Sconto riservato a tesserati Eni Polo Sociale e loro familiari:

- 30% su occhiali da vista e da sole e lenti a contatto tradizionali.
- 10% su liquidi e lenti a contatto usa e getta.

PASTICCERIE

BINDI FANTASIA NEL DESSERT
San Giuliano Milanese (Mi) – Via della Liberazione, 1
Telefono 02 98 294 214

- Sconto 10% sulla pasticceria.

NUOVA PASTICCERIA – PASSIONE PER LA BONTÀ
San Giuliano Milanese (Mi) – Via Friuli 1
Telefono 02 98 81 130 – Fax. 02 98 282 631
E-mail:info@nuovapasticceria.com – www.nuovapasticceria.com

- Sconto 5% su tutti gli articoli.

PORTE BLINDATE E SERRAMENTI

I SERRAMI – serramenti di pregio per l'abitare
MELEGNANO (MI) via Emilia 11 – aperto da lunedì a venerdì 8.30-12.30/14.30-18.30, sabato su appuntamento
email: info.melegnano@iserrami.it
tel. 02 9839322 – sito web: www.iserrami.it
NOVITÀ: PERGOLE E TENDE DA SOLE PER ESTERNI
I Serrami propone agli Associati ENI POLO SOCIALE serramenti e infissi per il comfort e la sicurezza della casa. Nel punto vendita di Melegnano oltre a porte blindate Vighi Security Doors, un'ampia scelta di finestre e portefinestre in PVC – legno - alluminio, porte interne di design, persiane e sistemi di oscuramento, inferriate fisse ed apribili, cancelletti estensibili, zanzariere, sono oggi disponibili anche le innovative pergole e tende da sole per esterni.
All'**EXTRA SCONTO del 10%** sui prezzi di listino scontati del 25% si aggiunge un **SERVIZIO COMPLETO "CHIAVI IN MANO"** – incluso nel prezzo: consulenza tecnica per la sicurezza e il comfort della casa, preventivi con rilievo misure gratuiti, possibilità di finanziamenti personalizzati, pratiche per agevolazioni fiscali e **gestione Ecobonus**

(SCONTO IN FATTURA DEL 50%).
Completano i servizi offerti l'installazione e posa in opera specializzata senza opere murarie con personale qualificato e l'assistenza post-vendita.
La convenzione è riconosciuta anche nei punti vendita I SERRAMI di Bologna, Cesena, Rimini e Santarcangelo -www.iserrami.it

PSICOLOGIA E BENESSERE

JENY MEREGAGLIA – Psicologa e mediatrice famigliare

"Un aiuto quando serve"
jeny.meregaglia@gmail.com - cell. 331 9741064 – www.counselingpsicologico.it
Servizio di consulenza ai soci.
Per informazioni contattare la segreteria del Polo Sociale.

RISTORANTI E BAR

CAFFÉ MINERVA

San Donato Milanese (Mi) – Piazzale Supercortemaggiore, 3
Telefono: 02 523 05 20
Aperto da lunedì a sabato: 7.00 – 20.00, chiuso la domenica
Presentando la tessera dell'Eni Polo Sociale il Caffè Minerva potrà offrirvi un carnet con una combinazione di prodotti fissa e personalizzata a cui per **5 consumazioni** sarà applicato uno sconto **del 15%** e per 1**0 consumazioni** uno sconto del **20%**. Esempi di combinazioni:

- cappuccio e brioche
- spremuta e caffé
- panino e bibita
- primo, acqua e caffé
- solo caffé

ROSSOPOMODORO cucina e pizzeria napoletana

San Donato Milanese (Mi) – Strada statale 450 Paullese
Telefono: 02 51 80 06 32
Aperto tutti i giorni: 12.30 – 15.00, 19.30 – 24.00
Presentando la tessera dell'Eni Polo Sociale al ristorante Rossopomodoro di San Donato Milanese i nostri soci hanno diritto ad avere i seguenti sconti:

- **sconto del 10%** a pranzo dal lunedì al venerdì spremuta e caffé
- **sconto del 5%** tutte le sere e per i pranzi del sabato e della domenica

STOKER Restaurant and cocktail lounge

Piazza della Stazione F.S. -20097 San Donato Milanese - Tel. 02 51621603

- **Lunedì: 12:00 – 15:00, Martedì - Venerdì 12:00 – 15:00, 18:30 – 24:00**
- **Sabato e Domenica: 18:30 – 24:00**

Presentando la tessera dell'Eni Polo Sociale al ristorante Stoker di San Donato Milanese i nostri soci hanno diritto ad avere lo sconto del 10%

SHOPPING CENTER

FIDENZA VILLAGE

Fidenza (Pr) -Via S. Michele Campagna
Tel. 0524 33551
I nostri soci hanno diritto a usufruire dei seguenti vantaggi:

- **VIP Card –** che attribuisce il diritto a ottenere un ulteriore 10% di sconto sul prezzo outlet. La VIP Card viene consegnata all'associato presentando la propria tessera Eni Polo Sociale al Centro Informazioni Turistiche di Fidenza Village
- Invito ai **Private Sale**
- **50% di sconto sul servizio Shopping Express®**, il servizio trasporto di lusso che collega tutti i giorni il centro di Milano a Fidenza Village con partenza alle ore 10,30 da Largo Cairoli.
- Richiedere in segreteria il promo-code e le informazioni per effettuare la prenotazione online
- **Hands Free Shopping** gratuito - servizio da attivare presentando la propria tessera Eni Polo Sociale al Centro Informazioni Turistiche di Fidenza Village.
- **15% sconto** su pacchetti turistici sui Pacchetti Turistici disponibili sul portale Chic Travel

TEMPO LIBERO

QC TERME MILANO

Milano - Piazzale Medaglie D'Oro, 2
Tel. 02 5519 9367
La convenzione è strettamente personale, vale solo per il titolare della tessera e non è pertanto estendile ai familiari e consiste nella riduzione del 10% sui prezzi dei singoli ingressi utilizzati al momento dell'acquisto; sono escluse le offerte speciali, gli abbonamenti, le promozioni, i biglietti prepagati e i biglietti regalo. Le riduzioni vengono fatte in riferimento al listino dei prezzi esposto al pubblico al momento dell'ingresso al centro.

LEGA NAVALE ITALIANA Sezione di Milano

Viale Cassala, 34
—20134 Milano
Telefono: 02 583 14058
Fax: 02 583 1430
Posta elettronica: info@leganavale.mi.it
Idroscalo: Via Circonvallazione Idroscalo - 20090 Segrate
Dervio (LC): loc. Santa Cecilia—23824 Dervio (LC)
La convenzione prevede il 10% di sconto sui corsi ed attività per bambini ed adulti. Per usufruire dello sconto é necessario esibire al momento dell'iscrizione la propria tessera associativa Eni Polo Sociale in corso di validità

TEATRI

TEATRO CARCANO

Milano – Corso di Porta Romana 63
Tel. 02.55181377 – 02. 55181362
e-mail info@teatrocarcano.com
PPresentando la tessera dell'Eni Polo Sociale presso il botteghino del teatro Carcano, oppure scrivendo una mail, segnalando il n. di tessera dell'anno in corso, si ha diritto al biglietto ridotto per il settore di platea, oppure per il settore di balconata.
La riduzione non è estendibile anche all' accompagnatore, solo uno sconto per tessera.

TEATRO FILODRAMMATICI

Milano - Via Filodrammatici, 1
Tel. 02.36727550
promoziozione@teatrofilodrammatici.eu
Presentando la tessera dell'Eni Polo Sociale alla biglietteria del teatro Filodrammatici si ha diritto allo sul biglietto ridotto per gli spettacoli della stagione.
La riduzione si estende anche ad un accompagnatore del tesserato. Sono esclusi dalla convenzione gli eventi speciali che non fanno riferimento al listino prezzi della stagione.

TEATRO GUANELLA

Milano – Via Dupré 19
Tel. 370 1217473
Presentando la tessera dell'Eni Polo Sociale al Teatro Guanella, si ha la seguente scontistica: acquistare sul biglietto d'ingresso spettacoli adulti (esclusi i fuori abbonamenti):
Poltronissima (file A/D) € 15,00 (prezzo intero € 20,00 sconto del 25%)
Poltrona(file E/Z) € 12,00 (prezzo intero € 15,00 sconto 20%)
Biglietto d'ingresso spettacoli bambini (esclusi i fuori abbonamento)

TEATRO FRANCO PARENTI

Milano - Via Pier Lombardo
Tel. 02 5999 5232
cral@teatrofrancoparenti.it
Biglietteria:
dal lunedì al venerdì: mattina dalle h 10 alle h 14 | pomeriggio dalle h 16 alle h 19
sabato: dalle h 16 alle h 19
tel. 02 59995206 - email biglietteria@teatrofrancoparenti.com

TEATRO CINEMA MARTINITT

Milano - Via Pitteri 58
Tel. 02 3658 0010
Presentando la tessera dell'Eni Polo Sociale al teatro Martinitt, i nostri soci hanno diritto ad avere:

- 2 biglietti ridotti per ciascun spettacolo della stagione teatrale
- 2 biglietti ridotti su tutte le proiezioni della stagione cinematografica corrente.

CONCERTI DI SERATE MUSICALI
al Conservatorio G. Verdi, Milano
per i soci Eni Polo Sociale biglietti a € 10 per tutti i concerti in abbonamento

TEATRO LEONARDO
Via Andrea Maria Ampere 1, Milano
Presentando la tessera Eni Polo Sociale è possibile chiedere 2 biglietti scontati
Per aderire alla promozione scrivere una mail con oggetto **CLEO/ENI** a biglietteria@mtmteatro.it o chiamare lo 0286454545 **indicando il proprio numero di tessera associativa.**

TEATRO LITTA
In corso Magenta 24, Milano
Presentando la tessera Eni Polo Sociale è possibile chiedere 2 biglietti scontati
Per aderire alla promozione scrivere una mail con oggetto **CLEO/ENI** a biglietteria@mtmteatro.it o chiamare lo 0286454545 **indicando il proprio numero di tessera associativa.**

TRASLOCHI

TRASLOCHI FRAGALE FRANCESCO
Gudo Visconti (Mi) – Strada provinciale 30, km 12
Telefono: 02 94 40 059
E-mail: info@traslochifragale.it
– www.traslochifragale.it
Garantiamo un servizio completo grazie al nostro personale qualificato e al vasto parco mezzi.

- Spese occupazione suolo pubblico a ns. carico.
- Laboratorio modifiche.
- Noleggio autoscala da 1 mt a 42 mt.
- Ritiro e smaltimento usato e copertura assicurativa.
- Fornitura materiale per imballaggio.
- Servizio di deposito mobili.
- Preventivi gratuiti.
- Affidati con fiducia a dei professionisti.
- Sconto 20%

TRASPORITI TRASLOCHI LA LOMBARDA s.n.c.
Cassina De' Pecchi (Mi)
– Via Roma, 74
Telefono: 02 23 63 453
– Fax. 02 23 62 921
E-mail: info@traslochilalombarda.it
– www.traslochilalombarda.it

- Sconto 20% - Certificati Iso 9001/08.
- Traslochi di appartamenti e uffici, nazionali e internazionali.
- Preventivi gratuiti e senza impegno.
- Operai e falegnami qualificati per smontaggio e rimontaggio arredi
- Fornitura materiale da imballo.
- Sgombero di appartamenti, cantine e smaltimento dell'usato.
- Noleggi autoscale con cestello e piattaforme aeree.
- Servizio di custodia mobili c/o nostro deposito.
- Disbrigo pratiche comunali per permessi.
- Laboratorio per modifiche falegnameria.
- Realizzazione di mobili da bagno, sala, cucina su misura.

TURISMO

FRIGERIO VIAGGI
www.frigerioviaggi.com
www.frigerioviaggionline.com
Milano – Via De Amicis, 57
Telefono: 02 83 123 903
– Fax. 02 58 112 706
E-mail: bookingmilano@frigerioviaggi.com
Giussano – Via Viganò, 5
Telefono: 0362 350 001
– Fax. 0362 354 254 - E-mail:
bookinggiussano@frigerioviaggi.com
Como – Piazza Cavour, 5
Telefono: 031 270 255 – Fax. 031 269 081
E-mail: bookingcomo@frigerioviaggi.com
Il Gruppo Frigerio Viaggi lavora nel mondo dei trasporti da oltre 70 anni ed è presente in quello dei viaggi da oltre 40. Oggi impiega 200 collaboratori ed è presente in tutta Italia con oltre 50 agenzie. Il team Frigerio Viaggi, supportato da strumenti altamente tecnologici, offre una gamma di servizi di prodotti tra le più ampie e complete del mercato, erogati con efficienza e cortesia. L'obiettivo è quello di offrire i migliori servizi e prodotti nel settore turistico, fornendo soluzioni ad hoc a ogni cliente.

- Esclusivo catalogo Selezione Cral con proposte in Italia e in tutto il mondo **SCONTATE FINO AL 25%** rispetto ai cataloghi ufficiali.
- Convenzione con **TABELLA SCONTI** dedicata.
- Viaggi di gruppo organizzati e ad aggregazione.
- Viaggi su misura.
- Collaborazione con i migliori Tour Operator, catene alberghiere, compagnie aeree e una selezione di corrispondenti locali dello scenario nazionale e internazionale.
- Gamma completa di servizi accessori al viaggio; dall'assicurazione al parcheggio.

KURSAAL TRAVEL – Agenzia Viaggi
Peschiera Borromeo (Mi)
– Via della Liberazione, 29
Telefono. 02 54 72 654 –
Fax. 02 55 300 650
E-mail: info@kursaal-travel.it
– www.kursaal.travel.it
La nostra Agenzia, dal 1987 offre servizi personalizzati per soddisfare la clientela. Offriamo vacanze su misura, ed emissione biglietti (aerei, ferroviari e marittimi). Prenotando un viaggio da Noi, parcheggio gratuito presso L'Aeroporto di Malpensa per l'intera durata del Vostro soggiorno. Viaggiate sereni: penseremo noi a tutto!

SUNSEEKER – Viaggi Firmati
MILANO CENTRO
Via San Maurilio, 13 (MM Cordusio/Duomo/Missori)
Tel. 02 80 50 95 23 – Fax. 02 80 50 95 15
e-mail: filiale.milano@sunseeker.it
– www.sunseeker.it
Orario al pubblico: dal Lunedì al Venerdì dalle 10.00 alle 18.00 con orario continuato – Sabato chiuso

GARBAGNATE MILANESE
(Mi) – Via per Cesate, 120
Tel. 02.990.65.103 – Fax 02.990.65.146
e-mail sunseeker@sunseeker.it – www.sunseeker.it
Orario al pubblico: dal Lunedì al Venerdì dalle 9.30 alle 13.00 e dalle 14.30 alle 19.00 – Sabato solo mattino

- Prenotate le vantaggiose offerte pubblicate nei **CATALOGHI SUNSEEKER** con l'ulteriore riduzione della quota di iscrizione: i pacchetti viaggio pubblicati sono a tariffa scontata con un risparmio eccezionale che arriva fino al 25%!
- La versione cartacea é disponibile presso la sede dell'Eni Polo Sociale, la versione PDF può essere scaricata dal sito www.sunseeker.it, entrando nell'Area Riservata (accessibile senza password).

oppure

- Usufruite della vantaggiosissima **TABELLA SCONTI** rispetto ai prezzi ufficiali pubblicati sui cataloghi dei più noti tour operator nazionali!

inoltre

- Ricevete le ns. newsletter periodiche con informazioni, aggiornamenti, nuove offerte speciali! Iscrizioni dal sito www.sunseeker.it, cliccando sulla voce Per ricevere le ns. offerte

In fase di prenotazione per poter usufruire dei vantaggi previsti dalla Convenzione sarà necessario inviare copia della Tessera Eni Polo Sociale in corso di validità. Modalità di pagamento e di invio dei documenti di viaggio verranno concordati direttamente con i ns. consulenti.
Se il tuo obiettivo è viaggiare... ***Noi firmiamo la tua vacanza!***

SI AVVISANO I SIGNORI SOCI CHE POTRANNO TROVARE TANTISSIME ALTRE CONVENZIONI OLTRE CHE SUL SITO ENIPOLOSOCIALE.COM, ANCHE SU ASSOCRAL.ORG E SU CRALDOGANE.ORG.

CARTOLINA DELL'INCONTRO:

" Deux femmes au coucher de soleil " Marcel Rieder
(19 Marzo 1862 – 30 Marzo 1942)