

Periodico bimestrale

L'INCONTRO

di Eni Polo Sociale

Maggio - Giugno 2026 Nr. 125 - anno XXIII

Fiumi di parole
e di emozioni
pg 3

Scomfort
zone
pg 13

Il nido della tigre
in Bhutan
pg 17



eni polo sociale
San Donato Milanese

L'INCONTRO di Eni Polo Sociale

Maggio-Giugno 2026

SOMMARIO

3	Fiumi di parole e di emozioni
4	Non importa chi era mio padre. Importa chi io ricordo che fosse
5	VISPE - IKIVI - per un "pezzo di terra"
8	Ombre nella notte
9	Le biglie nella pozzanghera
10	Il vento

12	Il Cammino degli elefanti
13	Scomfort zone
14	Milano da brividi: palazzi scomparsi e fatti paranormali in piazza San Fedele
16	Snack dopopasto al cocco e cioccolato
17	Il nido della tigre in Bhutan
19	ALVEARI URBANI

20	STRETCHING DEI MERIDIANI Il benessere parte dall'ascolto
21	Convenzioni e pubblicità
25	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 ARICO

Coordinatore Redazione

MASSIMILIANO REGINELLI

Segreteria di Redazione

MYRIAM DE POLI - KATYA LUSUARGHI

Hanno collaborato:

Emanuela Pozzi, Sebastiano Correr, Giovanni Maria Incorpora, Alberto Radicchi, Carlo Santulli, Fabio Messina, Barbara Benvegnù, Carla Paola Arcaini, Nadia Gobbi, Micol Galbiati, Massimiliano Reginelli, Adriana Di Pietrantonj, Silvia Armida Mantovani.

Se non esplicitato il nome dell'autore, le immagini a corredo degli articoli sono state raccolte sul sito Unsplash.
Chiuso in redazione il 21 maggio 2026 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 è 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 è edita in collaborazione con:



apve

Associazione pionieri e veterani eni
Sezione di San Donato Milanese

Foto di copertina:

Copertina: "Tiger's nest in Bhutan"
di Massimiliano Reginelli

Retro di copertina:

Cartolina dell'Incontro a cura di Edithink



La rivista è disponibile online sul nostro sito:

www.enipolosociale.com

e sulla nostra pagina Facebook





Fiumi di parole e di emozioni

testo e foto di Emanuela Pozzi

Sabato 21 marzo 2026, in occasione della **Giornata Mondiale della Poesia**, a Cascina Roma a San Donato Milanese si è svolta una **maratona poetica**, promossa dal Forum delle associazioni culturali sandonatesi. Quest'anno è stato proposto il tema della **LIBERTÀ**, la parola poetica come strumento di lotta. I partecipanti hanno letto le loro poesie e ci sono stati dei momenti di musica dal vivo per rendere l'atmosfera ancora più armoniosa.

È stato un momento molto bello che mi ha emozionato e la partecipazione è stata molto calorosa.

Giuseppe Fiorito con la moglie e i suoi 2 figli hanno proposto una lettura speciale, ciascuno ha letto i vari pezzi di una poesia in una lingua diversa (italiano, inglese, tedesco e francese).

C'è stata anche un'altra recita corale di una poesia che mi è piaciuta molto.



Qualcuno ha declamato una poesia anche in dialetto.

Ecco la mia poesia:

Il Canto della Vera Libertà

Abbiamo ricevuto un dono, un orizzonte aperto,

il potere di correre nel vento o di restare,

di sciogliere il canto o di abitare il silenzio,

di danzare il gioco folle della vita

o di chiudere gli occhi nell'abbraccio del sonno.

È libertà questo muoversi inquieto tra mille scelte?

La vera libertà non ha il passo leggero di chi vaga,

ma il coraggio di chi scava nel profondo.

È mettersi in ascolto del battito del cuore,

quello che non chiede spazio, ma chiede senso.

Non è libero chi può fare ciò che vuole,

ma chi osa diventare ciò che, nel profondo, già è.



Non importa chi era mio padre. Importa chi io ricordo che fosse

di Sebastiano Correrà

In una intervista rilasciata alla Gazzetta di Reggio, lo scrittore e giornalista Giampaolo Pansa raccontò¹: «Sono nato un po' tardi rispetto ai canoni di una famiglia tradizionale: mio padre (un addetto alle linee telefoniche) aveva 37 anni, mia madre 33. Col passare dell'età la nostalgia scema, ma tutte le sere, la mia preghiera laica è per loro. Le racconto un episodio: io ho guidato molto la macchina, e un giorno nello specchietto retrovisore ho visto mio padre e gli ho sussurrato: Ciao, Ernesto».

Evidentemente, mentre era sovrappensiero, aveva colto inconsciamente la somiglianza tra il suo volto, riflesso nello specchio, e quello del padre. Un episodio simile mi accadde cinque o sei anni fa: entrando nell'ascensore del mio palazzo vidi venirmi incontro mio zio Tonino. Ovviamente si trattava della mia immagine riflessa nello specchio dell'ascensore, che aveva evocato uno zio che avevo visto solo a Caserta quando ero bambino: aveva vissuto a Pescara, dove era morto nel 2003. Poco quindi era bastato perché comunque mi rimanesse impressa la sua figura, riemersa dopo più di quarant'anni.

Essendo venuto a mancare quando avevo poco meno di cinque anni, in pratica non ricordo nulla di mio padre: mi resta qualche immagine flash, della cui fedeltà è lecito dubitare, e che con gli anni diventa sempre più "sfocata". Ricordo però vivamente aneddoti, che mi ha raccontato mia madre sul suo conto. Uno in particolare mi torna in mente spesso.

Agli inizi degli anni '50 mia madre si diplomò assistente sociale, professione all'epoca pressoché inesistente in

¹ La Gazzetta di Reggio, INTERVISTA A GIAMPAOLO PANSA "Ho sempre raccontato la politica anche con il binocolo", 20 maggio 2009

Italia; nel frattempo si era fidanzata con quello che sarebbe divenuto suo marito e mio padre. Una sera andarono a cinema, e la storia rappresentata coinvolse molto mia madre: si trattava di un assistente sociale impegnato nel recupero dei ragazzi sbandati che vivevano in un quartiere malfamato (Brooklyn a New York?). I ragazzi subivano il fascino di un *gangster* "di successo", che costituiva un cattivo esempio. Alla fine (come al solito, all'epoca) il bene vinceva, quando l'assistente sociale convinceva il *gangster*

a ravvedersi e a costituirsi. Mentre mia madre, immedesimatasi, era quasi commossa, il commento di mio padre fu: «Tant' ha fatto, che l'ha fatt' i in galera» (Tanto si è impegnato, che è riuscito a farlo imprigionare).



© Padre e figlio, del fumettista tedesco Erich Ohser, alias E.O.Plauen.jpg

Il titolo è preso da: Anne Sexton, *The Poet's Story*, da *A Small Journal*, edizioni Howard Moss, 1974, mentre l'immagine è del fumettista tedesco Erich Ohser, detto anche E.O.Plauen.



VISPE - IKIVI - per un "pezzo di terra"

testo e foto di Giovanni Maria Incorpora

Ho raccolto, nell'incontro organizzato dal Vispe e tenutosi a Locate Triulzi il 30 aprile, sensazioni di sogni nel cassetto, di albe dai mille colori africani, di essenza di vita senza fronzoli. Ho raccolto pure di luoghi dove la simbiosi tra la natura e l'uomo, nei suoi più dolci e amari risvolti, si scopre vivendola, ogni giorno, nella fatica, nel dolore, ma anche nella dolce sinestesia dei sensi che si incontrano a soccorrere vicendevolmente. Chi racconta è il VISPE, (volontari italiano solidarietà paesi emergenti – www.vispe.it) che in Burundi ha una sua sede importante: Mutoyi. Una lunga storia che vive tra persone di colore e fede, tra gioia di attese e paziente lavoro, tra splendidi paesaggi e smaglianti tinte. Il cammino realizzato, magistralmente esemplificato in un



Mutoyi costruzione di case



Mutoyi in festa

lungometraggio di Giacomo Coerezza, filmato in loco, offre l'atmosfera piena di luce (inizia con un'alba africana sulle tante colline su cui Mutoyi sorge) in cui nasce la vita d'un giorno di fatiche. Fatiche che si spalmano nei tanti lavori che donne e uomini di quelle latitudini, giornalmente, eseguono. L'Africa è terra di frontiera, come si sa. Ma anche inizio di Umanità. Con essa, nella più nobile accezione, oggi vive la speranza, soprattutto nei tanti giovani, nei bimbi che proliferano, nell'amore smisurato e senza alcuna pretesa



che quasi sempre la gente ha verso la vita. Il racconto visivo di Coerezza è un intercalare tra scene di luoghi in cui si alternano silenzi infiniti e danze e preghiere e vociare di bimbi o di donne che lavorano, e intenso supporto d'un'Hôpital che cura, d'un medico che opera, d'intensi dolori spesso recuperati e riabilitati ad una vita meno amara. Il segno dell'altro che supera in afflato se stessi diventa così un dictat, diventa la forza che attenua sforzi e attese, che sovrasta ogni cosa.

I nomi delle persone allora, in un contesto così fatto diventano quasi inconsistenti, ridondanti. La forza sta nell'uomo e nella donna d'ogni età, d'ogni etnia, d'ogni cultura contadina o professionale, d'ogni religione.

A supporto e integrazione, il Centro di accoglienza di Nkuba vicino a Mutoyi fa della fragilità un luogo d'elezione in cui l'aiuto al più debole è in controtendenza rispetto allo scarto del debole stesso che noi occidentali utilizziamo, spesso senza accorgerci, per accelerare un processo nichilista di disfatta.

Sappiamo che nell'Africa più povera, ed è così il Burundi ed è questo un aggettivo spesso utilizzato nel film, il territorio ha scarsi servizi. In campo medico, ad esempio, il post trauma si poggia sull'intervento ospedaliero immediato che l'Hôpital di Mutoyi effettua, ma anche sull'assistenza domiciliare nel difficile percorso che segue la dimissione. È questo il progetto in fieri che si vuole ulteriormente incrementare. La disabilità e la patologia cronica necessitano di continuità che povere capanne o case

essenziali non possono spesso dare. Interventi strutturati e mirati al sollievo della persona fragile, in un contesto fragile, sono l'obiettivo da perseguire per il Vispe.

Credo che il supporto a questo progetto possa essere essenziale, nel nostro mondo in cui il concetto di spreco spesso ci obnubila. Siamo nati in questa parte di mondo che riteniamo, forse a ragione, essere fortunato; tuttavia non è scontato, né tantomeno è per sempre.

Corale afflato nella chiesa di Mutoyi

Una cosa mi ha particolarmente colpito. Lo sapevo, tuttavia vederlo mi è parso ancor più evidente. Mentre le nostre chiese si svuotano, o meglio raccolgono prevalentemente devoti abitudinari, in occidente dico, in Burundi la Chiesa di Mutoyi, durante una Messa, che non è quella di Pasqua o Natale, è gremita all'inverosimile. Ancor più i canti e i balli ne amplificano l'effetto che non è solo scenico. Sullo sfondo e sopra un altare prospetticamente lontano, una Resurrezione di Carlo Meroni, in terracotta policroma, esalta l'ascesa metafisica verso un cielo accogliente. Un Cielo che, all'esterno, dall'alto, non può non guardare verso quel popolo corale, forse stanco, ma incommensurabilmente unito nella preghiera e nel profondo senso di fede. Il credo risuona pure nelle strade sterrate, fra la gente che, in coda, entra o esce dalla grande chiesa che non può accogliere tutti.

In Africa il senso primordiale e l'innato animismo che pone



Resurrezione. Chiesa di Mutoyi

la natura al centro dell'attenzione, o della vita, oscurano e oltrepassano l'occidentale qualunquismo scettico e a volte incapace di cogliere il vero senso dell'uomo.

Su quelle colline di Mutoyi, su quelle albe e tramonti dai colori che turbano, su quella gente semplice ma fiera, l'intelligenza artificiale è sconosciuta. Ma che importa? Costoro ne fanno pure a meno perché essa, come dice Federico Faggin, fisico, inventore del primo microprocessore al mondo, "non è intelligenza, perché un sistema senza conoscenza, senza coscienza, senza esperienza, senza significato non è intelligente: è solo calcolo. È un gioco di simboli senza significato". Al contrario, dice egli, "L'intelligenza è creativa perché porta in esistenza qualcosa che prima non c'era".

E Mutoyi ne è esempio: l'intelligenza creativa ha portato in esistenza ciò che prima non c'era.

Penso che se un domani accadesse una catastrofe mondiale in cui l'energia ad esempio venisse a mancare, a Mutoyi come in tanta parte di Africa, la più povera, non si accorgerebbero di nulla. La vita continuerebbe come prima, nella contemplazione dei suoi colori, dei suoi ritmi, dei suoi valori essenziali di sempre. L'uomo e la donna da quelle parti hanno il sole e la luna e le stelle e il vento e la pioggia, e le piante e l'al di là, soprattutto, come da sempre, a maestri di vita.

Riusciremo mai, noi, a cogliere questo senso innato della vita per farlo nostro, prima d'ogni cosa, lasciando orpelli costruiti ad arte da e per pochi esaltati dall'accumulo di patrimoni?

In fondo l'universo, quello avvolto dalle notti stellate africane, sa aspettare, non ha fretta; prima o poi l'uomo, dico quello "saputo" ed economicamente impegnato, si accorgerà del Cielo e reagirà alle abbaglianti luci del superfluo, del volubile ad ogni costo.

La lezione di ieri, guardando Mutoyi e dintorni, è quella d'una sera diversa, oltre i confini dell'ovvio, verso un fiume che scorre e dall'acqua ancora limpida, in cui l'attenzione al diverso non è sempre da scartare, ma anzi ti regala gioie inesplorate nelle quali tuffarsi, non solo *una tantum*, per capire ancor più quell'altro da noi, che ci doni il vero senso dell'ammaliante volto del Creato.

Giovanni Maria Incorpora



Ombre nella notte

di Alberto Radicchi

Usciti dall'unico albergo di Monterey trovato per quella notte, ci avviammo alla macchina per prendere i bagagli. Stavamo per attraversare il giardino quando notai qualcuno vicino alla nostra auto. Era di spalle, appoggiato alla nostra auto. Una nuvola bianca lo avvolgeva. "Fermati un attimo" dissi a Giuseppe. "Che c'è?". "Guarda lì". Indicai la macchina. "Che succede?". Mossi lentamente due passi avanti. Inciampai, riuscii a non cadere solo aggrappandomi al braccio del mio amico. "Non vedo nulla di strano" disse. Aveva ragione. L'ombra nel buio vista prima era scomparsa. "C'era qualcuno lì". Raggiungemmo la macchina. Dei lampioni vecchi illuminavano il giardino e gli alberi intorno. Nessuno era in zona. "Di strano c'è che pochi secondi fa un tipo era qui, e adesso no". "Semplicemente se n'è andato, o te lo sei sognato". "Non ho sognato. Stava fumando, guarda a terra i mozziconi di sigarette, forse stava provando a rubare la macchina". "E vabbè...che ce ne frega?... Neanche è nostra la macchina. Se ce la rubano, lo diremo all'agenzia" disse aprendo il bagagliaio. "Ok... poi però dobbiamo continuare il viaggio a piedi". Prendemmo gli zaini. Scrutai di nuovo l'orizzonte. Nessuno in vista. "Boh, strano però sparire in tre secondi" aggiunsi camminando verso il portone dell'hotel. Il mio amico infilò la chiave col pesante batacchio nella toppa. Girò. Non si apriva. Provò ancora. Niente. "Provo io". Mollai lo zaino a terra e provai. Nulla da fare. Lo stridio di qualche gabbiano ruppe il silenzio. Tornammo alla chiave. Niente, non si apriva. "Lo sapevo, non dovevamo fermarci qui" esclamò Giuseppe. "E vabbè, suoniamo, ci sarà un campanello". Cercammo. Nessun campanello. "Il tipo della reception avrebbe potuto aspettare qualche minuto prima di chiudere! Gli avevamo detto che andavamo solo fuori a prendere i bagagli" rincarò, nervoso. "Stai calmo, veramente gli avevamo anche detto di avere fame, ha pensato fossimo andati al fast food da lui suggerito". "Ma quale fast food! Ci deve essere un



© unsplash-loren cutler

citofono in un hotel almeno!". Bussò al portone, prima con un pugno poi due. Riprovai con la chiave. Niente. "May I". Mi si gelò il sangue, Giuseppe scattò indietro. Un tipo alto in smoking nero era dietro di noi. "May I try with my key?". Rimanemmo a fissarlo. Aveva gli occhi color ghiaccio, non si vedevano le pupille. I capelli erano lunghi, tirati indietro in un codino con la gelatina. "Ok...thanks" riuscii a dire. Il tipo estrasse una chiave dalla tasca e la infilò nella toppa.

Il portone si aprì. "Please" disse, mantenendo il portone con una mano per favorirci il passaggio. Entrammo, stupefatti. Ci seguì. Presi coraggio. Mi voltai. "Thank you... are you working here?" chiesi. "Well... more or less". Stavo per chiedergli altro ma non lasciò il tempo. Ci superò e allungò il passo verso le scale. Si voltò, disse "Good night" e salì una rampa di scale sparì. "Che cavolo ha detto?" mi chiese il mio amico. "Non si capisce; forse lavora qui, forse no". "Splendido! Già alla reception c'era una zombie, mancava questo". "Forse è Dracula" scherzai. "Ma quale Dracula!... Sarà un cameriere". Attraversato il salone d'ingresso ci avviammo al nostro alloggio, salendo le scale. "Cameriere? Improbabile, alla reception ci hanno detto che non preparano da mangiare in questo hotel" dichiarai. Aprimmo la stanza e accesa la luce buttammo i bagagli a terra. Trovato un frigo – bar aprimmo due birre. "Ma tu l'avevi sentito arrivare alla porta?". "No. Credo, tra l'altro, sia lo stesso che avevo visto fumare vicino alla macchina". Uscimmo in balcone. Un pipistrello comparve, volteggiò un palmo dalle nostre teste e sparì nel buio.



Le biglie nella pozzanghera

di Carlo Santulli

Mi dice, scrivendo con la sinistra e a fatica il proprio nome: "È la *dislesia*, prof." E poi, passando al dialetto: "Júste nu casine...". Io l'ho vissuta, la mancinità (o si dovrebbe dire "mancinetudine?" come solitudine? Quando prendevo gli appunti ad ingegneria ero l'unico a scrivere con la mano ruotata all'opposto) all'epoca delle correzioni. "Suo figlio impugna la penna come una zappa" diceva la maestra a mia mamma. E non era un bucolico complimento. Un'altra voleva che imparassi ad usare la stilografica, un professionista non scrive con la penna a sfera, ed io con quella fronte inutilmente spaziosa, ecc. Poco importa che Biro fosse geniale, era pur sempre uno che guardava i monelli tirare le biglie a filo d'acqua nelle pozzanghere. Dopo quattro pennini rotti si arrese o chissà. Perché la punta non è una vanga, ed anche il manico è roba da poco. L'ho passato a mia figlia il mancinismo, ed una mi disse che al suo paese si legava il braccio sinistro dietro la schiena per correggerli, quelli "sbagliati", così li chiamò. E fece anche il gesto della corda. 'Qui non si lega proprio niente" risposi molto seriamente. Anch'io sono un po' dislessico, credo. Ho amato molto il libro "Cuore" e c'era Votini, quello un po' frivolo, che ho creduto per decenni si togliesse i peluzzi dai panini. Tanto nobiluomo, e si serviva di una



panetteria tanto scadente, e il cui forno era probabilmente malfrequentato? In una delle mie innumerevoli riletture di "Cuore", capii che si trattava di "panni". Per cui, caro amico ascolano, siamo almeno in due. E sì, può essere un casino, ma vuoi mettere il nostro fascino? E pazienza per il palmo sporco d'inchiostro. Biro non si sarebbe scandalizzato: neanche le pozzanghere sono proprio linde.



Il vento

di Fabio Messina

L'Uomo passava per la strada a lui tanto cara con il suo passo rapido ed energico, ed avvertì il soffio del vento sul suo viso; un po' sorpreso, lasciò che i suoi occhi si socchiudessero appena, e poi proseguì dopo una lieve esitazione, ascoltando compiaciuto il rumore familiare dei suoi passi sulle lastre di calcare bianco che pavimentavano la vecchia strada che lui stava percorrendo. I suoi occhi, freddi e analitici, percorsero rapidamente lo slargo dove la sua passeggiata lo aveva portato e ne analizzarono ogni angolo, mentre la sua mente analizzava le differenze con il paesaggio di molti anni prima, che i suoi occhi di bambino avevano osservato e che non era svanito dai suoi ricordi malgrado il tempo che era passato e tutto quello che era successo.

La fontana era ancora nello stesso punto, ma all'Uomo saltò subito all'occhio la differenza. Il rubinetto era scomparso, il metallo si era annerito ed ossidato, e l'allegro getto d'acqua che lui da bambino cercava di evitare, per non bagnarsi le scarpe, era sparito: l'Uomo salì sul bordo metallico della fontanella e le poche gocce che cadevano sul piano di pietra bianca gli sembrarono una triste imitazione del getto forte e potente di molti anni prima. Le sue scarpe erano infinitamente più belle e costose di quelle che lui indossava da bambino, ma quelle gocce erano innocue, e lui si rese conto con una fitta al cuore che non c'era la minima possibilità per lui di bagnarsi, e che non sarebbe stato necessario fuggire di fronte al getto d'acqua come lui faceva con i suoi cuginetti in quegli anni lontani. L'Uomo rimase un po' a riflettere e

poi si avvicinò al muretto basso e bianco che si affacciava su un fosso largo e profondo che un tempo aveva ospitato il letto di un torrente vivo e impetuoso. L'Uomo si affacciò sul bordo, e osservò penosamente che ora il fosso gli sembrava molto meno largo e profondo, ed un angolo della sua mente registrò con rammarico di non avere nemmeno una fotografia che ritraesse il vecchio torrente e la sua forza selvaggia. L'Uomo osservò il rivolo d'acqua che ora scorreva al suo posto ed i pochi alberi che avevano sostituito la vegetazione verde e rigogliosa che un tempo rivestiva il bordo del fosso. I suoi occhi percorsero il letto del torrente, speranzosi, ma lui non trovò in alcun punto visibile anche un solo segno delle onde bianche e schiumose che avevano popolato la sua giovinezza.

L'Uomo sollevò la testa con un certo sforzo, e guardò il vecchio ponte in pietra, che era rimasto intatto attraverso la sua esistenza ormai secolare: da bambino lo aveva percorso davvero raramente, e decise di allontanarsene anche quel giorno, per non essere costretto ad estendere lo sguardo anche sul resto del corso del torrente, che era ben visibile quando si attraversava il ponte. Lui volse lo sguardo verso l'altro lato dello slargo e i suoi occhi incontrarono il rialzo del terreno coperto di cemento bianco di fronte al quale parlavano due donne anziane che indossavano i lunghi vestiti neri di una volta. Con un certo sforzo, la sua mente acuta ricostruì la facciata della casa che una volta occupava quel rialzo e da cui lui era partito quel pomeriggio di molti anni prima, proprio il giorno che la furia della natura si scatenasse e la

portasse via per sempre. Anche quel pomeriggio spirava quel vento caldo e delicato che gli accarezzava il viso in quel momento, ma a lui era sembrata semplicemente una stranezza dei primi giorni di autunno e non il presagio di una catastrofe che la sua mente di bambino non avrebbe mai potuto immaginare.

L'Uomo rimase fermo, alto ed eretto, nel piazzale, lasciando che il vento gli lambisse il volto. Girò ancora uno sguardo su quei luoghi, così familiari ma ormai così lontani dalla sua vita, scosse la testa con amarezza, e cominciò a camminare con il suo passo forte e deciso verso la sua auto.
(in ricordo delle vittime del sisma dell'Irpinia del 23 novembre 1980)



Nuovo Kia Sportage. Segue il tuo stile.

Vieni a scoprirlo da ClericiAuto in
Via Giovanni Battista Cassinis, 7



Richiedi la tua
convenzione dedicata

CLERICIAUTO
Via Giovanni Battista
Cassinis, 7 Milano (MI)
Tel. +39 0257406201
www.Clericiauto.it

Nuovo Sportage. Consumo combinato ciclo WLTP (litri/100km) da 4,9 a 7,5. Emissioni CO2 ciclo WLTP (g/km) da 129,4 a 169,3. Nuovo Sportage Fuel Hybrid. Consumo combinato ciclo WLTP (litri/100km) da 5,5 a 6,6. Emissioni CO2 ciclo WLTP (g/km) da 124 a 150.



PITTURA E POESIA



Il Cammino degli elefanti 40x50 CM

Acquarello su tela

di BaBù-Barbara Benvegnù

www.barbarabenvegnu.com



On voyage

Carla Paola Arcaini
dalla raccolta poetica
"Poetando"
(2026, Il Cuscino di
Stelle)

*On voyage
le coeur
plein
d'émotions
on voyage
avec l'espoir
dans l'âme
on voyage
dans les
memoirs
on voyage*

QR CODE
IN ALLEGATO
Declamata da Nunzia
Rinaldi





Scomfort zone

di Sebastiano Correra

Siamo immersi in un flusso comunicativo in cui viene esaltato il successo e si propone, tra gli obiettivi principali, la realizzazione personale. Si è poi anche imposta una ossessione per la quantificazione (pseudo)oggettiva di qualsiasi cosa, per cui in ogni ambito bisogna inventarsi degli indicatori del livello delle prestazioni. Il mito del numero e della quantificazione si può forse far risalire al positivismo, con l'esagerata fiducia nel progresso e col tentativo di applicare il metodo scientifico a tutte le sfere della conoscenza e della vita umana. Nel secolo scorso questa tendenza veniva utilizzata per prendere in giro l'Unione Sovietica, paese di miscredenti, in cui i successi del sistema venivano propagandati con valanghe di numeri (noiosi) sulla produzione agricola o dell'acciaio. Ad esempio, nel film *Ninotchka*¹, la protagonista Ninotchka (Greta Garbo) è un commissario politico sovietico in missione a Parigi e, appena arrivata nella *ville lumière*, mostra interesse solo per informazioni quali la profondità e lo spessore del basamento della torre Eiffel o l'inclinazione delle sue travature.

Ma c'è di più. In un suo libro Michela Marzano², docente all'Università di Parigi V, solleva molte altre questioni sul mondo del lavoro attuale. In pratica è in atto una estensione alla vita privata di concetti originati nell'ambito del *management* aziendale. Il valore delle persone (divenute "risorse umane") viene misurato in termini di "competenze" e "risultati", in una sovrapposizione/confusione di vita professionale e privata. Non solo: i messaggi che pervengono dal *management* sono spesso contraddittori. Sul lavoro vengono richiesti, al tempo stesso, autonomia e



Miseria e nobiltà (film 1954) Leo Brandi e Totò

conformismo, spirito d'iniziativa e aderenza alla *mission* aziendale. In questa scia si inserisce il (relativamente recente) invito a "uscire dalla comfort zone". Magari in origine ci si

voleva riferire al fatto di allargare gradualmente i propri orizzonti; come per tutti questi slogan, il messaggio si sta però banalizzando, divenendo una semplice pseudo-giustificazione utilizzata per effettuare cambiamenti in ambito organizzativo. Dopo millenni di esaltazione della competenza e dell'esperienza si passa così all'esaltazione del cambiamento, che comporta il passaggio da ambiti in cui si ha una competenza consolidata a ambiti in cui si è (ancora) poco competenti. Ma io personalmente continuo a preferire, ad esempio, medici e piloti d'aereo competenti e con esperienza; pertanto questo invito mi suona un po' come le parole dello scrivano pubblico Felice Sciosciammocca/Totò nel film *Miseria e nobiltà*³: "Lei è ignorante? Bravo, bravo! Viva l'ignoranza! Tutti così dovrebbero essere... E se ha dei figliuoli, non li mandi a scuola, per carità! Li faccia sguazzare nell'ignoranza..."

¹ *Ninotchka*, film di Ernst Lubitsch del 1939

² "Estensione del dominio della manipolazione. Dalla azienda alla vita privata", Mondadori 2010

³ *Miseria e nobiltà*, film del 1954 diretto da Mario Mattoli, tratto dall'omonima opera teatrale di Eduardo Scarpetta



Milano da brividi: palazzi scomparsi e fatti paranormali in piazza San Fedele

di Nadia Gobbi



01 Migliara Rivolta di Milano

C'era una volta un antico palazzo costruito nel XVI secolo che fu teatro di una tragica vicenda: una giovane fu murata viva per non aver voluto ubbidire all'ordine paterno di prendere i voti, e morì lanciando una maledizione sulla casa e sui suoi abitanti. L'edificio fu distrutto da un incendio e venne poi restaurato dalla famiglia Imbonati che lo rese, nel 1740, la sede dell'Accademia dei Trasformati. Nonostante letterati e illustri ospiti però,



02 Palazzo Imbonati

De' Conti Imbonati R.O.

alla metà del XIX secolo il palazzo fu continuamente al centro di una serie di dicerie riguardanti eventi sovranaturali come suoni strani e lamenti che si diceva si potessero udire al suo interno. La fama si sparse così tanto che Thomas De Quincey volle passare una notte nel palazzo per verificarne la veridicità: ebbe un sogno molto particolare, caratterizzato da tre donne – Madre delle Lacrime, Madre dei sospiri e Madre delle Tenebre – descritte poi nel suo libro "Suspiria de Profundis e altri racconti" che ispirò a Dario Argento la trilogia "Suspiria", "Inferno" e "La terza madre".



Thomas De Quincey.

03 Thomas de Quincey



05 Gian Paolo Oso



04 La Signora di Monza - Giuseppe Molteni

Il Palazzo Imbonati però fu anche il luogo dove si celebrarono le nozze di Alessandro Manzoni ed Enrichetta Blondel nel 1808:

lo scrittore sicuramente conosceva la fama sinistra del palazzo, così come conosceva la storia di Marianna de Leyva, nata nel vicino Palazzo Marino. Anche quest'edificio, costruito da Tommaso Marino alla metà del XVI secolo, si diceva per aver rapito Ara Cornaro, figlia di un potente ambasciatore di Venezia, fu oggetto di una maledizione: "Ara, bell'Ara, discesa Cornara, de l'or fin, del cont Marin... tu

palazz o bruja, o casca, o l'è purtau via un olter laron" e da quel momento chiunque ci visse ebbe dissesti economici e vita grama. La nipote di Tommaso Marino, per esempio, fu immortalata da Alessandro Manzoni ne *"I Promessi Sposi"* come la Monaca di Monza e lei sì, a differenza della sua "vicina" fu costretta a prendere i voti e ad entrare in convento a Monza, dove si macchiò degli omicidi con il suo amante *Egidio*. Entrambi furono personaggi storici reali dei quali si conservano documenti e atti dei processi che subirono. Se Marianna De Leyva, una volta scontata la sua pena, trovò una sorta di pace ed ebbe vita lunga, male andò invece a *Egidio*, personaggio immaginario

ispirato al vero amante della Monaca di Monza, Gian Paolo Osio. Condannato a morte, riuscì a fuggire e trovò rifugio presso l'amico Ludovico Taverna che però lo tradì e Gian Paolo Osio fu ucciso all'interno del palazzo oggi noto come Palazzo Isimbardi in corso Monforte. Il suo fantasma si aggirerebbe nei sotterranei del palazzo ancora oggi, lamentando il tradimento di colui che pensava amico. Tornando invece in piazza San Fedele, il settecentesco Palazzo Sannazzari, sul lato sud ovest della piazza, di fronte a Palazzo Imbonati, fu teatro di una rivolta che diventò nota come La rivolta degli Ombrelli. Progettato da Piermarini nel 1776 e diventato casa del ministro delle finanze Prina

durante il regno di Napoleone Bonaparte, il 20 aprile 1814 fu assaltato da una folla inferocita che si diede a saccheggi, distruzioni e ruberie, ma che soprattutto defenestrò il ministro Prina, il quale riuscì inizialmente a fuggire ma fu inseguito e infine ucciso a colpi di ombrello. Il suo fantasma pare aleggiare intorno a Piazza San Fedele rivendicando la sua innocenza, e la crudeltà alla quale l'uomo può arrivare, e ispirò a Tommaso Grossi il poemetto *La Prineide*.

In giro per Milano si scoprono fantasmi e personaggi letterari, palazzi un tempo illustri e prestigiosi che raccontano di una Milano noir, fatta di storie mai risolte, ingiustizie, fatti paranormali che riportano a ripercorrere vicende mai chiarite completamente.



06 Uccisione Prina



Il nido della tigre in Bhutan

testo e foto di Massimiliano Reginelli

E pensare che quando avevo sentito per la prima volta del "tiger's nest" (vedi copertina) pensavo proprio a un parco dove fosse possibile vedere le tigri. Già le tigri...che, per la loro caratteristica pelliccia a strisce nere e arancio, mi erano sembrate bellissime fin da piccolo, anche se, in un libro a fumetti, finivano per diventare delle "pizzette" dello stesso colore mangiate dal bambino protagonista.

Non sono riuscito a vederle in India e pensavo che in Bhutan fosse la volta buona. In effetti le tigri ci sono in Bhutan, ma a sud dove il clima diventa sub-tropicale e dove stanno costruendo un grande aeroporto per portare i turisti anche in quell' area.

Non ci sono invece a nord dove si trova il tiger's nest che in effetti è un tempio arroccato sulla montagna (fig.1) dove la leggenda vuole che Buddha si fosse fatto trasportare da una tigre alata.

Siamo passati da Kathmandu perché non ci sono voli diretti a Paro dall' Europa.

A Thimphu (capitale) abbiamo prima visitato il memoriale Chorten (fig. 2), il Buddha Dordenma che domina la valle (fig.3) e la riserva naturale del Takin (fig.4), tipico animale del Bhutan. Il museo postale (fig. 5) è anch' esso degno di nota. È da notare che in Bhutan non si possono fare foto all' interno dei templi.

A Punakha abbiamo visitato il Chimi Temple (della fertilità in fig.6) e la bellissima fortezza (Dzong) (fig. 7) dove abbiamo assistito anche alla cerimonia di arrivo del capo della religione buddhista (fig.8).

Dulcis in fundo, dopo adeguato acclimatamento ai 2000-3000 metri di questa zona del Bhutan, abbiamo compiuto il trekking per il tiger's nest con partenza la mattina presto e una sosta dopo circa 2 ore alla famosa caffetteria (Fig 9). Da lì si godono visioni spettacolari (meglio nel pomeriggio al ritorno quando si alza la nebbia) del tempio abbarbicato sulla montagna (Fig.10) Dopo altre 2 ore circa si arriva al tempio con un saliscendi finale che rompe il fiato e le gambe a 3155 metri (Fig. 11 e 12). Che soddisfazione!



fig 3



fig 2

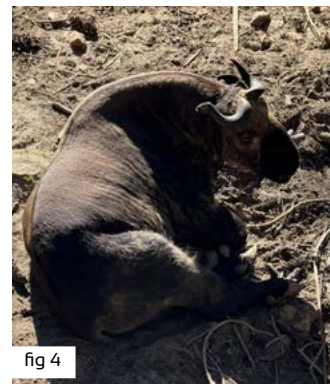
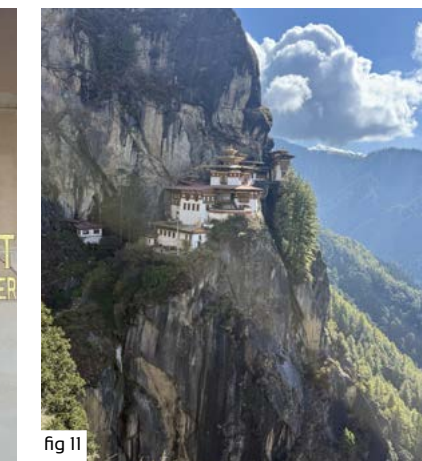


fig 4





Snack dopopasto al cocco e cioccolato

testo e foto di Micol Galbiati

La ricetta che vi propongo oggi é uno snack che può essere un goloso dopopasto, uno snack sfizioso o anche una golosa merenda per grandi e piccini!

Ingredienti:

Per la base:

125g burro

2 cucchiaini di sciroppo d'acero o di miele

100g di fiocchi d'avena

60g cocco grattugiato

150g farina

80g zucchero di canna

Per la copertura:

150g cioccolato (fondente o al latte)

20g burro

Un pizzico di fleur de sel (sale in fiocchi)

Qualche fava di cacao

Innanzitutto accendiamo il forno a 160 gradi. In una casseruola (o nel microonde) sciogliamo il burro con lo sciroppo d'acero e lasciamo un po' raffreddare.

In una ciotola mescoliamo i fiocchi d'avena con il cocco, la farina, lo zucchero di canna, poi aggiungiamo il burro sciolto e mescoliamo.

Stendiamo il composto ad uno spessore di 2cm in una pirofila rettangolare o su una teglia ricoperta con carta da forno e appiattiamo la superficie, poi inforniamo per 20 minuti e lasciamo raffreddare.

Nel frattempo prepariamo la copertura:

Facciamo fondere a bagnomaria il cioccolato a pezzi con il burro e una volta sciolto lo versiamo sulla base di avena, aggiungiamo qualche fiocco di sale e pezzetti di fave sbriciolate e mettiamo a raffreddare in frigorifero per un paio d'ore.

Una volta raffreddato tagliamo a pezzi et bon appétit.





ALVEARI URBANI

testo di Adriana Di Pietrantonj

"Alveari Urbani" è un progetto nato dall'idea creativa della storica dell'arte e del paesaggio dott.ssa Claudia Zanfi, la quale ha avviato "Green Island", un programma internazionale di sensibilizzazione verso la cura e lo sviluppo del verde urbano. Consapevole dell'importanza delle api all'interno del nostro ecosistema cittadino, promuove corsi di formazione per nuovi apicoltori. Dal 2014 a Milano sono state installate, in diverse zone della città, delle arnie "artistiche", realizzate da creativi e designer che, come dei piccoli hotel, accolgono non solo le api ma diversi insetti impollinatori. Le api sono sempre state una presenza costante in città come Milano dove, fino agli anni '70, le arnie erano presenti nelle scuole con la funzione di laboratori didattici. Da più di dieci anni, nei diversi giardini pubblici della capitale lombarda, sono presenti le "arnie d'artista", delle piccole case speciali alla cui realizzazione vengono chiamati artisti internazionali, i quali, con il loro lavoro, contribuiscono alla sensibilizzazione e alla conoscenza di questi piccoli "controllori ambientali". "Alveari Urbani" organizza giornate dedicate alle api, momenti di studio e attività di aggregazione, rivolta ai cittadini per renderli, almeno per un giorno, degli apicoltori "consapevoli". Le prime aree di verde pubblico ad ospitare questo progetto sono stati gli Orti di via Padova, dove sono state installate le prime arnie riconoscibili dal loro colore giallo brillante. Nei giardini di via San Faustino, di proprietà dell'Università Statale, è possibile trovare arnie dalle forme classiche insieme ad arnie di nuova concezione, più rispettose del benessere dei suoi piccoli ospiti. Periodicamente nel

prato vengono seminate piante mellifere adatte a tutti gli insetti impollinatori. Dal 2021 anche Cascina Merlata ha creato un'area per questi preziosi insetti che si trovano a condividere lo spazio con un'isola per le farfalle, una casa per gli uccelli e pipistrelli, e un "insect hotel". Per sapere di più, è possibile visitare il sito <https://alveariurbani.org/>.



© unsplash-Alveole-Buzz



STRETCHING DEI MERIDIANI

Il benessere parte dall'ascolto

di Silvia Armida Mantovani



Foto: archivio personale Silvia Armida Mantovani



Makko-Ho: lentezza, respiro e ascolto

Lo Stretching dei Meridiani, conosciuto anche come Makko-Ho, è una pratica dolce e profonda che unisce movimento, respirazione e ascolto del corpo. Ispirata ai principi dello Shiatsu e della Medicina Tradizionale Cinese, questa disciplina lavora sui meridiani energetici, i canali attraverso i quali, secondo la tradizione orientale, scorre il Qi, l'energia vitale che sostiene il benessere fisico, mentale ed emotivo.

Quando il flusso energetico è armonico, il corpo ritrova vitalità, leggerezza e maggiore equilibrio. Quando invece tensioni, stress o rigidità lo ostacolano, possono comparire stanchezza, chiusura posturale, respirazione limitata e senso di disarmonia. Attraverso semplici esercizi di allungamento consapevole, lo Stretching dei Meridiani aiuta a sciogliere blocchi, ossigenare i tessuti, migliorare la mobilità articolare e favorire una respirazione più ampia e naturale.

Non è una ginnastica da prestazione, né una serie di posizioni da "far bene" a tutti i costi. È una disciplina fatta di movimenti semplici, da eseguire senza sforzo eccessivo: il cuore della pratica è ascoltare, respirare, lasciare andare. Ogni esercizio coinvolge una coppia di meridiani e invita il corpo ad aprirsi con gradualità, nel pieno rispetto dei propri limiti.

Per questo lo Stretching dei Meridiani è adatto anche a chi non si sente particolarmente allenato. Non richiede risultati immediati, ma presenza. Non chiede di superare un limite, ma di imparare ad ascoltarlo. Ogni posizione diventa così un piccolo viaggio verso l'equilibrio di corpo, mente e spirito.

In un tempo veloce e spesso contratto, questa disciplina offre un invito semplice e prezioso: rallentare, respirare, ritrovare energia partendo da sé. Una pratica accessibile, armoniosa e rigenerante, capace di accompagnare il benessere quotidiano con delicatezza e profondità.

Adatto a ogni età e a diversi livelli di preparazione, lo Stretching dei Meridiani è un percorso semplice ma trasformativo: un invito a ritrovare armonia tra corpo, mente ed energia, lasciando che ogni respiro guidi il movimento e che il movimento diventi un ritorno profondo a sé, verso un più autentico ascolto.

Eni Polo Sociale propone delle lezioni in presenza o anche online per imparare a eseguire lo Stretching dei Meridiani.

Per avere maggiori informazioni potete contattare l'insegnante **Silvia Armida Mantovani:**

Cel. +39 339 7701379
– **Email** info@silviaarmidamantovani.it



Silvia Mantovani

FINECO

Consulenza Finanziaria Personalizzata: La Tua Sicurezza, la Nostra Esperienza

Il nostro team di consulenti finanziari, con alle spalle decenni di esperienza, è a disposizione per offrire un servizio di consulenza finanziaria personalizzata. L'attenzione alle tue specifiche esigenze e una profonda conoscenza del settore ci permettono di accompagnarti in ogni fase della tua vita economica, con soluzioni studiate appositamente per te.

Se desideri esplorare nuove opportunità di investimento, pianificare la tua pensione o semplicemente gestire i tuoi risparmi con maggiore consapevolezza, possiamo offrirti un supporto qualificato e su misura.

Per maggiori informazioni o per un incontro conoscitivo, siamo qui per ascoltarti e capire insieme come costruire un futuro finanziario solido e sereno.

i PFA Antonio Zecchino e Claudio Gusella saranno presenti il secondo e il quarto mercoledì del mese dalle ore 10 alle 15 presso la segreteria di ENI polo Sociale (2° palazzo uffici ingresso visitatori P.zza Boldrini 1 S. Donato Milanese).

Possibilità di collegarsi anche tramite Teams. Convenzionati con ENI Polo Sociale dal 2010

antonio.zecchino@pfafineco.it 333 3707137 - claudio.gusella@pfafineco.it 335 8316194

Visita il mio sito personale: <https://claudiogusella.consulentefinecobank.com/>



La Zootecnica Group Spa, con oltre 30 anni di esperienza nel settore, è un punto di riferimento consolidato nella vendita di articoli per animali, prodotti veterinari e soluzioni innovative per il benessere animale. Propone le seguenti condizioni agevolate per i soci di Eni Polo Sociale:

- **15%** di sconto su tutto il nostro listino al pubblico per articoli pet food e accessori;
- **10%** di sconto su prodotti farmaceutici e integratori ad uso veterinario;
- **15%** di sconto su farmaci S.O.P., parafarmaci ad uso umano e prodotti del reparto Parafarmacia.

Questi sconti saranno accessibili senza limiti minimi di spesa presso i nostri **pet store Amici Pet**, tramite la creazione della tessera "AmiciPet" associata alla vostra convenzione, il dipendente dovrà mostrare la tessera ENI Polo Sociale con validità in corso, una volta recatosi in negozio prima dell'acquisto in cassa.

L'elenco dei nostri negozi è disponibile al seguente link <https://www.amicipeteco.it/negozi>.

Per gli acquisti online sul nostro sito <https://amicipeteco.it/> richiedere il codice alla segreteria di Eni Polo Sociale, saranno utilizzabili una volta sola e sarà possibile richiederne altri.



ASSO CHE PREZZI!

GRAL



RINNOVO
PATENTE
70,00 €

LA PATENTE B
555 €
ANCHE IN 12 RATE

Così
pochissimo?!

PASSAGGIO DI
PROPRIETÀ MOTO/AUTO
DA **150,00 €**

dal 1962
L'autoscuola
FIAMMA
AGENZIA AUTOMOBILISTICA

Le agenzie hanno gestione indipendente e separata



**Telefono a voi
DEDICATO**
Cell. 335 6667535
dalle 8 alle 20

FIAMMA 1
AUTOSCUOLA
via Fiamma 9, Milano
(zona P.zza V Giornate)
autoscuolafiamma@gmail.com

FIAMMA 2
AUTOSCUOLA E AGENZIA
via Gamboloita 7, Milano
(zona P.le Corvetto)
info@fiamma.biz

FIAMMA 3
AUTOSCUOLA
via Steffenini 177
San Colombano al Lambro
infoscl@fiamma.biz

www.fiamma.biz



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

ABBIGLIAMENTO & ALTRO

COIN

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

ARREDAMENTO

MELGRATI MOBILI S.R.L.

Via Carducci 102 LISSONE

Contatto per accordi:

Dr. Luigi Bauce Mob/Wa 352.0271156

email: luigi.bauce@melgrati.it

Sito: www.melgrati.it

Instagram: <https://www.instagram.com/emporio.mobili.melgrati/>



EMPORIO MOBILI
il design accessibile

MELGRATI MOBILI S.R.L., un'azienda storica di Lissone fondata nel 1896 e riconosciuta per la sua eccellenza nel settore dell'arredamento per casa, ufficio e contract. La nostra lunga tradizione artigianale, unita a una visione innovativa, ci ha permesso di diventare un punto di riferimento nel settore.

Siamo lieti di proporre una convenzione esclusiva dedicata ai Vostri soci, offrendo loro uno sconto del 30% o promozioni speciali sugli acquisti presso la nostra sede di Lissone. All'interno dei nostri 2000 mq di showroom, troveranno un'ampia gamma di soluzioni di arredamento che spaziano dalle cucine alle camere da letto, dai salotti ai bagni, fino ai living e alle proposte "chiavi in mano" con consegna in tutta Italia, isole comprese ed estero.

Inoltre, mettiamo a disposizione, su richiesta del Vostro personale, un interior design volto a soddisfare ogni esigenza estetica e funzionale.

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.

MELIS ASSICURAZIONI

www.melisassicurazioni.com

Agenzia Generale UNIPOL

I.G.S. sas

Servizi Assicurativi Globali

Convenzionati e gestione Sinistri



Agenzia Generale di Saronno

Via L. Da Vinci, 40

Info | Contact 02 9625362

Consulente Paolo Melis | 347 2317284

paolomelis.melisassicurazioni@gmail.com

PRESENTE IN QUESTA SEDE
IL 2° e 4° MARTEDÌ del mese
dalle 12.15 alle 13.30

PER I SOCI ENI POLO SOCIALE

Le tariffe delle POLIZZE AUTO | CASA | SALUTE

Sono scontate fino al - 40%

Gli sconti di convenzione sono riservati ai soci di Eni Polo Sociale dipendenti e ai loro familiari conviventi.



INQUADRA IL QR

Potrai chiedere un preventivo in modo facile e veloce

Le garanzie offerte dalla convenzione sono applicabili a richiesta e nessuna di queste è obbligatoria. L'Agenzia e il Referente sono a disposizione per qualsiasi informazione in merito

BENESSERE

STUDIO KINESIS è il luogo dove poter scegliere tra diverse discipline elaborate per promuovere la salute, la bellezza del corpo ed il benessere psicofisico: metodi innovativi come Body Flying, Ginnastica Addominale Ipopressiva, Feldenkrais, Educazione al Movimento, Test per la misurazione ed il miglioramento dell'equilibrio, sono affiancati ad altri tradizionali come Pilates, Yoga ed Osteopatia. In un ambiente confortevole troverete un inse-

gnamento qualificato e professionale, anche grazie alla formazione di piccoli gruppi che consentono un'attenzione specifica alla persona.

Per garantire autentici benefici l'attività fisica viene condotta in modo adeguato alle capacità di ognuno con lezioni di gruppo o individuali. Oltre ai nostri corsi attivi da Settembre a Giugno con abbonamenti trimestrali e annuali, potrete partecipare a numerosi eventi per la promozione della salute come seminari, conferenze e approfondimenti teorico-pratici per il benessere, la prevenzione e la conoscenza del corpo a 360°.

Promozione ai Soci Eni Polo Sociale: sconto del 10%
Per partecipare alle attività proposte da Studio Kinesis è necessario il certificato medico per attività non agonistica.

La sede dello studio:

Via XI Febbraio 12/A San Giuliano Milanese - Tel. 342 5708850

Le nostre email di riferimento sono: segreteria@studiokinesis.it Sito web: www.studiokinesis.it

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.

TEATRI

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.**

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 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.**

TURISMO

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 è 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:

"Prima di partire per un lungo viaggio
Porta con te la voglia di non tornare più
Prima di non essere d'accordo
Prova ad ascoltare un po' di più
Prima di non essere da sola
Prova a pensare se stai bene tu"
Irene Grandi "Prima di partire per un lungo viaggio"



Henry Rousseau, "La zingara addormentata", 1897