



la comune

Associazione di Promozione Sociale

Attività 2019/2020

• CHI SIAMO

Siamo un'Associazione di persone che vivono a Milano e da trent'anni si occupano di sociale con passione e professionalità, una realtà che mette l'accento sugli aspetti sociali e aggregativi nelle attività che organizza e pone al centro la persona, nomi e storie di vita, non numeri.

• COSA FACCIAMO

Socialità e aggregazione attraverso il "fare" e lo scambio di competenze sono gli obiettivi che ci prefiggiamo. Lavoriamo per creare reti tra persone, promuovendo attività, organizzando momenti di aggregazione costruendo punti di ritrovo per favorire la coesione sociale.

Gestiamo da anni dei **CAM - Centri di Aggregazione Multifunzionali - del Municipio 7** su mandato del Comune di Milano; grazie ai nostri collaboratori organizziamo migliaia di ore di attività, fra cui spazi compiti per i bambini, corsi di italiano per stranieri e di lingue straniere per italiani, laboratori artistici, incontri culturali e dibattiti.

Ci occupiamo di persone con **disabilità** attraverso percorsi specifici e integrati di arti terapie di movimento ed espressive. **Coniugare autodeterminazione e inclusione sociale è il punto cardine del nostro intervento.**

Favoriamo l'inserimento e l'inclusione di soggetti con diverse disabilità e di diverse età collaborando con: UONPIA (Unità Neuro Psichiatria infanzia e Adolescenza), CDD (Centri Disabili Diurni), Comunità minori e Comunità psichiatriche, Servizi sociali del Comune di Milano, Municipio 6 del Comune di Milano attraverso i Tavoli delle Politiche sociali e dello Sport.

Facciamo inoltre parte del Polo Ovest per la Disabilità, della Consulta Cittadina per le Persone con Disabilità, e siamo iscritti al Registro dell'UNAR (Ufficio Nazionale Antidiscriminazioni Razziali).

Collaboriamo con Regione Lombardia per promuovere ed organizzare i **Gruppi di Cammino** all'interno delle zone verdi del Municipio 7 del Comune di Milano.

L'**APS La Comune** collabora con la **Fondazione La Comune** sul tema Alzheimer, nei progetti "La Casa Comune" (cohousing per giovani con disabilità e studenti universitari), nel sostegno educativo a bambini con disabilità e in diversi progetti a carattere sociale, e collabora con la **ASD La Comune** al fine di favorire l'inserimento di bambini con bisogni speciali all'interno di attività sportive di gruppo.

• QUOTA SOCIALE

Chi condivide le finalità dell' **Associazione di Promozione Sociale La Comune**, il cui Statuto è affisso in bacheca, può chiederne l'ammissione compilando la domanda di adesione. La quota associativa per l'a.s. 2019/2020, comprensiva dell'assicurazione e il contributo di base per le attività nelle nostre sedi, è di € 40,00, viceversa è di soli € 20,00 per i soci che svolgono attività in sedi non nostre e non necessitano della nostra copertura assicurativa.

• CONTRIBUTI DI FREQUENZA

Per partecipare ai corsi è richiesto ai soci il versamento di un contributo di frequenza, la cui periodicità è in funzione del corso.

• RIMBORSI

I contributi di frequenza potranno essere restituiti solo in caso di sopravvenuta inidoneità alla pratica avallata da un certificato medico, ogni altro impedimento non potrà dar luogo ad alcun rimborso. La quota associativa non potrà mai essere restituita.

• PROROGA DELLA SCADENZA DEL CONTRIBUTO DI FREQUENZA

Il posticipo della data di scadenza del contributo di frequenza versato sarà concesso solo in caso di infortunio avvenuto in palestra comunicato alla compagnia d'assicurazione. Ogni altro motivo non potrà dar luogo ad alcun posticipo della data di scadenza per la frequenza al corso prescelto né la possibilità di recupero di lezioni a posteriori.

• CERTIFICATI MEDICI

I soci che frequentano i corsi di **Yoga, Ginnastica Posturale e Danza Liberattiva DEVONO** consegnare in segreteria il certificato medico di buona salute, prima dell'inizio delle lezioni.

I soci che frequentano i corsi di **Acquagym** presso la piscina Quarto Cagnino **DEVONO** consegnare in segreteria il certificato medico sportivo non agonistico, prima dell'inizio delle lezioni.

Siamo convenzionati con il **Centro di Medicina dello Sport "Don Gnocchi"** e con il **Centro "Delta Medica"** le cui visite possono essere prenotate direttamente dalla nostra segreteria.

In caso di mancata consegna del certificato, o di scadenza dello stesso, i soci non potranno partecipare alle lezioni.

HATHA YOGA

Via Trivulzio 22

Lunedì 20.30 - 22.00

Martedì 9.30 - 10.45

Mercoledì 10.00 - 11.30

ZEN YOGA

Via Trivulzio 22

Lunedì 19.00 - 20.15

Martedì 20.00 - 21.15

Giovedì 19.00 - 20.15

YOGA IN GRAVIDANZA

Via Novara 97

Mercoledì 10.00 - 11.00

Quota associativa € 40,00

Contributo di frequenza			
	Mensile	Trimestrale	Annuale
1 Lezione	€ 50,00	€ 125,00	€ 340,00
2 Lez. stesso corso	€ 75,00	€ 190,00	€ 560,00
2 Lez. corsi diversi	€ 80,00	€ 210,00	€ 590,00
Yoga gravidanza	€ 60,00	-	-

GINNASTICA RIABILITATIVA

Via Trivulzio 22

Martedì e/o giovedì 15.00 - 16.00

Quota associativa € 40,00

Contributo di frequenza			
	Mensile	Trimestrale	Annuale
Monosettimale	€ 60,00	€ 150,00	€ 420,00
Bisettimale	€ 80,00	€ 210,00	€ 590,00

GINNASTICA POSTURALE RIABILITATIVA

Via Trivulzio 22

Lunedì e/o giovedì 9.00 - 10.00

Lunedì e/o giovedì 10.00 - 11.00

Lunedì e/o giovedì 11.00 - 12.00

Via Novara 97

Martedì e/o venerdì 10.30 - 11.30

Quota associativa € 40,00

Contributo di frequenza			
	Mensile	Trimestrale	Annuale
Monosettimale	€ 40,00	€ 110,00	€ 320,00
Bisettimale	€ 60,00	€ 160,00	€ 450,00

**E' possibile richiedere lezioni individuali,
rivolgersi in segreteria.**

ACQUAGYM

I corsi si svolgono presso la piscina "Quarto Cagnino" in via Lamennais 20

ORARI

Lunedì 14.30 - 15.30

Mercoledì 16.00 - 16.45

Giovedì 14.30 - 15.30

Venerdì 16.00 - 17.00

CICLI DA 10 LEZIONI CAD.

1° Ciclo Ottobre - Dicembre

2° Ciclo Gennaio - Marzo

3° Ciclo Aprile - Giugno

Quota associativa € 20,00

Contributo di frequenza	
	Annuale
1 Ciclo (10 lezioni)	€ 60,00
3 Cicli (30 lezioni)	€ 165,00

CORSI CULTURALI ED ESPRESSIVI

Via Trivulzio 22

DANZA LIBERATIVA

Lunedì 20.30 - 22.00

CORO

Mercoledì 21.00 - 22.30

ENGLISH TIME (Corso di conversazione per adulti)

Giovedì 14.30 - 15.30

AMERICAN TALK (Corso di conversazione a livello avanzato per ragazzi e adolescenti, età 13-20)

Martedì 18.30 - 19.45

SPAGNOLO (Corso base - intermedio - conversazione)

Rivolgersi in segreteria per gli orari

FRANCESE (Corso base - intermedio - conversazione)

Rivolgersi in segreteria per gli orari

Quota associativa € 40,00

Contributo di frequenza danza liberativa

	Mensile	Trimestrale	Annuale
Monosettimale	€ 50,00	€ 140,00	€ 390,00

GRUPPI DI CAMMINO

In collaborazione con **Regione Lombardia - ATS Milano Città Metropolitana** organizziamo nel Municipio 7 del Comune di Milano dei gruppi di cammino. L'attività è gratuita ed aperta a tutti.

Per **informazioni** sui punti di ritrovo, giorni ed orari delle camminate contattare lo 02.40.71.559

YOGA INTEGRATO E ADATTATO

La pratica dello Yoga porta a muovere il corpo in modo particolare, assumendo gradualmente posizioni che vengono eseguite in sequenza e in modo coordinato al respiro. Questo tipo di pratica che unisce respiro e movimento favorisce una significativa concentrazione, aumentando la consapevolezza di sé e la presenza mentale.

I corsi saranno calibrati e adattati al singolo partecipante e al gruppo al fine di favorire la pratica per persone con disagio mentale e relativi disturbi del comportamento che, attraverso la continuità d'esercizio di questa disciplina, potranno lavorare sulla riconnessione con il proprio corpo, spesso frammentato, attraverso un approccio individuale che permette una maggiore percezione di sé.

YOGA ADATTATO

Il corso è rivolto a persone con deficit cognitivo-comportamentale medio, medio-grave, grave.

Via Trivulzio 22

Mercoledì 11.00 - 12.00

YOGA INTEGRATO

Il corso si rivolge a persone con deficit cognitivi di lieve entità e prevede la formazione di un gruppo misto al fine di favorire l'aspetto dell'inclusione sociale.

Via Trivulzio 22

Giovedì 18.00 - 19.00

DANZA MOVIMENTO TERAPIA

Danza Movimento Terapia è un corso rivolto a persone con disagio mentale, studiato per favorire l'apertura relazionale attraverso la valorizzazione dell'espressività individuale, mettendosi in gioco attraverso il linguaggio del proprio corpo, all'interno di un setting protetto e calibrato sui propri bisogni.

Via Trivulzio 22

Venerdì 11.00 - 12.00

Quota associativa € 20,00

Contributo di frequenza annuale € 120,00

I corsi di carattere sportivo per le persone con disabilità sono invece gestiti dalla ASD La Comune



SEGUICI SU FB e INSTAGRAM

associazionelacomune

Sede Novara 97 - Tel 02.40.71.559

Sede Trivulzio 22 - Tel 02.40.36.494

Amministrazione Tel 02.400.25.358

la.comune@libero.it

www.la-comune.com

Associazione di Promozione Sociale La Comune

IBAN IT 96W0503401756000000003170

CF. 97060060155 - P.IVA 04149960967