

in copertina



1. LOTTA ALLO SPRECO

Come salvare il cibo in eccedenza

La missione dell'Associazione Banco Alimentare «Danilo Fossati» è recuperare le eccedenze dalla filiera agroalimentare per ridistribuirle a mense per i poveri, case-famiglia, comunità per i minori, centri d'ascolto, unità di strada... La sede centrale è a Muggiò. Hub milanesi a Lambrate, all'Isola e all'Ortomercato.

Cosa farete Selezionerete alimenti in magazzino, preparerete i bancali, oppure farete lavori d'ufficio (reception, segreteria, rapporti con le strutture caritative). Questi ultimi in prevalenza alla sede di Muggiò.

Impegno richiesto Secondo la propria disponibilità.

Età minima 18 anni.

•Banco Alimentare Muggiò, Via Papa Giovanni XXIII n. 17/19, direzione@lombardia.bancoalimentare.it

La frutta invenduta è un bene prezioso

Il nome è l'acronimo dei suoi pilastri: integrazione, bellezza, volontariato, accoglienza. La Fondazione Ibla s'impegna nel rendere Milano sempre più interculturale, equa e solidale. Si occupa di formazione, emergenza abitativa, dispersione scolastica, lotta alla povertà alimentare. Il fiore all'occhiello è la rete «Solidando», due mercati solidali, un forno, una cucina e un hub contro lo spreco.

Cosa farete Selezionerete frutta e verdura ancora buona, rimasta invenduta e messa a disposizione dai grossisti.

Impegno richiesto Minimo due ore a settimana all'Ortomercato.

Età minima 18 anni.

•Associazione Ibla Via Santa Croce 15, volontariato@ibla.it

Volontario cercasi: a chi vuoi regalare il tuo tempo?



3. SULLE AMBULANZE

Pronti all'intervento anche per gravi crisi

Essere «Ovunque per Chiunque» è il motto della Croce Rossa Italiana, movimento internazionale di assistenza sanitaria e sociale, sia in tempo di pace sia là dove ci sono conflitti.

Cosa farete Distribuirete pacchi alimentari, svolgerete attività per i senza fissa dimora, dalla raccolta sangue alle campagne di sensibilizzazione, dai servizi sanitari agli interventi in caso di gravi crisi o emergenze.

Impegno richiesto Variabile. È necessario sostenere un corso e superare un esame di abilitazione.

Età minima 14 anni.

•Croce Rossa Italiana Via Marcello Pucci 7, Tel. 02.38.83. Vari Comitati territoriali sul sito gaia.cri.it

A nove «Croci» servono soccorritori

L'Anpas Lombardia opera nel settore dell'assistenza sanitaria e della protezione civile. A Milano riunisce nove realtà: Croce d'oro Milano, Croce Rosa Celeste, Croce Verde Apm, Croce Verde Baggio, Croce Verde Sempione, Croce Viola Milano, Intervol, Sos Lambrate, Sos Milano; altre 20 nel Milanese.

Cosa farete Svolgerete attività come soccorritore sulle ambulanze per emergenze (servizio 118) o per eventi; di addetto al trasporto sanitario o sociale; operatore di protezione civile, centralista; o in campagne di sensibilizzazione.

Impegno richiesto Almeno un turno al mese. Corso di formazione obbligatorio.

Età minima 18 anni.

•Anpas Lombardia Via Lanzzone 19, Tel. 02.80.91.21



2. CON I PIÙ FRAGILI

Un po' di compagnia a malati e anziani

La Fondazione Don Gnocchi assiste bambini e adulti con ogni forma di disabilità; persone affette da gravi patologie invalidanti e anziani non autosufficienti.

Cosa farete Darete una mano nelle attività quotidiane degli ospiti (pasti, passeggiate, spostamenti in carrozina) e farete loro compagnia. Affiancherete gli operatori durante feste, gite, eventi culturali, vacanze. Potrete collaborare ai laboratori di informatica, pittura, teatro e game therapy che servono a sviluppare la capacità cognitiva.

Impegno richiesto Minimo un'ora alla settimana o ogni due settimane. Sono promossi corsi di formazione.

Età minima 18 anni.

•Fondazione Don Gnocchi Via Don Palazzolo 21, Tel. 02.39.70.32.11

Orto e creatività nella bella cascina

Con i suoi 20 ettari di parco, la Cascina Biblioteca si occupa di disabilità, autismo, inserimenti lavorativi, agricoltura sociale, attività per bambini e altro. L'associazione Damatrà ne coordina i volontari.

Cosa farete Affiancherete gli educatori aiutando gli ospiti con disabilità durante i laboratori artistici e creativi o nelle attività nell'orto o nel parco. Sarete al loro fianco durante uscite in città, visite e mostre o musei; e potrete partecipare anche a soggiorni estivi.

Impegno richiesto Minimo mezza giornata, due volte al mese.

Età minima 16 anni; proposte diverse vengono valutate singolarmente.

•Damatrà Odv Cascina Biblioteca, Via Casoria 50, Tel. 331.54.34.186

Il campo delle necessità è infinito, quanto le occasioni che Milano offre a chi concretamente vuole dare una mano. Abbiamo scelto dieci ambiti di «azione»: con gli emarginati o i disabili, negli ospedali o nelle carceri, ma anche sul fronte ecologico o nel mondo dello sport. E per ogni area indichiamo due realtà cui offrire il vostro aiuto. Con o senza corsi di formazione, magari anche solo per poche ore...



Lega anti vivisezione



4. PER L'AMBIENTE

Tra le rose e i sentieri del Boscoincittà

Da 70 anni, Italia Nostra tutela il paesaggio italiano. A Milano, il centro operativo è al Boscoincittà, così vasta 120 ettari con prati, boschi e laghetti in zona San Siro. I suoi volontari lavorano anche alla Cava Ognari nel Parco delle Cave e al Parco di Porto di Mare.

Cosa farete Aiuterete nella manutenzione dei sentieri, nella raccolta di semi per il semenzaio, nelle irrigazioni, nell'osservazione della flora spontanea, nella pulizia delle aiuole, nella cura delle rose e altri fiori.

Impegno richiesto Una mattina a settimana. Al Parco di Porto di Mare vengono promosse anche attività di domenica.

Età minima 16 anni.

Italia Nostra Via Novara 340. Tel. 02.45.22.401. info@cfuit.it

A passeggio per... raccogliere rifiuti

«We Are Urban» (Wau) propone attività di volontariato che uniscono divertimento, spirito di squadra e sostenibilità, diffondendo «best practices» sociali e ambientali. Promuove il rispetto della cosa pubblica e la difesa della bellezza delle nostre città.

Cosa farete Aiuterete nella pulizia dei muri dai graffiti, nella raccolta di micro rifiuti con «passeggiate antidegrado» o correndo («plogging»). Poi, piantumazioni, ritinteggiatura delle aule scolastiche con vernici mangiafumo.

Impegno richiesto Le azioni vengono organizzate mensilmente, nei fine settimana, durata 2-6 ore.

Età minima 18 anni. I minorenni possono partecipare accompagnati.

We Are Urban Via Diomede 2. weareurban.it

5. CON GLI ANIMALI

Non solo coccole ai gatti abbandonati

Da 40 anni il rifugio Mondo Gatto, circolo di Legambiente, si prende cura dei gatti randagi o abbandonati a Milano e nelle zone limitrofe.

Cosa farete Pulizie del gattile, smistaggio del materiale donato (cibo, coperte, detergivi), coccole e interazioni con i gatti: è importante imparare a riconoscere segnali di disagio o malattie. Accoglirete i visitatori interessati all'adozione e li guiderete nelle visite.

Impegno richiesto Per la pulizia del gattile, una mattina a settimana. Accoglienza: due pomeriggi al mese, per 3 ore, nel weekend. Banchetti e stand: saltuariamente.

Età minima 18 anni.

Mondo Gatto Via E. Schiavone 15. Tel. 02.89.19.01.33

Amici quattrozampe, qui vi vogliono bene

Dal 1977, la Lav è attiva nella tutela della vita e dei diritti degli animali, per il rispetto di tutti gli esseri viventi.

Cosa farete Contro il randagismo di cani e gatti, porterete cibo alle colonie, parteciperete alla cattura degli animali non sterilizzati per aviarli alla sterilizzazione, accudirete quelli malati. E poi farete prevenzione dei maltrattamenti, con raccolta delle segnalazioni, recupero di animali in difficoltà, promozione di adozioni, eventi a tema..

Impegno richiesto Secondo la propria disponibilità. Per alcune mansioni è previsto un corso di formazione.

Età minima 18 anni.

Lega anti vivisezione Via Bezzeca 3. Tel. 379.14.65.392



6. CON I GIOVANI

Compiti, verifiche? Tranquilli, ragazzi...

Fondata da Giansandro Barzaghi, insegnante in pensione, «Non Uno di Meno» promuove corsi di recupero pomeridiano nelle scuole superiori di Milano e provincia, per contrastare la dispersione scolastica. Tra i volontari annovera docenti, ma anche professionisti, studenti universitari.

Cosa farete Lavorerete insieme agli alunni, in piccoli gruppi, svolgendo con loro i compiti a casa e li aiuterete a preparare verifiche e interrogazioni. Le lezioni si tengono in scuole superiori convenzionate.

Impegno richiesto Da ottobre a maggio, minimo due ore a settimana. Di solito, ore 14.30-16.30.

Età minima 18 anni.

Non Uno di Meno Nonunodimeno.net. Tel. 327.22.79.371

Animatori factotum nei centri estivi

Oltre 300 mila bambini d'estate frequentano i centri estivi promossi dagli oratori della Diocesi, offrendo un valido aiuto alle famiglie durante la chiusura delle scuole. A occuparsi dei piccoli, migliaia di « animatori », volontari tra i 14 e i 20 anni, formati con appositi corsi, volontari adulti ed educatori professionisti.

Cosa farete Daretene una mano in segreteria, nella sorveglianza durante gite e uscite, nel servizio mensa, nelle pulizie. Il consiglio è di rivolgervi alla parrocchia del proprio quartiere.

Impegno richiesto Almeno una presenza a settimana.

Età minima 18 anni.

Fondazione Oratori Milanesi Via S. Antonio 5. Tel. 02.58.39.13.56. oratorioestivo.it

in copertina



La Fondazione Ronald McDonald

7. NEL MONDO DELLO SPORT

Tra pubblico e atleti delle Olimpiadi

Mancano solo 9 mesi alle Olimpiadi e Paralimpiadi Invernali di Milano-Cortina: da 90 Paesi arriveranno 3500 atleti. Al loro fianco, dietro le quinte, lavoreranno 18 mila volontari. **Cosa farete** Accoglierete pubblico, atleti, media e delegazioni. Preparerete materiali, darete supporto ad atleti, allenatori, arbitri nelle sedi di gara e agli allenamenti. **Impegno richiesto** Almeno 9 giorni non consecutivi durante i Giochi. L'ammissione è subordinata a selezione e formazione. È necessario conoscere l'Italiano e/o l'inglese.

Età minima 18 anni.

✉️ **Olimpiadi Milano Cortina**
team26.milanocortina2026.org/it

Dal calcio al volley aiuti a tutto campo

Il Csi si occupa di educazione dei giovani attraverso lo sport. Le sue società sportive sono comunità ispirate da forti valori umani.

Cosa farete L'allenatore, il dirigente accompagnatore... Oppure aiuterete in segreteria con iscrizioni e pratiche. Sul sito csi.milano.it trovate la società sportiva più vicina. Tra gli sport: calcio, ginnastica, basket, atletica, volley, arti marziali...

Impegno richiesto Allenatore e dirigente, 2 volte a settimana più la partita; per altre mansioni, impegno variabile.

Età minima 16 anni.

✉️ **Centro Sportivo Italiano** Via Sant'Antonio 5. Tel 02.58.39.14.02. csi.milano.it

8. NEGLI OSPEDALI

Per questi bambini sarete «famiglia»

Nella sua «Family Room» all'Ospedale Niguarda, la Fondazione Ronald McDonald ospita i genitori e i fratelli dei bimbi ricoverati, offrendo assistenza alla famiglia per tutto il periodo di cura.

Cosa farete Assisterete le famiglie; oppure svolgerete attività di animazione (laboratori, uscite con i bambini), reception, farete la spesa, gestione del magazzino, riparazioni.

Impegno richiesto 2-3 ore a settimana. Corso di formazione obbligatorio.

Età minima 18 anni. Dai 16 anni, su autorizzazione dei genitori.

✉️ **Fondazione Ronald McDonald**
fondazioneronald.org

Così gli ammalati non si sentono soli

«Che l'ammalato si senta un po' meno solo» è il motto della Associazione Vozza, attiva alla Macedonio Melloni e all'Oftalmico.

Cosa farete Terrete compagnia ai malati soli e fragili e li aiuterete a consumare i pasti. Fornirete cambi e accessori di prima necessità.

Aiuterete chi si reca agli ambulatori o in pronto soccorso a orientarsi (e, all'occorrenza, porterete chi fatica a camminare in carrozzina).

Impegno richiesto Almeno un turno settimanale da 3-4 ore.

Età minima 18 anni. Previsti corso e tirocinio.

✉️ **Associazione Vozza** Via Castelfidardo 18/bis. Tel. 02.63.63.23.88



9. CON I DETENUTI

Una gioia inclusiva: cantare tutti in coro

L'Associazione Amici della Nave prende il nome da un reparto del carcere di San Vittore gestito dall'Ass. Santi Paolo e Carlo per curare detenuti con problemi di dipendenza. Tra le attività, un coro, cui partecipano anche ex detenuti. **Cosa farete** Sarete invitati a cantare. Ma anche a dare una mano nell'organizzare eventi inclusivi, (concerti, attività culturali, laboratori o corsi per favorire il reinserimento). **Impegno richiesto** Variabile. Prove del coro una volta alla settimana, in varie sedi.

Età minima 18 anni
☞ Coro «Amici della nave»
Info@amicidellanave.it

Sostegni concreti (sia dentro, sia fuori)

L'associazione Catena in Movimento opera nelle carceri di Bollate e di Monza; valorizza i talenti dei detenuti, creando occasioni di lavoro e percorsi di reinserimento. **Cosa farete** Affiancherete i detenuti nel laboratorio di sartoria di Bollate e in altre attività, venderete gli oggetti realizzati, riparerete biciclette da donare agli ex detenuti, aiuterete chi esce dal carcere. **Impegno richiesto** Secondo la propria disponibilità. È previsto un periodo di affiancamento. **Età minima** 18 anni. ☞ Ass. Catena in Movimento Via Verri 15/17, Trezzano sul Naviglio. Tel. 345.79.04.684. catenainmovimento.com

10. CON GLI EMARGINATI

Senza dimora? Ecco un pasto caldo

Dal '94 la Fondazione Arca aiuta chi si trova in stato di emarginazione o grave povertà: persone senza dimora, con problemi di dipendenza, migranti, famiglie in emergenza economica e abitativa. **Cosa farete** Lavorerete nei market solidali, distribuirete pasti ai senza dimora con le «Unità di strada» e le «Cucine mobili». Preparerete pacchi alimentari o kit igienici. Insegnerete italiano o servirete nelle mense. **Impegno richiesto** Minimo 2 volte al mese. La formazione si svolge «strada facendo». **Età minima** 18 anni. ☞ Progetto Arca Via degli Artigianelli 6. progettoarca.org

Servizio ai tavoli del grande refettorio

Offrire pasti caldi e promuovere il reinserimento sociale: questo è l'obiettivo del Refettorio Ambrosiano della Caritas nel quartiere Greco. **Cosa farete** Servirete ai tavoli; oppure darete una mano in altri settori: dalla preparazione di pacchi alimentari all'aiuto in attività con stranieri, disabili, anziani, persone con dipendenza. Per questo la Caritas ha aperto uno sportello di orientamento per aspiranti volontari. **Impegno richiesto** Variabile. Con itinerario formativo. **Età minima** 18 anni. ☞ Sportello Orientamento Volontariato Caritas Via S. Bernardino 4. Tel. 02.76.03.73.49.