



Milano solidale

Guida ai Servizi per il malato
che viene da lontano



Con il contributo di cui agli artt. 72 e 73 del D.Lgs. 117/2017



Ministero del lavoro e delle politiche sociali

Direzione Generale del terzo settore e della
responsabilità sociale delle imprese



PATROCINIO
Comune di
Milano



L'associazione **A Casa Lontani da Casa OdV** lavora per migliorare il sistema di accoglienza di malati e familiari che hanno la necessità di spostarsi per ragioni di salute verso Milano e la Lombardia, nell'intento di rispondere a un bisogno fondamentale: offrire un approdo sicuro alle migliaia di persone che ogni anno intraprendono un viaggio difficile che li porta lontano dalla propria casa e dai propri affetti, spesso con notevoli difficoltà economiche e stress emotivo.

A Casa Lontani Da Casa OdV è una rete senza scopo di lucro che offre alloggi e servizi solidali, nata nel 2013 per rispondere ai bisogni dei tantissimi malati che devono spostarsi dalla propria casa per ricevere cure specialistiche. È una soluzione concreta al fenomeno della mobilità sanitaria: in **Italia ogni anno sono quasi un milione le persone costrette a muoversi**, con notevoli difficoltà da tanti punti di vista, anche quello economico.

Il cuore dell'attività di A Casa Lontani da Casa consiste nella **promozione di una rete di servizi e alloggi solidali** disponibili ad accogliere chi deve recarsi in Lombardia per curarsi. Alle case di accoglienza si affiancano attività complementari di **supporto alla persona** come lo Sportello di supporto psicologico e il Centro Servizi dell'Associazione, per offrire un aiuto concreto e continuativo.

Milano solidale

Milano Solidale, è un progetto del Centro Servizi dell'associazione A Casa Lontani da Casa con il contributo di Regione Lombardia nell'ambito del Progetto Orientami 2021.

Puoi rivolgerti al Centro Servizi per qualsiasi necessità di tipo logistico e pratico in città.

Contatti

 **388 6469236 Lun-Ven h 9.00-16.00**

 **rete@acasalontanidacasa.it**

Milano Solidale nasce dalla lunga esperienza acquisita da A Casa Lontani da Casa nell'ascolto e aiuto di chi viene a Milano a farsi curare. Queste persone sentono la città difficile e ostile, perché arrivano in condizioni di salute ed economiche precarie e senza avere idea della grande offerta di proposte che Milano mette a disposizione. La nostra Guida vuole valorizzare questa ricchezza ed essere un primo aiuto informativo in risposta alle domande più frequenti di parenti e accompagnatori di pazienti in cura presso le nostre strutture sanitarie.

Guido Arrigoni
Presidente di A Casa Lontani Da Casa

Introduzione

L'attuale organizzazione dell'assistenza tende a ridurre la durata del ricovero ospedaliero, con un conseguente aumento delle esigenze di alloggio temporaneo nel periodo di pre e post-intervento chirurgico o medico.

Il periodo di ricovero non corrisponde infatti al periodo necessario per portare a termine il percorso di cura presso la struttura specializzata di riferimento.

Sebbene la ricerca di un alloggio a costi contenuti sia per i pazienti la necessità primaria, **le difficoltà logistiche legate al trasferimento dal proprio comune di residenza sono svariate e articolate** e comprendono per esempio il tema dei **trasporti** e della **mobilità** nella nuova città, dei **servizi dedicati a supporto della famiglia** (dalle babysitter a chiamata, alle colf, ai servizi domiciliari di vario genere), dell'offerta di **servizi specifici per le persone malate** ma anche dell'offerta cittadina per il **tempo libero**.

Non conoscere i servizi e le opportunità offerte dal territorio ospitante diventa un ulteriore elemento di complessità per la famiglia in trasferta, in un quadro personale, psicologico ed economico già duramente compromesso.

Il problema non è tanto connesso all'offerta di servizi e opportunità, quanto in generale alla loro difficile accessibilità per la mancanza di connessione e visibilità dei servizi disponibili sul territorio.

Le strutture ospedaliere, impegnate nel far fronte alle esigenze sanitarie, si trovano a gestire una domanda in forte crescita e non sono ancora sufficientemente strutturate per rispondere alla necessità incalzante dei pazienti di avere risposte e informazioni chiare.

D'altro canto, la mancanza di comunicazione tra gli attori del sistema sanitario e la città (organizzazioni non profit, istituzioni pubbliche e private, ecc..) rende difficile avere un quadro esaustivo delle reali opportunità e servizi presenti sul territorio, che rimangono scarsamente accessibili ai pazienti.

Milano Solidale nasce quindi per offrire una panoramica immediata e fruibile dei servizi offerti dalla città di Milano a chi è costretto ad alloggiare lontano da casa per motivi di salute.

La Guida è frutto di un lavoro di ricerca e di relazione, che non pretende di essere la fotografia completa di tutte le offerte del territorio, ma piuttosto un **“orientamento di primo soccorso” tra le realtà operanti nella città di Milano**, che sono autonome, indipendenti e uniche responsabili dei propri servizi.

Per conferma e aggiornamenti su orari, condizioni o altri dettagli riguardanti uno specifico servizio, **si suggerisce di far sempre riferimento ai siti web o ai contatti delle singole organizzazioni citate nella guida.**

I servizi individuati sono erogati da **realità non profit e profit** e per questo alcuni sono completamente gratuiti, mentre per altri è richiesto **un pagamento o un rimborso minimo**, a seconda del soggetto operante. **La selezione è stata costruita su una logica di bisogno e funzionalità**, non di gratuità.

Milano Solidale sarà consultabile anche nella sua versione on line nella sezione dedicata del portale **www.acasalontanidacasa.it**.

INDICE

PAG.

ARRIVARE A MILANO 4

- Come arrivare 4

COME MUOVERSI IN CITTÀ 9

- Servizi di accompagnamento 9
- Trasporto sanitario con ambulanze 15
- In automobile 17
- Servizi di car sharing 18
- Con mezzi pubblici e taxi 22

SUPPORTO PSICOLOGICO E ALLA PERSONA 26

- Assistenza psicologica 26
- Benessere della persona 29
- Assistenza alla persona 31

SERVIZI MEDICI, INFERMERISTICI E COMPLEMENTARI 33

- Assistenza medica gratuita 33
- Farmacie e farmaci 39
- Visite specialistiche a prezzi calmierati 41

PER LA CASA E ALTRI SERVIZI 45

- Spesa a domicilio e supermercati aperti 24h 45
- Servizi di lavanderia 49
- Servizi informativi sul welfare 50

BAMBINI 51

- Muoversi in città con i bambini 51
- Supporto psicologico infantile 52
- A scuola lontano da casa 55
- Intrattenimento 58

QUANDO TORNI A CASA 62

ENTI COINVOLTI - in ordine alfabetico

	PAG.
A Casa Lontani da Casa OdV	26
A Casa di Lora	58
Acquario Civico	61
AIMAC Associazione Italiana Malati di Cancro	30
Alatha Onlus	12
ALP Associazione Lorenzo Perrone	10, 27
ANVOLT Associazione Nazionale Volontari Lotta contro i Tumori	10
Associazione Vittoria Onlus	51
ATM - Azienda Trasporti Milanese	22
ATS Milano Città Metropolitana	34
Car2Go	19
Carrefour	46, 48
Centro Medico Sant'Agostino	43
Comune di Milano	17, 25, 50
CuraMi	50
Enjoy	18
Esselunga	46
Fondazione ANT	27
Fondazione Don Gnocchi Onlus	54
Fondazione IRCCS Istituto Nazionale dei Tumori di Milano	4, 52
Genera Società Cooperativa Sociale Onlus	28, 31, 52
IEO - Istituto Europeo di Oncologia	8
International Care Company	41, 62
Istituto Ortopedico Galeazzi	6
L'Isola che non c'è	59
Jenner73	42

Lampada di Aladino	11
Lavanet.it	49
LILT Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori - Sezione di Milano	9, 29
Ludoteca Montessori 2.0	58
Mbility	11
Mama Clean	49
Medici in Famiglia	41
Milano Biblioteche	59
MUBA – Museo dei Bambini	60
Museo Civico di Storia Naturale	61
Museo della Scienza e della Tecnologia	60
Ospedale Humanitas	6
Ospedale San Raffaele	6
Policlinico di San Donato	6
Sociosfera Onlus	13, 31, 37, 45, 53
Supermercato24 - Everli	47
Taxi	25
TI AIUTO	32
Trasporto sanitario con ambulanze	15
Tutto Tondo	58
UGO	13, 32
UNES	48
WEMI	50
www.bambinopoli.it	57
www.farmaciediturno.org	39
www.mammeamilano.com	57

ARRIVARE A MILANO

COME ARRIVARE

Alcuni ospedali hanno attivato specifiche **convenzioni** per garantire tariffe agevolate ai propri pazienti. Al momento abbiamo individuato le seguenti convenzioni suddivise **per ospedale**.

ISTITUTO NAZIONALE DEI TUMORI DI MILANO

www.istitutotumori.mi.it

Trenitalia

- **Riduzione del 20%** sul costo del biglietto Tariffa base adulti (prima e seconda classe) e Business (premium e standard) Lo sconto è **applicabile al paziente e a un solo accompagnatore**, che deve viaggiare insieme al paziente.

RICORDA

La riduzione potrà essere applicata nei **2 giorni precedenti** la data di appuntamento o ricovero e nei **2 giorni successivi** alla data di completamento delle visite o dimissione. Non sono ammessi cambi e rimborsi dei titoli di viaggio.

Alitalia

- **Riduzione del 50%** (tasse escluse) sul prezzo del biglietto di andata e ritorno del volo nazionale con destinazione Milano Linate, in qualsiasi classe di prenotazione Economy, ad esclusione delle tariffe promozionali.

RICORDA

La **destinazione** del volo deve essere **Milano Linate**, il volo deve essere **di andata e ritorno** e deve essere **diretto**. Le tariffe agevolate valgono per il paziente e al massimo un accompagnatore. Il biglietto non è rimborsabile in caso di mancato utilizzo.

Per usufruire dello sconto:

- Regent International s.r.l. - www.regentworld.it
Via Appennini 47, 00198 Roma - 06 874571
Via Albricci 8, 20122 Milano - 02 72000507
o 02 8051324
- **Trenitalia di Milano Stazione Centrale – Divisione Passeggeri**, pagando con bancomat, carta di credito o con bonifico bancario. L'Ufficio Gruppi Trenitalia di Milano ha sede a Milano, all'interno della stazione di Milano Centrale, Piazza Luigi di Savoia n. 1, al 1° piano, binario n. 21 - Scala F
- Presentare **Codice di prenotazione** rilasciato dall'ospedale all'Agenzia o all'Ufficio Trenitalia
- È necessario pagare con **carta di credito**

OSPEDALE SAN RAFFAELE POLICLINICO DI SAN DONATO ISTITUTO ORTOPEDICO GALEAZZI

- Sconti con **Trenitalia** del **5%** sulle tariffe base
- Sconti con **Italo Treno** del **10%** sulla Tariffa Flex
- Sconti fino al **50%** sui **voli Alitalia con partenza dal sud e arrivo a Linate** (biglietto A/R)

Per usufruire dello sconto:

- Contattare 3M Travel srl. e-mail: prenotazioni@3m-travel.it, tel.: **02 21711451** o **02 26435543**
- Presentare **Codice di prenotazione** visita o ricovero
- Pagare con **carta di credito**

RICORDA

Le tariffe agevolate valgono per il paziente e al massimo un accompagnatore e solo per gli ospedali indicati

OSPEDALE HUMANITAS

www.humanitas.it/info/viaggi

Italo Treno

Convenzione valida per tutti i treni Italo in arrivo e in partenza dalle stazioni di **Milano Porta Garibaldi** e **Rogoredo**.

Agevolazioni:

- Tariffe agevolate a persona per tratta su tutte le tariffe ad eccezione della low cost
- Cambio prenotazione gratuita

Alitalia

- **50% di sconto** sulle tariffe a disposizione* applicabile alle tariffe Round Trip (andata e ritorno) e One Way (solo andata)
- Cambio prenotazione gratuita (con eventuale adeguamento alla nuova tariffa disponibile)

*Convenzione valida per i voli in arrivo a **Milano Linate** e la tratta **Fiumicino - Malpensa**.

Per usufruire dello sconto:

- Telefonare al numero **02 82242269** dopo aver prenotato una visita medica, un ricovero o un esame presso Humanitas
- Compilare il **Form Online** comunicando data e ora dell'appuntamento in ospedale e nome del paziente: www.humanitas.it/info/viaggi/contattaci-viaggi
- Pagare con **carta di credito**

RICORDA

Le tariffe agevolate valgono per il paziente e un suo accompagnatore. **La convenzione è attiva anche per i pazienti degli ospedali Humanitas Gavazzeni a Bergamo e Humanitas Mater Domini a Castellanza (VA)**

IEO – ISTITUTO EUROPEO DI ONCOLOGIA

www.iew.it

Per tutti i pazienti e i loro accompagnatori, lo IEO mette a disposizione un servizio di prenotazione viaggio e alloggio: “**IEO Viaggiarefacile**”. Attraverso questo servizio è possibile avvalersi di un supporto organizzativo a condizioni vantaggiose per:

- **Voli aerei** con riduzioni su determinate classi tariffarie (compatibilmente con la disponibilità al momento della prenotazione)
- **Treni**

Per usufruire del servizio:

- Compilare il **modulo** di richiesta presente su www.iew.it nella sezione per i pazienti / Accoglienza. **Si verrà ricontattati nell'arco di 48 ore lavorative**
- Pagare con carta di credito.

RICORDA

Prenota i biglietti aerei con il massimo anticipo per avere accesso alla tariffa più conveniente

COME MUOVERSI IN CITTÀ

SERVIZI DI ACCOMPAGNAMENTO

Diverse realtà No-Profit e Profit offrono a Milano supporto a diversi livelli nel **trasporto e nell'accompagnamento del paziente alle terapie e nei trasferimenti in città**. Di seguito un elenco delle principali realtà operanti sul territorio.

LILT - LEGA ITALIANA PER LA LOTTA AI TUMORI SEZIONE DI MILANO

www.legatumori.mi.it

Il servizio di accompagnamento si rivolge a pazienti oncologici adulti, bambini e adolescenti che effettuano terapie presso gli ospedali di Milano, Monza Brianza e dintorni.

Per attivare il servizio è necessario incontrare il personale del settore Assistenza e fornire la documentazione necessaria.

Per informazioni:

☎ 02 26683153

☎ 02 49521219

✉ assistenza@legatumori.mi.it

Referente sig.ra Maria Primo

RICORDA

I volontari non hanno competenze infermieristiche e non sono operatori sociosanitari

ANVOLT

www.anvolt.org

Associazione Nazionale Volontari Lotta contro i Tumori, ANVOLT, a Milano oltre servizi di **assistenza ospedaliera e domiciliare organizza il trasporto e l'accompagnamento gratuito** per malati oncologici dal domicilio all'ospedale e viceversa.

Il servizio di trasporto è spesso svolto in piena collaborazione col presidio sanitario: questa integrazione permette un facile accesso alle prestazioni ospedaliere da parte dell'utenza.

Per prenotazioni:

☎ 02 66823761

✉ milanzvolt@anvolt.org

📍 ANVOLT delegazione di Milano

Via Giuseppe Guerzoni 44 20158 Milano

ASSOCIAZIONE LORENZO PERRONE ONLUS

www.associazionelorenzoperrone.org

Trasporto sanitario la casa di Lorenzo:

Servizio gratuito di **accompagnamento per malati oncologici** a Milano e hinterland nord est.

Per prenotazioni:

☎ 02 27307393

✉ segreteria@associazionelorenzoperrone.org

▶ Prenotare con 3-4 giorni di anticipo.

Cuore rosa:

Servizio di **trasporto gratuito** per visite o terapie, effettuato da donne e **riservato alle donne**

Per prenotazioni: 02 27307393 segreteria@associazione.lorenzoperrone.org Prenotare con 3-4 giorni di anticipo.**LA LAMPADA DI ALADINO**

Servizio di **accompagnamento gratuito per malati autosufficienti** presso le oncologie del territorio di Monza-Brianza.

Per prenotazioni: 03 9882505 info@lampada-aladino.it www.lampada-aladino.it**MBILITY**www.mbility.eu

Servizio di trasporto sia a chiamata che a prenotazione, effettuato **con veicoli allestiti per persone con difficoltà motorie** permanenti o temporanee che hanno necessità di muoversi in sicurezza. Il servizio è disponibile e capillare su tutta la città metropolitana di Milano.

Per prenotazioni: 02 82196894**RICORDA**

Mbility riserva uno **sconto del 10%** agli ospiti delle case d'accoglienza della rete di A Casa Lontani da Casa inserendo il codice **ACASA** in fase di prenotazione. Offerta valida per ogni corsa fino a giugno 2022.

ALATHA ONLUS

www.alatha.org/trasporto

Servizio personalizzato di accompagnamento delle persone con disabilità (problemi di autonomia, anziani o chi ha temporanea difficoltà motoria) da casa fino alla destinazione richiesta, attivo 7 giorni su 7, anche festivi.

È possibile **chiedere in prestito una carrozzina** o altri ausili portatili. Su prenotazione si può richiedere l'intervento di superamento di barriere architettoniche tramite una **speciale sedia monta scale** portatile. Il trasporto viene effettuato da autisti professionisti con pulmini/auto attrezzati.

Per prenotazioni:

☎ 02 42257226

✉ ufficiotrasporti@alatha.it

▶ Prenotare almeno due giorni prima del trasporto previsto.

Il servizio deve essere prenotato **in orari di ufficio**:

Lun- Ven h. 9.00-18.00

SOLO per emergenze: ☎ 335 1230779

Sarà necessario indicare i dettagli e le specificità.

A seguito della richiesta si verrà contattati dall'Ufficio Trasporti per la conferma di disponibilità e il relativo preventivo di spesa (personalizzato in base alle distanze e alla complessità del servizio).

RICORDA

È possibile richiedere, in aggiunta al semplice trasporto, un **accompagnatore** che si fermi in attesa per tutto il tempo necessario.

SOCIOSFERA ONLUS

www.sociosfera.it

Sociosfera Onlus, cooperativa sociale che opera prevalentemente in Lombardia, offre **un'attività di trasporto e/o accompagnamento** per visite mediche, terapie, o altri appuntamenti.

È rivolto a **persone anziane, persone con patologie invalidanti o familiari** (previo appuntamento e disponibilità del mezzo). Viene erogato principalmente a persone che si trovano nel Municipio 8 - vicinanze Ospedale San Carlo, Auxologico San. Luca e Istituto Clinico San Siro.

Per prenotazioni:

☎ 800 980435 Numero Verde

✉ resp.prossimita@sociosfera.it

▶ Prenotare con almeno una settimana di anticipo.

UGO – servizio di accompagnamento

www.hellougo.com

UGO è un **accompagnatore** formato per **affiancare** sporadicamente o continuativamente **la persona nelle attività quotidiane e in qualunque momento del suo iter di cura**, subentrando al familiare per un arco di tempo limitato. L'**accompagnamento** non si limita mai al solo **trasporto**, ma offre anche un **sostegno fisico e psicologico**.

Per prenotazioni:

☎ 392 9967718

🌐 www.hellougo.com

📱 App per Smartphone "UGO Personal Assistant"

▶ A Milano e provincia si può richiedere il servizio con 12 ore di anticipo.

Compila il form con la richiesta di preventivo e attendi che ti contattino per i dettagli.

Vedi anche i servizi che mette a disposizione UGO a supporto delle attività quotidiane.

A Milano e provincia il servizio è richiedibile con 12 ore di anticipo.

Compilare il form con la richiesta di preventivo e attendere di essere ricontattati per i dettagli.

Vedi anche i servizi che mette a disposizione UGO a supporto delle attività quotidiane ([vai a pag. 26](#)).

RICORDA

UGO riserva uno **sconto del 5%** agli ospiti delle case d'accoglienza della rete A Casa Lontani da Casa.

TRASPORTO SANITARIO CON AMBULANZE

Il servizio di trasporto sanitario è rivolto a **persone con difficoltà di deambulazione che hanno necessità di spostarsi verso gli ospedali per terapie specifiche, visite di controllo o ricoveri.**

Può essere richiesto dal cittadino anche in caso di **trasferimenti da un ospedale a un altro o di dimissioni ospedaliere e lunghi viaggi.**

Qualora fosse necessario, al normale equipaggio formato e certificato **si può aggiungere un'équipe composta da medico e infermiere.** Il trasporto avviene mediante l'impiego di ambulanze, pulmini attrezzati o autovetture, a seconda delle esigenze del richiedente e delle singole circostanze.

CROCE BIANCA MILANO

www.crocebiancamilanocentro.org

Via Vettabbia 4 – 20122 Milano Servizio di trasporti urbani privati con tariffe regione Lombardia.

Gli ospedali S. Raffaele e Humanitas, pur essendo fuori Milano, hanno le stesse tariffe della città.

Per prenotazioni:

☎ 02 8321451

☎ 02 8321452

✉ sede.milanocentro@crocebianca.org

RICORDA

È riservato uno **sconto del 20%** agli ospiti delle case d'accoglienza della rete A Casa Lontani da Casa.

CROCE ROSSA MILANO

www.crimilano.it

Per prenotazioni:

 02 3883

 milano@cri.it

▶ Compila il form online con tutti i dati:
<https://www.crimilano.it/ti-serve-unambulanza>

CROCE VERDE

www.croceverdeapm.net

Trasporti Ambulanze Privati

Per prenotazioni (h24):

 02 89406035

 02 89406036

 02 45100048

IN AUTOMOBILE

STRISCE BIANCHE: parcheggio libero

STRISCE GIALLE: solo residenti

STRISCE BLU: a pagamento

COME PAGARE IL PARCHEGGIO A MILANO

- **Parcometri**, colonnine presenti lungo la strada. Il pagamento può essere effettuato con monete o con carte bancarie (carte accettate: MasterCard, Visa, Fast Pay, Bancomat).
- **SMS:** Inviando un **SMS al numero 48444**, digitando "Codice-AreadiSosta.Targa" (es. 16.FG206LH) è possibile attivare la sosta per 1 ora, scalandone il corrispettivo dal proprio credito telefonico. Partecipano all'iniziativa i gestori Tim, Wind, Tre e Vodafone
- **APP:** è possibile pagare il parcheggio attraverso le seguenti APP
 - MyCicero www.mycicero.it
 - Easypark www.easyparkitalia.it
 - Telepass Pay www.telepass.com/it/privati

Queste App consentono di impostare la durata della sosta e di anticipare o posticipare il termine della stessa. Gli operatori dedicati al controllo della sosta verificano in tempo reale la regolarità del pagamento.

È necessario apporre sul parabrezza del veicolo il tagliando che identifica il gestore utilizzato.

RICORDA

Il codice area di sosta è visibile su tutti i cartelli di segnaletica verticale della sosta a pagamento del Comune di Milano

SERVIZI DI CAR SHARING

Flotta di vetture a pagamento utilizzabili per brevi periodi

ENJOY

www.enjoy.eni.com

Il servizio di car sharing (Fiat500 rosse) messo a disposizione da Eni attivo a Milano e in altre città italiane (Firenze, Roma, Torino, Bologna e Catania).

Per usufruire del servizio:

- Scaricare la APP "Enjoy"
- Procedere alla registrazione online gratuita www.enjoy.eni.com

Documenti necessari:

- documento d'identità, codice fiscale, patente italiana B
- una **carta di pagamento** (credito o prepagata) **intestata al registrante**

Al termine della registrazione sarà inviata un'e-mail di conferma con documentazione contrattuale e **codice PIN univoco e personale** per l'utilizzo dei veicoli.

Per utilizzare l'auto è necessario scaricare e **utilizzare l'APP** (www.enjoy.eni.com) che servirà **per visualizzare, prenotare** (fino a 15min) **e aprire il veicolo**. Sarà quindi possibile localizzare i veicoli disponibili, prenotarli (per 15 min) e poi aprire la portiera per cominciare il noleggio.

Costi: verranno scalati dalla carta di pagamento al termine del noleggio.

CAR2GO

www.share-now.com

Car2Go è un servizio di car sharing (Smart ForTwo oppure Smart ForFour) attivo a Milano e in altre città.

Per usufruire del servizio:

Registrazione online www.share-now.com o tramite l'app car2go. Per la registrazione è **necessario inserire i seguenti dati**:

- carta di pagamento (credito o prepagata)
- scansione della patente (tramite l'App)

Sarà quindi possibile convalidare direttamente patente e indirizzo e iniziare subito a utilizzare il car sharing di car2go.

Dopo la registrazione è necessario pagare **9 € di convalida della patente** di guida, che saranno **compensati con €15 di credito** car2go sul proprio profilo personale. Il credito sarà valido per 30 giorni.

Dopo la convalida sarà inviato il codice PIN necessario per l'apertura dei veicoli.

Costi: €0,19 - € 0,24/min che verranno scalati dalla carta di pagamento al termine del noleggio.

RICORDA

È necessario **essere maggiorenni** ed essere **in possesso, da almeno un anno, di una patente di guida** accettata dal servizio.

LO SAPEVI CHE...

In città sono attivi i varchi **AREA B** e **AREA C** consentono l'accesso in alcuni orari o a pagamento.

Area C è un'area del centro storico di Milano con restrizioni di accesso per alcune tipologie di veicoli.

Le telecamere rilevano il passaggio del veicolo, solo in ingresso, e trasmettono il dato a un elaboratore in grado di riconoscere il mezzo di trasporto e la tariffa Area C collegata.

Per accedere in Area C:

1. acquistare il ticket

- nelle tabaccherie
- online (www.areac.atm-mi.it), registrandosi e pagando con Carta di Credito
- contattando il Comune di Milano: 02 0202

2. attivare l'accesso associandolo alla targa

- via sms
- online www.areac.atm-mi.it
- oppure attivare il servizio sul Telepass registrando la targa dell'auto

- **con un ticket da €5** puoi entrare e uscire da Area C con uno stesso veicolo tutte le volte che vuoi nella stessa giornata (validità 24 ore dall'attivazione);
- hai tempo **24 ore dal primo ingresso** per pagare il ticket;
- **Area C** è attiva Lun-Ven h. 7.30-19.30. Non è attiva il sabato e nei giorni festivi.

Area B è una zona a traffico limitato con divieto di accesso e circolazione per alcune tipologie di veicoli. L'accesso, ove consentito, non è soggetto a pagamento.

Verifica i **veicoli ai quali NON È consentito l'accesso**:



- **Divieto di accesso per i veicoli maggiormente inquinanti**
Lunedì - Venerdì dalle 7:30 alle 19:30 escluso i festivi



- **Divieto di ingresso dei veicoli ingombranti, superiori a 12 metri**
Lunedì - Venerdì dalle 7:30 alle 19:30 escluso i festivi



Accesso controllato e monitoraggio dei i veicoli, categoria EX II e categoria EX III classe 1 ADR classificati come veicoli per trasporto esplosivi "in colli" **Lunedì-Domenica - dalle 0:00 alle 24:00**

MEZZI PUBBLICI

TRASPORTO PUBBLICO ATM – AUTOTRASPORTI MILANESI

www.atm.it

Da luglio 2019 a Milano è valido il nuovo sistema tariffario che divide Milano e hinterland in zone. La tariffa minima acquistabile per viaggiare in città è pari a 3 zone tariffarie (Mi1 - Mi3).

Validità: 90 minuti dalla convalida. Non c'è limite al numero di viaggi, sono consentiti molteplici accessi sia in metropolitana che sui mezzi di superficie.

Tipologie di biglietti acquistabili:

- **biglietto ordinario** Mi1 - Mi3 - tariffa: € 2.00
- **carnet 10 biglietti** - tariffa: € 18.00. Non può essere usato da più persone contemporaneamente
- **biglietto giornaliero** - tariffa: € 7.00. Vale 24 ore dalla prima convalida
- **biglietto 3 giorni** - tariffa: €12.00. Vale 3 giorni consecutivi dal giorno della prima convalida fino al termine del servizio del terzo giorno
- **abbonamento settimanale*** - tariffa: €17.00. Vale da lunedì a domenica di una stessa settimana fino al termine del servizio della domenica

*N.B. Tutti gli abbonamenti devono essere caricati sulla tessera elettronica che ha una validità di 4 anni ed un costo di emissione di 10,00 € che è possibile acquistare e ricaricare online nell'area riservata del sito ATM - www.atm.it

Come acquistare i biglietti:

- presso edicole, tabaccherie e bar in città
- con **SMS al numero 48444** inviando un messaggio con scritto ATM al quale seguirà l'invio di un biglietto urbano da 2.00 € già valido con la data e l'ora di convalida. Con il biglietto ricevuto via sms è possibile accedere alle linee urbane di

superficie (bus, tram, filobus) senza nessuna operazione aggiuntiva. Per accedere in metropolitana aprire SMS in cui si trova il QR Code e avvicinare il telefono ai tornelli dedicati

- Con **ATM Milano Official App**: dopo essersi registrati con e-mail e password è possibile acquistare biglietti con carta di credito registrata, conservarli nella propria area riservata e, una volta convalidati, visualizzarne il tempo residuo direttamente sulla home page
- Con **carte contactless** aderenti ai circuiti Mastercard, Visa, Maestro e VPay

Come funziona:

- Verificare che sulla tua carta sia presente il simbolo)))
- Passare dai tornelli di colore arancione, installati in tutte le metropolitane e avvicinare la carta sia in ingresso che in uscita per ogni viaggio in metropolitana

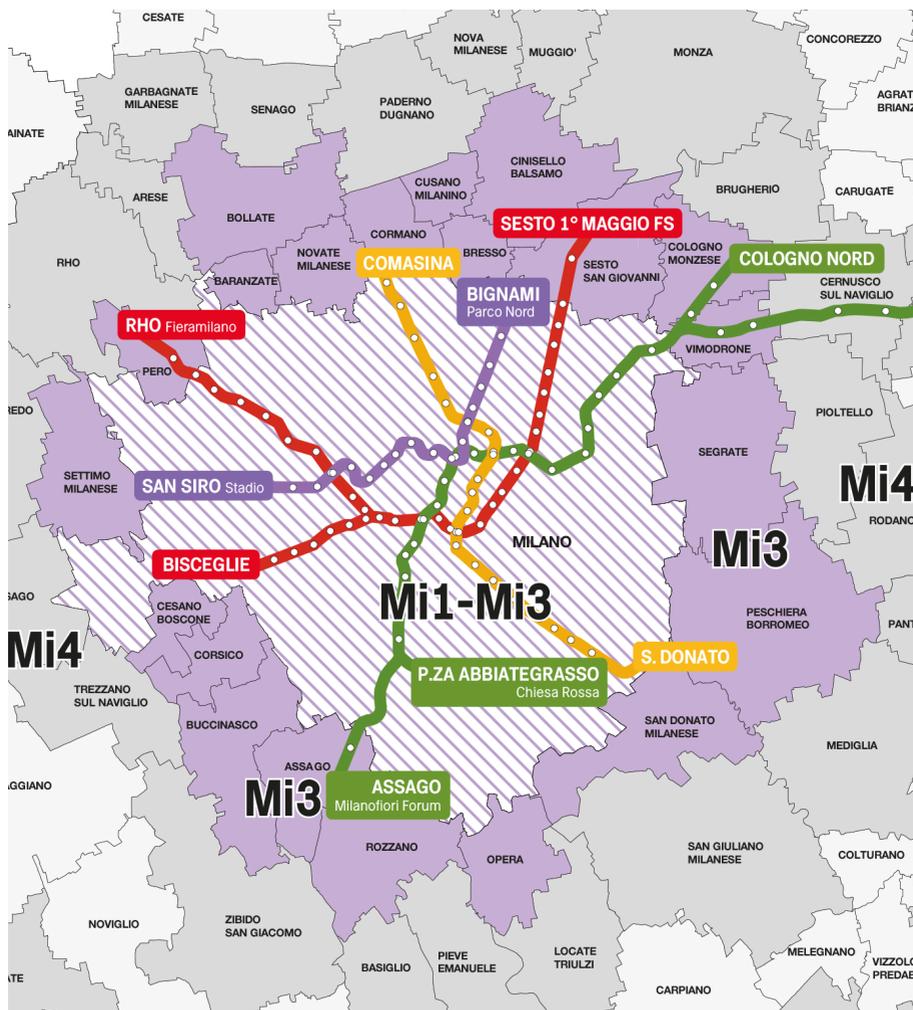
RICORDA

È importante utilizzare sempre la stessa carta **sia in entrata sia in uscita**, anche in caso di tornelli aperti. Diversamente, al costo del biglietto, sarà applicata una penale.

LO SAPEVI CHE...

Sui mezzi di ATM i **bambini e i ragazzi fino ai 14 anni** viaggiano **gratis** esibendo documento di identità valido. Scopri i dettagli a pag. 51.

MAPPA DI MILANO



TAXI

www.taxi.comune.milano.it

È possibile richiedere un taxi a Milano chiamando:

- 02 7777 (numero unico gratuito)
- 02 6969
- 02 4040
- 02 8585

oppure

- utilizzando l'App Milano in Taxi;
- attraverso il sito internet www.taxi.comune.milano.it

L'App e/o il sito si collega automaticamente al posteggio taxi più vicino, comunicando al richiedente i tempi di attesa e la targa del mezzo in arrivo.

La registrazione all'App mobile e al sito internet permette la memorizzazione dello storico degli indirizzi, facilitando le future prenotazioni.

Per informazioni:

☎ 02 88445755 Lun-Ven h. 09.00-12.00 / 14.00-15.00

✉ milanoitaxi@comune.milano.it

RICORDA

È possibile prenotare il taxi direttamente da APP e decidere poi se pagare con carta di credito collegata o in contanti al taxista dopo la corsa.

Altre APP che è possibile utilizzare, oltre a quella fornita dal Comune di Milano, sono:

- Free Now - free-now.com/it/
- It Taxi - www.ittaxi.it

SUPPORTO PSICOLOGICO E ALLA PERSONA

ASSISTENZA PSICOLOGICA

A CASA LONTANI DA CASA

www.acasalontanidacasa.it

A Casa Lontani da Casa ha attivato **un ambulatorio che offre supporto psicologico gratuito ai familiari dei pazienti**, in collaborazione con la Struttura di Psicologia Clinica dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano.

L'Ambulatorio ha l'obiettivo di **dare ascolto e supporto** nella gestione delle difficoltà incontrate nell'assistere il malato, proporre **interventi di sostegno emotivo**, favorire il **confronto** con altri familiari che si trovano nella stessa situazione e fornire **informazioni pratiche**.

È situato presso la Struttura di Psicologia Clinica (Blocco G - Piano 3B) presso l'Istituto Nazionale dei Tumori in via Venezian 1, a Milano, e **aperto lunedì e giovedì, dalle 9.00 alle 13.00**.

Per richiedere un colloquio:

 02 23902800

RICORDA

Per accedere alla visita è necessario presentare un'impegnativa e aver fissato un appuntamento.

FONDAZIONE ANT

www.ant.it

Fondazione ANT offre a Milano **supporto psicologico domiciliare gratuito**. Parallelamente, ANT propone **incontri psicoeducativi** dedicati ai caregiver con l'obiettivo di sensibilizzare e formare alcune competenze specifiche.

Il Servizio di Assistenza Psicologica ANT aiuta i malati di tumore e i loro cari ad affrontare il periodo della malattia e la fase di elaborazione del lutto.

Per richiedere un colloquio:

☎ 02 36559800 Lun-Ven h. 10.00-13.00

✉ accoglienza.milano@ant.it

Referente dr.ssa Sabina Rasia

ASSOCIAZIONE LORENZO PERRONE ONLUS

www.associazionelorenzoperrone.org

Nel 2015 è stata fondata La Casa di Lorenzo, **centro di ascolto e supporto psicologico per i malati di tumore e i loro familiari**. L'accesso al Servizio è **totalmente gratuito**.

Per accedere ai servizi de La Casa di Lorenzo è necessario mettersi in contatto con l'Associazione Lorenzo Perrone.

Per informazioni:

☎ 02 27307393 Lun-Ven h. 10.00-12.00

☎ 347 7811277 solo SMS

✉ segreteria@associazionelorenzoperrone.org

GENERA SOCIETÀ COOPERATIVA SOCIALE ONLUS

www.generaonlus.it

Genera offre **servizi di consulenza psicologica** di supporto al contesto e alla relazione familiare nelle fasi di vita di maggiore criticità, mediante la proposta di supporti psicologici differenziati.

Per richiedere un colloquio:

 348 9141862

 psicologia@generaonlus.it

Referente dott.ssa Francesca Colomo

È necessario contattare direttamente l'équipe per poi concordare insieme la sede degli incontri, gli orari e la durata.

BENESSERE DELLA PERSONA

LILT - LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI SEZIONE DI MILANO

www.legatumori.mi.it/cosa-facciamo

LILT - Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori offre **diversi laboratori** attraverso **ArtLab - Laboratorio Artistico** che, con metodologie e specificità differenti, persegue l'obiettivo di **migliorare la qualità di vita** del paziente oncologico e dei suoi familiari.

I corsi ArtLab comprendono: pratiche meditative, viaggi e passeggiate, movimento posturale, yoga, pittura, scultura, musica, computer.

Possono partecipare **pazienti ed ex-pazienti oncologici**, sia ricoverati che in trattamento terapeutico ambulatoriale o in follow-up di qualunque struttura ospedaliera.

I **corsi** sono destinati **anche a familiari di pazienti oncologici** e a parenti che sono in lutto (non oltre i 12 mesi) a causa di un decesso per malattia oncologica. Ai partecipanti verrà richiesta documentazione che attesti la patologia oncologica propria o del familiare.

Per iscrizioni e informazioni:

☎ 02 49521

☎ 02 26683153

✉ laboratorioartistico@legatumori.mi.it

AIMAC - ASSOCIAZIONE ITALIANA MALATI DI CANCRO

www.aimac.it

Aimac fornisce **informazioni sul cancro e sulle terapie** attraverso un sistema multimediale (pubblicazioni, video, internet, telefono, fax, e-mail) e sulle Associazioni che offrono supporto psicologico alle famiglie.

Per informazioni:

 02 23902864

 02 23903397

 info@aimac.it

 progettosiario@istitutotumori.mi.it

 www.aimac.it

Help-Line

 840503579 Numero Verde

L'help-line è uno spazio di ascolto, di accoglienza, in grado di fornire alla persona risposte mirate e personalizzate. L'equipe è composta da operatori volontari appositamente formati, coadiuvati da un avvocato, un oncologo clinico e uno psicologo/psicoterapeuta.

Il servizio di Help-Line è attivo **dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 19.00.**

ASSISTENZA ALLA PERSONA

GENERA SOCIETÀ COOPERATIVA SOCIALE ONLUS

www.generaonlus.it

Genera offre un **Servizio di Custodia Sociale** per supportare e accompagnare il familiare nelle attività quotidiane:

- commissioni
- compilazione di documenti specifici
- spesa

Per richiedere il servizio:

☎ 345 0574393

✉ francesca.petrillo@generaonlus.it

Referente Sig.ra Francesca Petrillo

SOCIOSFERA ONLUS

www.sociosfera.it

Sociosfera Onlus, cooperativa sociale che opera prevalentemente in Lombardia, offre un servizio di **supporto al riordino domestico** rivolto a famiglie, anziani e adulti.

Il servizio è erogato attraverso operatori ASA/OSS principalmente a persone che abitano nei Municipi 7 e 8 di Milano. Il servizio può essere attivato nell'arco di 72 ore dalla stipula del contratto.

Per prenotazioni:

☎ 800 980435 Numero Verde

✉ resp.prossimita@sociosfera.it

UGO - PER LE ATTIVITÀ QUOTIDIANE

www.hellougo.com

UGO offre un **affiancamento alla persona anche nelle attività quotidiane**, come fare la spesa e altre commissioni, andare alle Poste, in Banca, in Comune, Gestione di pratiche burocratiche, viaggi e spostamenti, vacanze di sollievo.

Per richiedere il servizio:

☎ 392 9967718

🌐 www.hellougo.com

📱 App per Smartphone "UGO Personal Assistant"

▶ A Milano e in provincia il servizio è richiedibile con sole 12 ore di anticipo.

Per richiedere un preventivo e prenotare il servizio è necessario compilare il form e attendere di essere ricontattati per i dettagli.

RICORDA

UGO riserva uno **sconto del 5%** agli ospiti delle case d'accoglienza della Rete Solidale

TI AIUTO - PORTALE DI SERVIZI A PAGAMENTO A SUPPORTO DELLE FAMIGLIE

www.ti-aiuto.it

Il portale utile per la ricerca di:

- babysitter
- supporto agli anziani
- supporto in casa

È necessario registrarsi sul sito e compilare il form indicando le specificità. Si riceverà quindi una prima selezione di profili e i costi relativi.

SERVIZI MEDICI, INFERMIERISTICI E COMPLEMENTARI

ASSISTENZA MEDICA GRATUITA

FONDAZIONE ANT

www.ant.it

Fondazione ANT ha istituito, con il progetto C.A.S.A. (Centro Ascolto Solidarietà ANT), il **Numero Verde Gratuito ANT 800 929203** al quale rivolgersi per chiedere informazioni di carattere oncologico.

Il servizio è attivo:

Tutti i Giorni h. 10.00-12.00

Lun e Gio h. 15.00-17.00

Mer h. 15.00-17.00, consulenza solo per tumori cerebrali

ANT fornisce anche **assistenza domiciliare specialistica oncologica** gratuita da parte di équipe multiprofessionali composte da medici, infermieri e psicologi.

L'assistenza ANT è garantita nella città metropolitana di Milano - area Ovest.

Ufficio accoglienza: 02 36559800 Lun-Ven h. 10.00-13.00

ANT è presente in 31 province del territorio italiano, consulta l'elenco sul sito www.ant.it

SERVIZIO DI CONTINUITÀ ASSISTENZIALE

Il Servizio di Continuità Assistenziale interviene negli orari in cui gli studi dei medici di medicina generale e dei pediatri di famiglia sono chiusi per tutte le situazioni di malattia che non possono essere rimandate al giorno successivo.

Al termine della visita, il Medico rilascia all'utente il modulario informativo compilato in duplice copia (modulo M) di cui una copia è destinata al Medico Curante (o alla struttura sanitaria, in caso di ricovero) e l'altra viene tenuta dal Medico di Continuità Assistenziale.

ASSISTENZA MEDICA GRATUITA

Guardia Medica Milano
Assistenza Sanitaria Urgente
Servizio Gratuito
Lun-Ven h. 20.00-8.00
Festivi e prefestivi H 24
Tel. 116117

MEDICO DI BASE TEMPORANEO - ATS

Nel caso in cui un cittadino soggiorni temporaneamente, per **un periodo non inferiore ai 3 mesi, nel territorio di un'ASST (ex ASL) diversa da quella di residenza**, è possibile chiedere l'**iscrizione all'ASST di temporanea dimora, con scelta del Medico curante**.

Il cittadino viene cancellato temporaneamente da quella di residenza e dal proprio medico; la riattivazione dell'iscrizione viene effettuata al rientro nel Comune di residenza, su richiesta dell'interessato.

È necessario rispondere ad almeno uno dei seguenti requisiti:

- essere in possesso di esenzione per patologia cronica o invalidità rilasciata dall'ASST/ATS di residenza
- essere studente
- svolgere attività lavorativa

Inoltre, in Regione Lombardia, l'iscrizione temporanea può essere estesa:

- ai cittadini a partire dal compimento del 75° anno di età
- agli ospiti di comunità protetta
- ai minori in affido o in attesa di adozione
- ai familiari a carico di lavoratore (situazione già tutelata anche dalla Circolare Ministero della Sanità 11.05.1984 n. 1000.1169)

L'iscrizione temporanea ha **validità massima di un anno** ed è **rinnovabile** a cura dell'interessato.

Per attivare l'iscrizione temporanea:

- Chiedere presso l'ASST di residenza attestazione di revoca dal proprio medico curante
- Recarsi presso gli sportelli "Scelta e Revoca" Corso Italia 19, 20122 Milano; lunedì, mercoledì, giovedì e venerdì h. 8.30-12.00/13.00-14.30; martedì h. 8.30-14.30
- Presentare:
 - documento d'identità
 - carta regionale dei servizi/codice fiscale o tessera sanitaria nazionale
 - autocertificazione di domicilio
 - attestazione di revoca del medico nel precedente luogo di residenza e idonea documentazione che attesti una delle condizioni previste

ASSISTENZA DOMICILIARE INTEGRATA (ADI)

Assistenza Domiciliare Integrata è la possibilità di **ricevere a domicilio quei servizi e quegli strumenti** che possono contribuire al **mantenimento del massimo livello di benessere e salute** e che comprende, a seconda dei casi, prestazioni: infermieristiche, riabilitative, socioassistenziali, medico specialistiche, medico palliative.

Chi può accedere al servizio:

L'ADI è rivolta a persone in situazioni di fragilità, caratterizzate dalla presenza di:

- Una situazione di non autosufficienza parziale o totale di carattere temporaneo o definitivo
- Una condizione di impossibilità a deambulare e di non trasportabilità presso i presidi sanitari ambulatoriali
- Condizioni abitative che garantiscano la praticabilità dell'assistenza a domicilio

L'assistenza è erogabile senza limitazioni di età o di reddito.

Le prestazioni sono attivate dal medico/pediatra di famiglia e vengono erogate da Enti Gestori accreditati.

Per attivazione:

- Fare richiesta al medico/pediatra di famiglia
- Scegliere un Ente Gestore tra quelli accreditati chiedendo l'elenco al medico curante o consultandolo sul portale ATS www.ats-milano.it/portale/Strutture-SocioSanitarie-e-Adi
- Contattare telefonicamente l'Ente Gestore al fine di concordare tempi e modalità di presa in carico

RICORDA

L'ADI può essere attivata anche per la sola prestazione di prelievi domiciliari.

In questo caso è necessario che il paziente sia in possesso della **invalidità civile al 100%** con accompagnamento (Codice IC14) oltre a non essere deambulante.

SOCIOSFERA ONLUS

www.sociosfera.it

Sociosfera Onlus, cooperativa sociale che opera prevalentemente in Lombardia, offre i seguenti servizi a prezzi calmierati.

Zone di intervento:

Rivolto principalmente a persone abitanti nella città di Milano, nelle zone 8 e 9 - vicinanze Ospedale V. Buzzi, Ospedale Niguarda, Istituto Clinico Sant' Ambrogio, Humanitas Pio X, Ospedale Galeazzi o presso alcuni comuni dell'hinterland quali: Cologno M.se, Sesto S. Giovanni, Bresso, Cinisello B., Cormano, Cusano M.no.

Servizi medici a domicilio:

Visite mediche a domicilio con medici fisiatri e geriatri. Il servizio può essere attivato nell'arco di 24/72 ore dal momento della chiamata.

Per prenotazioni:

 348 9111924

 coord.adi@sociosfera.it

Contattare Sociosfera Onlus, Coordinamento ADI, per avere informazioni più dettagliate, attivazione e costi.

Infermiere a domicilio:

Sociosfera mette a disposizione il servizio di infermiere a domicilio che è attivo tutti i giorni dell'anno compreso sabato e domenica.

Si stabilirà insieme il tipo di intervento ed il numero accessi sulla base delle vostre specifiche necessità e seguendo le indicazioni del vostro medico.

Il servizio può essere attivato nell'arco di 24/48 ore dal momento della chiamata.

Fisioterapia a domicilio:

Terapisti qualificati che possono intervenire al domicilio di tutti coloro che ne facciano richiesta. Verrà stabilito in seguito il tipo di intervento ed il numero di sedute sulla base delle specifiche necessità e seguendo le indicazioni del medico.

Il servizio può essere attivato nell'arco di 24/72 ore dal momento della chiamata.

Assistenza Domiciliare:

(anche in convenzione con ASST/ATS)

A disposizione di persone anziane, persone con disabilità, persone in stato di grave fragilità e non autosufficienti.

Le principali prestazioni erogate sono: attività di igiene personale, supporto al riordino domestico per tutto ciò che riguarda il benessere della persona, sostegno per lo svolgimento di commissioni o attività burocratiche, compagnia e socializzazione.

Il servizio è erogato attraverso operatori specializzati ASA/OSS principalmente a persone che abitano nei municipi 7 e 8 della città di Milano (vicinanze Ospedale San Carlo, Auxologico S. Luca).

Può essere attivato nell'arco di 72 ore dal momento della stipula del contratto.

Per prenotazioni:

 800 980 435 Numero Verde

 resp.prossimita@sociosfera.it

FARMACIE E FARMACI

INFO FARMACIE

- **Pronto Farm@cia: 800 801 185 - Numero Verde attivo 24h/24** per 365 giorni all'anno offerto da FederFarma, valido in tutte le provincie lombarde, che informa sugli orari di ogni farmacia, sulla farmacia più vicina, sulle farmacie aperte per turno e sulla loro dislocazione
- **www.farmaciediturno.org** - portale che permette di verificare le farmacie aperte su tutto il territorio nazionale che a seconda dell'indirizzo inserito, data e ora richiesta, indicano quelle di turno.

FARMACIE h24 A MILANO

- **Ambreck**
Via Stradivari 1, Milano - Tel. 02 29526966
- **Ferrarini** - Dr.ssa Viganò
Piazza Cinque Giornate 6, Milano - Tel. 02 55194867
- **Boccaccio**
Via Giovanni Boccaccio 26, Milano - Tel. 02 4695281
- **Stazione Porta Genova**
Piazzale St.Porta Genova 3, Milano - Tel. 02 58101634
- **Casale**
Via Vigevano 45, Milano - Tel. 02 58101634
- **Santa Teresa**
Corso Magenta, 96 Milano - Tel. 02 48006772
- **Lloyds Farmacia 70**
Viale Famagosta, 36 Milano - Tel. 02 8132470
- **Caddeo**
Viale Zara 38, Milano - Tel. 02 6081454

- **Corvetto**
Viale Lucania 10, Milano - Tel. 02 57404578
- **Municipale 70**
Via Maffeo Bagarotti 38, Milano - Tel. 02 48913633
- **Farmacia Gloria S.a.s.**
Viale Zara 38, Milano - Tel. 02.6081454/02.6081038
- **Lloyds Farmacia 83**
Viale Monza, 226 Milano – Tel. 02 2579991
- **Lloyds Farmacia 68**
Piazza de Angeli 1, Milano – Tel. 02 4984165

VISITE SPECIALISTICHE A COSTI CALMIERATI

DOC24

www.doc24.it

Servizio di International Care Company che, tramite APP, permette di effettuare una **consulenza con un medico della centrale operativa o con uno specialista 24 ore su 24**, 7 giorni su 7 tramite web conference o telefono e di tenere monitorati i propri parametri vitali ovunque ci si trovi.

Numero Verde 800 383098

Alcuni servizi inclusi: consulto medico video, consulto medico telefonico, tele-monitoraggio di parametri clinici, servizio di Alert, invio medico a domicilio, servizio di prenotazione appuntamenti, cartella medica personale online.

Il costo per il **Pacchetto Base è di €180** (iva inclusa) all'anno.

RICORDA

Per gli ospiti di A Casa Lontani da Casa è previsto un **Codice Sconto**. Per scoprire come usufruirne, **chiedi al referente della casa di accoglienza dove alloggi**, oppure scrivi a rete@acasalontanidacasa.it

MEDICI IN FAMIGLIA

www.medicinfamiglia.it

- Via Lazzaro Papi 20, Milano
- Via Muratori 32, Milano

Offre prestazioni sanitarie di alta qualità a prezzi accessibili.

Medici in Famiglia reinveste il 100% degli utili in visite gratuite con il Progetto "Visita Sospesa" per aiutare persone in difficoltà socioeconomica.

Per prenotazioni:

- On-Line, attraverso il modulo di prenotazione
- Via WhatsApp: inviando un messaggio al 392 5422533 con nome, cognome e la prestazione richiesta. Si verrà ricontattati il prima possibile
- Telefonando al numero 02 84268020 h. 9.00-19.30
- Di persona presso la segreteria di via Lazzaro Papi 20, Milano h. 8.00-19.30
- Scrivendo una e-mail all'indirizzo: info@medicinfamiglia.it

JENNER73

www.poliambulatoriojenner.it

Viale Edoardo Jenner 73, Milano

Jenner 73 è un **poliambulatorio medico e odontoiatrico** di Milano, creato da **Farsi Prossimo Salute - Società Cooperativa Sociale ONLUS**, che fa riferimento a **Caritas Ambrosiana**. Nasce per offrire ai cittadini in tempi rapidi e a tariffe eque prestazioni sanitarie di elevata qualità con i migliori specialisti e ottime attrezzature.

Il Poliambulatorio propone prestazioni a costi accessibili, consultabili sul sito.

Per prenotazioni:

 0289919930 Lun-Ven h. 9.30-19.30

 www.poliambulatoriojenner.it - compilare il form e si verrà ricontattati entro le 24 ore successive all'invio

CENTRO MEDICO SANT'AGOSTINO

www.cmsantagostino.it

Il Centro Medico Sant'Agostino è una rete di poliambulatori specialistici completi, la prima in Italia a sperimentare un modello di sanità che concilia qualità elevata e tariffe accessibili. Attraverso il sito internet è possibile scoprire le prestazioni offerte, consultare le tariffe e prenotare la visita.

Per prenotazioni:

- Online: seguendo le istruzioni www.cmsantagostino.it/prenota-online
- Centro prenotazioni Milano: 02 89701701 Lun-Ven h. 8.00-20.00, Sab h. 8.00-15.30
- Centro prenotazioni Brescia: 03 07778513 Lun-Ven h. 8.00-20.00, Sab h. 8.00-15.30
- Via Whatsapp: 344 1003172. Nel testo del messaggio inserire nome, cognome e la prestazione richiesta. Si verrà ricontattati il prima possibile
- Via Mail: prenotazioni@cmsantagostino.it. Nel testo della mail scrivere nome, cognome e la prestazione richiesta. Si verrà ricontattati il prima possibile

Centro Medico Sant'Agostino non è presente solo a Milano, ma anche nell'hinterland e in altre province lombarde. Scopri le sedi qui: www.cmsantagostino.it/sedi-e-orari

ONCOGUIDA

www.oncoguida.it

OncoGuida è un servizio online di informazione per i malati di cancro e le loro famiglie, i curanti, le istituzioni, gli amministratori sanitari e i volontari.

È uno strumento per sapere a chi rivolgersi per indagini diagnostiche, trattamenti terapeutici, sostegno psicologico, riabilitazione, assistenza e per essere informati sui propri diritti quali indennità di accompagnamento.

È possibile cercare strutture di cura e associazioni di volontariato.

Si possono richiedere risultati divisi per:

- Nome associazione
- Regione
- Provincia
- Prestazione
- Sede del tumore

PER LA CASA E ALTRI SERVIZI

SPESE A DOMICILIO

SOCIOSFERA ONLUS

Sociosfera Onlus, cooperativa sociale operante principalmente in Lombardia, offre il **servizio di consegna pasti a domicilio**, in convenzione con la società Milano Ristorazione.

Il servizio è erogato a persone che abitano nei **Municipi 4, 6, 7, 8 e 9** di Milano (vicinanze Ospedale San Carlo, Auxologico S. Luca, Auxologico Capitanio, Ospedale Pini) ed è rivolto a famiglie, anziani e adulti in generale.

Il servizio può essere attivato nell'arco di 72 ore dalla stipula del contratto.

Per prenotazioni:

 Numero Verde 800 980 435

 E-mail: resp.prossimita@sociosfera.it

ESSELUNGA ONLINE

www.esselungaacasa.it

Agevolazioni di consegna:

- Consegna gratis per le persone diversamente abili compilando l'apposito form e inviando certificazione di invalidità
- €3.45 per anziani over 70 valide per l'inoltro di una sola spesa a settimana (1 ogni 7 giorni); a quelle successive verrà applicata la tariffa standard

Costi di consegna:

- Costo base €7.90
- Costo agevolato €6.90 per importi superiori a €110

Modalità di pagamento:

Le opzioni di pagamento possono variare a seconda della zona di consegna della spesa. In alcune zone è prevista la sola modalità di pagamento on line, in altre anche il pagamento alla consegna, ma sempre e solo con carte di pagamento o prepagate.

RICORDA

Per usufruire del servizio di spesa on line il **limite minimo di spesa è di 40 €**. Il **personale addetto alla consegna non è autorizzato a riscuotere contanti sotto nessuna forma**.

CARREFOUR ONLINE

www.carrefour.it

È possibile fare la spesa online e richiederne la consegna a domicilio oppure ritirarla nel supermercato Carrefour più vicino. È necessario registrarsi sul sito con e-mail e password.

Spedizione gratuita con una spesa di almeno €70. Per ordini di importo inferiore il costo di consegna è di €4.99 e sarà applicato in fase di conferma ordine.

Per procedere con l'acquisto è necessario registrarsi sul sito www.carrefour.it (con un indirizzo e-mail e una password) e scegliere "Ricevi la Spesa a Casa" inserendo i dettagli per la consegna.

SUPERMERCATO24 - EVERLI

www.it.everli.com/it

È possibile fare la spesa online scegliendo uno dei supermercati aderenti a Supermercato24 - Everli.

Come funziona:

inserisci il tuo indirizzo e scopri i supermercati vicini a te; fai la spesa in qualsiasi momento della giornata; scegli tu l'orario di consegna in fasce orarie di un'ora (sia prodotti da dispensa che freschi e/o surgelati); ricevi la spesa in giornata a casa, anche in un'ora.

Puoi scegliere il metodo di pagamento che preferisci, **pagando subito online con carta di credito o PayPal, oppure pagando al momento della consegna in contanti.**

Costi di consegna:

- Costo base di €4.90
- Supplemento di €2 per spese di importo inferiore ai €30 escluso il costo di consegna
- Supplemento di €1.40 per consegne entro due ore dall'ordine

Il servizio di consegna è disponibile tutti i giorni **dalle 9.00 alle 23.00**, compresa la domenica.

SUPERMERCATI APERTI 24h E FINO A TARDI

UNES a Milano

<https://supermercatiunes.unes.it/punti-vendita/>

- Piazzale Damiano Chiesa 2
Lun-Sab h. 8.00-24.00 - Dom h. 9.00-24.00
- Via Spallanzani ang. Via Melzo 10
Lun-Sab h. 8.00-24.00 - Dom h. 9.00-24.00
- Via E. de Marchi 10
Lun-Dom h. 8.00-24.00
- Via L. Muratori 27/29
Lun-Sab h. 8.00-24.00 - Dom h. 9.00-24.00
- Via Premuda 27
Lun-Sab h. 8.00-24.00 - Dom h. 9.00-24.00

CARREFOUR MARKET a Milano

www.carrefour.it

- Via Cicognara 2
(vicinanze Istituto Nazionale dei Tumori e Besta)
- Via Spinoza 4
(vicinanze Istituto Nazionale dei Tumori e Besta)
- Piazza Diocleziano 2/4 (vicinanze Buzzi)
- Via Teano 6 (vicinanze Niguarda)
- C.so di Porta Vigentina 36 (vicinanze Pini)

LAVANDERIA A DOMICILIO

MAMA CLEAN

www.mamaclean.it

MamaClean è specializzata nella cura dei capi di abbigliamento, ha un servizio di **lavanderia a domicilio 7 giorni su 7 dalle 7:00 alle 23:00** in tutta Milano e provincia.

Come funziona:

- Prenotare sul sito i capi da trattare e pagare in contanti o con carta di credito
- I capi saranno riconsegnati come nuovi. Le tempistiche di riconsegna standard variano tra le 36 e le 48 ore

LAVANET.IT

www.lavanet.it

Servizio di lavanderia online. Basta selezionare i capi del listino, prenotare il ritiro e la consegna ed effettuare il pagamento. Riceverete immediatamente la conferma d'ordine via e-mail.

Per informazioni:

 329 2157371

 milanonord@lavanet.it

Referente Sig. Gaetano Carlo

RICORDA

C'è uno sconto del 10€ per gli ospiti della rete ACLDC.

SERVIZI INFORMATIVI SUL WELFARE

WEMI

www.wemi.milano.it

Il Comune di Milano con il portale **WEMI** fa conoscere, in un punto unico, i **servizi di welfare di Milano per singoli, famiglie e aziende**, offrendo al tempo stesso al mondo delle imprese sociali e delle cooperative senza scopo di lucro l'opportunità di mostrare la qualità del proprio impegno per il sociale.

Per informazioni:

 02 0202

 www.wemi.milano.it

CURAMI

www.curami.net

È lo **sportello informativo** che **ricerca figure professionali per assistenza a domicilio** a Milano. Nello specifico è possibile individuare: colf, badanti, babysitter e altri servizi.

Il servizio CuraMi è aperto **dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 13.30**. Si trova all'interno del padiglione 13 del Pio Albergo Trivulzio (via Trivulzio 15, Milano - MM1 Gambara).

Per informazioni:

 02 40297643

 curami@coopeureka.it

 Facebook: @curami.net

BAMBINI

MUOVERSI IN CITTÀ CON I BAMBINI

ASSOCIAZIONE VITTORIA ONLUS

www.associazionevittoriaonlus.it

Servizio gratuito per il trasporto dei pazienti pediatrici oncologici dalla casa di accoglienza al centro di cura e viceversa.

Per prenotazioni

☎ 338 4508115

✉ info@associazionevittoriaonlus.it

Referente Sig. Giuseppe

MEZZI PUBBLICI con i bambini

A Milano **ragazze e ragazzi sotto i 14 viaggiano gratis**. Si può viaggiare gratuitamente esibendo un documento di identità valido che certifica l'età.

In aggiunta, facoltativamente, il genitore o chi ne fa le veci può richiedere una tra le seguenti tessere:

- tessera **Under 14** per ragazze e ragazzi dagli 11 anni fino al compimento del 14° anno di età. Questa tessera può essere richiesta solamente attraverso l'area riservata del sito ATM e verrà spedita gratuitamente all'indirizzo indicato
- tessera **Under 11**, per ragazze e ragazzi fino agli 11 anni che può essere richiesta attraverso l'area riservata del sito ATM e dovrà poi essere stampata dai richiedenti.

SUPPORTO PSICOLOGICO INFANTILE

ISTITUTO NAZIONALE DEI TUMORI DI MILANO

DIPARTIMENTO DI PSICOLOGIA CLINICA

Ambulatorio "Gioco Parola"

È uno **spazio d'ascolto per genitori e bambini** organizzato dalla Struttura Semplice Dipartimentale di Psicologia Clinica della Fondazione IRCSS Istituto Nazionale dei Tumori di Milano.

Offre un **sostegno psicologico alle famiglie** quando il genitore si ammala e i figli si trovano inevitabilmente coinvolti dalla malattia. L'ambulatorio Gioco Parola fornisce un **supporto ai genitori per aiutarli a comunicare con i figli sulla malattia**.

Dopo il primo contatto con i genitori, i bambini incontrano la psicologa in uno spazio appositamente predisposto per attività di laboratorio mirate all'espressione di contenuti emotivi attraverso il gioco e l'animazione.

Per accedere all'ambulatorio:

 02 23902800

 psicologia@istitutotumori.mi.it

GENERA SOCIETÀ COOPERATIVA SOCIALE ONLUS

www.generaonlus.it

Genera offre **servizi di consulenza psicologica di supporto al contesto e alla relazione familiare**.

L'obiettivo generale è la **promozione del benessere delle persone**, in un'ottica sia di **prevenzione** sia di **sostegno** nelle fasi di vita di maggiore criticità, mediante la proposta di supporti psicologici differenziati.

Per richiedere un colloquio:

☎ 348 9141862

✉ psicologia@generaonlus.it

Referente dott.ssa Francesca Colomo

È necessario contattare direttamente l'équipe per poi concordare insieme la sede degli incontri, gli orari e la durata.

SOCIOSFERA ONLUS

www.sociosfera.it

Sociosfera Onlus, cooperativa sociale operante principalmente in Lombardia, offre **accompagnamento e sostegno psicologico a bambini**, ma anche **adolescenti, genitori, famiglie, adulti, anziani, coppie, gruppi, persone con disabilità**.

Viene erogato presso il **Centro Polifunzionale Calicanto** (Viale Teodorico 4, Milano) o presso il **Centro Prossimità Milano** (Via Pacinotti 8, Milano) – vicinanze Ospedale V. Buzzi, Istituto Clinico Sant' Ambrogio e Istituto Clinico San Siro. Può essere anche **richiesto a domicilio** sul territorio della Città Metropolitana di Milano, salvo disponibilità di operatori.

Per prenotazioni:

☎ 342 0501781

✉ coord.centrocalicanto@sociosfera.it

▶ Il servizio viene offerto su appuntamento.

FONDAZIONE DON GNOCCHI ONLUS

www.dongnocchi.it

Il Dipartimento di Neuropsichiatria e Riabilitazione Età Evolutiva si occupa della presa in carico di bambini con:

- Disfunzioni motorie (paralisi cerebrali infantili, esito di danno cerebrale acquisito post-traumatico, vascolare, infiammatorio e disturbo dello sviluppo della coordinazione motoria)
- Disabilità cognitive (sindromi genetiche, esito di danno cerebrale precoce...)
- Disturbi specifici di apprendimento (dislessia evolutiva, disortografia, disgrafia, discalculia...)
- Disturbi comunicativo-linguistici (ritardo dello sviluppo del linguaggio, disturbi specifici del linguaggio, displasia verbale...)
- Disturbi dello spettro autistico

Per informazioni e prenotazioni:

 02 23942335 - RETEIRCSS Neuroscienze Via Celoria

 02 403081 - Centro riabilitazione Via Capecelatro

 info.mi.smnascente@dongnocchi.it

 www.dongnocchi.it - Verificare le strutture che erogano il servizio nella sezione 'Servizi per età evolutiva e adolescenti - Sostegno psicologico al bambino e alla famiglia'.

A SCUOLA LONTANO DA CASA

Quando un bambino o ragazzo si ammala gravemente, o se sono affetti da **patologie croniche** che ne **compromettono la possibilità di frequentare la scuola per lunghi periodi**, è possibile attivare due tipologie diverse di **soluzioni**:

- La scuola in ospedale
- Educazione domiciliare

1. La scuola in ospedale

A chi si rivolge:

Studenti e studentesse nella fascia d'età 3-19 anni (e comunque fino al termine degli studi), ricoverati presso le strutture sanitarie in cui è operante una sezione di scuola in ospedale, possono accedere liberamente al servizio.

Come usufruire del servizio:

In genere è compito dei docenti presenti in ospedale prendere contatto con i minori ricoverati e i loro genitori e verificare la loro disponibilità. In caso di adesione, ogni alunno verrà preso in carico dalla sezione scolastica ospedaliera e inizierà l'attività scolastica nei tempi e nei modi concordati con il personale sanitario. Contestualmente, sarà cura dei docenti ospedalieri, nei casi di degenze temporalmente significative, informare la scuola di provenienza dell'alunno di averlo iscritto alle attività della sezione ospedaliera e richiedere la documentazione relativa al piano delle attività formative previste per la classe di appartenenza.

Al termine dell'intervento, che avviene con le dimissioni dall'ospedale e il ritorno alla scuola di riferimento, il team della sezione ospedaliera provvederà ad inviare alla scuola di appartenenza formale documentazione sul percorso scolastico svolto.

Sono presenti sul territorio nazionale 167 sezioni ospedaliere che vedono coinvolti 765 docenti.

2. Educazione domiciliare

In questi ultimi anni il processo di cura di malattie croniche o a lungo termine sta subendo notevoli trasformazioni. Si sta infatti passando dalla terapia erogata in ospedale a sistemi di cura amministrati a casa o in day Hospital. Molte malattie ad andamento cronico, infatti richiedono momenti di isolamento. La scuola a domicilio si inserisce proprio in questo gap che si apre tra l'ospedalizzazione ed il rientro in classe.

Come usufruire del servizio:

Richiesta di istruzione domiciliare da parte della famiglia alla scuola di riferimento, allegando certificazione medica.

Una volta che la scuola conferma la possibilità di Educazione Domiciliare, si impegna a realizzare un progetto formativo per l'alunno, che indichi i docenti coinvolti e le ore di lezione previste. Il progetto deve essere approvato dal Consiglio Docenti e dal Consiglio di Istituto.

RICORDA

Al fine di accelerare le procedure burocratiche e rendere veloce il servizio, il docente coordinatore della sezione ospedaliera, in cui l'alunno è stato ricoverato, si metterà in contatto con la scuola di provenienza dell'alunno perché possa dare avvio al progetto.

ASILI PRIVATI SUL TERRITORIO

Sul territorio sono presenti molti asili anche in prossimità degli ospedali. Gli asili privati accolgono i bimbi anche per periodi brevi, concordando orari e giorni.

Qui di seguito riportiamo due portali dove è possibile trovare un elenco degli asili nido privati i cui costi sono da valutare e concordare con le singole strutture:

- www.bambinopoli.it/scuole-privata-a-MILANO
- www.mammeamilano.com/scuole-a-milano

INTRATTENIMENTO

LUDOTECHE

A CASA DI LORA

www.acasadilora.it

📍 Via Rombon 29 angolo via Maniago 2, 20134 Milano
(vicinanze Ist. Neurologico Besta e Ist. Nazionale dei Tumori)

☎ 02 49795275

☎ 347 9921769 - Beatrice

☎ 339 1920114 - Francesca

✉ info@acasadilora.it

LUDOTECA MONTESSORI 2.0

www.nidomontessoricittastudi.it/servizi/ludoteca

📍 Via Giovanni Antonio Amadeo 57, 20134 Milano
(vicinanze Ist. Neurologico Besta e Ist. Nazionale dei Tumori)

☎ 334 1187818

✉ montessori2.0info@gmail.com

TUTTO TONDO

www.tuttotondo.org

📍 Via Giuseppe Biancardi 6, 20149 Milano
(vicinanze Ospedale dei bambini V. Buzzi)

☎ 02 48007348

☎ 338 5899726

✉ info@tuttotondo.org

Orari:

Lun-Mer-Ven:

Laboratori h. 10.00-12.00 Spazio gioco h. 16.00-19.00

Mar-Gio: Spazio Gioco h. 16.00-19.00

Sab: Spazio gioco h. 16.00-19.00

L'ISOLA CHE NON C'È

www.ludotecalisolachenonce.com

 Via Nicostrato Castellini 7, 20158 Milano
(vicinanze Ospedale dei bambini V. Buzzi)

 02 94761556

Orari:

Lun-Ven h. 16.30-19.30

Sab-Dom h. 15.30-19.30

Lunedì, martedì e mercoledì aperto solo per feste private.

BIBLIOTECHE

Sistema Bibliotecario Milano

<https://milano.biblioteche.it>

Il Sistema delle biblioteche è costituito da 24 biblioteche rionali, la biblioteca centrale a Palazzo Sormani e il Bibliobus.

È possibile entrare liberamente in ogni biblioteca per leggere, studiare e fare ricerche, chiedere informazioni, consultare libri, sfogliare riviste e quotidiani, navigare tramite WiFi e partecipare alle iniziative culturali. Se ci si iscrive si può accedere anche al servizio di prestito.

Per iscriversi viene richiesto il documento di identità. Nella modulistica sarà necessario inserire il domicilio per ricevere la tessera di iscrizione gratuita, valida in tutte le biblioteche del Sistema.

I dati obbligatori per l'iscrizione sono: nome e cognome, data di nascita, sesso e domicilio.

Scopri le biblioteche qui: www.milano.biblioteche.it/library

MUSEI

MUBA - Museo dei Bambini

www.muba.it

 Via Enrico Besana 12, 20122 Milano

Orari:

Mar-Ven h. 9.30-18.00

Sab-Dom h. 9.45-18.00

MUBA ha attività organizzate a orari fissi di ingresso e a numero chiuso della durata di 75 minuti, dal martedì al venerdì alle ore 17, i fine settimana e le vacanze scolastiche dalle ore 10 ultimo ingresso ore 17. MUBA non ha una collezione permanente da visitare.

MUBA propone attività di gioco:

- SPAZIO MOSTRE: spazio che ospita mostre gioco interattive per bambini dai 2 ai 6 anni
- REMIDA MILANO: centro di sperimentazione sensoriale per bambini dai 2 agli 11 anni
- LABORATORI TEMATICI: diverse attività di gioco che si alternano durante l'anno per arricchire il palinsesto

MUSEO DELLA SCIENZA E DELLA TECNOLOGIA

www.museoscienza.org

 Via S. Vittore 21, 20123 Milano

 02 485551

Orari:

Mar-Ven h. 9.30 - 17.00

Sabato e festivi h. 9.30-18.30

Durante i weekend, i giorni festivi e nei periodi di vacanze scolastiche il Museo propone attività sempre diverse: percorsi nei laboratori interattivi, visite guidate, performance e spettacoli teatrali interattivi per bambini e adulti dai tre anni in su.

MUSEO CIVICO DI STORIA NATURALE

www.museodistorianaturalemilano.it

 C.so Venezia 55, 20100 Milano

 02 88463289

 02 88463293

Orari:

Lun-Dom h. 9.00-17.30

Il Museo di Storia Naturale è il più antico museo civico di Milano ed è oggi il centro delle attività del Giardino delle Scienze, che comprende due grandi laboratori didattici, Paleolab e Biolab e il Civico Planetario Ulrico Hoepli. Il Museo si articola in 23 sale con circa 700 vetrine e 80 plastici che ricreano particolari ambientazioni.

ACQUARIO CIVICO

www.acquariodimilano.it

 Viale Gadio, 2, 20121 Milano

 02 88465750

 c.acquario@comune.milano.it

Orari:

Mar-Dom h. 9.00-17.30

QUANDO TORNI A CASA

DOC24

www.doc24.it

Servizio di **International Care Company** che, tramite APP, permette di effettuare una **consulenza con un medico della centrale operativa o con uno specialista h24**, 7 giorni su 7 tramite web conference o telefono e di tenere monitorati i propri parametri vitali ovunque ci si trovi.

Alcuni servizi inclusi: consulto medico video, consulto medico telefonico, tele monitoraggio di parametri clinici, servizio di Alert, invio medico a domicilio, servizio di prenotazione appuntamenti, cartella medica personale online.

RICORDA

Per gli ospiti di A Casa Lontani da Casa è previsto un **Codice Sconto**. Per scoprire come usufruirne, **chiedi al referente della casa di accoglienza dove alloggi**, oppure scrivi al nostro Centro Servizi a rete@acasalontanidacasa.it

Guida aggiornata a luglio 2021



Numero Verde gratuito
800-16 19 52

attivo 24 h su 24

www.acasalontanidacasa.it

info@acasalontanidacasa.it

Con il contributo di cui agli artt. 72 e 73 del D.Lgs. 117/2017



**Regione
Lombardia**

Ministero del lavoro e delle politiche sociali

Direzione Generale del terzo settore e della
responsabilità sociale delle imprese