



Università delle Tre Età - ETS di Limbiate

Associata FEDERUNI

Con il patrocinio del Comune di Limbiate

Programma dei Corsi

Anno Accademico 2021-2022

Informazioni utili

indirizzo: c/o Scuola Verga
via Monte Generoso,1
20812 Limbiate MB

telefono: 391 419 7437

e-mail: ute@comune.limbiate.mb.it - utelimbiate@pec.it

sito internet: **www.utelimbiate.org**

segreteria nei giorni di lezione
lunedì e mercoledì: 17.00 - 18.30
martedì/giovedì/venerdì: 15.00 - 18.00

iscrizioni: da ottobre orari di segreteria

Calendario Anno Accademico

Inizio corsi **12 ottobre 2021**
Fine corsi **20 maggio 2022**
Open Day **20/21 maggio 2022**

Calendario delle chiusure

Novembre 1°
Dicembre 6/8 dicembre 2021
Vacanze Natalizie dal 23 dicembre 2021 al 9 gennaio 2022
Carnevale 3/4 marzo 2022
Vacanze Pasquali dal 14 al 19 aprile 2022
Festa della Liberazione 25 aprile 2022



La passione per lo studio e il desiderio di conoscenza non hanno età.

È questa la convinzione che fin dalla sua nascita guida l'avventura socio-culturale dell'Università delle Tre Età, ed è su questi principi che prosegue oggi brillantemente la sua esperienza divenuta ormai un importante punto di riferimento per la città di Limbiate.

Un'accademia della cultura in continua evoluzione, in grado di rinnovarsi di anno in anno offrendo ai propri associati un programma didattico e laboratoriale ricco e di alto livello qualitativo, tale da richiamare a sé un'utenza sempre più numerosa.

Ottimi risultati per i quali io, a nome di tutta l'Amministrazione comunale, ringrazio sinceramente quanti con professionalità si impegnano quotidianamente a garantire un'efficiente organizzazione e gestione delle attività erogate.

A tutti gli associati, i miei auguri per un buon inizio d'anno accademico!

Il Sindaco

Antonio Romeo



Carissimi Socie/i e con grande piacere che mi rivolgo a voi attraverso il nostro libretto dei corsi per potervi salutare.

Così come ogni anno ci sono diverse novità, vuoi per esigenze dei Docenti che per motivi organizzativi.

E' sempre molto difficile organizzare dei corsi cercando di accontentare tutti.

Da parte nostra stiamo attenti alle indicazioni che ci arrivano cercando di organizzare corsi che rispondono alle attese dei nostri Soci.

Nella speranza di rivedervi tutti al prossimo anno accademico colgo l'occasione per salutare Voi e le vostre famiglie.

Un doveroso ringraziamento va a tutti i Volontari; Docenti e Segreteria per la loro disponibilità e professionalità.

Chiudo con una citazione del Dalai Lama:

"Ci sono solo due giorni all'anno in cui non puoi fare niente: uno si chiama ieri, l'altro si chiama domani, perciò oggi è il giorno giusto per amare, credere, fare e, principalmente, vivere".

**Il Presidente
Antonio D'Agostino**

Elenco dei corsi

1 . Area artigianale

Pagina

| | | |
|-------------|---|-----------|
| 1.1 | Tecnica per creare bonsai - Corso Base | 13 |
| | <i>docente Giuseppe Ardemagni</i> | |
| 1.2 | Perf.mento dell'arte Bonsai - Corso Avanzato | 14 |
| | <i>docente Giuseppe Ardemagni</i> | |
| 1.3 | Bigiotteria: Wire "Tecnica alluminio" | 15 |
| | <i>docente Michela Rossetto</i> | |
| 1.4 | Idee della nonna Giorgia (Cucito) | 16 |
| | <i>docente Giorgia Maria Cappello (sospeso)</i> | |
| 1.5 | Fili e Perle | 17 |
| | <i>docente Nunziata Paglia</i> | |
| 1.6 | Fiori di Carta Corso A..... | 18 |
| | <i>docente Carmela Abbruzzo</i> | |
| 1.7 | Fiori di Carta Corso B | 18 |
| | <i>docente Carmela Abbruzzo</i> | |
| 1.8 | Intrecci di carta | 19 |
| | <i>docenti Bruna Enrichetta Lamagni - Giorgina Maria Lodi</i> | |
| 1.9 | Cake Design | 20 |
| | <i>docente Adele Piazza</i> | |
| 1.10 | Pizzi e Centri | 21 |
| | <i>docente Rosa Interlandi</i> | |
| 1.11 | Restauro del Legno Corso A..... | 22 |
| | <i>docenti Fausto Emilio Galli - Piero Rossetti</i> | |
| 1.12 | Restauro del Legno Corso B | 23 |
| | <i>docenti Fausto Galli - Teodoro De Fazio</i> | |
| 1.13 | Restauro del Legno Corso C | 24 |
| | <i>docenti Piero Rossetti - Teodoro De Fazio</i> | |
| 1.14 | Uncinetto | 25 |
| | <i>docente Berton Luigina</i> | |

2 . Area artistica

| | |
|---|-----------|
| 2.1 Creta e Smalti | 26 |
| <i>docente Maria Grazia Oltolini</i> | |
| 2.2 Pianoforte..... | 27 |
| <i>docente Anna Maria Curradi</i> | |
| 2.3 Disegnare con Naturalezza | 28 |
| <i>docente Luigi Castroflorio</i> | |
| 2.4 Corso di Pittura Avanzato | 28 |
| <i>docente Luigi Castroflorio</i> | |
| 2.5 La Copia dal Vero - Approccio al Ritratto..... | 29 |
| <i>docente Emanuela Meles</i> | |
| 2.6 Creiamo Biglietti Augurali..... | 29 |
| <i>docente Emanuela Melesi</i> | |
| 2.7 Pittura su ceramica..... | 30 |
| <i>docente Marta de Faveri</i> | |
| 2.8 Gruppo Teatro insieme..... | 31 |
| <i>docente Leonardo Caldarini</i> | |
| 2.9 Momenti d'oro della Musica Italiana | 32 |
| <i>docente Lucia Sindaco</i> | |
| 2.10 Musical | 33 |
| <i>docente Lucia Sindaco</i> | |
| 2.11 Laboratorio di Ricerca Teatrale | 34 |
| <i>docente Ugo Picerno</i> | |
| 2.12 Vetrate Artistiche | 35 |
| <i>docente Giuseppe Ardemagni</i> | |

3 . Area attualità

| | |
|---|-----------|
| 3.1 Monografie di Diritto Civile | 36 |
| <i>docente Maria Pina Blanco</i> | |
| 3.2 Donne e Contesti | 37 |
| <i>docente Vincenza Rita Gangi</i> | |
| 3.3 Informazioni di Finanza | 38 |
| <i>docente Francesco Bonetti</i> | |
| 3.4 Ecologia: la Scienza delle Relazioni Universali..... | 39 |
| <i>docente Vincenzo Soraci</i> | |
| 3.5 Educazione alla salute della donna..... | 40 |
| <i>docente Maria Rosa Gallo</i> | |
| 3.6 Macro Economia | 41 |
| <i>docente Giancarlo Fumagalli</i> | |
| 3.7 Diritto Privato | 42 |
| <i>docente Maurizio Munda</i> | |
| 3.8 Sem tucc de Limbià | 43 |
| <i>docente Gianfranco Gariboldi</i> | |

4 . Area benessere

| | |
|---|-----------|
| 4.1 Alimentazione: cosa scegliere tra verità e fake news | 44 |
| <i>docente A. Maria Messina</i> | |
| 4.2 Autobiografia: fai della tua vita un'opera d'arte | 45 |
| <i>docente Chiara Allari</i> | |
| 4.3 Biodanza | 46 |
| <i>docente Crocifissa Valeria Stefanelli</i> | |
| 4.4 Classi di Bioenergetica..... | 47 |
| <i>docente Raffaella Faiella</i> | |
| 4.5 Impariamo a rilassarci | 48 |
| <i>docente Ornella Volpi</i> | |
| 4.6 Ikebana: Corso Avanzato | 49 |
| <i>docente Rosa Bunetto</i> | |
| 4.7 Ikebana: Corso Base | 50 |
| <i>docente Rosa Bunetto</i> | |
| 4.8 Alimentazione Equilibrata e Benessere Psicofisico..... | 51 |
| <i>docente Francesca Sindoni</i> | |
| 4.9 Tecniche di Riflessologia Plantare A..... | 52 |
| <i>docente Angelo Maddalena</i> | |
| 4.10 Tecniche di Riflessologia Plantare B..... | 53 |
| <i>docente Angelo Maddalena</i> | |
| 4.11 Fiori di Bach (propedeutico) | 54 |
| <i>docente Ornella Volpi</i> | |
| 4.12 Tecniche rilassamento | 55 |
| <i>docente Ornella Barni</i> | |

5 . Area linguistica

| | |
|--|-----------|
| 5.1 Francese: Lettura e Conversazione | 56 |
| <i>docente Laila Zuliani</i> | |
| 5.2 Inglese Corsi Base | 57 |
| <i>docente Giuseppina Elli</i> | |
| 5.3 Inglese Corso Intermedio | 58 |
| <i>docenti Pacle</i> | |
| 5.4 Inglese Corso avanzato..... | 59 |
| <i>docente Teresa Campo</i> | |
| 5.5 Daily Life English | 60 |
| <i>docente Teresa Campo</i> | |
| 5.6 Inglese corsi 4/5..... | 61 |
| <i>docente Giovanni Corneli</i> | |
| 5.7 English Conversation | 62 |
| <i>docente Maria Halan</i> | |
| 5.8 Spagnolo Base | 63 |
| <i>docente Monica Fontelos</i> | |
| 5.9 Spagnolo Intermedio..... | 64 |
| <i>docente Pacle</i> | |
| 5.10 Spagnolo Avanzato..... | 65 |
| <i>docente Carmen Cruz Yubero</i> | |

6 . Area ludica

| | |
|---|-----------|
| 6.1 Balli Caraibici | 66 |
| <i>docenti Angelo Rodriguez - Ivana Tognoli</i> | |
| 6.2 Ballo Liscio e da Sala | 67 |
| <i>docenti Agostino Viotto - Giovanna D'Agostino</i> | |
| 6.3 Balli di Gruppo | 68 |
| <i>docenti Agostino Viotto - Giovanna D'Agostino</i> | |
| 6.4 Boogie Woogie..... | 68 |
| <i>docenti Agostino Viotto - Giovanna D'Agostino</i> | |
| 6.5 Danze Popolari..... | 69 |
| <i>docente Rita Maria Ruggeri</i> | |
| 6.6 Scacchi per Tutti | 70 |
| <i>docente Alberto Vescovo</i> | |
| 6.7 Narrativa. Sopravvivere raccontandosi storie | 71 |
| <i>docente Monica Fontelos</i> | |

7 . Area movimento e salute

| | | |
|------------|---|---------------------|
| 7.1 | Ginnastica Corso A | 72 |
| | <i>docente Angelo Rodriguez</i> | |
| 7.2 | Ginnastica Corso B | 73 |
| | <i>docente Francesco Provenzano</i> | |
| 7.3 | Ginnastica Corso C | 74 |
| | <i>docente Francesco Provenzano</i> | |
| 7.4 | Karate stile Shotokan | 75 |
| | <i>docente Giovanni Di Martino</i> | |
| 7.5 | Tai Chi Chuan e Qi Gong Avanzato | (sospeso) 76 |
| | <i>docente Aldo Munizza</i> | |
| 7.6 | Tai Chi chuan e Qi Gong base..... | 77 |
| | <i>docente Maria Pina Blanco</i> | |

8 . Area Psicologica

| | | |
|------------|---|---------------------|
| 8.1 | Autostima e Comunicazione Empatica | (sospeso) 78 |
| | <i>docente Luisa E. Brugnatelli</i> | |

9 . Area Scientifica

| | | |
|------------|--|-----------|
| 9.1 | Micologia e Botanica 1 e 2..... | 79 |
| | <i>docente Carlo Piuri</i> | |

10 . Area Storica

| | |
|--|-----------|
| 10.1 La Bibbia: Il Profetismo | 80 |
| <i>docente Barbara Maria Calvi</i> | |
| 10.2 Il Gesù Storico | 81 |
| <i>docente Barbara Maria Calvi</i> | |
| 10.3 Il Conflitto Arabo-Israeliano | 82 |
| <i>docente Giorgio Tavani</i> | |
| 10.4 Storia della Filosofia “Epistemologia” | 83 |
| <i>docente Giulia Fossati</i> | |
| 10.5 Storia dell’Arte | 84 |
| <i>docente Chiara Gorla</i> | |
| 10.6 Storia dell’Arte Moderna | 85 |
| <i>docente Manuela Toffanin</i> | |
| 10.7 Dal basso Medioevo alla Rivoluzione Francese | 86 |
| <i>docente V. Patti</i> | |
| 10.8 Le meraviglie della Terra | 87 |
| <i>docente Domenico Messina</i> | |

11 . Area Tecnologica

| | |
|---|-----------|
| 11.1 Informatica corso base | 88 |
| <i>docenti Pacla</i> | |
| 11.2 Informatica Corso Intermedio | 89 |
| <i>docente Giuseppe Artino</i> | |
| 11.3 Informatica 2° Livello | 90 |
| <i>docente Mauro Antonio Mattoli</i> | |
| 11.4 Informatica Corso Avanzato | 91 |
| <i>docente Giuseppe Artino</i> | |
| 11.5 Programmare con Excel..... | 92 |
| <i>docente Mauro Antonio Mattoli</i> | |
| 11.6 Arte Fotografica Corso Base | 93 |
| <i>docente Angelo Salerno</i> | |
| 11.7 Montaggio Video con Fotografie e Video..... | 94 |
| <i>docente Mario Luigi Zanazza</i> | |
| 11.8 Photoshop | 95 |
| <i>docente Mauro Antonio Mattoli</i> | |
| 11.9 Gimp l'alternativa a Photoshop..... | 96 |
| <i>docente Alberto Vescovo</i> | |

1.1 Tecnica per creare bonsai - Corso Base

docente: *Giuseppe Ardemagni*

Dove nasce l'arte del bonsai.

Anatomia e fisiologia vegetale.

Scelta del materiale: attrezzi per la lavorazione dei Bonsai.

Gli stili, abbinamento vasi.

Composizione terricci, filo per formazione del Bonsai.

Potatura, applicazione del filo e perché.

Rinvasi e preparazione all'esposizione

Come fare talee e margotte.

Per frequentare il corso base è necessario avere:

- tre o quattro piante di buona struttura per creare Bonsai.
- forbici per radici
- forbici per potatura
- tronchese concavo
- tronchese per filo
- terriccio
- vasi



Settimanale Martedì

14:30 16:00

Massimo iscritti n° 8

1.2 Perfezionamento dell'arte Bonsai - Corso Avanzato **docente: Giuseppe Ardemagni**

1. Studio degli stili (approfondimento).
2. Criteri per la scelta delle piante, degli attrezzi e dei materiali.
3. Differenza tra Bonsai - Shohin - Mame - Boschetto
4. Realizzare un Boschetto.
5. Creare un Bonsai di caducifoglie.
6. Costruire un Bonsai su roccia
7. Preparare i Bonsai per l'Open Day.
8. Ripasso teoria.

Per il corso avanzato occorre possedere:

- tre o quattro piante di buona struttura per creare Bonsai
- forbici per potatura
- forbici per radici
- tronchesi concavo
- tronchesi per filo
- terriccio - Vasi
- tre piante per poter lavorare



Settimanale Martedì

16:30 18:00

Il corso è riservato a chi ha frequentato il corso base l'anno precedente o ha una buona conoscenza delle tecniche basilari.

Massimo iscritti n° 8

Area artigianale

1.3 Bigiotteria: Wire " tecnica alluminio"

docente: *Michela Rossetto*

Lavorazione alluminio con varie tecniche.

Alluminio con perle, resina, collane.....



Settimanale Giovedì

15:00 17:00

Massimo iscritti n° 8

Area artigianale

1.4 Idee della nonna Giorgia (Cucito - Confezioni)

docenti: *Giorgia Maria Cappello Capraro Natalina*

Effettueremo piccoli interventi su capi di vestiario che servono ordinariamente nella gestione del guardaroba di una famiglia.

- taglio e cucito modello base.*
- allargare e stringere.*
- fare gli orli.*
- attaccare i bottoni.*
- mettere cerniere.*

Confezionare cose non impegnative come tendine, tovaglie, fodere, centri, lenzuola, eccetera.

Abiti su misura, pantaloni, eccetera.

Se possibile, portare la macchina da cucire.



CORSO SOSPESO

Settimanale Martedì

15:00 17:30

1.5 Fili e Perle Corso Base

docente: *Nunziata Paglia*

Il corso è rivolto a tutte le persone creative e desiderose di imparare le varie tecniche della bigiotteria.

Conoscere gli strumenti e i materiali classici o innovativi per la creazione di piccoli gioielli.

Dare nuova vita a gioielli abbandonati in fondo al cassetto.

E' un corso base, adatto per chi si avvicina per la prima volta alla materia



Settimanale Venerdì

15:00 17:00

Massimo iscritti n° 8

1.6 Fiori di Carta Corso A

docente: *Carmela Abbruzzo*

Realizzazione di fiori di carta partendo dalla carta crespa fino ad arrivare alla composizione floreale, con l'utilizzo di altri materiali (foglie rigenerate, rami verdi, etc.).

Settimanale Martedì

14:30 16:15



1.7 Fiori di Carta Corso B

docente: *Carmela Abbruzzo*

Realizzazione di fiori di carta partendo dalla carta crespa fino ad arrivare alla composizione floreale, con l'utilizzo di altri materiali (foglie rigenerate, rami verdi, etc.).

Settimanale Giovedì

17:00 19:00

Massimo iscritti n° 10

1.8 Intrecci di carta

docenti: *Bruna Enrichetta Lamagni - Giorgina Maria Lodi*

Riutilizzo della carta.

Sviluppare e sperimentare tecniche dell'intreccio per realizzare gli oggetti più disparati: borse, lampade, vasi, gioielli.

La carta sarà manipolata per formare cannuce, trasformandole in oggetti decorativi, artistici o di uso quotidiano .



Settimanale Martedì

15:30 17:30

Massimo iscritti n° 10

1.9 Cake Design

docente: *Adele Piazza*

Basi per il Cake Design (tipi d torta che si possono utilizzare)

Farcitura, stuccatura e decorazioni di una torta

Pasta di zucchero, i vari tipi. Coloranti alimentari

Il modelling (fiocco, orsetto

Cup cakes e biscotti decorati



Mercoledì quindicinale 16:30 18:00

Massimo iscritti n°4

1.10 Pizzi e Centri

docente *Rosa Interlandi*

Si inizia con la catenella e si continua con altri punti base (punto Milano, punto Venezia).

Inserti.

Centri da arredo.

Bigiotteria.



Settimanale Martedì

16:30 18:30

Massimo iscritti n° 5

1.11 Restauro del Legno Corso A

docenti Fausto Emilio Galli - Piero Rossetti

*Le essenze legnose per i mobili e gli oggetti in legno.
I legni colorati e i colori dei legni.*

*Importanza dell'impiallacciatura alternativa al massello.
Impiallaccature monocrome.*

Intarsio e colore: prove pratiche a tema.

Tecnica di restauro.

Nell'arco dell'anno gli allievi eseguono, su oggetti e piccoli mobili di loro proprietà, riparazioni, ristrutturazioni e conseguente lucidatura, fino a riportarli alla loro origine.

La carteggiatura sarà eseguita solamente a mano, senza l'ausilio di apparecchiature elettriche.

Su indicazione del docente, ogni corsista dovrà fornirsi di una propria attrezzatura.



Settimanale Giovedì

14:30 16:30

Massimo iscritti n° 8

1.12 Restauro del Legno Corso B

docenti Fausto Galli - Teodoro De Fazio

*Le essenze legnose per i mobili e gli oggetti in legno.
I legni colorati e i colori dei legni.*

*Importanza dell'impiallacciatura alternativa al massello.
Impiallaccature monocrome.*

Intarsio e colore: prove pratiche a tema.

Tecnica di restauro.

Nell'arco dell'anno gli allievi eseguono, su oggetti e piccoli mobili di loro proprietà, riparazioni, ristrutturazioni e conseguente lucidatura, fino a riportarli alla loro origine.

La carteggiatura sarà eseguita solamente a mano, senza l'ausilio di apparecchiature elettriche.

Su indicazione del docente, ogni corsista dovrà fornirsi di una propria attrezzatura.



Settimanale Giovedì

19:00 21:00

Massimo iscritti n° 8

1.13 Restauro del Legno Corso C

docenti *Piero Rossetti - Teodoro De Fazio*

*Le essenze legnose per i mobili e gli oggetti in legno.
I legni colorati e i colori dei legni.*

*Importanza dell'impiallacciatura alternativa al massello.
Impiallacciate monocrome.*

Intarsio e colore: prove pratiche a tema.

Tecnica di restauro.

Nell'arco dell'anno gli allievi eseguono, su oggetti e piccoli mobili di loro proprietà, riparazioni, ristrutturazioni e conseguente lucidatura, fino a riportarli alla loro origine.

La carteggiatura sarà eseguita solamente a mano, senza l'ausilio di apparecchiature elettriche.

Su indicazione del docente, ogni corsista dovrà fornirsi di una propria attrezzatura.



Settimanale Martedì

14:30 16:30

Massimo iscritti n° 8

Area artigianale

1.14 Uncinetto

docente *Luigina Berton*

Creare con un filo di lana.

Scuola di punti.

Lettura schemi.

Nozioni di uncinetto tunisino ed eventualmente anche chiaccherino.



Settimanale Mercoledì

17:00 18:30

Massimo iscritti n° 12

2.1 Creta e Smalti...

docente *Maria Grazia Oltolini*

Tecniche di modellazione manuale dell'argilla (colombino, pizzico, lastra).
Decorazione del manufatto con incisioni, rilievi e colori specifici (engobbi, ossidi, smalti).



Settimanale

Giovedì

14:30 16:30

Massimo iscritti n° 8

2.2 Pianoforte

docente *Anna Maria Curradi*

Per i nuovi iscritti, dopo l'introduzione iniziale con fotocopie, si lavorerà su testi specifici che verranno comunicati al momento opportuno.

Per chi ha già frequentato il corso, si proseguirà nello sviluppo delle competenze individuali usando gli stessi testi.



Venerdì 14:30 18:30

Massimo iscritti n° 12

2.3 Disegnare con Naturalezza

docente *Luigi Castroflorio*

Corso di disegno aperto a tutti quelli che hanno predisposizione o che vogliono cimentarsi nelle varie tecniche:

Matite, carboncino, pastelli, chine.



Settimanale Venerdì

15:00 16:30

2.4 Corso di Pittura Avanzato

docente *Luigi Castroflorio*

Il corso è rivolto a tutti gli appassionati che vogliono cimentarsi nell'arte pittorica seguendo le diverse tecniche espressive:

Acquerello, acrilico, olio.



Settimanale Venerdì

16:30 18:00

Massimo iscritti per ogni corso n° 12

2.5 La Copia dal Vero - Approccio al Ritratto

docente *Emanuela Melesi*

Il corso, partendo dall'osservazione e dalla copia dal vero, si sviluppa attraverso attività concomitanti di disegno e pittura.

Si propongono tecniche varie, tra cui pastello e matite colorate.

Si propone un approccio allo studio del ritratto.

Settimanale

Giovedì

16:30 18:50

2.6 Creiamo Biglietti Augurali

docente *Emanuela Melesi*

Il corso si propone la realizzazione di biglietti augurali con tecniche varie: Assemblaggio, ritaglio di cartoncini colorati, pittura ad acquerello, tecniche miste.

Minimo partecipanti 8

Massimo partecipanti n° 10

Settimanale

Mercoledì

17:00 18:15

2.7 Pittura su Ceramica

docente *M. Marta De Faveri*

Il corso propone l'apprendimento della tecnica 3° fuoco.

Tecnica tradizionale.

Tecnica olio molle, la tecnica della cuerda secca.

Il corso consentirà la realizzazione da subito di oggetti originali, a partire dai più semplici fino a quelli più impegnativi.

NB: per l'iscrizione si chiede la frequenza ai corsi degli anni precedenti.



Settimanale

Giovedì

14:30 16:30

Massimo iscritti n° 8

2.8 Gruppo Teatro insieme

docente *Leonardo Caldarini*

Il teatro è sempre stato un dialogare, un mettersi in discussione e un ritrovarsi, analizzando sentimenti ed emozioni diversi.

Vi proponiamo un percorso nel quale sarà importante fare gruppo, fidarsi degli altri e vincere i nostri e gli altrui limiti e difetti per arrivare ad usare solo le nostre e le altrui virtù.

Il corso prevede esercizi di laboratorio teatrale volti ad acquisire e/o migliorare la propria competenza, la preparazione del saggio finale ed, eventualmente, iniziative legate a particolari ricorrenze.



La scelta degli "attori" che rappresenteranno le varie opere, sarà effettuata, a giudizio insindacabile, dal docente del corso.

Settimanale Martedì

21:00 23:00

2.9 Momenti d'Oro della Musica Italiana

docente *Lucia Sindaco*

Programma:

Storie, curiosità e aneddoti sui cantanti e le canzoni degli anni sessanta/ settanta, attraverso la visione di filmati d'epoca, l'ascolto di interviste e di brani musicali e poi.....cantiamo insieme!.

Non è necessario possedere particolari doti canore, si canterà per il solo piacere di ricordare motivi ed emozioni del passato.

Contenuti: Lucio Battisti, I Gruppi, Il festival di Sanremo, il festival Bar, il Cantagiro

Il corso ha una durata da ottobre a marzo



Venerdì

17:00 18:00

Massimo iscritti n° 12

2.10 Musical

docente *Lucia Sindaco*

10 buoni motivi per partecipare al corso di musical:

- 1 Per essere al centro dell'attenzione
- 2 Per stringere amicizie
- 3 Per provare ad essere qualcun altro
- 4 Per capire il proprio corpo
- 5 Per scherzare e ridere fino alle lacrime

Gli altri cinque buoni motivi?

Iscrivetevi al corso per scoprirli.

Ma in pratica?

Esercizi di laboratorio teatrale e messa in scena di uno spettacolo con parti recitate, cantate e ballate.

Non servono esperienze pregresse, ma allegria e buona volontà!



Settimanale

Venerdì

18:30 20:30

2.11 Laboratorio di Ricerca Teatrale

docente *Ugo Picerno*

Verrà ripresa l'attività interrotta con la preparazione della messa in scena di

“Non portare a Spasso i Dispiaceri “(lunedì) Il mercoledì si terrà il laboratorio di ricerca su una proposta di autocomposizione di gruppo



Settimanale Lunedì - Mercoledì

20:30 23:00

2.12 Vetrate Artistiche

docente *Giuseppe Ardemagni*

Istruzioni, partendo da zero, per eventuali nuovi allievi; prosecuzione del corso per gli allievi che hanno frequentato i corsi precedenti. Corso sulle tecniche di fusione, curvatura e pittura su vetro con ausilio di grisaille e/o smalti. Lezioni tecniche e soprattutto pratiche..



Settimanale Venerdì

15:30 17:30

Massimo iscritti n° 6

3.1 Monografie di Diritto Civile

docente Maria Pina Blanco

Programma corso:

Ottobre 2021: Successione legittima

Novembre 2021: Successione testamentaria

Dicembre 2021: Contratto di Locazione, Codice Civile e Leggi speciali: aspetti sostanziali e procedurali; differenze con il Contratto di Affitto.

Contratto di Mutuo; Contratto di Comodato.

Contratto a definizione di una lite: transazione; cessione, sequestro conservativo; compromesso.

Gennaio/Febbraio 2022: la mediazione e la negoziazione, profili sostanziali e procedurali. Metodo OASI per riconoscere e risolvere i conflitti. Teoria e pratica.

Marzo/Aprile 2022: Il regime Patrimoniale della famiglia. La separazione personale dei coniugi. Il Divorzio.

Le unioni civili. Profili sostanziali e procedurali.

Maggio 2022: capacità e incapacità delle persone: amministrazione di sostegno, interdizione, inabilitazione. Aspetti sostanziali e procedurali.



Settimanale Venerdì

17:00 19:00

Massimo iscritti n° 12

3.2 Donne e Contesti

docente *Vincenza Rita Gangi*

Libere di decidere del proprio corpo, brave ad amare ma anche a stare da sole.

Così sono, o vorrebbero essere, le donne di oggi. Le loro simili, nel Cinquecento, venivano bruciate come streghe. Negli anni '70 hanno invaso le piazze d'Italia al grido di "le streghe son tornate" reclamando

parità, divorzio, aborto.

Oggi i roghi sono spenti per sempre e sono sfumati gli echi dei cortei. Ma ci sono ancora diritti da chiedere perché le donne rimangono la maggiore risorsa non sfruttata del nostro paese.

Attraverso la storia di personali emancipazioni, di sfide, di sacrifici e di trionfi, il corso offre materiale per discutere e una scossa a chi pensa di essere troppo stanca e sfiduciata per farlo.

Perché le donne, oggi come ieri, ci sono e sono grandi: nel bene e nel male.



| | | | |
|-------------|-----------|---------|-------------|
| Settimanale | Mercoledì | corso A | 17:00 18:30 |
|-------------|-----------|---------|-------------|

| | | | |
|-------------|---------|---------|-------------|
| Settimanale | Giovedì | corso B | 17:00 18:30 |
|-------------|---------|---------|-------------|

Massimo iscritti per corso n° 15

3.3 Informazioni di Finanza

docente *Francesco Bonetti*

Introduzione Strumenti Finanziari e Monetari.

Conti Correnti, conti di deposito, PCT, certificati di deposito ecc.

Conoscere i prodotti di risparmio e investimento.

Titoli di Stato Italiani (BOT, CCT, BTP, CTZ).

Obbligazioni nazionali e Bond Internazionali, ordinarie, subordinate, indicizzate, convertibili.

Strumenti di investimento.

Fondi comuni di investimento e Sicav. Storia ed Istituzioni Monetari, Obbligazionari,

Bilanciati, Azionari, Flessibili, ETF, ETC nelle forme PIC e PAC.

Azioni ordinarie e di risparmio.

Polizze Unit Linked e Index Linked.

Capital Gain (imposte e tasse sul guadagno).

Mifid Questionario Europeo Profilo di Rischio.

BAIL IN (nuove normative Europee).

Fiscalità dei prodotti finanziari ed assicurativi.

Fondi Pensioni Aperti e Chiusi e PIP.

Mutui.

*L'UTE precisa che i contenuti del corso sono dati a titolo
esclusivamente informativo.*

Settimanale Mercoledì

17:00 18:30

Massimo iscritti n° 12

3.4 Ecologia: la scienza delle relazioni universali

docente *Vincenzo Soraci*

ECOLOGIA: una scienza attenta al futuro.

- L'uomo e l'ambiente
- L'ecosistema Catena alimentare e livelli trofici
- Interazione tra specie. La biodiversità e la sua conservazione
- Ecosistemi d'acqua dolce e marini Inquinamento delle acque
- Evoluzione degli ecosistemi. Gli ambienti naturali in Italia
- Effetto serra piogge acide. Eutrofizzazione
- Suoli acidi La foresta, l'ecosistema città
- I rifiuti (raccolta e smaltimento) Inceneritori
- Dossier Italia. Composti xenobiotici
- I guai dei DDT. Difesa del suolo e rischio idrogeologico
- Sperimentare l'ecologia (prev per febbraio) Glossario



Settimanale

Lunedì

17:00 18:00

Massimo iscritti n° 12

3.5 Educazione alla Salute della Donna - La Donna tra Corpo e Mente

docente *Maria Rosa Gallo*

L'età della donna; cosa cambia dopo i quarant'anni; cenni di anatomia e fisiologia.

La prevenzione:

In cosa consiste ed esami consigliati per alcune patologie.

La relazione e l'affettività: stare bene in coppia.

Corso gennaio - marzo 2022



Settimanale

Lunedì

17:00 18:00

Massimo iscritti n° 12

3.6 Macroeconomia

docente *Giancarlo Fumagalli*

Lezione 1

1. L'economia come scienza
2. Il concetto di crescita
3. PIL – concetto fondamentale della Macroeconomia
4. Liberisti e Keynesiani

Lezione 2

1. Consumi ed investimenti
2. La politica monetaria
3. La finanziarizzazione dell'Economia

Lezione 3

1. L'intervento dello Stato in economia
2. Il concetto di welfare
3. La tassazione
4. La politica economica: Fiscale e monetaria
5. Il debito pubblico

Lezione 4

1. Il commercio estero: la bilancia dei pagamenti
2. Il concetto di moneta

Quindicinale

Mercoledì

17:30 18:30

Massimo iscritti n° 12

3.7 Diritto Privato

docente Maurizio Munda

Argomento: Diritto di Famiglia:

- Aspetti storici e caratteri generali del Diritto di Famiglia.
- La famiglia nella Costituzione
- Legge 19 maggio 1975 n. 151 (riforma del Diritto di Famiglia).
- Legge 20 maggio 2016 n. 76 (unioni civili – convivenze di fatto).
- Matrimonio civile, concordatario, degli acattolici.
- Diritti e doveri dei coniugi.
- Regime patrimoniale dei coniugi: comunione e separazione dei beni.

Aspetti organizzativi:

Durata del Corso: intero anno

Lezione: settimanale (1 ora il Lunedì) dalle 17.00 alle 18.00

Partecipanti: minimo 6 massimo 15

Modalità: Lezione frontale e partecipata.

Materiale didattico: fotocopie.

3.8 **Sem Tucc de Limbià**

Docente *Gianfranco Gariboldi*

Indicato per chi intende conservare la tradizione del dialetto.

Limbiate città: storia, arte, cultura, tradizioni, curiosità, ma soprattutto lingua e dialetto da tenere vivo sul nostro territorio.



Quindicinale

Mercoledì

16:30 18:00

Massimo iscritti 15

4.1 Alimentazione: cosa scegliere tra verità e fake news

docente A. Maria Messina

L'alimentazione viene sempre più considerata un fattore di prevenzione e benessere; imparare a orientarsi nella scelta degli alimenti, senza farsi condizionare da notizie a volte confuse e fuorvianti è fondamentale per la nostra salute e non solo.

Acquisire quindi una maggiore consapevolezza come consumatori è il principale obiettivo di questo corso.

Verranno trattati i seguenti argomenti:

- Quali falsi miti sull'alimentazione
- Quale rapporto tra abitudini alimentari e salute
- Impariamo a conoscere gli alimenti: loro caratteristiche e aspetti nutrizionali
- Come scegliere gli alimenti attraverso la lettura della etichetta
- Pubblicità: tra informazione e suggestione



Quindicinale

Mercoledì

16:00 17:30

Massimo iscritti n° 30

4.2 Autobiografia: fai della tua vita un'opera d'arte

docente *Chiara Allari*

L'autobiografia è un genere letterario antico alla portata di chiunque sappia leggere e scrivere e voglia raccontare di sé e della propria vita.

Il desiderio di costruire la propria autobiografia deve nascere pertanto come impulso assolutamente personale e libero, è un atto di amore e di generosità verso di sé e verso gli altri.

Benché la tecnica dell'autobiografia sia strettamente collegata all'uso della scrittura, nel corso proposto non sarà obbligatorio produrre un testo scritto ad ogni costo. Si possono utilizzare altre arti per raccontarsi: il collage, il cucito, la pittura, ecc., secondo il talento e le propensioni di ciascuno.

A chi è rivolto il corso

A coloro che sono interessati a cimentarsi con i propri ricordi e con la propria storia, che hanno interesse, a raccontare di sé e ad ascoltare le storie degli altri.

Che cosa faremo

Partiremo dai ricordi, ma anche dall'oggi, da ciò che ci succede, utilizzeremo anche i nostri sogni recenti e passati, la musica, le ricette, il cinema, i viaggi, le relazioni, gli incontri... tenendo un costante collegamento fra l'individuale e il sociale.

Si raccoglie e si fa un po' di ordine, si cerca di trovare i collegamenti, le connessioni fra i vari pezzi della vita, che cosa ha animato le nostre azioni, le nostre scelte. A questo punto ci si potrà concedere di interpretare il passato in tutta libertà, di dare il significato che più ci convince o ci piace. Tutto questo lo si farà divertendosi, giocando, forse anche piangendo un po'...

Se ci sarà interesse possiamo introdurre la lettura di una autobiografia con l'aiuto della nostra Biblioteca.

Quindicinale

Mercoledì

16:30 18:00

Massimo iscritti n° 12

4.3 Biodanza

docente *Crocifissa Valeria Stefanelli*

Biodanza è un programma di esercizi svolti singolarmente, a coppie o in gruppo, accompagnati da musiche appositamente selezionate in decenni di studio dal suo ideatore, Rolando Toro, Psicoterapeuta e antropologo cileno.

Stimola l'integrazione tra i componenti del gruppo, aiuta a gestire lo stress e favorisce l'equilibrio psicofisico e il movimento armonico.

Ogni esercizio viene spiegato dall'operatore-conduttore del gruppo, che ne fa anche una breve dimostrazione.

La prima parte della sessione di Biodanza è costituita da esercizi che stimolano il senso del ritmo e la vitalità, mentre nella seconda parte favoriscono il rilassamento, accompagnati da musiche più melodiche.

Può essere praticata da tutti e a qualunque età.

Non richiede nessuna particolare abilità, né attrezzature, si pratica con un abbigliamento comodo e calzoncini antiscivolo.



Settimanale

Martedì

17:00 19:00

Massimo iscritti n° 20

4.4 Classi di Bioenergetica

docente Raffaella Faiella

La bioenergetica è una disciplina psicosomatica, una delle vie verso l'autoconoscenza.

Attraverso l'ascolto corporeo, l'attenzione al respiro, semplici esercizi antistress, cercheremo di sciogliere le contratture croniche, riacquistando maggiore vitalità e benessere.



Settimanale

Venerdì

18:00 19:15

Massimo iscritti n° 15

4.5 Impariamo a rilassarci

docente *Ornella Volpi*

Come ottenere un buon rilassamento attraverso la respirazione e la visualizzazione per imparare a esercitare l'attenzione.



Settimanale

Martedì

16:00 17:00

Il corso è rivolto a chi ha già partecipato al corso precedente

Massimo iscritti n° 15

4.6 Ikebana: Corso Avanzato

Docente *Rosa Bunetto*

L' IKEBANA è un'arte giapponese di composizione con fiori freschi e altri elementi vegetali. E' nata con lo scopo di rappresentare la realtà della natura decorando gli altari dei templi per questo in origine era praticata solo dai monaci. L'ikebana è basata su essenzialità, pochi elementi vegetali, spazi vuoti.

Sono ammesse al corso solo le allieve già frequentanti negli anni scorsi

Corso quindicinale, giorno martedì dalle ore 14,30 alle 16,10

ottobre 12 26

novembre 9 23

dicembre 14

febbraio 1 15

marzo 1 15 29

aprile 12



Massimo iscritti n° 10

4.7 Ikebana: Corso Base

docente Rosa Bunetto

L'IKEBANA è l'arte giapponese di composizione con fiori freschi e altri elementi vegetali. E' nata con lo scopo di rappresentare la realtà della natura decorando gli altari dei templi per questo in origine era praticata solo dai monaci. L'ikebana è basata su essenzialità, pochi elementi vegetali, spazi vuoti.

Significato della parola Ikebana. Le due parti della parola sono "ike" e "hana" che viene pronunciato "bana". "Hana" significa letteralmente fiore, ma in questa connessione può anche significare "pianta" o "parti della pianta".

"Ike" deriva da tre verbi: ikeru = comporre fiori; ikiru = vivere, essere vivi, assumere le proprie sembianze; Ikasu = dare le sembianze, rendere visibile la vita;

L'allievo dovrà provvedere all'acquisto di un reggifiori (kenzan) e un vaso/ contenitore basso. I fiori freschi saranno acquistati dalla docente usando una cassa comune e la spesa ammonterà mediamente a 4 euro a lezione.

Le lezioni a cadenza quindicinale si svolgeranno il martedì dalle ore 16,15 alle 18

OTTOBRE 12 26

NOVEMBRE 9 23

DICEMBRE 14

FEBBRAIO 1 15

MARZO 1 15 29

APRILE 12



Massimo iscritti n° 10

Area benessere

4.8 Alimentazione Equilibrata e Benessere Psicofisico **docente *Francesca Sindoni***

Concetto di sicurezza alimentare.

Psicologia e benessere: tutto inizia dalla nostra mente.

Malattie autoimmuni e cibo.

L'alimentazione e lo sport.

Radicali liberi e antiossidanti.

Lo zucchero favorisce la crescita dei tumori?

Sarà completato il programma relativo all'anno 19/20, integrato da contenuti scelti anche sulla base delle richieste dei corsisti



Mensile

Martedì

15:00 16:00

Massimo iscritti n° 30

4.9 Tecniche di Riflessologia Plantare A

docente *Angelo Maddalena*

Cenni di anatomia e fisiologia.

Punti di riflesso e trattamento di:

Apparato Osteo-Articolare.

Sistema Nervoso.

Apparato Escretore.

Apparato Circolatorio.

Apparato Digerente.

Sistema Immunitario.

Organi di Senso.

Apparato Genitale.

13 lezioni da ottobre 2021 a gennaio 2022.



Settimanale Venerdì

17:30 18:30

Massimo iscritti n° 12

4.10 Tecniche di Riflessologia Plantare B

docente *Angelo Maddalena*

Cenni di anatomia e fisiologia.

Punti di riflesso e trattamento di:

Apparato Osteo-Articolare.

Sistema Nervoso.

Apparato Escretore.

Apparato Circolatorio.

Apparato Digerente.

Sistema Immunitario.

Organi di Senso.

Apparato Genitale.

lezioni da febbraio 2021 a maggio 2022

Settimanale

Venerdì

17:30 18:30

Massimo iscritti n° 12

4.11 Fiori di Bach (propedeutico)

docente *Ornella Volpi*

Conoscere le essenze floreali per imparare a utilizzarle in modo semplice ed efficace.



Settimanale

Martedì

17:30 18:30

Massimo iscritti n° 15

4.12 Tecniche di Rilassamento online

docente Ornella Barni

Il corso di tecniche di rilassamento consiste in una serie di esercizi particolarmente studiati e concatenati allo scopo di portare progressivamente al realizzarsi di uno stato di rilassamento e di benessere psico-fisico.

E'utile particolarmente in situazioni di stress, di ansia e di dolore dovuto a contratture da tensione.

Inizialmente si continuerà a tenere in modalità online, dato il gradimento dichiarato durante l'emergenza per la pandemia ed anche perchè tale modalità consente la partecipazione senza lo spostamento dal proprio domicilio per chi ha problemi di mobilità o di distanza chilometrica.



Corso settimanale il giovedì online dalle 17 alle 18

5.1 Francese: Lettura e Conversazione

docente *Laila Zuliani*

Partendo dalla lettura di un testo di un autore contemporaneo, dopo averne fatto il riassunto orale, si cercherà di confrontare le proprie opinioni e sensazioni in francese.

Per l'acquisto del testo si deciderà insieme dopo aver finito quello dell'anno precedente.

Si richiede una buona conoscenza della lingua (livello A2).



5.2 Inglese Base

docente *Giuseppina Elli*

Approccio graduale alla lingua inglese attraverso esercitazioni orali e scritte, utilizzando nozioni grammaticali di base, per:

- imparare a leggere, scrivere e pronunciare semplici frasi;
- comprendere il significato di comunicazioni brevi e lineari attraverso l'ascolto;
- familiarizzare con l'ordine delle parole nella frase inglese;
- memorizzare parole, espressioni, modi di dire legati a situazioni della vita quotidiana;
- comunicare oralmente utilizzando le conoscenze acquisite.

Il livello 1 si articolerà in due corsi. (a - b)



| | | | |
|-------------|---------------|-------|-------|
| Settimanale | Lunedì (a) | 17:00 | 18:15 |
| Settimanale | Mercoledì (b) | 17,00 | 18,15 |

Massimo iscritti n° 15

5.3 Inglese Intermedio

docenti *Pacle*

Consolidamento delle conoscenze, abilità, competenze acquisite in esperienze/studi precedenti; approfondimento/ampliamento delle abilità/competenze inerenti la pronuncia, la memorizzazione di vocaboli, espressioni idiomatiche, modi di dire; lettura/comprensione di semplici brani con formulazione di domande/risposte inerenti il contenuto di quanto letto/ascoltato; conoscenza di semplici espressioni per chiedere/dare informazioni legate a situazioni reali della vita quotidiana; acquisizione di strutture grammaticali e sintattiche per una corretta organizzazione della comunicazione.



| | |
|-------------|---------|
| Settimanale | Lunedì |
| Settimanale | Giovedì |

| | |
|-------|-------|
| 17:00 | 18:15 |
| 14:30 | 16:00 |

Massimo iscritti n° 15

5.4 Inglese Avanzato

docente *Teresa Campo*

Consolidamento delle conoscenze, abilità, competenze acquisite in esperienze e/o nei corsi pregressi.

Il corso tende a favorire:

Ampliamento del vocabolario, conoscenza/padronanza di espressioni, modi di dire, per una migliore organizzazione della comunicazione;

Conoscenza delle fondamentali strutture grammaticali e sintattiche;

Capacità di intrattenere semplici dialoghi su argomenti inerenti situazioni legate all'esperienza quotidiana.

Capacità di chiedere/dare informazioni.



Settimanale Martedì

14:30 16:00

Massimo iscritti n° 15

5.5 Daily Life English

Docente Teresa Campo

Verranno trattati argomenti che riguardano la vita quotidiana e situazioni che possono verificarsi mentre si viaggia in paesi di lingua anglofona. L'obiettivo, per lo studente, sarà arrivare a produrre un testo semplice, relativo ad argomenti che siano familiari o di interesse personale; descrivere/riferire esperienze e avvenimenti, spiegare brevemente le opinioni personali riguardo all'argomento trattato. Si lavorerà su:

Listening: appoggiandosi a videos, films, canzoni...

Reading: attraverso letture di articoli su giornali, magazines e libri, a cui seguiranno dei momenti di comprensione attraverso domande e conversazioni guidate;

Speaking: si andranno a toccare vari argomenti che, attraverso dialoghi e role playing, permetteranno allo studente di ampliare il bagaglio lessicale e di avere più sicurezza nell'esposizione orale;

Writing: attraverso lo scritto, si faranno esercizi interattivi per verificare l'apprendimento grammaticale, lessicale e di espressione.



Settimanale Martedì

17:00 18:30

Massimo iscritti n° 15

5.6 Inglese corsi 4/5

docente *Giovanni Corneli*

Listening, reading/translating, writing, speaking.

Listening: ascolto di testi inglesi di complessità graduata, con comprensione globale del messaggio.

Reading/translating: lettura dei testi sopra citati e/o di altri, con traduzione degli stessi da parte dei corsisti, con sottolineatura di strutture sintattiche, espressioni particolari, modi di dire, richiami grammaticali.

Writing: rielaborazione individuale e/o di gruppo di quanto letto, ascoltato, tradotto, in brevi, semplici testi scritti.

Speaking: semplici conversazioni guidate su quanto ascoltato, letto, tradotto, scritto.

Contenuti: opere (semplificate Liv. B2.1/ B2.2/ C1) di autori della letteratura anglo/americana; articoli di quotidiani, riviste in lingua inglese su fatti di cronaca, problemi attuali, gossip...; ascolto di canzoni in lingua inglese con memorizzazione dei testi e riproposizione canora; ogni altra proposta avanzata anche dai corsisti e ritenuta funzionale agli obiettivi del corso.



| | | | | |
|-------------|---------|---------|-------|-------|
| Settimanale | Lunedì | corso 4 | 17:00 | 18:30 |
| Settimanale | Martedì | corso 5 | 14:30 | 16:00 |

Massimo iscritti n° 15

5.7 English Conversation

docente *Maria Halan*

Un corso volto a dare sicurezza e fluidità al vostro inglese in un'atmosfera informale e amichevole, affrontando temi di interesse.

Esercizi di conversazione in lingua inglese, acquisizione di termini legati a esperienze di vita quotidiana.

Lecture come spunto per l'uso della lingua.

La lezione consiste nella lettura di articoli tratti dalla rivista "Speak up" e di dialoghi tratti dal libro di John Sloan a cui seguirà una discussione sugli argomenti letti, al fine di migliorare la pronuncia, ampliare il vocabolario e la cultura generale.

Per partecipare al corso è necessario avere una buona padronanza della lingua inglese.



Settimanale

Giovedì

17:45

18:45

Massimo iscritti n° 15

5.8 Spagnolo Base

docente *Monica Fontelos*

Il corso di spagnolo base è rivolto a tutti quelli che vogliono iniziare a imparare la lingua e a tutti quelli che ne hanno una conoscenza minima e desiderano migliorare o espanderne la conoscenza.

Il corso offre una base grammaticale, lessicale e culturale dello spagnolo che permette allo studente di capire ed esprimersi, sia oralmente che per iscritto, usando strutture e vocabolario semplici, nel contesto dell'ambiente quotidiano.



Settimanale Lunedì

17:00 18:30

Massimo iscritti n° 15

5.9 Spagnolo Intermedio

docente *Pacle*

Rivolto a coloro che hanno già frequentato il corso base.

Le lezioni saranno strutturate su tutti gli aspetti della lingua spagnola: grammatica, lettura e comprensione di testi, brevi dialoghi, traduzioni per arricchire il lessico, ascolto di tracce audio e video per consolidare la comprensione.

¿HABLAS ESPAÑOL?



Settimanale

Martedì

14:30 16:00

Massimo iscritti n° 15

5.10 Spagnolo Avanzato

docente *Carmen Cruz Yubero*

Le lezioni saranno strutturate su aspetti della lingua spagnola quali: conversazione, lettura, commento del testo, traduzione e un po' di grammatica.

Useremo libri di lettura, articoli di attualità, tracce audio e video, giochi grammaticali.



Settimanale Mercoledì

17:30 19:00

Massimo iscritti n° 15

6.1 Balli Caraibici

docenti *Angelo Rodriguez - Ivana Tognoli*

Il Corso prevede un programma che parte dai passi base di Kizomba, un ballo caraibico di coppia che ha origini in Angola.



Settimanale

Venerdì

15:40 16:40

Massimo iscritti n° 16

6.2 Ballo Liscio e da Sala

docenti *Agostino Viotto - Giovanna D'Agostino*

Ballo liscio e ballo da sala.

Passi base dei seguenti balli:

- tango
- valzer inglese
- valzer viennese
- polca
- mazurca
- foxtrot
- polca camminata
- tecnica e figurazioni

Occorre iscriversi in coppia.



Settimanale Giovedì

14:30

15:30

Massimo iscritti n° 16

6.3 Balli di Gruppo

docenti *Agostino Viotto - Giovanna D'Agostino*

Vari balli di gruppo (ripassi e balli nuovi)



Settimanale Giovedì

15:30 1:30

6.4 Boogie Woogie

docenti *Agostino Viotto - Giovanna D'Agostino*

Basi boogie woogie e varie figurazioni.

E'uno dei modi migliori per socializzare con gente nuova divertendosi.

Durante le lezioni verranno insegnate delle brevi coreografie.



Settimanale Giovedì

16:30 17:15

Massimo iscritti n°16

6.5 Danze Popolari

docente *Rita Maria Ruggeri*

Si propongono danze complesse.

Il corso è dedicato a chi ha già conoscenza e dimestichezza con i passi base.



Settimanale

Martedì

14:30

15:45

Massimo iscritti n°16

6.6 Scacchi per Tutti

docente *Alberto Vescovo*

Elementi del gioco
Movimento dei pezzi
Disposizione iniziale dei pezzi sulla scacchiera
Regole del gioco
Notazione algebrica delle mosse
Vari tipi di apertura semplici
Il medio gioco, i finali
Movimenti particolari dei pezzi
Studio dei problemi scacchistici



Settimanale

Giovedì

15:00 17:00

Massimo iscritti n° 10

6.7 NARRATIVA

Sopravvivere raccontandosi storie

Docente *Monica Fontelos*

Il testo narrativo è un testo in cui il narratore racconta una storia. Chi racconta una vicenda può farlo:

Per il piacere di narrare. Per motivi pratici.

- Per informare altre persone di un avvenimento.
- Per ricordare e tramandare avvenimenti del passato.

In questo corso racconteremo e analizzeremo storie di diversa natura (i gialli, il fantastico, l'horror, ...). I metodi d'analisi includeranno:

1. La storia e il racconto - Il tempo e lo spazio
2. I personaggi - Il narratore e il punto di vista
3. Lo stile

Inoltre si proporranno dei libri da leggere a casa (facoltativo) per poi commentarli tutti insieme.

Perché iscriversi

Ascoltare e leggere storie è da sempre attività dell'uomo, sin dai tempi più antichi. Quando si legge un racconto, si pensa a esperienze ed emozioni vissute, e condividerle con altri significa riviverle, rivederle e risentirle.

Come suggeriscono i manuali di nautica, in caso di naufragio raccontatevi storie, belle o brutte che siano. Vi aiuteranno a non pensare alla vostra condizione e, soprattutto, la pratica dell'ascolto e quella del racconto vi consentiranno di mantenere il cervello costantemente in funzione, vi salveranno dalla stanchezza e dalla noia e, dunque, vi aiuteranno a rimanere attivi.

Settimanale

Venerdì

17:00 18:00

Massimo iscritti n° 15

7.1 Ginnastica Corso A

docente *Angelo Rodriguez*

Si inizia con un riscaldamento del corpo, si passa allo stretching in piedi e poi si passa a lavorare per terra, addominali ...

Le lezioni variano: alcuni giorni si balla, altri si faranno dei percorsi con l'utilizzo di attrezzi...



Settimanale

Venerdi

14:40 15:40

Massimo iscritti n° 20

7.2 Ginnastica Corso B

docente *Francesco Provenzano*

Si inizia con un riscaldamento del corpo, si passa allo stretching in piedi e poi si passa a lavorare per terra, addominali compresi...

Le lezioni variano: alcuni giorni si balla, altri si faranno dei percorsi con l'utilizzo di attrezzi...



Settimanale

Martedì

16:00 17:00

Massimo iscritti n° 20

7.3 Ginnastica Corso C

docente *Francesco Provenzano*

Si inizia con un riscaldamento del corpo, si passa allo stretching in piedi e poi si passa a lavorare per terra, addominali compresi...

Le lezioni variano: alcuni giorni si balla, altri si faranno dei percorsi con l'utilizzo di attrezzi...



Settimanale Venerdì

16:00 17:00

Massimo iscritti n° 20

7.4 Karate stile Shotokan

docente *Giovanni Di Martino*

Nato come arte marziale che insegna il combattimento e l'autodifesa, con il tempo il Karate si è trasformato in filosofia di vita, in impegno costante di ricerca del proprio equilibrio, in insegnamento a "combattere senza combattere", a diventare forti modellando il carattere, guadagnando consapevolezza e gusto nella vita, imparando la capacità di sorridere nelle avversità e di lavorare con determinazione e nel rispetto degli altri.

Si può quindi riassumere che il karate è un'arte, una disciplina che si applica a mani nude, di origine giapponese, che rafforza il corpo e lo spirito.

Il programma si basa sulla ginnastica di preparazione alle tecniche dei fondamentali; in questo modo si portano i praticanti a gestire il proprio corpo con armonia ed elasticità per mantenersi in buona salute.



Settimanale

Lunedì

16:10

17:20

Massimo iscritti n°10

7.5 Tai Chi Chuan e Qi Gong Corso Avanzato

docente Aldo Munizza

Il programma sarà sviluppato su: perfezionamento e conclusione della prima parte della forma.

Studio della seconda parte della forma, studio di alcuni principi fondamentali: 24 esercizi taoisti; Qi gong –Yi-Kung

5 Elementi applicati all' Yi Kung e Qi Gong

Meditazioni sui 5 Elementi.

Qi significa “Soffio” o “Energia” e Qi Gong significa “ lavoro, esercizio sul Qi”. Perciò per “Qi Gong” intendiamo tutte quelle pratiche ed esercizi volti

a sviluppare l'energia interna dell'individuo. Yi significa “Intensione” e Yi Kung significa lavoro sulla struttura del corpo.

Perciò per “Yi Kung” intendiamo tutte quelle pratiche ed esercizi volti a sviluppare l'intenzione dell'individuo.

Lo Yi o “Intensione” è la capacità mentale di focalizzare e inviare il Qi o “Energia”.

Sono ammessi solo coloro che hanno frequentato il corso base



Settimanale Venerdì

17:00 18:15

Massimo iscritti n°15

CORSO SOSPESO

7.6 Tai Chi Chuan

Arte marziale di benessere e di lunga vita

Docente *Maria Pina Blanco*

Il principiante apprenderà i principi filosofici e la loro applicazione pratica nei movimenti fisici ed energetici del corpo attraverso una serie ed una sequenza di movimenti che svilupperanno consapevolezza, armonia, benessere ed equilibrio nel corpo.

Gli insegnamenti sono quelli della scuola ITCCA Italia: esercizi taoisti, Yi-Kung Qi-Gong – prima parte della Forma

(Sequenza marziale di 108 movimenti).



Settimanale

Venerdì

14:30 15:45

Massimo iscritti n°15

8.1 Autostima e Comunicazione Empatica

docente *Luisa E. Brugnatelli*

Autostima ed assertività: due preziosi alleati.

Come nasce l'autostima: la famiglia, la scuola, il lavoro, gli amici, le relazioni significative.

Imparare a conoscere se stessi e a trovare obiettivi di vita.

Riconoscere i comportamenti.

Comportamenti passivi, aggressivi, assertivi.

L'allenamento all'assertività.

La gestione della comunicazione verbale e non verbale.

L'accettazione degli altri passa dalla accettazione di sé.

L'affermazione di sé. Bravi in proprio o bravi per differenza?

L'empatia, la fiducia, l'errore, la colpa, le paure, l'ansia, le delusioni, le perdite, l'amore, le riparazioni .

La prescrizione che si autoavvera, i problemi, le soluzioni.

CORSO SOSPESO

Settimanale

Lunedì

17:00

18:00

9.1 Micologia e Botanica 1 e 2

docente Carlo Piuri

Lo scopo del corso è quello di divulgare la conoscenza dei funghi e dei molteplici aspetti della Micologia a tutti coloro i quali si sentano attratti da questo “fantastico mondo” guardando oltre il semplice se pur piacevole approccio culinario.

Si vuole offrire, a chi si accinge allo studio dei funghi, un panorama dei principali problemi inerenti la micologia e le chiavi per interpretarli nella maniera più corretta.

Cosa sono i funghi, come nascono, come vivono.

Caratteri distintivi.

Le famiglie, i generi e le specie.

Tossicologia.

I funghi al microscopio (accenni di microscopia).

I funghi e le erbe in cucina

Le erbe spontanee “queste sconosciute”, commestibili e velenose



Settimanale

Martedì

14:30 15:30

Massimo iscritti n°15

10.1 La Bibbia: Il Profetismo

docente *Barbara Maria Calvi*

La profezia in Israele: significato, storia, evoluzione, messaggio, interpreti di una delle più straordinarie caratteristiche del mondo della Bibbia.

È necessario avere e portare la Bibbia.



Settimanale

Martedì

16:00 17:00

p.s. Si consiglia l'acquisto del libro "La Bibbia di Gerusalemme" EDB Bologna 2008

Massimo iscritti n°15

10.2 Storia delle Religioni - Il Gesù storico

docente *Barbara Maria Calvi*

La ricerca sul Gesù storico ci ha portato a indagare sull'ambiente in cui è vissuto; ora stiamo analizzando la sua umanità, la sua storia personale, il suo messaggio, le persone che hanno condiviso le sue scelte e i suoi avversari.



Settimanale

Venerdì

16:00 17:00

Massimo iscritti n°15

10.3 Il conflitto arabo israeliano

docente *Giorgio Tavani*

Il conflitto arabo israeliano. Un excursus storico che scava sotto la superficie del “noto” alla ricerca delle ragioni e dei torti, delle verità nascoste e di quelle negate, nonché del ruolo delle potenze regionali e internazionali. Si tratteranno gli eventi, i tempi e i luoghi nell’intreccio di ragioni, passioni e interessi che negli ultimi 130 anni hanno portato ad una situazione di conflitto senza apparenti vie d’uscita. Il corso offre un tentativo di rispondere ad alcuni tra i tanti perché, ai come, ai quando, ai dove. Un’occasione per chi desidera capire e mettere a fuoco gli aspetti cardine del contenzioso arabo israeliano, superando gli stereotipi e le generalizzazioni dei media.

Durata: 18 ore



Inizio corso 21 febbraio 2022

Settimanale

Lunedì

16:30 18:30

Massimo iscritti n°15

10.4 Storia della Filosofia “Epistemologia - ovvero la Filosofia della Scienza”

docente *Giulia Fossati*

Ogni ipotesi scientifica nasce da un pensiero filosofico, dalla ricerca del “principio primo” di Talete ad Einstein e la formula di Dio.

La strada continua...

I Presocratici – Ha inizio la Ricerca;

I Matematici – Euclide, Ipazia da Alessandria e Maria Gaetana Agnesi;

Naturalisti/Antropologi – Hildegarda di Bigen, Charles Darwin, Margaret Mead;

I Fisici – Democrito, Galileo Galilei, Albert Einstein;

L'Epistemologia Genetica – J. Piaget.



Settimanale 15 lezioni Martedì

17:00 18:00

Massimo iscritti n°15

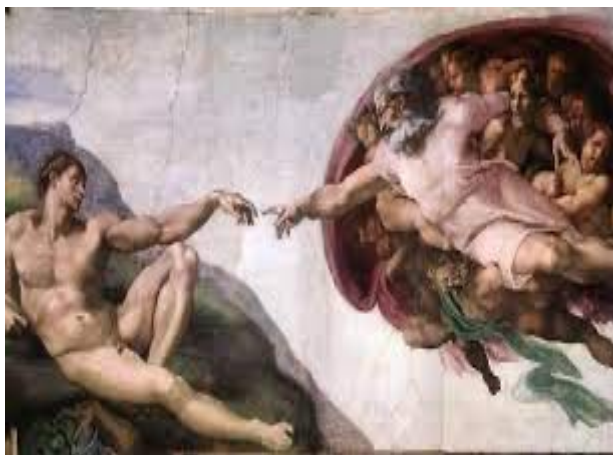
10.5 Storia dell'Arte

docente *Chiara Gorla*

Generoso con gli umili, insofferente con i rivali, attaccatissimo al soldo, ascetico, trasgressivo, Michelangelo Buonarroti è il primo artista veramente moderno.

Capace di opporsi a tutto e a tutti, pontefici compresi, pur di esprimere se stesso.

Sculutore, pittore, architetto, poeta, durante la sua lunghissima vita (morì a quasi 89 anni) fu acclamato, strapagato, imitato, odiato. Troppo spesso, fu solo. Per necessità, per scelta, per destino. Senza lasciarsi intimorire né abbagliare dal mito del genio assoluto.



Quindicinale

Lunedì

17:30 18:30

Massimo iscritti n° 30

10.6 Storia dell'Arte Moderna

docente *Manuela Toffanin*

La nascita dell'Arte moderna dal 1770 al 1970.

NEOCLASSICISMO, ROMANTICISMO, REALISMO, IMPRESSIONISMO, ESPRESSIONISMO, AVANGUARDIE, ARTE DEL "900", ARTE DEL DOPOGUERRA, POP ART IN ITALIA, FRANCIA, GERMANIA, EUROPA E USA.



Quindicinale

Lunedì

17:00 18:00

Massimo iscritti n°15

Area storica

10.7 Dal Basso Medioevo alla Rivoluzione Francese

docente **Vito Patti**

Le grandi scoperte geografiche

I grandi navigatori

Le Monarchie nazionali europee

Asia centrale, India, Cina dal 13mo al 16mo secolo

L'impero Ottomano e la formazione della Russia

Il secolo 16mo in Italia e in Europa

Arte, scienza, tecnologia nel Rinascimento

La guerra dei trent'anni e la pace di Vestfalia ecc.



Martedì

settimanale

15:30 - 17:00

Massimo iscritti n°15

Area storica

10.8 Le meraviglie della Terra

docente *Domenico Messina*

Programma:

Spettacolo Oceano

Paesaggi straordinari tra Savane e Praterie

Isole e Montagne



Inizio gennaio 8 lezioni

Lunedì 17:15 - 18:30

Massimo iscritti n°15

11.1 Informatica Corso Base

docenti *Pacle*

Il computer, un insieme di elementi:

Che cos'è l'hardware.

La tastiera e il mouse.

Le memorie di massa interne ed esterne.

Il sistema operativo:

Il desktop.

Utilizzare il mouse.

Le finestre.

Accedere ai programmi.

Creare le cartelle e utilizzarle.

Salvare un file in una cartella.

Spostare e copiare file.

Che cos'è internet.

Entrare in internet.

Cercare siti e immagini.

Cenni di utilizzo della posta elettronica.

Brevi cenni su video scrittura e fogli di calcolo.



Settimanale Lunedì

17:00 18:00

Massimo iscritti n°12

11.2 Informatica Corso Intermedio

docente *Giuseppe Artino*

Richiamo degli elementi base del corso precedente di primo livello.

Utilizzo di un browser.

Approfondimento sull'utilizzo di Internet.

Creare la propria casella di posta elettronica.

Spedire e ricevere e-mail.

Cenni sull'ambiente Office:

- videoscrittura con Word,

- foglio di calcolo con Excel,

- la presentazione con Power Point.

Scaricare sul computer foto da macchine fotografiche digitali.

Elementi significativi di WINDOWS 10.

Probabilmente verrà richiesto l'acquisto di un libro per il sistema operativo.



Settimanale

Martedì

15:50

16:30

Massimo iscritti n°12

11.3 Informatica 2° Livello

docente Mauro Antonio Mattoli

Richiamo degli elementi base del corso precedente:

- operazioni su file e cartelle, incollare e rinominare.
- selezioni attigue e random di file e cartelle
- che cos'è un antivirus, come si installa
- Firewall: a cosa serve e come funziona

Word:

- formattazione di carattere (grassetto, corsivo, sottolineato)
- modificare il font, cambiare le dimensioni di un carattere
- il righello e i tabulatori
- confronto tra Libre Office e Word

Internet:

- utilizzo di internet, cosa serve e come avviene un collegamento.
- che cos'è un sito o un portale
- browser(EDGE, FIREFOX, GOOGLE).
- motori di ricerca
- visita dei siti di maggiore interesse

E-mail:

- creare un account
- esempio di iscrizione a un gestore di posta elettronica
- controllo della posta ricevuta
- inviare, inoltrare e rispondere a un' e-mail
- inviare un messaggio con allegato

Smartphone e tablet:

Scaricare immagini da smartphone su pc o chiavetta USB

*Basi di editing fotografico, utilizzo di APP per il V.O.I.P (telefonia su internet) SKYPE
WHATSAPP, FACEBOOK*



Settimanale Giovedì 14:30 16:00

Massimo iscritti n°12

11.4 Informatica Corso Avanzato

docente Giuseppe Artino

Sistema operativo WINDOWS 10.

Utilizzo del browser EDGE.

Account unica per Microsoft.

Siti utili: INPS, agenzia delle entrate, ecc.

Elementi di fotografia digitale.

Scaricare sul computer foto da macchine fotografiche digitali.

Gestione Smartphone: Playstore, navigatore, calendario, promemoria.

Sarà necessario l'acquisto di un libro di testo per il sistema operativo WINDOWS10.

Per frequentare il corso è importante aver partecipato ai corsi dei livelli precedenti.



Settimanale

Martedì

16:30

17:30

Massimo iscritti n°12

11.5 Programmare con Excel

docente *Mauro Antonio Mattoli*

Il corso ha lo scopo di introdurre alla conoscenza di base della programmazione del computer con il Linguaggio Visual Basic for Application.

La partecipazione al corso è riservata a chi possiede conoscenza di Excel del PC e del S.O. Windows.

Durante il corso verranno trattati i seguenti argomenti:

- Ambiente di sviluppo VBA
- Macro
- Generatore di Macro
- Programmazione ad oggetti
- Le variabili e costanti (numeriche e stringhe)
- Tipi di costanti
- Le matrici
- Leggere dati contenuti in celle e assegnarli a variabili
- Cicli
- FOR
- WHILE
- Come eseguire calcoli matematici di base
- Interazione VBA e WORD
- Scrivere e leggere file di testo



Settimanale

Mercoledì

17:00 18:30

Massimo iscritti n°12

11.6 Arte Fotografica Corso Base

docente *Angelo Salerno*

Introduzione al mondo della fotografia: la luce, l'esposizione.

Fotografia analogica.

Fotografia digitale.

Gli obiettivi fotografici.

Il ritratto.

Foto per cerimonie.

Foto di reportage.

Sono previste una/due uscite per lezioni pratiche e una mostra fotografica a fine anno.



Settimanale

Mercoledì

17:00 18:00

Massimo iscritti n°15

11.7 Montaggio Video con Fotografie e Video

docente Mario Luigi Zanazza

Imparare ad utilizzare un programma di montaggio video, tipo open source, cioè scaricabile gratuitamente e senza licenza.

Il corso si svilupperà con esempi di montaggio video, sia con foto, sia con video, sia con ambedue insieme.



Settimanale

Lunedì

17:00 19:00

Massimo iscritti n°12

11.8 Photoshop

docente Mauro Antonio Mattoli

Il colore: colori primari, colori complementari, sintesi additiva e sottrattiva.

Messa a fuoco, esposizione e profondità di campo.

Spazio colore RGB, CMYK.

Immagini vettoriali e immagini raster.

Forme e pattern.

FOTO RITOCCHO

Rimozione degli occhi rossi da una foto, convertirla in bianco e nero o colorare una foto in bianco e nero.

Intervenire sul contrasto, luminosità e colore, rimuovere macchie e graffi da vecchie foto.

Eliminare una dominante.

Aumentare la nitidezza di un'immagine.

Cambiare sfondo a una fotografia.

Ridimensionare immagini, aumentare o diminuire la risoluzione di una foto.

Livelli, maschere di livelli e oggetti avanzati.

Scontorno: tecniche per scontornare una foto.

Stampa: come stampare un'immagine, formati di stampa, cambiare dimensioni di stampa.

Scelta della carta per la stampa di una foto.



Settimanale

Giovedì

16:30 18:00

Massimo iscritti n°12

11.9 Gimp: l'alternativa a Photoshop

docente *Alberto Vescovo*

Dopo una prima parte del corso per imparare ad usare gli strumenti che il programma mette a disposizione, si passerà a esercitazioni relative alla correzione delle fotografie.



Settimanale

Venerdì

15:00 16:30

Massimo iscritti n°12