

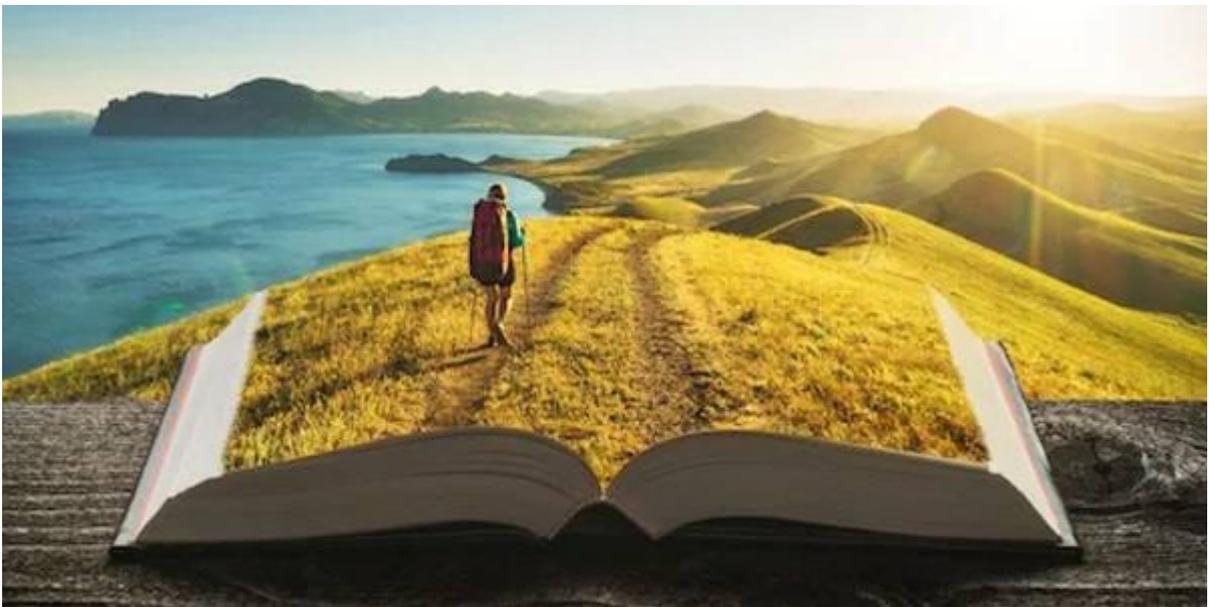


LIBERA ACCADEMIA POPOLARE
PER LA TERZA ETA
PIEVE EMANUELE

LIBERA ACCADEMIA POPOLARE PER LA TERZA ETA' PIEVE EMANUELE

P.zza Puccini, 4 - Pieve Emanuele (MI)

PROGRAMMA ANNO ACCADEMICO 2024-2025



La conoscenza è vita con le ali (Khalil Gibran)

CONSIGLIO DIRETTIVO

della Libera Accademia per il triennio 2024 - 2027

<i>Presidente</i>	<i>Domenico LACAPRA</i>
<i>Vice presidente</i>	<i>Adalgisa ROTELLINI</i>
<i>Direttore dei corsi</i>	<i>Gianluca BERTANI</i>
<i>Tesoriere</i>	<i>Flavio ARDIGO'</i>
<i>Segretaria</i>	<i>Daniela BAZZANI</i>
<i>Consigliere</i>	<i>Francesca MOLINARO</i>
<i>Consigliere</i>	<i>Annamaria PENTITI</i>

ASSOCIATI VOLONTARI

Silvano Murelli (ex Presidente)

Antonino Anfuso

Lanfranco Coti

Marinella Frigoli

Aurelio Logli

Laura Biagini

Angelo Paganini (curatore sito web)

Pieve Emanuele, Settembre 2024

INDICE DEI CORSI A.A. 2024/2025

N	<u>CORSI</u>	SPAZIO RELAZIONALE (Associati)	26
	A) INDIRIZZO LINGUISTICO	C) SALUTE E BENESSERE	N
1	ITALIANO per STRANIERI (S. Murelli)	EDUCAZIONE SESSUALE (F.L. Venuto)	27
2	INGLESE (3 livelli base) (C. Nic Dhubhain)	PREV. PATOLOGIE MUSCOLARI (F.L. Venuto)	28
3	INGLESE CONVERSAZIONE A (G. Giannitto)	BALLI DI GRUPPO (M.R. Catanzaro)	29
4	INGLESE CONVERSAZIONE B (E. Giovine)	ARMONIA CORPO E MENTE (M.R. Catanzaro)	30
5	TEDESCO BASE (L. Rossi)	GINNASTICA DOLCE (C. Esposito)	31
6	TEDESCO AVANZATO (L. Rossi)	EDUCAZIONE ALIMENTARE (I. Trentin)	32
	B) INDIRIZZO UMANISTICO/SCIENTIFICO	STIMOLAZIONE COGNITIVA (T. Cavallucci)	33
7	LETTERATURA ITALIANA 1 (P. Deriu)	MOVIMENTI CONSAPEVOLI (T. Cavallucci)	34
8	LETTERATURA ITALIANA 2 (M. Bertoli)	<u>LABORATORI</u>	
9	ARTE 1 (A. Rotellini)	INFORMATICA BASE (G. Bertani)	35
10	ARTE 2 (G. Bertani)	FUMETTO (G. Cassaro)	36
11	STORIA ANTICA (E. Polezzo)	TECNICHE. PITTORICHE (G. Cassaro)	37
12A	STORIA CONTEMPORANEA A (S. Guida)	SUMINAGASHI (I. Fava)	38
12B	STORIA CONTEMPORANEA B (N. Lasorsa)	LAVORI CREATIVI (M. Tosana)	39
13	STORIA' EGIZIA (R. Pucci)	DECORAZIONE DELLA CASA (E. Bonacina)	40
14	PSICOLOGIA 1 (P. Battaglia)	BAMBOLE DI PEZZA (L. Corrà)	41
15	PSICOLOGIA 2 (on line) (R. Sforza)	MAGLIA E UNCINETTO (I. Di Giovanni)	42
16	FILOSOFIA RELIGIOSA (on line) (E. Restagno)	CORSO DI CUCITO (A. Pecoriello)	43
17	STORIA (G. Deiana)	SCACCHI (D. Rozzoni)	44
18	EDUCAZIONE. CIVICA: (A. Diano)	TECNICHE ORTICOLE (I. Fava)	45
19	NORMATIVE SICUREZZA (M. Cantoni)	TEATRO (C. Collodi –A. Di Cioccio)	46
20	PROBLEMATICHE CONDOMINIALI (E. Antenzio)	CINEFORUM (G. Bertani - A. Rotellini)	47
21	PROBLEMATICHE GIURIDICHE (R. Zappia)	<u>USCITE</u>	
22	EDUCAZIONE. FINANZIARIA (L. Rossi)	Brera 1 19 febbraio 2025	
23	EDUCAZIONE. AGLI ACQUISTI (D. Lacapra)	Brera 2 26 febbraio 2025	
24	MUSICA CONTEMPORANEA (C. Songini)	Musei e monumenti milanesi aprile – maggio 2025	
25	EDUCAZIONE ALL'ASCOLTO (on line) (A. Bassi)	Val Camonica 26 ottobre 2024	

email: liberaaccademia.pieve@gmail.com

tel. 371 5748306

sito web: liberaaccademiapieve.org

*Il presente vademecum è stato realizzato
e stampato dalla*

*Libera Accademia Popolare della Terza Età – Pieve Emanuele
nel mese di settembre 2024*



PRESENTAZIONE

CHI SIAMO

La "Libera Accademia Popolare per la terza età di Pieve Emanuele" è un'associazione di promozione culturale e sociale nata nel 2015 ad iniziativa del Dott. Silvano MURELLI, primo presidente, e di altri 12 soci.

Il nostro Statuto, registrato presso l'Ufficio delle Entrate di Milano nell'anno 2015 definisce:

"L'Associazione non ha scopo di lucro ed intende, nei confronti degli Associati e di terzi, svolgere attività di utilità sociale, nei settori dell'educazione, informazione, promozione culturale, ricerca e sviluppo delle relazioni sociali.

In particolare, l'Associazione si propone le seguenti finalità: ; promuovere la formazione permanente; promuovere la ricerca; aggregare, favorendo soprattutto l'incontro, la condivisione di esperienze e i rapporti umani, aprendosi al sociale e al territorio, anche per favorire lo scambio culturale multi-etnico e generazionale".

La Libera Accademia Popolare di Pieve Emanuele presenta di seguito il quadro delle proprie attività organizzate per l'anno accademico 2024-2025, esse sono indirizzate ai cittadini del territorio che abbiano compiuto la maggiore età e che intendano, attraverso l'adesione all'Associazione e con condivisione delle sue finalità, frequentare le varie iniziative.

MODALITA' GENERALI DI PARTECIPAZIONE

Ai corsi e alle iniziative programmate possono accedere tutti coloro che sono interessati alle tematiche proposte e che desiderano acquisire o approfondire le proprie conoscenze e competenze nelle varie discipline, in un un clima di accoglienza e amicizia.

Ci si può iscrivere alla frequenza di tutti i corsi proposti. Non è necessario alcun titolo di studio.

Per alcuni corsi o laboratori viene previsto, come suggerito dall'esperienza, un

numero minimo o massimo di iscritti, lasciando però ai rispettivi docenti la valutazione se e come procedere: verranno date al riguardo agli interessati le informazioni più opportune.

Gli oggetti prodotti nei vari corsi di laboratorio, restano di proprietà dell'autore; è vietato, nei locali dell'Accademia, qualunque forma di commercio degli oggetti prodotti.

Oltre ai corsi verranno organizzati degli incontri su tematiche di particolare interesse. E' importante perciò controllare le informazioni sulle date precise di ciascun incontro diramate tramite email, a tutti gli associati (o accedere direttamente alle informazioni tramite il nostro sito).

Si ricorda ancora che, per iscriversi ai corsi, è necessaria solo l'adesione annuale all'Associazione, che comporta la quota, invariata rispetto agli anni precedenti, di € 30,00 (comprensiva di quota assicurativa).

Tutti i docenti, così come tutti i componenti del Consiglio Direttivo e alcuni associati offrono agli iscritti, volontariamente, in totale gratuità e disponibilità, il loro tempo e le loro competenze.

Per questo, la formulazione degli orari dei corsi e delle varie attività tiene conto degli impegni dei docenti e della rotazione nell'uso degli spazi e locali disponibili: è possibile quindi, e ce ne scusiamo anticipatamente, che non tutte le esigenze dei corsisti siano soddisfatte.

Naturalmente, nel caso vi fossero impedimenti di qualsiasi genere, gli orari o la programmazione dei corsi potrebbero subire cambiamenti: in tal caso, la segreteria avvertirà, tramite posta elettronica, i partecipanti.

E' importante pertanto che in sede di iscrizione venga trascritto sull'apposito modello l'indirizzo email preciso a cui verranno inviate tutte le comunicazioni al riguardo.

Allo stesso indirizzo email verranno inviati tutti gli avvisi relativi ad eventuali altre iniziative programmate.

Si consiglia pertanto il controllo regolare della propria posta elettronica.

Per ogni altra comunicazione è disponibile il numero telefonico 371 574830, attivo da lunedì a venerdì, solo al mattino, dalle 10.00 alle 12.00.

Si fa presente poi che è attivo il nostro sito web

liberaaccademiapieve.org ,che riporta i documenti fondamentali della nostra associazione, le varie comunicazioni e attività. Invitiamo pertanto ad accedervi per opportuni approfondimenti.

La conservazione di tutti i dati personali degli associati è assoggettata alla normativa sulla relativa tutela della privacy.

Le lezioni avranno durata, salvo diversa indicazione, **di 1 ora e mezza circa** e si svolgeranno prevalentemente in presenza e solo per rari casi online, dovuti alla distanza del docente, negli spazi del Centro Civico di P.zza Puccini finalmente ristrutturati e, solo per due occasioni, nell'Auditorium dell'ex Centrale Termica di via G. Donizetti 12/A

N.B.

Nel caso dei laboratori, l'eventuale materiale previsto per lo svolgimento delle attività è a carico degli associati frequentanti: il docente responsabile del corso darà indicazioni in merito.

Qualora siano previste dispense per i corsi più teorici, verrà chiesto un piccolo contributo per le fotocopie.

Per eventuali uscite sul territorio o per visite a musei o mostre, di cui verrà data tempestiva informazione, il costo relativo è a carico dei partecipanti.

ATTIVITA' DIDATTICHE E SOCIALI

E' prevista l'organizzazione, nel corso dell'anno, di attività di **cineforum**, di **visite guidate a musei, mostre**, in città e fuori città, secondo modalità e costi da concordare.

Si favorisce la socializzazione anche attraverso **incontri di aggregazione** che si attuano durante alcuni momenti principali della vita dell'Accademia e in particolare:

- la Festa di Natale
- la Festa di fine Anno accademico
- il Saggio del corso di Teatro
- la partecipazione ad eventi presenti sul territorio anche con collaborazioni con l'Amministrazione Comunale (festa di Natale, festa della donna, festa dei popoli, serate a tema)
- nell'ambito delle varie feste sopracitate, sarà effettuata l'esposizione di lavori eseguiti durante l'anno, nei vari laboratori.

Anche per rispondere a più generali esigenze culturali della collettività, il Direttivo tiene sempre nella dovuta considerazione eventuali suggerimenti o proposte avanzate dagli associati, purché si tratti di tematiche di interesse quanto più possibile generale.

Se vi fossero poi associati che desiderino mettere a disposizione gratuitamente le proprie competenze in ambiti diversi della vita dell'associazione (es. corsi, laboratori, iniziative varie e/o lavori di segreteria e organizzativi), il Direttivo esaminerà le varie disponibilità proposte, fermo restando la rispondenza con le finalità e gli obiettivi statutari.

Calendario accademico 2024-2025

I corsi avranno inizio il 28 ottobre 2024 e si concluderanno il 31 maggio 2025: ogni singolo corso e attività avrà durata secondo quanto previsto dal calendario accademico.

In ogni caso , le attività **saranno sospese** nei seguenti periodi:

1-2 novembre	Ognissanti e Defunti
dal 7 al 9 dicembre	S. Ambrogio e Immacolata
periodo natalizio:	dal 22 Dicembre 2023 al 7 Gennaio 2025
periodo pasquale:	dal 18 al 22 Aprile 2025
25 Aprile	Festa della Liberazione
1 maggio	Festa del lavoro

A tutti auguriamo un buon anno accademico,; auspicando che possa contribuire alla crescita personale e comunitaria.

Il Direttivo della Libera Accademia
Pieve Emanuele, Settembre 2024

Per ulteriori informazioni e contatti:

Libera Accademia Popolare per la Terza Età di Pieve Emanuele
sede legale: via Viquarterio – **segreteria:** Piazza Puccini 4 - Pieve Emanuele
email: liberaaccademia.pieve@gmail.com
tel.371 574 8306
sito web: liberaaccademiapieve.org

PROGRAMMA DEI CORSI

a.a. 2024/2025

INDIRIZZO LINGUISTICO

1. ITALIANO PER STRANIERI

Docente: SILVANO MURELLI

Il corso è rivolto a quanti hanno difficoltà nell'uso corrente della lingua italiana. Si propone, attraverso dialoghi e semplici esercizi (lettura e scrittura corretta, brevi frasi, brevi brani) di far acquisire una miglior capacità di usare la lingua italiana per comunicare e apprendere più facilmente.

Lezioni a cadenza settimanale, il lunedì dalle 14,30 alle 16,00 Aula 1

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
28	4,11,18,25	2,9,16	13,20,27	3,10,17,24	3,10,17,24,31	7,14,28	5,12,19,26

****Massimo n. 10 iscritti**

NB - Si ricorda che chi è interessato alla frequenza di un corso statale di italiano per stranieri, per l'acquisizione dei titoli per ottenere il permesso di soggiorno o altro, deve rivolgersi a:

CENTRO PROVINCIALE ISTRUZIONE ADULTI
Via Liguria, 7 - Rozzano (MI) Tel. 02 82 50444

2. INGLESE 1 - CORSO BASE

Docente : CATERINA NIC DHUBHAIN

Il corso è indirizzato a chi ha poca (o nessuna) conoscenza della lingua e mira a dare una possibilità di esprimersi in situazioni quotidiane.

Si impareranno vocaboli di uso comune e frasi utili in varie situazioni.

Tematiche:

- Fonetica di base
- Vocaboli di uso comune e loro pronuncia
- Regole di grammatica e uso dei verbi
- Semplici frasi di uso comune
- Enfasi sulla lingua parlata piuttosto che scritto

Lezioni a cadenza settimanale, mercoledì dalle 14,30 alle 15,30 Aula 1

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
30	6,13,20,27	4,11,18	8,15,22,29	5,12,19,26	5,12,19,26	2,9,16,23,30	7,14,21,28

INDIRIZZO LINGUISTICO

INGLESE 2 - CORSO AVANZATO

Il corso è pensato per chi già ha una base di conoscenza della lingua. Si concentrerà sull'uso di frasi comuni e vocaboli di uso quotidiano per raggiungere una certa competenza nella conversazione.

Attraverso letture semplici e altri mezzi, ci si informerà su abitudini e costumi tipicamente inglesi.

Tematiche:

- Ripasso delle regole di grammatica e tempi dei verbi
- Strutturazione di frasi di uso comune e avvio al loro uso quotidiano
- Conversazione in lingua
- Accenno ad usi e costumi di paesi di lingua inglese
- Lettura di un testo scelto

Lezioni a cadenza settimanale, mercoledì dalle 15,30 alle 16.30 Aula 1

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
30	6,13,20,27	4,11,18	8,15,22,29	5,12,19,26	5,12,19,26	2,9,16,23,30	7,14,21,28

INGLESE 3 - CORSO AVANZATO

Il corso consolida le competenze acquisite, insistendo particolarmente sulla conversazione e lettura di testi in lingua.

Lezioni a cadenza settimanale, mercoledì dalle 16,30 alle 17.30 Aula 1

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
30	6,13,20,27	4,11,18	8,15,22,29	5,12,19,26	5,12,19,26	2,9,16,23,30	7,14,21,28

INDIRIZZO LINGUISTICO

3. INGLESE CONVERSAZIONE A

Docente : GIANNA GIANNITTO

TITOLO: "ATTIVARE L'INGLESE COMUNICATIVO" 1

Il corso si rivolge a chi ha già conoscenze di base consolidate e abbia frequentato, produttivamente, un corso di livello avanzato, ma necessita soprattutto di un approfondimento dell'uso dei vocaboli, lessico e conversazione. A conclusione del corso gli iscritti saranno in grado di sostenere conversazioni in situazioni di vita reale, di notevole utilità per chi viaggia.

Le lezioni saranno articolate secondo tre moduli (come sotto riportato), ciascuno dei quali si adatterà ai livelli e alle esigenze del gruppo. Può frequentare il corso chi a un livello di conoscenza della lingua pari ad un B1 (certificato inglese).

Tematiche:

- Viaggiare in Europa: Inglese pratico in contesti diversi.
- Lavoro sull'ampliamento del lessico, sintassi e vocabolario.
- Consolidamento delle conoscenze acquisite.

Lezioni a cadenza settimanale, martedì dalle 14,30 alle 16,00 Aula 1

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
	5,12,19,26	3, 10, 17	7,14,21,28	4,11,18,25	4,11,18,25	1,8,15,29	6,13,20,27

4. INGLESE CONVERSAZIONE B

Docente : ELISABETTA GIOVINE

TITOLO: "ATTIVARE L'INGLESE COMUNICATIVO" 2

Il corso si rivolge a chi ha conoscenze di base (livello A1), ma necessita soprattutto di un approfondimento dell'uso dei vocaboli, lessico e conversazione. A conclusione del corso gli iscritti saranno in grado di sostenere conversazioni semplici in situazioni di vita reale, di notevole utilità per chi viaggia.

Le lezioni saranno articolate secondo tre moduli (come sotto riportato), ciascuno dei quali si adatterà ai livelli e alle esigenze del gruppo. Il corso verrà attivato solo con un numero minimo di iscritti.

Tematiche:

- Inglese pratico in contesti diversi
- Lavoro sull'ampliamento del lessico, sintassi e vocabolario.
- Consolidamento delle conoscenze acquisite.

Lezioni a cadenza settimanale, martedì dalle 16, alle 17,30 Aula 1

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
	5,12,19	3, 10	7,14,21	4,11,18	4,11,18	1,8,15	6,13,20

INDIRIZZO LINGUISTICO

5. TEDESCO 1 - CORSO BASE

Docente: LUIGI ROSSI

Il corso è pensato per chi non ha una conoscenza della lingua. Si concentrerà sulla fonetica di base, si impareranno vocaboli di uso comune per la costruzione di semplici frasi di uso comune. Si osserverà la lingua di tutti i giorni e si faranno cenni sulla cultura generale tedesca.

Tematiche:

- L'alfabeto, i tre generi
- L'articolo - I casi
- Presente dei verbi
- I Pronomi - Gli Aggettivi
- Cenni di cultura generale: la Germania

Lezioni a cadenza settimanale, giovedì dalle 14,30 alle 16,00 Aula 2

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
31	7,14,21,28	5,12,19	9,16,23,30	6,13,20	6,13,20,27	3,10,17,24,31	8,15,22,29

**** il corso viene attivato solo con un minimo di cinque partecipanti**

6. TEDESCO 2 - CORSO AVANZATO

Docente: LUIGI ROSSI

Il corso è pensato per chi ha già una base di conoscenza della lingua. Approfondimento delle conoscenze acquisite e comprensione di testi attraverso letture; verranno facilitati esercizi di conversazione. Cultura generale: la Germania della letteratura e della musica.

Tematiche:

- Ripasso grammatica generale
- Lettura e comprensione di un testo
- Conversazione
- Cenni di cultura generale

Lezioni a cadenza settimanale, giovedì dalle 16,00 alle 17,30 Aula 2

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
31	7,14,21,28	5,12,19	9,16,23,30	6,13,20	6,13,20,27	3,10,17,24,31	8,15,22,29

**** il corso viene attivato solo con un minimo di tre/quattro partecipanti**

INDIRIZZO UMANISTICO - SCIENTIFICO

7. LETTERATURA ITALIANA 1: "SEBASTIANO SATTA E SERGIO ATZENI"

Docente: PASQUALINA DERIU

Prima di tutto si concluderà il percorso su Grazia Deledda, dello scorso anno, con l'analisi del romanzo psicologico "Il segreto dell'uomo solitario". Il corso proseguirà, quest'anno, incentrandosi sulla personalità letteraria di due esponenti della letteratura sarda - Sebastiano Satta e Sergio Atzeni - ambedue scomparsi prematuramente, appena quarantenni, ambedue amanti e custodi della cultura sarda che hanno saputo delineare, attraverso i loro scritti, non solo la poetica locale ma una lettura più ampia della realtà. Il loro vissuto, accomunato e costellato di esperienze talora tragiche, è lo strumento che ha consentito loro di filtrare e narrare "un terreno fertile di immagini, modi di dire e costumi che colano e svelano una visione del mondo", come ha espresso nel suo testamento spirituale Sergio Atzeni.

Lezioni a cadenza settimanale, martedì dalle 17,30 alle 19.00 Aula1

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
				25	4, 11, 25		

INDIRIZZO UMANISTICO

8. LETTERATURA ITALIANA 2

Docente : MAURIZIO BERTOLI

Tematiche: Il conflitto delle interpretazioni. La parola al lettore

"Il conflitto delle interpretazioni" è la locuzione con cui in letteratura si indica la capacità di un testo di generare interpretazioni diverse, talora persino opposte. Sono commenti generalmente prodotti da lettori professionisti (docenti universitari, ricercatori, scrittori ecc.), che alimentano la cosiddetta "critica letteraria". Esistono tuttavia i lettori e le lettrici senza ulteriore aggettivazione, che leggono solo per il proprio piacere e che forse, un po' come quelli dell'ultimo capitolo di *Se una notte d'inverno un viaggiatore* di Calvino, non vedono l'ora di poter prendere la parola per dire la loro sui libri letti.

Il percorso che si propone vuole favorire questa esperienza. In sei incontri a cadenza mensile, verranno lette pagine di alcuni classici italiani dell'Ottocento e del Novecento sulle quali corsiste e corsisti potranno intervenire per argomentare i propri commenti, confrontarsi con i commenti altrui, trovare motivi di accordo o di disaccordo.

Si inizierà con *Le ultime lettere di Jacopo Ortis* di Foscolo per proseguire con le *Operette morali* di Leopardi, *I promessi Sposi* di Manzoni, *I Malavoglia* di Verga, *La coscienza di Zeno* di Svevo, *Il fu Mattia Pascal* di Pirandello e, infine, *Quer pasticciaccio brutto de via Merulana* di Gadda.

Sei incontri, lezioni, a cadenza mensile, ultimo venerdì del mese dalle 17,30 alle 19,00 (on line/presenza)

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
	29	20	31	28	28		23

INDIRIZZO UMANISTICO

9. ARTE 1

Docente: ADALGISA ROTELLINI

TITOLO DEL CORSO: VIAGGIO NELLA CIVILTÀ ARTISTICA DELLA GRECIA ANTICA: architettura e statuaria dalla prima età classica all'ellenismo.

Tematiche:

Il percorso di questa seconda parte verterà sulle caratteristiche architettoniche culturali dal primo periodo classico (450- 323 a.C. circa) al periodo ellenistico (323 - 30 a. C.). Verrà osservato in particolare, il complesso architettonico dell'Acropoli di Atene, tracciandone l'evoluzione storica, le caratteristiche architettoniche nonché le motivazioni politico-espressive.

La scultura greca, liberatasi dalle rigidità espressive dei periodi precedenti, risolverà problemi tecnici e formali nella rappresentazione della figura umana; si osserverà in particolare, l'evoluzione formale e le opere di alcuni dei più grandi artisti che l'arte greca antica ricordi.

- La prima età classica: la ricostruzione di Atene e l'evoluzione dell'Acropoli: dal centro di potere miceneo ad uno dei maggiori complessi monumentali, religioso e civile, della Grecia.

- I Propilei, il Tempietto di Atena Nike, l'Eretteo, il Partenone; aspetti formali e significati espressivi.

- **Mirone** e la figura umana: il principio dinamico e statico,

Policleto e la figura dell'atleta: l'equilibrio delle parti affidato all'armonico gioco di flessioni e tensioni muscolari.

- **Fidia**: la sua tecnica, l'espressività e la vitalità delle sue figure.

- Il Classicismo maturo: l'importanza di **Prassitele** nella trattazione del nudo.

Introduzione dell'elemento passionale nella scultura di **Skopas**

- La cultura peloponnesiaca di **Lisippo** e l'Età Ellenistica: dalla rappresentazione classica della figura al realismo.

- La scultura rodiana: la conquista dello spazio nelle opere: Laocoonte e i suoi figli, Venere di Milo, Nike di Samotraccia.

Cinque incontri a cadenza settimanale, giovedì dalle ore 17,00 alle 18,30, Aula 1

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
	14,21,28	5					

INDIRIZZO UMANISTICO

10. ARTE 2

Docente : GIANLUCA BERTANI

TITOLO: OSSERVARE, NON IMMERGERSI 2

Tematiche:

Gli incontri di quest'anno serviranno ad osservare le opere d'arte; opere, con la loro storia e vita, che si trovano adesso ancora nel loro luogo d'origine.

Percorreremo insieme gli spazi, i momenti creativi e i significati (iconografie) di alcune delle "meraviglie" artistiche che costellano da secoli il nostro territorio, irrorando perennemente i nostri occhi di bellezza ed entusiasmo. Li guarderemo ancora, un'altra volta, alla luce di studi critici recenti e di nuove ipotesi.

Un giorno le osserverete "dal vero" - è opportuno ribadire- nella loro realtà fisica, concreta, tramite il senso della vista, e talora del tatto, e non nella situazione, fallace e alienante, di "evento immersivo". Ecco alcune delle proposte:

- Cappella Brancacci (FI)
- Tempio Malatestiano (RN) Ciclo della Vera Croce (AR)
- Scuola di San Rocco (VE) Tiziano a Venezia
- Caravaggio a Napoli Cappella Baglioni (Spello, PG)
- Santa Maria Novella (FI) molte altre

Lezioni a cadenza mensile, martedì dalle 16,00 alle 17,30, Aula 1

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
	26	17	28	25	25	29	27

INDIRIZZO UMANISTICO

11. STORIA ANTICA

Docente : ELISABETTA POLEZZO

Tematiche:

La dinastia giulio-claudia raccontata attraverso le figure dei suoi imperatori.

Da Augusto a Nerone - passando per Tiberio, Caligola e Claudio - ascesa e caduta di una famiglia destinata a cambiare per sempre l'ordinamento di Roma.

Durante le cinque lezioni del corso, saranno prese in esame le figure dei singoli imperatori, anche nel loro aspetto umano e caratteriale grazie alla lettura delle fonti storiche, delle immagini e dei giudizi della storiografia contemporanea.

Lezioni a cadenza settimanale, mercoledì dalle 16,30 alle 18,00 Aula 1

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
						2, 9, 16, 23, 30	

12 A - STORIA CONTEMPORANEA A

Titolo: "LA STORIA COME STRUMENTO DELLA COMPRESIONE DELLA COMPLESSITA' DEGLI EVENTI STORICI"

Docente : Sergio GUIDA

Tematiche: "RAGIONI E ORIGINI DEGLI ATTUALI SCENARI INTERNAZIONALI"

I molteplici conflitti che ci circondano, le zone di combattimento, gli strumenti bellici utilizzati, pongono domande pressanti: quali sono le origini, le ragioni e le possibili conseguenze degli attuali scenari internazionali?

Il corso si propone, dopo un breve e riassuntivo momento iniziale relativo a quanto presentato lo scorso anno, di affrontare il tema in modo interlocutorio: domande, approfondimenti e riflessioni sui fatti oggettivamente presentati, costituiranno materiale utile alla trattazione del tema.

Le lezioni si svolgeranno nella Aula 1, il giovedì dalle ore 15,00 alle ore 17.00

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
			16, 23, 30	6, 13			

INDIRIZZO UMANISTICO

12 B - STORIA CONTEMPORANEA B

Titolo: "DONNE DEL RISORGIMENTO"

Docente : Nicola LASORSA

Tematiche:

Donne nobili di rango, colte, intelligenti, libere. Donne di cui non parlano i libri di storia, ma che hanno fatto l'unità d'Italia con i loro compagni, di cui parlano i libri di storia. Profili di sei donne: Giulia, Teresa, Giuditta, Cristina, Clara, Antonietta, che hanno sofferto per un ideale.

Le lezioni si svolgeranno nell'Aula 1, ora e data delle lezioni sarà fornito in seguito

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO

13. STORIA DELLA CIVILTÀ EGIZIA

Docente: RUGGERO PUCCI

TITOLO DEL CORSO- Civiltà Egizia

Il discorso sulla civiltà egizia, sul percorso plurimillenario della sua cultura, continua anche quest'anno, con approfondimenti su tematiche particolari e specifiche scelte dal docente, e che lo stesso indagherà con la consueta perizia e capacità divulgativa che gli sono consone. Specificatamente quest'anno il docente affronterà il percorso storico sulla XXV dinastia (la dinastia nubiana) in una sintesi efficace di tre incontri di 90 minuti ciascuno.

Lezioni a cadenza settimanale, sabato dalle 15.00 alle 16.30, Aula 1

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
					15, 22, 29		

INDIRIZZO UMANISTICO

14 - PSICOLOGIA 1

Docente : PAOLA BATTAGLIA

Titolo del corso: "L'OTTIMISMO E' IL SALE DELLA VITA"

Un moto popolare recita " L'ottimismo è il sale della vita", la saggezza comune e condivisa in questa frase è stata codificata e trasformata in un elemento proprio della psicologia positiva, dallo psicologo americano Martin Seligman.

Durante il percorso si vedranno gli atteggiamenti mentali e i meccanismi di riferimento con i quali rispondiamo agli eventi della vita. Una mente ottimista trova la risorsa nel problema, una mente pessimista trova il problema nella risorsa, poche parole per far comprendere la potenza dell'aver un sano ottimismo, non spinto fino alla mancanza di realismo, ma equilibrato e temperato così da essere sempre la prima risposta a tutto ciò che accade perché vivere e scontrarsi con gli eventi, taluni favorevoli, tal altri avversi, saper accogliere gli uni e gli altri con il giusto atteggiamento mentale, trasforma la qualità della vita. Sarà un corso esperienziale per cui sarà necessario portare un quaderno e una penna, questa volta non solo per prendere appunti ma anche per fare degli esercizi, il che presuppone un ulteriore strumento da portare con sé: la voglia di mettersi in gioco.

Lezioni a cadenza settimanale, mercoledì dalle 11,00 alle 12,30, Aula 1

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
30	6, 13, 20						

INDIRIZZO UMANISTICO

15. PSICOLOGIA 2

Docente: Rachele SFORZA

TITOLO DEL CORSO: : LA TERZA ETA', CAMBIAMENTI E RISORSE

Tematiche:

Gli incontri hanno lo scopo di evidenziare e affrontare alcuni aspetti tipici della terza età, per saperli affrontare in modo positivo. Le tematiche riguarderanno i **cambiamenti valoriali**, **personali**, propri dell'età che il gruppo sta vivendo, con particolare attenzione alle sfide, ai **principali ostacoli**, al concetto di **indipendenza**, al "lasciar andare" (figli che hanno la propria famiglia ecc..) e agli **strumenti** che il gruppo può avere per vivere la propria età, nel modo più sereno possibile. Le modalità operative ricalcheranno il modello già sperimentato lo scorso anno, secondo cui vi sarà una prima parte, in cui stimolare riflessioni del gruppo, protagonista attivo; la seconda parte dell'incontro è dedicata al movimento del corpo, e alle tecniche di meditazione e rilassamento

Lezioni cadenza settimanale, venerdì dalle 18,00 alle 19,30 (on line)

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
	8, 15, 22		10, 17, 24				

16. FILOSOFIA RELIGIOSA

Docente : ENRICO RESTAGNO

TEMATICHE:

Il valore della socializzazione e l'educazione all'alterità quali fondamenti per il Ben-essere personale e collettivo.

Un unico incontro, giovedì 27 febbraio 2025, dalle 17,00 alle 18,30 (on line)

INDIRIZZO UMANISTICO

17. STORIA

Docente: GIUSEPPE DEIANA

Tematiche

Dal momento che nel 2025 cadrà l'80° anniversario della Liberazione, propongo questo tema per un eventuale mio intervento: A 80 ANNI DALLA LIBERAZIONE. UNA VITA PER LA LIBERTÀ. IL CASO DEL GIOVANE PARTIGIANO GIANCARLO PUECHER, PRIMA MEDAGLIA D'ORO DELLA RESISTENZA IN LOMBARDIA. Con proiezione di immagini.

(Giancarlo Puecher è stato un giovane della borghesia milanese che ha fatto la scelta partigiana: è stato arrestato e fucilato nel dicembre del '43. Il padre arrestato e mandato nel campo di concentramento di Mauthausen, dove è morto di stenti. Una famiglia distrutta dal nazifascismo).

Un unico incontro, venerdì 11 aprile 2025, dalle 15.00 alle 17.00, Aula 2

18. EDUCAZIONE CIVICA

Docente: ALESSANDRO DIANO

TITOLO DEL CORSO: "RUOLI E FUNZIONALITÀ DELLE ISTITUZIONI POLITICHE E AMMINISTRATIVE DELLO STATO"

Le lezioni verteranno su un discorso civico-costituzionale (premierato, etc) e tutte le informazioni relative a tutto ciò che volevate sapere sulle istituzioni statali e non avete mai osato chiedere.

Tematiche:

- Organizzazione del sistema Politico della Repubblica Italiana
- La Costituzione e la separazione dei Poteri
- Il Potere Legislativo ed Esecutivo: il Governo, organi e ruoli
- I Partiti e la loro evoluzione, approfondimenti e normative

Si tratta di una serie di cinque incontri destinati a chiarire, con un linguaggio semplice e accattivante, su tutto ciò che generalmente viene percepito come "lontano" dal cittadino comune: dalle funzioni istituzionali del proprio Comune al Diritto Costituzionale, al fine di interpretare meglio e in modo consapevole, fonti d'informazione e i valori della nostra Costituzione.

Lezioni a cadenza settimanale il sabato dalle ore 15,00 alle 16,30, Aula 1

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
	9, 16, 23, 30	14					

INDIRIZZO UMANISTICO

19. NORMATIVE DI SICUREZZA

Docente: MARCO CANTONI

Comandante del Corpo Intercomunale di Polizia Locale

TITOLO DEL CORSO: NORMATIVE DI SICUREZZA

Tematiche:

- Le truffe agli anziani: come riconoscerle e tutelarsi
- Il codice della strada: norme di comportamento non solo sulla strada ; tempi, regole documenti e scadenze.
- Vari approfondimenti di carattere normativo, su richiesta degli iscritti.

Il corso prevede quattro incontri durante i quali si si parlerà di norme comportamentali legate ai bisogni più concreti dei cittadini-automobilisti, soprattutto riferite alla terza età. .

Lezioni a cadenza settimanale, mercoledì dalle 11,00 alle 12,30, Aula 1

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
					5, 12, 19, 26		

INDIRIZZO UMANISTICO

20. PROBLEMATICHE CONDOMINIALI

Docente: ANNA ELENA ANTENOZIO

TITOLO DEL CORSO: PROBLEMATICHE CONDOMINIALI

Tematiche:

- Lettura e comprensione del bilancio.
(Preventivo - Consuntivo - Ripartizione per unità - Rate- Conguagli di fine anno - Stato patrimoniale)
- Aspetti fiscali del condominio. (Ritenute d' acconto - CU - Modello 770 - Cassetto fiscale)
- Assemblea. (Convocazione -- Costituzione - Deleghe - Redazione - Invio)
- Morosità in condominio e Debiti verso i fornitori. (Piani di rientro e Procedure Legali)
- Il Regolamento Condominiale. (Il rispetto del regolamento condominiale e le sanzioni).

Lezioni a cadenza settimanale, giovedì dalle 18,00 alle 19,30, Aula 2

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
					27	3, 10, 24	8

21. TEMATICHE LEGALI

Docente: ROBERTO ZAPPIA

TITOLO DEL CORSO: NOVITA' GIURIDICHE

Il dettaglio dei contenuti verrà precisato più avanti, ma il filo conduttore dei vari incontri sarà dedicato alle novità giuridiche

Gli spunti di aggiornamento, riflessioni e dibattito, saranno poi condotte anche su suggerimenti degli associati.

Lezioni il giovedì dalle 18,30 alle 19,30, Aula 1

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
					6,13,20		

INDIRIZZO UMANISTICO

22. EDUCAZIONE FINANZIARIA

Docente: LUIGI ROSSI

TITOLO DEL CORSO: "I NOSTRI RISPARMI: COME DIFENDERLI"

Il corso presenterà contenuti tesi a chiarire alcuni aspetti del mondo della finanza. In particolare si parlerà del confine tra "risparmio" e "investimento", della classifica degli strumenti finanziari in base al grado del loro rischio. Verrà esposto il rapporto degli utenti con gli istituti di credito.

Tematiche:

- Introduzione al sistema finanziario
- Cosa sono gli strumenti finanziari
- Come orientarsi tra i vari prodotti finanziari
- I mezzi di pagamento - I servizi bancari
- Fondi comuni di investimento . Polizze vita. Cosa sono i P:I:R:

Lezioni a, cadenza settimanale, martedì dalle ore 10,00 alle 11,30, Aula 2

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
				4, 11, 18, 25			

INDIRIZZO UMANISTICO

23. EDUCAZIONE AGLI ACQUISTI

Docente: DOMENICO LACAPRA

TITOLO DEL CORSO: "ACQUISTI GIUSTI: CONOSCERE IL SUPERMERCATO"

Il corso presenterà la realtà della grande distribuzione nei suoi vari aspetti: dall'organizzazione generale, alle merci, ai nostri acquisti.

Tematiche:

- Nascita del supermercato e presentazione "Grande Distribuzione" nei suoi segmenti di vendita e loro differenziazione
- Flussi merci dal fornitore al supermercato e all'acquirente
- Organizzazione del supermercato: analisi dei reparti
- I prodotti la durata e le caratteristiche espositive
- Come nascono le promozioni, tecniche di vendite ed esposizioni
- Il supermercato come luogo d'incontro, di aggregazione ed erogazione di nuovi servizi.

Lezioni a cadenza settimanale, martedì dalle ore 10,00 alle 11,30, Aula 1

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
					4, 11, 18, 25		

INDIRIZZO UMANISTICO

24, MUSICA CONTEMPORANEA

TITOLO: "DAVID BOWIE"

Docente: CECILIA SONGINI

Tematiche:

Certo non basta un solo incontro per parlare del Duca bianco, dei suoi testi e delle sue musiche, di contenuti e sonorità che hanno decisamente cambiato l'espressione musicale degli anni '70-'80 del secolo scorso, fino ad arrivare al nuovo secolo, interpretando i fermenti e la vitalità di diverse generazioni, ma sarà l'occasione per "rileggere" emozioni già vissute anche attraverso frammenti di brani che fanno parte della nostra giovinezza. Il tutto verrà corredato dall'ascolto di brani scelti.

L'incontro avrà luogo venerdì 4 aprile 2025, dalle ore 9,30 alle 10.30, Aula 1.

25. EDUCAZIONE ALL'ASCOLTO: "LA STORIA DELLA COLONNA SONORA"

Docente: ADRIANO BASSI

Tematiche:

Primo incontro: Dal 1930 al 1960: Musiche per lo star-system: Via col vento, Casablanca...

Secondo: Dal 1960 al 1980: note da Colossal (Moon River, Dr, Zivago, Il Gattopardo...)

Terzo: dal 1980 al 2024: I pentagrammi della memoria (Schindler list, Mission, Titanic, La vita è bella, Harry Potter, Il Gladiatore, Joker, etc.)

Quarto incontro: La Commedia all'italiana e gli spaghetti western. Sordi, Piccioni, Morricone, Leone, Nicolai....

Percorreremo insieme la nascita, la storia, i momenti più significativi che hanno caratterizzato l'evoluzione musicale e la struttura della "colonna sonora", nei vari decenni dei secoli XX e XXI. Il tutto è corredato dai brani musicali qui sopra indicati, sapientemente scelti dal docente, il compositore, musicologo e direttore d'orchestra, professor Adriano Bassi.

Gli incontri avranno luogo on line di martedì nei mesi sotto indicati, dalle ore 18 alle 19,45.

L'ultimo in presenza presso l'Aula 1.

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
				18	18	15	20

26. SPAZIO RELAZIONALE

ASSOCIATI

Incontri quindicinali, durante i quali gli associati espongono liberamente esperienze, riflessioni o argomenti di interesse comune di cui parlare in modo totalmente libero e spontaneo.

Lezioni a cadenza quindicinale, lunedì dalle ore 17,00 alle 18,30, Aula 2

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
28	11, 25	9, 16	13, 27	10, 24	10, 24	7, 28	12, 26

SALUTE E BENESSERE

27. EDUCAZIONE SESSUALE

Titolo: SESSUALITA' E SALUTE SESSUALE: VOGLIAMO PARLARNE ?

Docente: LUCIANO VENUTO

Tematiche:

ARGOMENTI DI SESSUOLOGIA PER STARE AL PASSO CON LE GENERAZIONI DEL WEB

In questo Corso, rivolto principalmente ai genitori e ai nonni, ma non solo, verranno trattati argomenti di sessuologia sul piano prevalentemente Medico.

Partendo dall'anatomia e dalla fisiologia, cercheremo di analizzare i comportamenti e allargare le conoscenze a riguardo del sesso, sessualità e soprattutto "salute sessuale", fino ad addentrarci nell'utilizzo di Internet e nei possibili pericoli derivanti da un uso incauto e sprovveduto del web.

Sono previsti quattro incontri che avranno come principale obiettivo di costituire un riferimento familiare per fronteggiare l'impatto della maturazione sessuale dell'adolescente che, se vorrà confrontarsi potrà farlo rivolgendosi a genitori e/o nonni preparati.

E poi: il sesso nella terza età esiste ancora? farmaci si, farmaci no, farmaci quando...

Lezioni a cadenza settimanale, mercoledì dalle ore 10,30 alle 12.00, Aula 1

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
	27	4, 11, 18					

28. LE PATOLOGIE DOLOROSE DELL'APPARATO LOCOMOTORE (STARE BENE NEL MOVIMENTO, PER NOI E PER GLI ALTRI)

Docente: FILIPPO LUCIANO VENUTO

Il Corso, strutturato su diversi incontri, ha l'obiettivo di far conoscere ciò che è importante per prevenire e curare le patologie dolorose dell'apparato locomotore, che aggrediscono tutte le strutture adibite al movimento (Schiena, Spalla, Gomito, Mano, Pelvi, Anca, Ginocchio, Caviglia, Piede...) limitando progressivamente la nostra indipendenza, libertà e qualità di vita. Da qui l'importanza di approfondire le nostre conoscenze su: Osso (questo sconosciuto), Tendini e Legamenti (ancora più sconosciuti), Muscoli (dei quali pensiamo di sapere tutto), e la loro funzione integrata nel sistema circolatorio e nervoso e sulle possibili cause delle complicanze legate soprattutto alle "cadute" (sempre con conseguenze gravi, a volte letali) e di come è possibile ed indispensabile prevenirle ed evitarle. Parleremo quindi di Osteoporosi e Sarcopenia ed approfondiremo il concetto dinamico di Postura e di Ginnastica Posturale, quale momento importante per il recupero e il rinforzo della Stabilità, dell'Equilibrio e della Sicurezza nei nostri movimenti

Parleremo inoltre delle funzioni e disfunzioni del bacino, perineo e Pavimento Pelvico, punto di unione fra salute uro-genitale, ortopedia, fisioterapia e posturologia, da cui si possono generare disturbi che vanno dal dolore pelvico cronico e lombalgia, alle disfunzioni sessuali, uro genitali e ano retтали; il tutto valutato da un punto di vista Medico e soprattutto nell'insieme della persona.

Sei incontri a cadenza settimanale, mercoledì dalle 10,30 alle 12,00, Aula 1

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
			8, 15, 22, 29	5, 12			

SALUTE E BENESSERE

29. BALLI DI GRUPPO

Docente: MARIA ROSA CATANZARO

ATTIVITA': IL BALLO, EMOZIONE SENZA TEMPO

Il corso ha l'obiettivo di far conoscere i balli di gruppo a titolo ludico creativo. Durante le lezioni ci si avvicinerà alla conoscenza dei balli di gruppo e di primi passi di latino americano. Dedicato a chi vuole divertirsi ballando traendone un benessere psicofisico. In funzione della preparazione del gruppo, il corso evolverà nel susseguirsi delle lezioni per arrivare all'obiettivo finale di portare chiunque lo frequenti ad essere in grado di muoversi con sicurezza in questa ginnastica leggiadra che agisce positivamente sulla propria persona.

Lezioni a cadenza settimanale, lunedì dalle 10,00 alle 11,00 (Auditorium Ex Centrale Termica)

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
28	4, 11, 18, 25	2, 9, 16	13, 20, 27	3, 10, 17, 24	3, 10, 17, 24, 31	7, 14, 28	5, 12, 19, 26

30. ARMONIA MENTE E CORPO

Docente: MARIA ROSA CATANZARO

ATTIVITA':

Incontri di movimento dolce e relax per condividere insieme un momento ludico, sereno e gioioso. Gli incontri, rilassanti e non impegnativi, saranno caratterizzati da un clima di allegria e spensieratezza. Il movimento armonioso del corpo sarà unito a una conversazione di tono conviviale che produrrà un rilassamento attivo di grande beneficio psicofisico. L'obiettivo è quello di trascorrere insieme momenti gioiosi.

Lezioni a cadenza settimanale, lunedì dalle 11.00 alle 12,00 (Auditorium Ex Centrale Termica)

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
28	4, 11, 18, 25	2, 9, 16	13, 20, 27	3, 10, 17, 24	3, 10, 17, 24, 31	7, 14, 28	5, 12, 19, 26

31. GINNASTICA DOLCE

Docente: CARMELA ESPOSITO

ATTIVITÀ: GYM & MUSIC (Non è mai troppo Tardi per stare in forma)

Muoversi aiuta tutto il corpo a stare meglio fisicamente e psicologicamente. Nell'età matura i nostri muscoli e le nostre articolazioni subiscono una fisiologica diminuzione di efficienza. L'attività fisica svolta regolarmente scongiura la sarcopenia e la rigidità delle articolazioni.

Il corso di "ginnastica dolce" ha il prezioso scopo di insegnare a svolgere autonomamente semplici ed efficaci esercizi di ginnastica quotidiana.

Dedicarsi a questa pratica è sicuramente alla base della prevenzione dell'osteoporosi, delle malattie cardiovascolari, al controllo della glicemia e del sovrappeso.

Il corso, della durata di un'ora, consta di varie fasi:

- una prima fase di adattamento fisiologico (riscaldamento) nella quale il nostro corpo attiverà tutte quelle funzioni cardio-vascolari e muscolo-legamentose utili al miglioramento della resistenza, (per es. camminata lenta, media, veloce. Esercizi di stretching dei vari segmenti corporei);
- una fase centrale nella quale gli esercizi saranno tesi all'aumento della forza dei muscoli degli arti superiori e inferiori;
- una terza fase di ginnastica posturale e rilassamento.

Il corso di gym & music tende ad unire il piacere di muoversi con il piacere della musica. Il risultato di tale unione è di aiutare i nostri recettori cinestesici a far sì che i nostri muscoli e le nostre articolazioni attraverso il ritmo della musica possano sentire meno la fatica di fare esercizi e ci si dedichi al miglioramento della resistenza, dell'elasticità e della forza senza sentire il peso del lavoro.

Tutto questo aiuta ad invecchiare bene

Incontri a cadenza settimanale, giovedì (ottobre - dicembre) e mercoledì (febbraio - aprile), dalle 9.30 alle 10.30, Auditorium Ex Centrale Termica

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
31	7, 14, 21, 28	5, 12		5, 12,	5, 12, 19, 26	2, 9	

SALUTE E BENESSERE

32. EDUCAZIONE ALIMENTARE

Docente: Ilaria TRENTIN

Il corso di Educazione alimentare è tenuto dalla Dottoressa Biologa Nutrizionista Trentin Ilaria, con questo calendario e questi argomenti:

7 febbraio 2025 : Composizione degli alimenti che mettiamo in tavola e corretti abbinamenti per una buona alimentazione

14 febbraio 2025 : Impariamo a fare una buona spesa e a leggere le etichette degli alimenti

21 febbraio 2025 : Prevenzione a tavola: parliamo di osteopenia/osteoporosi e sarcopenia

Tre incontri, a cadenza settimanale, venerdì dalle 9,30 alle 10.30, Aula 1

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
				7, 14, 21			

SALUTE E BENESSERE

33. STIMOLAZIONE COGNITIVA

Docente: Tiziana CAVALLUCCI

Incontri di stimolazione cognitiva di gruppo.

Viviamo in un periodo storico ed in un'area geografica in cui l'aspettativa di vita si sta allungando molto e sempre più si comprende come l'esercizio e lo stile di vita equilibrato possano portare le persone a vivere bene a lungo.

Come si fa esercizio fisico per mantenere in un buono stato i muscoli, la circolazione sanguigna, lo scheletro, così, negli ultimi anni si sta sempre più comprendendo che i piccoli acciacchi della memoria possono essere ritardati e tenuti sotto controllo da un valido esercizio cognitivo.

Se questi esercizi vengono fatti in gruppo, si crea anche un clima di gioco e divertimento importantissimi per mantenere a livelli bassi il cortisolo, ormone che prende il sopravvento quando si vive costantemente in una condizione stressante.

Incontri a cadenza settimanale, lunedì dalle 15,30 alle 17,00, Aula 2

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
	4, 11, 18, 25	2					

34. MOVIMENTI CONSAPEVOLI

Docente; Tiziana CAVALLUCCI

METODO FELDENKRAIS

Mi piacerebbe lavorare sulla verticalità. Portare le persone a mettere attenzione a come stanno in piedi, come spostano il loro peso a destra e sinistra, come coinvolgono il bacino, le anche, come partecipa il torace e la testa nel movimento del camminare e stare in piedi. Insomma, come ognuno di noi si organizza per muoversi nel mondo, nell'ambiente circostante.

Durante le lezioni le persone possono da una parte conoscere ed osservare i movimenti e gli schemi appresi, e dall'altra fare esperienza di nuove modalità di movimento che magari possono risultare più funzionali e meno faticose.

Sono movimenti molto dolci, leggeri e ognuno è invitato a fare poco, fin dove non sente fastidio per rimanere sempre nel comodo, nel familiare e senza portare sforzi.

Incontri a cadenza settimanale, martedì dalle 10,30 alle 12,00, Aula 1

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
			7, 14, 21, 28				

LABORATORI

35. INFORMATICA: PRIMI PASSI AL COMPUTER

Docente: Gianluca BERTANI

Il corso è rivolto a coloro che vogliono avvicinarsi al computer, imparare l'abc di questo strumento, oggi diventato inevitabile.

L'obiettivo è fornire le basi necessarie per compiere i primi passi con un computer, acquisendo confidenza sia con l'hardware (tastiera, cd, dvd, chiavette, usb, hard disk esterni) che con il software (windows, etc).

Indispensabile avere il proprio computer portatile in ambiente windows.

Incontri a cadenza settimanale, martedì dalle 8.30 alle 10.00, Aula 1

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
29	5, 12, 19, 26	3, 10, 17					

36. FUMETTO

Docente: GASPARE CASSARO

Le tecniche, gli stili, la comunicazione nel fumetto: elementi che il docente svilupperà con i corsisti, avvalendosi della sua esperienza sul campo, di assoluto livello qualitativo e di carattere internazionale, costruitasi nelle collaborazioni con le maggiori agenzie e creatori del settore (Walt Disney, etc).

Incontri a cadenza settimanale, mercoledì dalle 14.30 alle 16.30, Aula 2

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
	6, 13, 20, 27	4, 11, 18	8, 15, 22, 29	5, 12, 19, 26	5, 12, 19, 26	2, 9, 16, 23	7, 14, 21, 28

LABORATORI

37. TECNICHE PITTORICHE

Docente : GASPARE CASSARO

"ATELIER DI PITTURA: ACQUERELLO CON TECNICA MISTA, PITTURA SU STOFFA E CERAMICA A FREDDO"

Durante il corso si ha la possibilità di sperimentare separatamente diverse tecniche pittoriche al fine di acquisirne una padronanza tecnica che ci permetta di esprimere le nostre emozioni più profonde.

Tematiche:

- Prospettiva tecnica e prospettiva aerea. Teoria ed esercizi pratici.
- Teoria del colore: il rapporto tra il colore e la luce - Teoria delle ombre colorate e luci riflesse.
- Tecnica dell'acquerello e rifiniture con acrilici; pastelli a olio.
- Pittura su cotone o raso con colori acrilici.
- Pittura su piatti o supporti vari: plastica, legno... con colori acrilici e vernice finale acrilica.
- Disegno decorativo : studio ed esercizi col pennello secondo la tecnica per ceramica.

Lezioni a cadenza settimanale, sabato dalle 14,00 alle 16,00, Aula 2

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
	9, 16, 23, 30	14, 21,	11, 18, 25	1, 8, 15, 22	1, 8, 15, 22	5, 12	3, 10, 17, 24, 31

38. SUMINAGASHI

Docente: IRMA FAVA

CORSO DI SUMINAGASHI

Il Suminagashi è un'antica arte giapponese di stampa su acqua, è appunto chiamato l'arte degli inchiostri fluttuanti. I suoi strumenti sono: Il Sumi (pennello), l'inchiostro di china (in genere nero) e una vaschetta d'acqua sulla disperdere il colore attraverso l'uso di un disperdente (fiele di bue o trementina). Se è vero che l'acqua ha una memoria, ha anche una sensibilità, all'umore di chi esegue l'atto.

Tematiche:

I incontro: Il Suminagashi, la poesia dell'acqua

II incontro: increspriamo l'acqua

III incontro: il nero incontra il colore

IV incontro: cerca la figura

V incontro: musica e respiro

Lezioni a cadenza settimanale, sabato dalle 9.30 alle 11.00, Aula 2

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
			11, 18, 25	1			

LABORATORI

39. LAVORI CREATIVI

Docente: MILENA TOSANA

Il laboratorio scoperte creative è caratterizzato da varie e semplici attività manuali alla portata di tutti, svolte utilizzando colla, carta, forbici, colori ecc. e materiale di recupero facilmente reperibile come cartone, giornali, dépliant, lana ecc. Ad ogni incontro si svilupperà un nuovo progetto (attinente alla stagionalità) per creare ogni volta semplici e graziosi manufatti.

Il laboratorio si inserisce nell'ambito di esperienze manuali, ma ha il pregio di utilizzare quasi totalmente, materiale di recupero di rielaborare forme, modificare, creare con svariati materiali facilmente reperibili, per potenziare e migliorare la manualità, per stimolare la mente ad elaborare soluzioni creative.

Lezioni a cadenza settimanale, martedì dalle ore 10,00 alle ore 12,00, Aula 2

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
	5, 12, 19, 26	3, 10, 17					

40. DECORAZIONE DELLA CASA

Docente: ETTORINA BONACINA

"DECORAZIONI NATALIZIE PER LA CASA"

Il corso si propone di addobbare la casa per Natale. I temi possono variare a seconda delle necessità e delle capacità delle allieve.

Materiale prima lezione" pallina ad intaglio" , pallina in polistirolo 8/ 10 cm di circonferenza, 2 pezzetti di stoffa tipo cotone americano, forbicine manicure, limetta, taglierino da bricolage, spilli, nastri o passamanerie in genere, colla tipo vinavil, il compasso.

Tematiche:

- Pallina natalizia; tecnica intaglio
- Coccarda fuori porta con corda
- Alberello tecnica carciofo
- Cornici tecniche a scelta
- Completamento dei lavori

Lezioni, a cadenza settimanale, lunedì dalle ore 9,30 alle ore 11,00, Aula 2

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
	11, 18, 25	2					

LABORATORI

41. BAMBOLE DI PEZZA

Docente : Lucia CORRA'

"LE BAMBOLE DI PEZZA E ALTRO ANCORA: IL FASCINO DELLA SEMPLICITA'"

Il corso si propone la realizzazione di bambole di pezza e piccoli animali, ed è dedicato a chi, avendo solo basilari nozioni di cucito, desidera realizzare originali oggetti, utilizzando materiali semplici e di recupero, mettendo in gioco fantasia e creatività.

Le bambole realizzate, potrebbero essere legate ad iniziative a scopi umanitari, quali la donazione all'UNICEF o a strutture ospedaliere pediatriche.

Tematiche:

- Padronanza tecnica della macchina da cucire
- La bambola e gli animali: dal cartamodello al corpo
- L'imbottitura: tecnica e materiali
- Rifiniture e confezione

Al primo incontro sarà necessario portare: carta per i modelli, ago, filo da cucire, forbici. Eventuale ulteriore materiale sarà comunicato dalla docente di volta in volta.

Lezioni a cadenza settimanale, mercoledì dalle 10,00 alle 12,00, Aula 2

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
					5, 12, 19, 26		

**Il numero massimo di partecipanti: 7

42. MAGLIA E UNCINETTO

Docente : Isabella DIGIOVANNI

PUNTI E SPUNTI: MILLE IDEE PER PICCOLI E GRANDI CAPOLAVORI A MAGLIA E UNCINETTO

Il corso è rivolto a chi ama lavorare ad uncinetto e non disdegna il lavoro a maglia; verranno presentati i vari passi della lavorazione di lane e cotone con un insegnamento dalla A alla Z!

Tematiche

- I vari tipi di filati: lane e cotone, strumenti più idonei per la lavorazione
- Calcolo del filato e spiegazione di base per la realizzazione di indumenti in lana
- Realizzazione di borse e accessori ; pizzi e bordure per la casa all'uncinetto.

Lezioni a cadenza settimanale, martedì dalle 16,30 alle 18.30, Aula 2

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
29	5, 12, 19, 26	3, 10, 17	7, 14, 21, 28	4, 11, 18	4, 11, 18, 25	1, 8, 15, 29	6, 13, 20, 27

LABORATORI

43. CUCITO

Docente : ANGELINA PECORIELLO

Tematiche:

Il corso si propone di avvicinare al cucito tutti coloro che desiderino eseguire quelle piccole e utili riparazioni e modifiche di capi o cimentarsi nell'esecuzione di semplici lavori che, oltre alla soddisfazione personale, risultino capi unici.

Anche se non si hanno esperienze di cucito infatti, si possono acquisire quelle nozioni di base che occorrono per superare la paura di non riuscire: si comincerà con le informazioni sul necessario piccolo corredo di strumenti che più o meno tutti hanno in casa, per affrontare poi temi più consistenti come ad esempio, stringere, allargare o accorciare capi di abbigliamento.

Le lezioni saranno interattive, comporteranno cioè la partecipazione degli interessati che proveranno direttamente a mettere in pratica quanto appreso, su capi personali.

- Gli accessori per il cucito; elenco dei materiali necessari: loro uso e caratteristiche.
- Piccole indicazioni su varie tipologie di tessuti in funzione del loro uso.
- Come prendere le misure in modo corretto. Come identificare la propria taglia nei cartamodelli
- Terminologia base del cucito (pince, impunturare....)
- Come riportare le linee di cucitura sulla stoffa (punto filza), passare le marche.
- Rinforzare i tessuti; la fliselina , taglio, applicazione e stiratura.
- Cuciture a mano e a macchina; rifiniture.
- Semplici esercitazioni di taglio per l'esecuzione di modelli d'esercizio (guanto da bagno, o telo da bagno).
- Accorciare, allargare o stringere i capi

Le lezioni si svolgeranno il giovedì dalle ore 10,00 alle ore 12,00, Aula 2

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
				6, 13, 20, 27	6, 13, 20, 27	3, 10	

LABORATORI

44. SCACCHI CORSO PROPEDEUTICO

Docente : DAVIDE ROZZONI

Tematiche :

Il corso didattico, ed insieme di gioco attivo ed emozionante, avrà la funzione di avvicinare le persone, di ogni età, all'affascinante, impegnativo e coinvolgente mondo degli scacchi.

Le lezioni si svolgeranno il giovedì dalle ore 10,30 alle ore 12,00, Aula 1

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
	7, 14, 21, 28	5, 12, 19	9, 16, 23				

****Il numero minimo di partecipanti: 10**

45. TECNICHE ORTICOLE

Docente :IRMA FAVA, ROSARIA PARCO

Tematiche :

I fiori rendono sempre le persone migliori,più felici e più utili; sono il sole, il cibo e le medicine per l'anima" (Luther Burbank). Questa affermazione porta a considerare l'importanza e la validità di questa attività.

Gli incontri, avranno infatti, lo scopo di curare alcuni spazi dell'Orto Didattico dell'Accademia, destinati alle erbe aromatiche e, da questo anno, di dedicare ulteriori spazi alla piantumazione di bulbi e alla coltivazione di fiori.

L'intento è quello di svolgere un'attività all'aperto che favorisca la socializzazione e faccia riscoprire fragranze e proprietà benefiche delle piante, per il corpo e per lo spirito.

Gli interessati concorderanno i giorni e gli orari con le responsabili Irma Fava e Rosaria Parco.

**** numero dei partecipanti da 5 a 10 max**

LABORATORI

46. TEATRO

Docente: ANNA ADRIANA DI CIOCCIO - CINZIA COLLODI

"EDUCAZIONE ALLA TEATRALITA' E PRIMI PASSI IN SCENA"

Il senso di un corso di teatro è quello di permettere di esprimersi e di scrollarsi di dosso la timidezza, la paura di affrontare gli altri o di ricevere giudizi. Attraverso semplici e divertenti esercizi si impara a conoscersi, a capire i propri limiti e a comprendere quelli degli altri per arrivare ad una generale soddisfazione. Il corso all'inizio rivedrà e approfondirà argomenti e tecniche di drammatizzazione e di recitazione già avvicinate lo scorso anno, mentre negli ultimi mesi si conosceranno alcuni autori di teatro tra i più rappresentativi della fine dell'ottocento e del novecento, fino alla messa in scena di qualche brano da uno dei testi studiati.

Tematiche:

- Il teatro come mezzo di comunicazione, rappresentazione della realtà e metafora della vita. Lo spazio teatrale
- Il gesto e i messaggi del corpo. La voce e la parola. Il tono, il volume, la velocità, l'energia, la pausa. La maschera neutra per l'espressione dei sentimenti interiori in assoluta libertà.....esprimere e narrare le emozioni attraverso giochi e esercizi
- Il personaggio, l'attore e l'immedesimazione. Improvvisazione e memoria emotiva.....dalla conoscenza del proprio Io privato allo sviluppo dell'Io creativo per arrivare a dare vita all'Io personaggio. Prove di recitazione
- Improvvisazioni e creazioni sceniche. Lettura espressiva di testi vari. Analisi e studio di alcune scene di importanti testi teatrali.
- Progettazione di una eventuale messa in scena per la fine dell'anno.

Lezioni a cadenza settimanale, venerdì dalle ore 10,00 alle ore 12,00 (Auditorium Ex Centrale Termica)

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
	8, 15, 22, 29	6, 13, 20	10, 17, 24, 31	7, 14, 21, 28	7, 14, 21, 28	4, 11	2, 9, 16, 23, 30

LABORATORI

47. CINEFORUM

"IL CINEMA... SPECCHIO DEL TEMPO"

Docente: Adalgisa ROTELLINI - Gianluca BERTANI

Il laboratorio di Cineforum è attivato con l'intento di proporre un ciclo di sette film, attraverso i quali emergeranno temi e valori tratti dalla realtà e alcune problematiche sociali.

Il Cineforum è altresì da intendersi come momento socializzante, di incontro, confronto e scambio di idee, attraverso schede di sintesi del film proposto, che agevoleranno la riflessione sui contenuti espressivi ed estetici oggetto di dibattito, successivo alla visione del film.

A di là dei film proposti, il cineforum è visto soprattutto come occasione per un sempre interessante scambio di idee sulle varie tematiche.

Proposte:

- | | |
|--|--------------------------|
| • PARIS, TEXAS | 1974 Wim Wenders |
| • QUEL POMERIGGIO DI UN GIORNO DA CANI | 1975 Sidney Lumet |
| • VALMONT | 1989 Milos Forman |
| • IL GIOVEDÌ | 1963 Dino Risi |
| • HIROSHIMA MON AMOUR | 1959 Alain Resnais |
| • MATADOR | 1986 Pedro Almodovar |
| • PROFUMO DI DONNA | 1974 Dino Risi |
| • UN RICORDO DI ALAIN DELON | 1967/1974 (2 interviste) |

Il Cineforum avrà cadenza mensile, il giovedì dalle 17,00 alle 19,00 (Aula 1 o Sala Consiliare via Viquarterio)

USCITE

Brera 1 - 19 febbraio 2025

Brera 2 - 26 febbraio 2025

Musei e monumenti milanesi, aprile – maggio 2025

Val Camonica, primavera 2025