

Mi piacerebbe che ricordassi che essere felice non è avere un cielo senza tempeste, una strada senza incidenti stradali, lavoro senza fatica, relazioni senza delusioni.

Essere felici è trovare forza nel perdono, speranza nelle battaglie, sicurezza sul palcoscenico della paura, amore nei disaccordi.

Essere felici non è solo apprezzare il sorriso, ma anche riflettere sulla tristezza.

Non è solo celebrare i successi, ma apprendere lezioni dai fallimenti.

Non è solo sentirsi allegri con gli applausi, ma essere allegri nell'anonimato.

Essere felici è riconoscere che vale la pena vivere la vita, nonostante tutte le sfide, incomprensioni e periodi di crisi.

Essere felici non è una fatalità del destino, ma una conquista per coloro che sono in grado viaggiare dentro il proprio essere.

Essere felici è smettere di sentirsi vittima dei problemi e diventare attore della propria storia.

È attraversare deserti fuori di sé, ma essere in grado di trovare un'oasi nei recessi della nostra anima.

È ringraziare Dio ogni mattina per il miracolo della vita.

Essere felici non è avere paura dei propri sentimenti. È saper parlare di sé.

È aver coraggio per ascoltare un "No".

È sentirsi sicuri nel ricevere una critica, anche se ingiusta.

È baciare i figli, coccolare i genitori, vivere momenti poetici con gli amici, anche se ci feriscono.

Essere felici è lasciar vivere la creatura che vive in ognuno di noi, libera, gioiosa e semplice.

È aver la maturità per poter dire: "Mi sono sbagliato".

È avere il coraggio di dire: "Perdonami". È avere la sensibilità per esprimere: "Ho bisogno di te".

È avere la capacità di dire: "Ti amo".

Che la tua vita diventi un giardino di opportunità per essere felice.

Che nelle tue primavere sii amante della gioia; Che nei tuoi inverni sii amico della saggezza.

Quando sbagli strada, inizia tutto daccapo; poiché così sarai più appassionato per la vita.

E scoprirai che essere felice non è avere una vita perfetta ma usare le lacrime per irrigare la tolleranza.

Utilizzare le perdite per affinare la pazienza.

Utilizzare gli errori per scolpire la serenità.

Utilizzare il dolore per lapidare il piacere.

Utilizzare gli ostacoli per aprire le finestre dell'intelligenza.

Non mollare mai.

Non rinunciare mai alle persone che ami.

Non rinunciare mai alla felicità, poiché la vita è uno spettacolo incredibile!

Anno Accademico 2024 - 2025

Sede

Via San Giuseppe 15, 20814 Varedo (MB)
Tel. 03621780557 - Cell. 3664431878
e-mail: segreteria@unitrevaredo.it
www.unitrevaredo.it

Segreteria

DA LUNEDI' A VENERDI' dalle 15,00 alle 17,00

Durante le iscrizioni (dal 23 settembre 2024) la segreteria è aperta tutti i giorni feriali dalle 9,00 alle 12,00.

In giugno, luglio e settembre gli addetti sono presenti in giorni e orari diversi secondo necessità operative.

Ad agosto la segreteria è chiusa.

Consiglio Direttivo

Presidente:	Simona Ordioni
Vice Presidente:	Gaetano Contrafatto
Segretaria:	Liliana Pasqualini
Tesoriere:	Ezio Gorla
Direttore corsi:	Luigi Lucioni
Consiglieri:	Enrica Annoni
	Elisabetta Cerati
	Ornella Donati
	Roberto Merati
	Luisa Parravicini

LE DATE DA RICORDARE

Presentazione corsi: venerdì 20.9.2024, ore 21,00
In sede, aula conferenze

Iscrizioni: sabato 21.9.2024 ore 10,30-12,00
accesso alla sede per ritiro tagliandi di prenotazione (Nuova modalità, nessun incaricato esterno per la gestione della coda, non sarà possibile accodarsi dopo le 12,00)

iscrizioni dal 23.9 al 4.10.2024, giorni feriali, dalle 9,00 alle 12,00.

Successivamente in orari di segreteria

Inizio corsi: martedì 15.10.2024

Chiusura di Natale: dal 23.12.2024 al 6.1.2025

Chiusura di Pasqua: dal 21 al 25.4.2025

Altre festività: venerdì 1.11.2024
giovedì 1 e venerdì 2.5.2025

Fine corsi: venerdì 23.5.2025

Verranno successivamente comunicate le date relative a: incontro per le feste natalizie, festa e mostra di chiusura dell'anno accademico, iniziative relative ai corsi e altre attività a corsi terminati.

Date programmi potranno subire variazioni in ottemperanza alle disposizioni istituzionali per la tutela pubblica o per ragioni logistico-operative.
Nel caso, verrà data adeguata informativa.

AVVERTENZE

Premessa – Chiunque può iscriversi all'UNITRE e partecipare ai corsi, basta avere almeno 18 anni.

Quota – Per l'anno accademico 2024-25 è confermata in € 80,00. La quota è versata a titolo di adesione all'associazione e non quale pagamento dei corsi; non sono pertanto previsti rimborsi, per la soppressione di qualche lezione o la mancata partecipazione a uno o più corsi. Di conseguenza è consigliato iscriversi a più di un corso. E' possibile aderire all'associazione senza frequentare corsi.

Iscrizioni – Nuova modalità sperimentale: Sabato 21.9.2024 dalle 10,30 alle 12,00 SOLO distribuzione dei tagliandi di prenotazione, per un massimo di due a persona (*), con l'indicazione di giorno e ora di iscrizione per i giorni fino a venerdì 27. Da lunedì 30/9 a venerdì 4.10.2024 accesso libero. Nessun incaricato UNITRE gestirà la coda prima dell'apertura. (*) **ATTENZIONE:** Ogni tagliando dà diritto ad una sola iscrizione e deve riportare il nome della persona che si iscriverà (comunicarlo al ritiro).

Capienza corsi e aule – Ove non espressamente richiesto dai docenti, il numero massimo di iscritti ai corsi è determinato dalla capienza delle aule e dalle norme di sicurezza dello stabile. La scelta delle aule avviene in base a criteri logistico-organizzativi e non è sindacabile.

Tessera – Chi ha già la tessera Unitre, deve presentarla all'iscrizione per il rinnovo. I nuovi iscritti riceveranno la tessera all'iscrizione.

Frequenza – La frequenza ai corsi è subordinata all'iscrizione all'associazione, formalizzata con il versamento della quota. Non è consentito frequentare corsi a cui non si è iscritti senza autorizzazione della segreteria. **Chi non partecipa più a un corso deve informare la segreteria, per l'aggiornamento anagrafico. Assenze consecutive non comunicate provocano l'esclusione dai corsi con richiedenti in lista d'attesa.**

Gli iscritti dell'Unitre di Varedo potranno anche frequentare presso l'Unitre di Cesano Maderno, secondo le modalità previste, quei corsi che non siano istituiti presso la propria sede. Con lo stesso principio gli iscritti all'Unitre di Cesano Maderno potranno partecipare ai corsi di Varedo.

Certificato medico – Per i corsi di attività fisica non è più necessario il certificato medico, tuttavia è consigliato un controllo medico.

AVVERTENZE

Materiali – Ove previsti, i materiali individuali necessari per la partecipazione ai corsi sono sempre a carico degli iscritti.

Numero minimo di iscritti – Se nel corso dell'anno il numero di partecipanti ad un corso scendesse stabilmente sotto le cinque unità, ove non altrimenti specificato, il docente ha facoltà di chiederne la sospensione.

Orari – Giorni e orari di effettuazione dei corsi qui pubblicati possono subire variazioni per necessità personali e/o professionali dei docenti o per specifiche necessità organizzative. Gli interessati verranno debitamente informati dalla segreteria.

Partecipazione – L'assiduità di partecipazione ai corsi a cui si dà adesione è un impegno morale e un segno di rispetto per i docenti che, con dedizione e serietà, offrono la propria disponibilità e competenza a titolo gratuito.

E' facoltà dei docenti valutare se le capacità individuali siano adeguate ai livelli dei corsi e agire di conseguenza.

Comportamento – Puntualità, non interrompere il docente e liberare l'aula al termine della lezione per l'inizio regolare di quella successiva. Ad aula impegnata attendere nella zona di accoglienza l'inizio della propria lezione.

I CELLULARI VANNO TENUTI SPENTI. Evitate schiamazzi, voce alta per non disturbare le lezioni adiacenti. **NON SPOSTATE LE SEDIE**, se ciò è richiesto dal corso risistematele al termine, senza trascinarle rumorosamente. **E' VIETATO** utilizzare le porte antipanico se non per ragioni di sicurezza. Rispettate la raccolta differenziata: ogni rifiuto al suo posto.

Corsi NON cumulabili – Per i corsi di più livelli è ammessa l'iscrizione a UN SOLO CORSO, salvo deroghe della Direzione, specifiche richieste del docente e per i corsi di conversazione in lingua, comunque riservati a quanti, a discrezione del docente, hanno adeguate basi. Ove necessario non sarà consentita l'iscrizione a un determinato livello di corso a quanti lo abbiano già frequentato in precedenza.

Comunicazioni, e-mail e sito internet

Le variazioni di lezioni (rinvii, soppressioni, ecc.) vengono segnalate agli interessati via e-mail, ove i tempi lo consentano, o via SMS in casi di urgenza. E' quindi importante indicare il proprio indirizzo di posta elettronica e il proprio numero di cellulare nel modulo di iscrizione.

INDICE DEI CORSI

Accademia Libera di Acquerello	pag. 8
Analisi del Processo Storico in Atto	pag. 9
Astronomia	pag. 10
Balli da Sala 1 e 2	pag. 11
Biologia, Qui e Altrove	pag. 12
Burraco	pag. 13
Cambiare l'Immaginario	pag. 14
Canto Corale 1 e 2	pag. 15
Conoscere il Vino - Corso Base	pag. 16
Cucendo & Creando	pag. 17
Dalla Magia all'Alchimia, alla Scienza	pag. 18
Danza e Movimento 1 e 2	pag. 19
Diritto Civile	pag. 20
Di-Segno: Forme non Usuali	pag. 21
Educazione Finanziaria	pag. 22
Educazione Musicale A	pag. 23
Educazione Musicale B	pag. 24
Fiori di Carta	pag. 25
Fotografia	pag. 26
Geologia	pag. 27
Ginnastica A e B - Stare in Forma ad Ogni Età	pag. 28
Informatica - Corso Intermedio	pag. 29
Informatica - Corso Avanzato	pag. 30
Informatica - Modulo PowerPoint	pag. 31
Invito alla Lettura	pag. 32
L'arte di Comunicare	pag. 33
L'Esercizio Terapeutico	pag. 34
Latino	pag. 35
TAVOLA RIASSUNTIVA DEI CORSI	pag. 36-37
Le Malattie Infettive	pag. 38
Letteratura Greca	pag. 39
Letteratura Italiana	pag. 40

INDICE DEI CORSI

pag. 41	Lingua Francese 1 e 2
pag. 42	Lingua Inglese 1
pag. 43	Lingua Inglese 1+
pag. 44	Lingua Inglese Conversazione
pag. 45	Lingua Spagnola Base
pag. 46	Lingua Spagnola Intermedio
pag. 47	Luoghi nella Letteratura Italiana
pag. 48	Medicina e Salute
pag. 49	Milanese: Letteratura e Grammatica
pag. 50	Mllanese: Teatro
pag. 51	Pittura e Disegno
pag. 52	Pittura su Ceramica
pag. 53	Proviamo a Recitare
pag. 54	Psico-Alimentazione
pag. 55	Psicologia Positiva
pag. 56	Risparmio Energetico
pag. 57	Roma Prima di Roma
pag. 58	Scacchi
pag. 59	Storia dell'Arte A
pag. 60	Storia e Misteri della Repubblica Italiana
pag. 61	Storia Moderna
pag. 62	Tai Chi Chuan 1
pag. 63	Tai Chi Chuan 2
pag. 64	Tango Argentino 1
pag. 65	Tango Argentino 2
pag. 66	Training Autogeno
pag. 67	Traumi dello Scheletro e dell'Apparato Locomotore
pag. 68	Una Certa Idea del Mondo A
pag. 69	Una Certa Idea del Mondo B
pag. 70	Uncinetto e Maglia
pag. 71	Volare, Oh Oh!
pag. 72	DATE CORSI QUINDICINALI, MENSILI, PERIODICI

Accademia Libera di Acquerello

docente: Gabriella De Angeli

Obiettivi del corso:

- Colori, toni, espressività
- Conoscenza della fruibilità dei colori e macchiatura per definire l'insieme
- Migliorare la conoscenza delle proprie potenzialità sia nei toni che nell'espressione
- Tecnica: disegno a matita e colorazione con acqua e pigmenti

E' richiesta la capacità di disegnare.

Il materiale occorrente è a carico dell'iscritto

Minimo 5, massimo 10 iscritti

giorno, ora: martedì 14,30-16,30

frequenza: settimanale

Analisi del Processo Storico in Atto

docente: Fabiano Contrafatto

Funzionamento dello Stato, Enti pubblici, Enti sovranazionali

Il corso svilupperà una descrizione e un'analisi del funzionamento delle istituzioni statali ed il loro rapporto con enti locali ed organismi internazionali.

L'analisi del funzionamento dello Stato verrà trattata in tutte le sue dimensioni, quella istituzionale, burocratico/amministrativa, finanziaria ed economica. L'analisi si svilupperà toccando i seguenti argomenti:

- Forma di stato e forma di governo
- Articolazione dello stato e divisione dei poteri
- Diritti e doveri dei cittadini
- Influenza delle norme internazionali
- Struttura finanziaria dello stato, con collegamenti alle teorie di politica economica

La prima lezione è prevista il 21 ottobre, le successive verranno definite di volta in volta insieme agli iscritti al corso.

giorno, ora: lunedì 17,30-18,30

frequenza: date - **Prima lezione 21 ottobre 2024.**

Le successive verranno definite di volta in volta con i corsisti.

Astronomia

docenti: Fausto Milani e Tiziano Zanetti

Parleremo di storia dell'astronomia a partire dai megaliti di Stonehenge e dalle piramidi egizie fino ai giorni nostri. Vedremo come, grazie all'immaginazione, gli antichi filosofi avevano stimato la forma e le dimensioni della Terra. Parleremo del motore che muove l'universo: la gravità. Analizzeremo le fondamentali scoperte di giganti della scienza, come Galilei, Keplero, Newton e altri fino ad Einstein. Con le loro leggi si spiegano i moti dei pianeti, delle stelle e delle galassie. Vedremo come si formano e muoiono le stelle. Scopriremo come si calcoli la distanza degli astri e le dimensioni dell'universo. Siamo soli nell'universo? Quanti altri sistemi stellari e pianeti sono stati scoperti? Questi e altri argomenti verranno trattati con l'aiuto di immagini proiettate sullo schermo e con l'ausilio di pratici e semplici esperimenti di fisica.

E' prevista una serata di osservazione al telescopio di Luna e Saturno martedì 15 ottobre 2024 alle ore 21,00. I dettagli a tempo debito.

giorno, ora: venerdì 9,30-11,00

frequenza: quindicinale - (8 lezioni da novembre 2024)

date: Ott -	Nov 8, 22	Dic 6, 20
Gen 17, 31	Feb 14, 28	Mar -
Apr -	Mag -	

Balli da Sala 1 e 2: Boogie Woogie e Bachata

docente: Enzo Novati

Corso 1

Vuoi scatenarti in sala da ballo?

D'accordo, ma non puoi farlo senza aver prima frequentato il nostro corso base.

Imparerai in poco tempo i fondamentali che ti consentiranno evoluzioni e volteggi.

E non pensare alla fatica ma al divertimento assicurato.

Corso 2

Il corso è riservato a chi ha frequentato lo scorso anno o dispone di preparazione equivalente.

L'ammissione è subordinata al giudizio del docente.

D'accordo, sai già come si fa, ma c'è sempre qualche cosa da imparare e soprattutto c'è molto da migliorare. E capirai che non ci sono limiti.

giorno, ora: corso 1 - giovedì 20,30-21,30

corso 2 - giovedì 21,30-22,30

frequenza: settimanale - Palestra APS Varedo, piazza Biraghi

Biologia, Qui e Altrove

docente: Daniele Venturoli

Il corso si propone di descrivere la grande varietà di forme di vita che conosciamo e gli ambienti che questa può abitare, sul nostro pianeta e, forse, altrove nell'Universo.

Le date delle lezioni sono in definizione e verranno comunicate in seguito.

giorno, ora: venerdì 14,30-16,30
frequenza: mensile - Date da definire

date: Ott Nov Dic
 Gen Feb Mar
 Apr Mag

Burraco

docente: Antonio Dall'Ara

Nato in Uruguay negli anni 40, il Burraco è approdato negli anni 80 in Italia dove si è propagato velocemente "contagando" ad oggi più di 10 milioni di giocatori.

Appassionante e coinvolgente, è un invito alla socializzazione; coinvolge e assorbe trasversalmente individui di ogni età, sesso, professione, estrazione culturale e sociale.

La teoria si alternerà alle fasi di gioco effettivo comprendenti, se possibile, anche un torneo entro la fine del corso. Le regole del gioco? Iscrivetevi, le imparerete in fretta.

giorno, ora: venerdì 9,30-11,00
frequenza: settimanale

Cambiare l'Immaginario

docenti: Giancarla Marocchi e Daniela Gelmini

Riprendiamo l'incontro dello scorso anno sui ruoli degli uomini e delle donne nella nostra società.

Libri, film e altri aspetti attraverso i quali è stato affrontato e dibattuto questo "spinoso" argomento.

La prima lezione è prevista il 24 ottobre, le successive verranno definite di volta in volta insieme agli iscritti al corso.

giorno, ora: giovedì 17,30-18,30

frequenza: date - 5 incontri dal 24 ottobre 2024.

Le successive lezioni verranno definite di volta in volta con i corsisti.

Canto Corale 1 e 2

docente: Osvaldo Carrara

Corso 1

Nozioni di teoria musicale:

- Il suono, le note, il rigo
- Chiavi musicali, valori e pause musicali
- Le misure, il ritmo, il tempo

Nozioni di impostazione vocale:

- L'apparato fonico del corpo umano, il respiro
- I registri vocali, il timbro vocale, i vocalizzi

Repertorio

Il corso si terrà con almeno 6 nuovi iscritti

Corso 2

Nozioni di impostazione vocale:

- Vocalizzi
- Scala diatonica

Repertorio

giorno, ora: corso 1 - martedì 17,00-18,30

corso 2 - venerdì 17,00-18,30

frequenza: settimanale

Conoscere il Vino - Corso Base

docente: Daniela Gelmini

Il piacere di bere bene, consapevolmente

Il corso è pratico, utile e divertente.

Impariamo come valutare e degustare un vino, come sceglierlo al ristorante oppure al supermercato o in enoteca, come abbinarlo al cibo.

Ci saranno 20 degustazioni guidate durante le quali potrete sperimentare il vostro olfatto e imparare le tecniche di degustazione.

A fine corso ci sarà un'uscita didattica presso un'azienda vitivinicola per toccare con mano tutto quello che avrete imparato.

Sarà richiesto il versamento di una quota aggiuntiva di € 35,00 per l'acquisto dei materiali necessari per il corso.

I partecipanti dovranno dotarsi di tovaglietta e calici secondo l'indicazione della docente.

Massimo 10 iscritti

giorno, ora: giovedì 17,30-19,00

frequenza: quindicinale (10 lezioni)

date: Ott 31

Gen 9, 23

Apr

Nov 14, 28

Feb 6, 20

Mag

Dic 12

Mar 6, 20

Cucendo & Creando

docente: Angela Nozza e Lucia Labadia

Con ago e filo mi ci infilo, con forbici e cotone sarò un successione!

Vecchie stoffe, trine e merletti che trasformeremo in accessori perfetti.

Con semplicità e creatività anche i vecchi vestiti riprenderanno vitalità.

Un po' di tecnica e disegno daranno gioia al nostro impegno. Pezzi di stoffe colorate illumineranno le nostre giornate.

Chi ne è in possesso può portare la sua macchina da cucire portatile, cartamodelli, filo per cucire, spilli, forbici e metro da sarti.

Massimo 12 iscritti

giorno, ora: martedì 9,30-11,30

frequenza: settimanale

Dalla Magia all'Alchimia, alla Scienza

docente: Giancarlo Mauri

La nascita della scienza moderna

A cavallo tra storia e filosofia della scienza, ripercorreremo la strada intrapresa per arrivare a spiegazioni scientifiche dei fenomeni naturali, superando il senso comune e le spiegazioni di tipo magico.

Momento chiave di questo percorso è il Cinquecento, secolo nel quale magia e medicina, alchimia e scienze naturali, astrologia e astronomia si sono confrontate, operando in una sorta di simbiosi, legate le une alle altre in modo spesso inestricabile.

Da questo confronto è nato il pensiero scientifico moderno: dalla ricerca alchemica della pietra filosofale e della trasmutazione dei metalli in oro si è passati alla chimica, la fisica e l'astronomia sono arrivate alla rivoluzione galileiana, lo studio accurato dell'anatomia e della fisiologia del corpo umano ha permesso alla medicina di comprendere meglio le cause e gli effetti delle malattie e di migliorare i metodi di cura.

giorno, ora: martedì 9,30-10,30

frequenza: quindicinale (6 lezioni da gennaio 2025)

date:	Ott -	Nov -	Dic -
	Gen 7, 21	Feb 4, 18	Mar 4, 18
	Apr -	Mag -	

Danza e Movimento 1 e 2

docenti: Emmita Mangili e Gaia Crippa

Corso 1

Passi base, giro destro e sinistro di walzer lento, tango, fox trot, mazurca, walzer viennese e polca.

Breve programma di beguine.

Corso 2

Il corso è rivolto a chi ha già frequentato l'anno precedente o che, a giudizio delle docenti, abbia analoga preparazione.

- Ascolto della musica
- Ballo liscio, balli da sala
- Balli latini: rumba, cha-cha-cha, paso doble

Massimo 12 coppie per ogni corso

Precedenza alle coppie precostituite

giorno, ora: corso 1 - martedì 20,30-21,30

corso 2 - martedì 21,30-22,30

frequenza: settimanale - Palestra APS Varedo, piazza Biraghi

Diritto Civile

docente: Simona Ordioni

Anche quest'anno chiacchiereremo insieme di diritto, di giustizia e di etico con lezioni monotematiche su argomenti indicatimi da voi.

giorno, ora: mercoledì 17,30-18,30

frequenza: quindicinale

date: Ott 16, 30

Nov 13, 27

Dic 11

Gen 8, 22

Feb 5, 19

Mar 5, 19

Apr 2, 16, 30

Mag 14

Di-Segno: Forme non Usuali

docente: Fausto Gorla

Imparare attraverso il disegno e scoprire i "segni" che sono nascosti dentro ognuno di noi.

Con il colore dare luce a espressioni "profonde" personali.

Sperimentare, scoprire, esplorare non con una nuova identità ma con la nostra personalità.

Sperimentare con gesto creativo alla ricerca di forme non usuali.

Minimo 7, massimo 10 iscritti

giorno, ora: lunedì 14,30-16,30

frequenza: settimanale

Educazione Finanziaria

docenti: Vittorio Gianotti e Matteo Faletra

WHY: dalla teoria alla quotidianità

Programma del corso:

Il denaro, tassi di interesse e relazione rischio rendimento.

Introduzione ai meccanismi macroeconomici.

Le banche e i sistemi di pagamento.

La borsa e le tipologie d'investimento.

Denaro e nuove tecnologie.

Tasse, imposte e contributi; le aziende.

Il ruolo del consumatore.

Fondo pensione e piano di risparmio.

Il bilancio familiare.

L'ultima lezione prevede mezz'ora di attività pratica e si protrarrà fino alle ore 16,30.

giorno, ora: martedì 14,30-16,00

frequenza: settimanale - 5 lezioni dal 15 ottobre

Educazione Musicale A

docente: Osvaldo Carrara

Teoria musicale.

Conoscere le note sul pentagramma.

Le scale generali dei suoni, modo maggiore e minore.

I valori delle note e pause musicali, le misure e le stanghette.

I segni di prolungazione del suono, le legature e il portamento di frase.

Il ritmo, il tempo, la sincope e il contrattempo.

Le misure semplici e composte.

I gruppi irregolari.

L'intervallo musicale. Tono e semitono, le alterazioni.

La scala modello di Do maggiore e La minore.

I suoni omofoni (o omologhi).

La tonalità e il modo.

Le scale minori (naturali, armonica e melodica).

L'accordo tonale maggiore e minore ed altri capitoli.

Solfeggio parlato e cantato.

Agli iscritti verrà consigliato l'acquisto di un testo.

giorno, ora: mercoledì 17,30-18,30

frequenza: quindicinale

date: Ott 16, 30

Gen 8, 22

Apr 2, 16, 30

Nov 13, 27

Feb 5, 19

Mag 14

Dic 11

Mar 5, 19

Educazione Musicale B

docente: Osvaldo Carrara

Stesso programma del corso A, ma giorno diverso.

giorno, ora: giovedì 17,30-18,30

frequenza: quindicinale

date: Ott 24

Gen 16, 30

Apr 10

Nov 7, 21

Feb 13, 27

Mag 8, 22

Dic 5, 19

Mar 13, 27

Fiori di Carta

docenti: Giorgina Lodi e Bruna Lamagni

Desideri un tocco di colore per decorare un pacchetto regalo o un angolo di casa? Puoi realizzare deliziosi fiori utilizzando la carta.

Stimola la creatività: con la carta puoi realizzare lavoretti semplici e ricchi di fantasia, ma anche creare composizioni floreali così belle da non distinguerle da quelle con fiori naturali.

Massimo 10 iscritti

giorno, ora: giovedì 9,30-11,30

frequenza: settimanale

Fotografia

docente: Antonio Piccin

Corso multilivello.

Il corso si rivolge a tutti coloro che abbiano interesse alla realizzazione personale delle immagini pur non avendo nessuna conoscenza degli strumenti fondamentali con lo scopo di sviluppare le nostre capacità tecniche creative.

Usare la luce per documentare la vita e le nostre emozioni, fornire una buona preparazione tecnica e pratica, conoscere le regole fondamentali per realizzare belle immagini con la propria macchina fotografica.

giorno, ora: venerdì 9,30-11,00

frequenza: settimanale

Geologia

docente: Tiziana Carini

Storia della Terra dalle origini ai giorni nostri: le Ere geologiche e gli eventi che le hanno caratterizzate.

Come si è formata l'Italia? La storia geologica della nostra penisola.

Visione di "L'incredibile storia della Terra" (Uno spettacolo lungo 4 miliardi di anni)

giorno, ora: giovedì 17,30-18,45

frequenza: mensile

date: Ott 17

Gen 9

Apr 3

Nov 14

Feb 6

Mag 15

Dic 12

Mar 6

Ginnastica A e B - Stare in Forma ad Ogni Età

docente: Fausto Gorla

“Mens sana in corpore sano”

Curare il corpo per aprire la mente e trovare il giusto equilibrio psicofisico, cercare di mantenersi sani e tonici per stare meglio con se stessi e con gli altri.

Ci proveremo con un'adeguata attività attraverso una metodica di allenamento rispettosa del corpo, che eviti inutili sovraccarichi ma che abbia come obiettivo quello di tonificare, rassodare, attivare la muscolatura ed in particolare quella delle zone critiche (gambe, braccia, addome) in modo da mantenere un fisico tonico e in forma.

Ricordate: il nostro corpo è una macchina che esige cure ed interesse ma che, se adeguatamente preservata, ci ripaga con grandi soddisfazioni.

Nei primi 3 giorni di iscrizioni 8 posti per ogni corso saranno riservati ai nuovi iscritti a questi corsi.

giorno, ora: corso A - mercoledì 9,00-10,00

corso B - mercoledì 10,00-11,00

frequenza: settimanale - Palazzetto dello Sport

Informatica - Corso Intermedio

docente: Liviano Valesin

Il corso si pone l'obiettivo di fornire competenze operative di livello intermedio nell'utilizzo del computer, del sistema operativo di alcuni software di carattere generale. Il corso si rivolge a chi, già in possesso di competenze informatiche di base, vuole accrescere le proprie capacità di utilizzo del computer.

- Architettura HW/SW dei computer
- Utilizzo del computer: installazione, gestione e funzionamento
INSTALLARE O DISINSTALLARE UN PROGRAMMA (SOFTWARE)
COME AGGIORNARE IL SISTEMA OPERATIVO
RENDERE IL PC PIÙ VELOCE ED EFFICIENTE
SALVARE I DATI SU HARD DISK ESTERNO O PEN DRIVE
ESEGUIRE LA MANUTENZIONE E PULIZIA DEL DISCO
COME SINCRONIZZARE IPHONE, SMARTPHONE O TABLET CON IL PROPRIO PC
- La rete internet e la posta elettronica:
collegamento e navigazione in rete (browser), virus e antivirus (installazione, gestione e funzionamento dell'antivirus, precauzioni), i browser, filtri e configurazione di posta elettronica
- Tecnologie Multimediali
File media digitali, App Foto/video di Windows 10
- Panoramica del pacchetto Office Microsoft
Esercizi di base sui programmi Word, Power Point ed Excel

Esercitazioni sui computer dell'aula informatica.

Al corso saranno ammessi gli studenti che hanno frequentato il corso informatica 1 negli anni precedenti o hanno familiarità con il PC.

giorno, ora: lunedì 16,00-17,30

frequenza: settimanale - Inizio corso 11 novembre 2024

Fine corso 28 aprile 2025

Massimo 16 iscritti

Informatica - Corso Avanzato

docente: Liviano Valesin

Il corso di informatica livello avanzato permette, a chi già ha acquisito competenze sufficienti, di espandere le proprie conoscenze in modo approfondito.

Si andrà a trattare i sistemi operativi, nelle loro funzioni più avanzate in modo da saper gestire casi critici, avere padronanza del sistema con strumenti di controllo avanzato.

Si tratterà, tra le altre cose, la gestione avanzata di:

- Architettura HW/SW dell'Elaboratore
- Rappresentazione delle informazioni nel Calcolatore (codice binario ed esadecimale)
- Panoramica dei sistemi operativi Linux, MacOS (Apple), Windows, Android
- Funzioni del Sistema Operativo Windows
- Esercizi avanzati sui programmi Microsoft Office 2021
- Architettura delle reti di calcolatori
- Internet o posta elettronica
- Sicurezza dei dati
- Tecnologie multimediali (media digitali foto, audio e video)

Sono previste delle esercitazioni sui computer dell'aula informatica.

Al corso saranno ammessi gli studenti che hanno già frequentato il corso informatica intermedio o che hanno conoscenze discrete del PC.

giorno, ora: venerdì 16,00-17,30

frequenza: settimanale - Inizio corso 15 novembre 2024

Fine corso 18 aprile 2025

Massimo 16 iscritti

Informatica - Modulo PowerPoint

docente: Luciana Pescarolo

La partecipazione a questo corso è riservata a chi è in possesso di una buona conoscenza di base del PC e del sistema operativo Windows.

Obiettivi del corso:

Creare e sviluppare una presentazione multimediale

Le visualizzazioni

Tipi di layout

Applicare un tema e modificarne i colori e gli effetti; applicare uno sfondo

Inserire immagini e forme

Collegamenti ipertestuali (link)

Inserire album fotografico

Applicare animazioni e transizioni

Inserire effetti sonori

Minimo 10 e massimo 16 iscritti

giorno, ora: martedì 14,45-15,45

frequenza: settimanale

DURATA: 10 lezioni dal 21 gennaio al 25 marzo 2025

Invito alla Lettura

docente: Luigi Lupone

Narrativa tedesca

Attraverso la lettura e il commento di un numero ristretto di testi significativi, il corso si propone di promuovere nei suoi partecipanti la conoscenza, per grandi linee, del vasto panorama della narrativa in lingua tedesca degli ultimi due secoli, dei suoi autori e del loro contesto storico e culturale. Come noto, l'area di lingua tedesca si estende ben oltre l'attuale Germania, includendo altri popoli e nazioni che si esprimono, in tutto o in parte, in questa lingua, come l'Austria, la Svizzera, la Repubblica Ceca, l'Alto Adige italiano. La nostra attenzione si rivolgerà ad alcuni dei massimi esponenti della letteratura tedesca, tra i quali figurano Goethe, Hoffman, T. Fontane, Kafka, J. Roth, Musil, Zweig, Schnitzler, H. Hesse, T. Mann e K. Mann, G. Grass, e ad alcuni autori più recenti, quali H. Boll, Christiane F., C. Wolf, P. Handke.

Il corso prevede la lettura, ciascuno per proprio conto, di una selezione di romanzi rappresentativi della narrativa tedesca degli ultimi due secoli. Con cadenza solitamente di uno al mese, i testi saranno commentati in aula con la partecipazione degli iscritti. Alcuni giorni prima della lezione, il docente invierà agli iscritti una dispensa a corredo dell'opera letta. L'incontro successivo all'analisi del libro sarà dedicato alla proiezione e commento di un film, tratto dallo stesso libro o riguardante il tema o il contesto evocato dal libro.

Il primo romanzo, del quale si propone la lettura, è L'onore perduto di Katharina Blum, di Heinrich Boll; gli altri titoli in programma saranno comunicati all'inizio del corso.

giorno, ora: lunedì 9,30-12,00

frequenza: quindicinale

date: Ott 21

Gen 13, 27

Apr 7

Nov 4, 18

Feb 10, 24

Mag 5, 19

Dic 2, 16

Mar 10, 24

L'Arte di Comunicare

docente: Rosangela Pozzi

Comunicare è essenziale! La comunicazione è un'azione importante nella vita di tutti i giorni e tra tutte le persone. Le motivazioni possono essere molte: se manca la comunicazione le idee non possono avere un passaggio, le scoperte rimarrebbero nascoste, i pensieri non verrebbero condivisi, le persone non si conoscerebbero pienamente tra di loro e così mancherebbe anche una messa in comune delle situazioni positive o negative. I nostri interlocutori possono così svolgere sia un importante ruolo di supporto emotivo, spesso attraverso l'ascolto, ma anche un ruolo di consigliere: capace di farci ragionare, di farci cambiare idea, di accedere ad un'altra visione della situazione e di trovare delle soluzioni. Comunicare ci permette anche di conoscere meglio se stessi. La potenza della parola non è insita soltanto nei vocaboli, ma anche nelle vibrazioni della voce. In questo corso esploreremo l'importanza del saper comunicare e come sviluppare questa abilità.

Contenuti:

Differenza tra parlare e comunicare

Cosa significa saper comunicare

Saper ascoltare

Come provare a sviluppare la propria capacità di saper comunicare

Laboratorio esperienziale

giorno, ora: venerdì 14,30-16,00

frequenza: Mensile

date: Ott 25

Gen 24

Apr -

Nov 22

Feb -

Mag -

Dic 20

Mar -

L'Esercizio Terapeutico

docente: Mattia Morandi

Il corso si propone l'obiettivo di presentare esercizi orientati non sulla specifica patologia, quanto invece sulla complessiva gestione dei primi sintomi delle problematiche più frequenti.

L'intento è quello di offrire un approccio iniziale e non sostituirsi alle prescrizioni mediche o di altri professionisti della salute.

Quest'anno accademico verranno prese in considerazione due zone principali della colonna:

Colonna lombare e lombalgia comune

Colonna cervicale e cervicalgia comune

A una breve introduzione teorica del distretto anatomico, seguirà una parte pratica.

Massimo 25 iscritti

giorno, ora: giovedì 10,00-11,30

frequenza: date

date: Ott 24

Gen -

Apr -

Nov 21

Feb 20

Mag -

Dic -

Mar 20

Latino

docente: Nicoletta Cugliandro

Perché un corso di latino oggi, in un'epoca in cui la comunicazione corre attraverso i mezzi informatici quasi alla velocità della luce?

Perché conoscere il latino significa possedere uno strumento in più per comprendere le nostre radici e sarà un'inaspettata "palestra" per la nostra mente.

La lezione sarà divisa in due parti: la prima ora sarà dedicata allo studio della lingua, la seconda ora all'approfondimento di temi di civiltà classica che man mano si presenteranno.

giorno, ora: giovedì 9,15-11,15

frequenza: Settimanale


UNITRE di VAREDO - PROSPETTO CORSI 2024 -2025

	9,00	9,30	10,00	10,30	11,00	11,30	12,00	14,00	14,30	15,00	15,30	16,00	16,30	17,00	17,30	18,00	18,30	19,00	19,30	20,00	20,30	21,00	21,30	22,00		
LUNEDÌ	Aula 1 Informatica																									
	Aula 2			Invito alla Lettura (Q)																						
	Aula 3					Storia dell'Arte A (M)																				
	Aula 4					Training A. (S)																				
	Aula 5																									
MARTEDÌ	Sede esterna																									
	Aula 1 Informatica			Una Certa Idea del Mondo A-B (Q)																						
	Aula 2																									
	Aula 3					Luglietti Lett. (Q)																				
	Aula 4					Dalla Magia (Q)																				
MERCOLEDÌ	Aula 5																									
	Sede esterna																									
	Aula 1 Informatica			Volare, Oh, Oh! (S)																						
	Aula 2																									
	Aula 3																									
GIOVEDÌ	Aula 1 Informatica																									
	Aula 2																									
	Aula 3																									
	Aula 4																									
	Aula 5																									
VENERDÌ	Sede esterna																									
	Aula 1 Informatica																									
	Aula 2																									
	Aula 3																									
	Aula 4																									
SABATO	Aula 3																									

Legenda: (S) = Settimanale - (Q) = Quindicinale - (M) = Mensile - (D) = Date prefissate

Giorni e orari sopra esposti possono subire variazioni. Controllare all'atto dell'iscrizione.

Le Malattie Infettive

docente: Paolo Viganò

Il programma, che si svolgerà in 4 incontri, prevede un inquadramento generale sulle definizioni di infezione, malattia infettiva, malattia contagiosa con approfondimenti sulle patologie infettive delle vie urinarie, dell'apparato respiratorio e del tratto gastroenterico.

Particolare attenzione sarà rivolta alla identificazione dei contesti e dei fattori favorevoli le infezioni e lo sviluppo di malattia allo scopo di sollecitare, quanto più possibile, la necessità di comportamenti idonei a prevenire le infezioni e lo sviluppo di forme gravi di malattia.

A seguito dell'esposizione del tema, è previsto ampio spazio per domande che non devono essere riferite a casi personali.

Il materiale iconografico utilizzato durante gli incontri potrà essere disponibile per i partecipanti che ne richiedono copia.

giorno, ora: lunedì 14,30-16,00

frequenza: mensile (4 incontri)

date: Ott 21

Gen 20

Apr -

Nov 18

Feb -

Mag -

Dic 16

Mar -

Letteratura Greca

docente: Nicoletta Cugliandro

La poesia prima di Omero: sguardo a un passato ancora più lontano.

Gli scavi archeologici nel Vicino Oriente, fra il Tigri e l'Eufrate, hanno riportato alla luce, scritto in caratteri cuneiformi su tavolette di argilla, il poema epico più antico dell'umanità, risalente al III millennio a.C. Esso narra il lungo peregrinare di *Gilgamesh*, l'eroe che non voleva morire, per terre e mari ignoti, attraverso pericoli e difficoltà, alla ricerca vana dell'immortalità e del senso della vita umana.

La lettura e il commento storico, letterario e simbolico del poema ci riserverà molte sorprese, fra cui la profonda influenza esercitata sulla Bibbia e sui poemi omerici, opere che vennero scritte parecchi secoli dopo.

Prerequisiti per seguire il corso: nessuno, salvo passione e curiosità.

giorno, ora: venerdì 9,30-11,00

frequenza: settimanale

Letteratura Italiana

docente: Anna Maria Rita Spena

Presenterò in modo sintetico la storia della Letteratura italiana dalla scuola siciliana fino al neorealismo, inquadrando in prima istanza il "movimento" letterario all'interno delle contingenze storiche, culturali, politiche e sociali in cui ha avuto luogo, per poi concentrare l'attenzione su un autore per periodo trattato con la lettura da parte dei corsisti di una pagina dell'opera più significativa in prosa o una poesia. Costante sarà anche la riflessione sulla evoluzione della lingua italiana attraverso i secoli.

Ci soffermeremo su Boccaccio e la lettura in aula di alcune novelle.

giorno, ora: venerdì 16,30-18,00

frequenza: date

date: Ott 18, 25

Nov 8, 22

Dic 6, 13

Gen 10, 24

Feb 7, 21

Mar 7

Apr 4, 18

Mag 9, 16

Lingua Francese 1 e 2

docente: Claire Dainnain

Corso 1

Il corso si rivolge a persone con conoscenza base della lingua francese, bene il livello scuole medie (di anni fa)! Si farà un ripasso su misura e un approfondimento tramite letture, studio grammaticale e della pronuncia, con l'aiuto di siti francesi su Internet, o eventuale libro di testo; l'insegnante sarà a disposizione per qualsiasi richiesta concernente la materia.

Si richiede un po' d'interesse e di passione...nonché curiosità!!
Il francese è sempre utile!

Corso 2

Il corso si rivolge a chi ha una discreta conoscenza della lingua (studiata alle medie, usata per lavoro o piacere) e a chi ha seguito lo scorso anno il corso introduttivo.

Si comincerà con il ripasso generale e personalizzato delle basi, per continuare con approfondimento di argomenti grammaticali (indispensabili per esprimersi correttamente in francese), letture di interesse generale, di attualità con analisi degli argomenti.

Au travail! ET AU PLAISIR DE LA LANGUE!

giorno, ora: corso 1 - martedì 9,15-10,30

corso 2 - martedì 10,30-12,00

frequenza: settimanale

Lingua Inglese 1

docente: Pietro Antonio Beluffi

Il corso è rivolto a quanti hanno una conoscenza minima della lingua Inglese, ed è particolarmente consigliato a chi ha già partecipato al Corso di Inglese base.

Il programma prevede le seguenti tematiche:

Ripasso e completamento delle regole grammaticali

Brevi conversazioni

Facili traduzioni

Il lavoro si svolgerà in un ambiente piacevole e di grande amicizia.

giorno, ora: giovedì 10,00-11,00

frequenza: settimanale

Lingua Inglese 1+

docenti: Silvana Bellagente e Roberto Merati

Il corso INGLESE 1+ "Qualcosa in più" è dedicato a coloro che hanno seguito il corso Inglese 1+ dello scorso anno o di pari livello.

Il programma di quest'anno intende:

- Approfondire e consolidare le funzioni linguistiche e grammaticali presentate lo scorso anno
- Affrontare nuove regole e funzioni per approfondire la conoscenza della lingua inglese
- Abituarsi all'ascolto di una frase e/o di un testo ed alla sua comprensione
- Migliorare la lettura e la produzione orale

A tale scopo si propone l'utilizzo di un testo facilitato di letteratura inglese, idoneo al livello della classe, con esercizi guidati di comprensione del testo e regole grammaticali opportunamente spiegate dall'insegnante. Tale testo è completato da un CD idoneo non solo all'ascolto in classe ma anche all'utilizzo individuale per esercitarsi autonomamente.

Ciò ci permetterà di affrontare nuove situazioni, modi di dire, vocaboli e regole partendo da un testo classico che consentirà di ampliare le conoscenze della lingua inglese per un suo migliore utilizzo.

Massimo 30 iscritti

giorno, ora: martedì 15,30-16,30

frequenza: settimanale

Lingua Inglese Conversazione

docente: Luciana Figini

Il corso è pensato per chi è già in grado di interagire in modo accettabile in lingua inglese e sarà basato sull'ascolto di canzoni, la visione di filmati e di film in lingua inglese, la lettura ed il commento di alcuni articoli tratti dalla rivista "Speak Up" e su qualche "incursione" nella storia e nella letteratura inglese e americana.

Attraverso esercizi di comprensione e dibattiti inerenti le tematiche proposte dai testi, dai filmati e dalle canzoni, i partecipanti avranno la possibilità di interagire in lingua senza preoccuparsi di eventuali errori di pronuncia o di forma, ma anche di riflettere su alcune caratteristiche della lingua inglese allo scopo di migliorare il loro livello divertendosi.

Communication is the key!

Massimo 25 iscritti.

giorno, ora: mercoledì 16,00-17,00

frequenza: settimanale dal 6 novembre 2024

Lingua Spagnola Base

docente: Renato Antonio Bandi

Il corso si rivolge a tutti coloro che desiderano approcciarsi alla lingua spagnola per la prima volta.

Si partirà dalle basi, adatto dunque anche a chi non conosce niente della lingua spagnola, e si arriverà, con esempi e traduzioni, ad ottenere le competenze grammaticali della lingua al fine di poter comunicare nelle situazioni della vita quotidiana e comprendere globalmente messaggi scritti e orali.

L'apprendimento sarà aiutato anche attraverso conversazioni.

giorno, ora: giovedì 16,00-17,00

frequenza: settimanale

Lingua Spagnola Intermedio

docente: Renato Antonio Bandi

Il corso si rivolge a tutti coloro che hanno già una conoscenza di base della lingua spagnola.

Proseguiremo con le competenze grammaticali acquisite già nella scorsa stagione e si intensificheranno le lezioni in cui prevarranno la comprensione orale di testi, racconti, canzoni in lingua originale e situazioni della vita quotidiana.

Ad ogni lezione verrà inoltre dedicato lo spazio alla conversazione e, per aiutare l'apprendimento della lingua, simuleremo situazioni che accadono quotidianamente (mercato, scuola, aeroporto, ristorante, casa, strada, ecc.)

giorno, ora: giovedì 17,15-18,30

frequenza: settimanale

Luoghi nella Letteratura Italiana

docente: Costanza Lunardi

Quest'anno rivolgeremo la nostra attenzione a Trieste, città mitteleuropea, multietnica, crocevia di tre culture: latina, slava e tedesca. Cercheremo di capire la storia e l'atmosfera che hanno ispirato e ancora ispirano poeti, scrittori e intellettuali. L'opera di Italo Svevo avrà un rilievo particolare e cercheremo di approfondirne la conoscenza; J. Joyce, che si stabilì a Trieste dal 1904 al 1915, fu amico di Svevo e lo introdusse alla conoscenza di Freud e di Bergson, alla ricerca di modalità espressive nuove, che avrebbero portato al romanzo moderno.

Cercheremo di conoscere anche altri autori quali Giani Stuparich, Scipio Slataper, il poeta Umberto Saba, e infine Claudio Magris, scrittore, germanista e politico italiano.

giorno, ora: martedì 9,30-10,30

frequenza: quindicinale (10 lezioni da novembre)

date: Ott -	Nov 5, 19	Dic 3, 17
Gen 14, 28	Feb 11, 25	Mar 11, 25
Apr -	Mag -	

1. Sindrome metabolica

Complessivamente deputati: ipertensione arteriosa, dislipidemia, diabete mellito, obesità, insufficienza renale, steatosi epatica, distiroidismo.

Percorso complicato nella risoluzione per la molteplicità degli organi interessati.

2. Patologie di natura benigna e maligna

Organi parenchimatosi addome: fegato, milza, pancreas, reni e surreni.

3. Studio oncologico Total Body

Per aiutare a chiarire i dubbi diagnostici delle neoplasie.

giorno, ora: mercoledì 10,15-11,45

frequenza: settimanale - Inizio corso 8 gennaio 2025

SALOTT DE CONVERSAZION MILANESA

...sotta la nostra Madonnina tutti i dì gh'è de coriosà ed imparà, riguard ai bellez d'ona città minga vanitosa, i tradizioni e el so viv laborious.

L'è on viagg che farem insema sia in maniera virtual, tra ricord tramandaa ... esperienz da raccùnta... del come l'era e del come l'è.

Ma quest'ann on po' pussee, andrem propri a vidè i bellez e i stranez de Milan, ciapparem el treno de la Nord el tram e visiterem, con curiosità e voja de cognòss, tutt i so bellez o stranez.

E la canzon Milanese con tanti bej canzon de cantaa insema el vè par poch?

E anca un po' de grammatica per savè legg e scriv in lingua Milanese riconosuda a Livello Europeo, con i grandi scrittori, e anche i so grandi artisti che l'hann abbelida, e le grandi donne che hann lassaa on segn.

Insomma tanta roba e, minga per ultim, tutta la Brianza e tutta la Lombardia.

Ve aspetti con tanta allegria e insema i penser cattiv van via... Ciao, Annamaria.

giorno, ora: lunedì 14,30-15,45

frequenza: settimanale

Milanese: Teatro

docente: Annamaria Riboldi

Per quelli che vogliono mettersi in gioco come artisti. Prepareremo la festa del Natale, con canti e parole, e una bella commedia da mettere in scena.

TEATREM INSEMA – I diversament giuin

Fà teater l'è 'n'esperienza entusiasmànt e fadigusa....ma che soddisfazion sentì el pubblico batt i man content....

Mettes in gioeugh come artisti, superà la natural emozion, divertis l'è fundamental, quand s'è content la gioia la se trasmett. Cùrarem el come moves in scena: la postura, la coreografia, la fisiognomica, l'espression, e tanta altra roba che man man guardarem insema.

Preparerem la festa del Natal, ona festa special 'na festa de coeur. Preparerem ona bella commedia da mett in scena a primavera, ona bella storia allegra che la cuntaa la vita de tutt i dì. E sicurament el sarà on successo... e ... l'important l'è voress benn.

Ve aspetti con tanta allegria e insema i penser cattiv van via...
Ciao, Annamaria.

giorno, ora: lunedì 16,00-18,30

frequenza: settimanale

Pittura e Disegno

docente: Narciso Laini

Non un vero corso, ma momento di incontro fra appassionati di ogni livello con la supervisione e i consigli degli utenti più esperti.

Attività previste:

- Copia dal vero
- Pittura con varie tecniche: olio, pastelli, carboncini, acquerello, tempere, acrilici
- Soggetti di illustrazione e grafica

Il materiale occorrente è a carico dell'iscritto.

Massimo 20 iscritti

giorno, ora: martedì 17,30-19,30

frequenza: settimanale - Scuola Elementare Valera

Pittura su Ceramica

docenti: Marta De Faveri e Antonella Bertani

Il corso si propone l'apprendimento con l'uso della tecnica così detta "dell'olio molle".

E proprio la tecnica detta dell'olio molle, alla quale i corsisti arriveranno imparando la preparazione, la miscelazione e la stesura di splendidi colori, consentirà ai partecipanti di realizzare con facilità e da subito lavori personalissimi, dai più semplici a quelli più impegnativi.

Quest'anno proponiamo anche la tecnica della Cuerda Seca. E' una tecnica di smaltatura a pennello introdotta in Spagna dagli Arabi. Consiste in un procedimento decorativo della superficie del biscotto (semilavorato in ceramica): i colori, smalti ceramici in polvere accuratamente impastati con acqua sono arginati da un limite di manganese. La Cuerda Seca, dopo la cottura darà ai colori e al disegno un particolare effetto rilievo.

E così piatti, piastrelle, vasi, scatole, tazze ed altro ancora, potranno essere decorati splendidamente per farne oggetti unici ed originali per la propria casa o da offrire in dono agli amici.

Il materiale occorrente è a carico dell'iscritto

Massimo 10 iscritti

giorno, ora: mercoledì 10,00-12,00

frequenza: settimanale

Proviamo a Recitare

docente: Giuseppe Morsellino

I primi incontri saranno dedicati ad esercizi vocali e letture di testi vari per verificare le attitudini dei nuovi iscritti.

Il programma poi prevede la messa in scena, nel corso dell'anno, di un testo serio e di pezzi divertenti di autori noti, o scritti dagli stessi partecipanti al corso.

giorno, ora: lunedì 18,00-19,30

frequenza: settimanale

Psico-Alimentazione

docente: Valentina Cutri

- **IL CIBO E' VITA:** mangiare è un bisogno primario che coinvolge la sfera fisica ed emotiva.
- **LA SCIENZA AVANZA:** novità in campo scientifico in tema alimentazione/salute/prevenzione.
- **IL DIABETE E' LA NUOVA PANDEMIA:** a livello mondiale il diabete affligge un numero crescente di persone di tutte le età (inclusi i bambini).
- **LO SAI CHE?:** curiosità e aspetti inediti del cibo e del suo effetto.
- **MAGRO E' BELLO; O FORSE NO:** sul cibo, sulle diete, sulla bellezza del corpo umano in base al peso corporeo se ne parla tanto; troppo.
- **DIMMI COME MANGI E TI DIRO' SE SEI FELICE:** le scelte a tavola influenzano l'umore e la risposta allo stress.
- **CHI DOMANDA COMANDA:** spazi di tempo (da concordare di volta in volta) per esporre casi specifici proposti dagli studenti e di interesse comune alla classe. Questa opportunità rende flessibile il programma adattandolo ai reali desideri del gruppo che seguirà il corso di Psico-Alimentazione.

Il programma completo sarà consegnato agli iscritti al corso.

giorno, ora: giovedì 16,00-17,30

frequenza: settimanale

Psicologia Positiva

docente: Fabiano Contrafatto

Il cuore acceso

Le lezioni verteranno su argomenti misti di teoria psicologica e psicologia sociale.

1. Psicologia del risparmio e della fiducia
2. Il concetto di immanenza di Dio e immanenza del pensiero
3. La resilienza e la capacità di rifarsi una vita
4. Psicologia del benessere soggettivo
5. Il funzionamento ottimale, concetto del "flow"
6. La Mindfulness (consapevolezza adattiva)
7. Psicologia della speranza e l'ottimismo
8. Autoefficacia e autodeterminazione
9. Psicologia del coraggio
10. Psicologia dell'attaccamento ed empatia
11. Psicologia del perdono e la compassione
12. Psicologia dei sentimenti, emozioni e sensazioni
13. Generatività e solidarietà intergenerazionale
14. Imprinting delle leggi fisiche/naturali sulla psiche
15. Psicologia dell'alimentazione

giorno, ora: mercoledì 17,30-18,30

frequenza: quindicinale

date: Ott 23

Gen 15, 29

Apr 9

Nov 6, 20

Feb 12, 26

Mag 7, 21

Dic 4, 18

Mar 12, 26

Risparmio Energetico

docente: Lorenzo Fiano

Il tema del corso è l'ENERGIA e il RISPARMIO ENERGETICO. Verrà svolto utilizzando esempi "comuni" e un linguaggio comprensibile a tutti. Quindi non è richiesto un particolare livello di istruzione. Verranno affrontati argomenti riguardanti:

- Le FORME di Energia
- Le FONTI di Energia (Rinnovabili e Non)
- Il RISPARMIO ENERGETICO nel settore dei TRASPORTI. Conseguenze delle nuove e future LIMITAZIONI imposte dall'UNIONE EUROPEA alla Mobilità (Auto Elettriche)
- Il RISPARMIO ENERGETICO nell'EDILIZIA (Ristrutturazioni Edilizie - CASE GREEN)
- Le CER - COMUNITA' ENERGETICHE RINNOVABILI -
- Le A-CCR - comunità di AUTO-CONSUMO COLLETTIVO RINNOVABILI (CER condominiali)
- Contratti e Bollette LUCE e GAS

In merito all'AUTO ELETTRICA si porrà l'accento su come funziona, come è costruita, i vari tipi di auto disponibili sul mercato, ma soprattutto cosa bisogna sapere e cosa chiedere ai venditori affinché l'auto acquistata soddisfi le proprie necessità.

In merito al RISPARMIO ENERGETICO nelle RISTRUTTURAZIONI delle abitazioni, si affronterà il tema delle nuove limitazioni imposte dalla Direttiva Europea EPBD (Energy Performance of Building Directive), delle POMPE di CALORE, dei Pannelli FOTOVOLTAICI e delle nuove opportunità di incentivi fiscali.

La scaletta del corso sarà mista. In parte indirizzata dal docente e in parte su argomenti o problematiche che emergeranno dalle domande dei frequentanti.

giorno, ora: giovedì 16,00-17,00

frequenza: settimanale

Roma Prima di Roma: Sulle Tracce delle Origini

docente: Silvana Bellagente

Siamo sicuri che l'approdo di Enea nel Lazio sia proprio una leggenda?

Ultime ricerche scientifiche dimostrano il contrario e che, come sempre, ogni leggenda ha un fondo di verità.

Diversi popoli si accreditano la fondazione di Roma: latino-sabini, etruschi, anatolici...

Ne seguiremo le tracce attraverso epoche antiche per conoscerli e per provare a scoprire quale di essi potrebbe essere il reale fondatore.

Tra leggende, documenti e recentissime scoperte si parte per un nuovo percorso.

Quest'anno, seguendo le tracce di ENEA, percorriamo quella che chiamo "LA VIA TROIANA": La nostra guida: VIRGILIO.

Un benvenuto a chi mi accompagnerà in questa nuova avventura nella storia antica.

giorno, ora: giovedì 14,30-15,30

frequenza: settimanale

Scacchi

docente: Marco Romanazzi

Un modo per divertirsi tenendo allenata la mente.

Nozioni generali :

- breve storia
- principali regole
- movimento e valore dei pezzi
- sviluppo dei pezzi
- 1^a partita del dilettante

Nozioni avanzate :

- attacco e difesa
- principali tipi di finali
- esempi di partite significative commentate

Gioco "vivo" alla scacchiera con analisi post-partita

Minimo 8 iscritti

giorno, ora: venerdì 14,30-16,00

frequenza: settimanale

Storia dell'Arte A

docente: Laura Valleri

Storia, arte e curiosità nelle città di Milano, Monza e Brianza.

Visite guidate a tema.

giorno, ora: lunedì 10,30-12,00

frequenza: mensile

date: Ott 21
Gen 13
Apr 14

Nov 11
Feb 10
Mag 12

Dic 16
Mar 10

Storia e Misteri della Repubblica Italiana

docente: Renato Antonio Bandi

In uno spazio di tempo che va dal 1946 ai giorni nostri

INTERESSANTE PERCHE':

Ricorderemo il passato, quel passato che ha tracciato la strada per il nostro presente.

Non si tratterà solo di un ricordo cronologico o un elenco di date, ma soprattutto si analizzeranno e si discuteranno i fatti, anno dopo anno avvenuti in Italia nel periodo sopracitato (costume, cronaca, musica, politica, sport) e i misteri ancora oggi irrisolti.

AFFASCINANTE PERCHE':

Tutti, o quasi tutti, gli eventi (negativi e positivi) li abbiamo vissuti in prima linea come testimoni diretti da bambini, ragazzi, adolescenti e adulti.

Sarà un viaggio a ritroso della nostra vita quotidiana negli anni 50, 60, 70, 80 etc., piena di moltissimi ricordi.

giorno, ora: giovedì 14,15-15,45

frequenza: settimanale

Storia Moderna

docente: Pier Luigi Castagni

L'EUROPA NEL SEICENTO E NEL SETTECENTO

Il corso prevede il completamento del programma dell'anno precedente e l'analisi dei più importanti avvenimenti e personaggi del periodo storico dalla pace di Westfalia all'età napoleonica.

In particolare:

- Arte, scienze e vita sociale del '600
- Le rivoluzioni inglesi
- L'assolutismo in Europa
- Luigi XIV - Pietro Il Grande
- L'illuminismo e le riforme
- Le guerre di successione
- L'espansione coloniale
- La Rivoluzione americana
- La Rivoluzione francese
- Napoleone Bonaparte

giorno, ora: mercoledì 9,45-11,00

frequenza: quindicinale

date: Ott 16, 30

Gen 8, 22

Apr 2, 16, 30

Nov 13, 27

Feb 5, 19

Mag 7

Dic 11

Mar 5, 19

Tai Chi Chuan 1

docente: Gaia Crippa

Il TAI CHI CHUAN è un'antica disciplina psicofisica cinese basata sui principi della filosofia taoista.

E' un'arte marziale interna che con movimenti morbidi e rilassati, associati alla respirazione, sono in grado di sviluppare il "chi" o "qi" (energia interna) senza usare la forza muscolare.

Può essere praticato a qualsiasi età dato che sono movimenti lenti e non richiedono sforzi.

L'anno sarà dedicato a esercizi taoisti, qi gong, yi gong e forma lunga 108 movimenti (prima parte).

E' necessaria una frequenza costante.

Massimo 15 iscritti

giorno, ora: lunedì 17,45-18,45

frequenza: settimanale - Palestra Scuola Media Agnesi

Tai Chi Chuan 2

docente: Gaia Crippa

Riservato a chi ha frequentato precedentemente in modo assiduo un corso base.

Il programma sarà sviluppato su:

- Esercizi taoisti
- Studio di alcuni principi fondamentali
- Perfezionamento prima parte della forma

E' necessaria una frequenza costante.

Massimo 15 iscritti

giorno, ora: lunedì 16,45-17,45

frequenza: settimanale - Palestra Scuola Media Agnesi

Tango Argentino 1

docenti: Giovanni Galimberti e Silvia Galimberti

Sulla melodia del Tango i corpi comunicano a un livello profondo. Abbraccio, respiro, presenza, emozione e ascolto reciproco sono elementi sostanziali di questo ballo così straordinario da essere considerato nel 2009 dall'Unesco: patrimonio immateriale dell'umanità.

Il Tango è improvvisazione, eleganza e passionalità; poche regole semplici: l'uomo guida, la donna segue, tutto con un linguaggio puramente corporeo.

Corso primi passi

Nel corso delle lezioni, verranno presentati i passi base, fondamentali per una buona riuscita di figure gradualmente più complesse. Inoltre si verrà introdotti alle regole del mondo delle Milongas, i luoghi in cui si balla il Tango.

Massimo 8 uomini e 8 donne

Precedenza alle coppie precostituite

giorno, ora: martedì 9,30-10,30

frequenza: settimanale - Palestra APS Varedo, piazza Biraghi

Tango Argentino 2

docenti: Giovanni Galimberti e Silvia Galimberti

Corso principianti ed evoluzione

Sviluppo di nuove figure, sulla struttura dei passi base; per questo motivo l'inserimento a questo corso è destinato a chi precedentemente abbia frequentato il corso Primi Passi, o abbia una formazione equivalente a discrezione del docente.

Obiettivo: progredire continuamente nell'evoluzione verso livelli superiori.

Massimo 8 uomini e 8 donne

Precedenza alle coppie precostituite

giorno, ora: martedì 10,30-11,30

frequenza: settimanale - Palestra APS Varedo, piazza Biraghi

Training Autogeno

docente: Tiziano Maria Galli

Esercizi pratici di Training Autogeno: formule di proponimento in base al metodo di G. Jaeger. Scopo del corso è di favorire il benessere personale tramite questa cura naturale di distensione psicofisica.

Lezioni con audiovisivi: introduzione e dibattito su argomenti relativi a funzioni e azioni del rilassamento, ai linguaggi del corpo e loro significato nella relazione interpersonale, alle problematiche esistenziali nelle varie fasi della vita e alle tematiche suggerite dai corsisti, con riferimenti ad Autori dell'ambito educativo-terapeutico

Agli iscritti verrà fornita una dispensa del corso.

giorno, ora: lunedì 10,00-11,30

frequenza: settimanale

Il corso non si effettua nelle date riservate a Storia dell'Arte A.

Traumi dello Scheletro e dell'Apparato Locomotore

docente: Mariapia Ferrario

Le lesioni traumatiche dello scheletro e dell'apparato locomotore costituiscono una delle maggiori cause di accesso al Pronto Soccorso a tutte le età e con conseguenze più o meno invalidanti. Si verificano non solo a seguito di incidenti stradali o sportivi ma, frequentemente, in ambiente domestico. Nell'età avanzata esistono condizioni che possono favorire gli eventi da caduta e talvolta accade che la prognosi sia aggravata da complicanze legate a malattie preesistenti.

Nel nostro percorso descriveremo le principali conseguenze dei traumi sulle ossa e sull'apparato articolare e muscolare. Analizzeremo i fattori favorevoli e le complicanze, ma soprattutto troveremo qualche suggerimento per prevenire eventi indesiderati.

In particolare nei tre incontri programmati approfondiremo le fratture di femore e bacino e i traumi minori e maggiori del capo.

giorno, ora: mercoledì 10,30-11,45

frequenza: mensile (3 incontri)

date: Ott 16
Gen -
Apr -

Nov 6
Feb -
Mag -

Dic 11
Mar -

Una Certa Idea del Mondo A

docente: Roberto Romanò

Cos'è il viaggiare?

Vedere luoghi, incontrare persone, conoscere usi e tradizioni locali; è un'esperienza che allarga i propri orizzonti e ci lascia qualcosa di nuovo dentro.

“Tra vent'anni non sarai deluso dalle cose che avrai fatto, ma da quelle che non avrai fatto. Quindi molla gli ormeggi, esci dal porto sicuro e lascia che il vento gonfi le tue vele. Esplora. Sogna. Scopri”
Lo diceva lo scrittore Mark Twain; e io vorrei aiutarvi a gonfiare le vostre vele e portarvi in luoghi, paesi e città, per scoprire lo spirito, la cultura e le peculiarità che quelle entità geografiche custodiscono. Saranno, per forza di cose, viaggi virtuali, ma vedrete che sarà una piacevolissima esperienza.

N.B.: il corso occuperà gran parte della mattinata, in base alla quantità di cose che vi proporrò di volta in volta.

Le lezioni prevederanno, alternativamente, una presentazione multimediale della destinazione e, la volta successiva, un film che illustri bene quella destinazione (non è un cineforum).

giorno, ora: martedì 9,30-12,00

frequenza: quindicinale - Inizio corso gennaio 2025

date: Ott -	Nov -	Dic -
Gen 7, 21	Feb 4, 18	Mar 4, 18
Apr 1	Mag -	

Una Certa Idea del Mondo B

docente: Roberto Romanò

Medesimo programma del corso A ma con date diverse.

giorno, ora: martedì 9,30-12,00

frequenza: quindicinale - Inizio corso gennaio 2025

date: Ott -	Nov -	Dic -
Gen 14, 28	Feb 11, 25	Mar 11, 25
Apr 8	Mag -	

Uncinetto e Maglia

docente: Marilena Lamon

Catenella, punto alto, punto basso oppure anche diritto e rovescio: siamo ai "ferri corti", ma non è un litigio. E' invece un riscoprire antiche tradizioni di quando le massaie sferruzzavano di fronte al caminetto raccontandosi storie. Ma è anche un modo estremamente efficace per rilassarsi e proteggersi dallo stress della vita moderna: provare per credere!

E poi vuoi mettere indossare capi esclusivi e unici?

Il materiale occorrente è a carico dell'iscritto

giorno, ora: giovedì 14,30-16,00

frequenza: settimanale

Volare, Oh Oh!

docenti: Roberto Romanò e Mauro Domizioli

Quei temerari sulle macchine volanti

Il fascino del volo tra teoria e "pratica"

Perché gli aerei volano; la navigazione aerea; i segreti del volo; il mondo aeroportuale. Questo e altro imparerete in questo corso, affascinante e stimolante.

Inoltre sono previste sessioni al simulatore di volo con "missioni" da compiere. Alcune nell'aula normalmente prevista per questo corso; altre in aula 1 con le varie postazioni predisposte per il volo in squadriglia, assistiti da Mauro Domizioli e con anche il contributo di amici, storici frequentatori del corso.

Davvero divertente.

N.B. - Dopo il 26 marzo (ultima lezione) il corso potrà proseguire con sessioni mirate al simulatore (sempre assistiti da Mauro Domizioli) fino alla normale chiusura dell'anno accademico. Ci aggiorneremo su ciò a tempo debito.

giorno, ora: mercoledì 9,00-12,00

frequenza: settimanale (dal 23 ottobre 2024 al 26 marzo 2025)

DATE CORSI QUINDICINALI, MENSILE E DATE SPECIFICHE

Analisi del Processo Storico in Atto D 21-oct Altre date comunicate successivamente

Astronomia Q 8-nov 22-nov 6-dic 20-dic 17-gen 31-gen 14-feb 28-feb

Biologia Qui e Altrove M Date da definire

Cambiare L'immaginario D 24-oct Altre date comunicate successivamente

Conoscere il Vino - base Q 31-oct 14-nov 28-nov 12-dic 9-gen 23-gen 6-feb 20-feb 6-mar 20-mar

Dalla Magia all'Alchimia alla Scienza Q 7-gen 21-gen 4-feb 18-feb 4-mar 18-mar

Diritto Civile Q 16-oct 30-oct 13-nov 27-nov 11-dic 8-gen 22-gen 5-feb 19-feb 5-mar 19-mar 2-apr 16-apr 30-apr 14-mag

Educazione Musicale A Q 16-oct 30-oct 13-nov 27-nov 11-dic 8-gen 22-gen 5-feb 19-feb 5-mar 19-mar 2-apr 16-apr 30-apr 14-mag

Educazione Musicale B Q 24-oct 7-nov 21-nov 5-dic 19-dic 16-gen 30-gen 13-feb 27-feb 13-mar 27-mar 10-apr 8-mag 22-mag

Geologia M 17-oct 14-nov 12-dic 9-gen 6-feb 6-mar 3-apr 15-mag

Invito alla Lettura Q 21-oct 4-nov 18-nov 2-dic 16-dic 13-gen 27-gen 10-feb 24-feb 10-mar 24-mar 7-apr 5-mag 19-mag

L'Arte di Comunicare M 25-oct 22-nov 20-dic 24-gen

L'Esercizio Terapeutico D 24-oct 21-nov 20-feb 20-mar

Le Malattie Infettive M 21-oct 18-nov 16-dic 20-gen

Letteratura Italiana D 18-oct 25-oct 8-nov 22-nov 6-dic 13-dic 10-gen 24-gen 7-feb 21-feb 7-mar 4-apr 18-apr 9-mag 16-mag

Luoghi nella Letteratura Italiana Q 5-nov 19-nov 3-dic 17-dic 14-gen 28-gen 11-feb 25-feb 11-mar 25-mar

Psicologia Positiva Q 23-oct 6-nov 20-nov 4-dic 18-dic 15-gen 29-gen 12-feb 26-feb 12-mar 28-mar 9-apr 7-mag 21-mag

Storia dell'Arte A M 21-oct 11-nov 16-dic 13-gen 10-feb 10-mar 14-apr 12-mag

Storia Moderna Q 16-oct 30-oct 13-nov 27-nov 11-dic 8-gen 22-gen 05-feb 19-feb 5-mar 19-mar 2-apr 16-apr 30-apr 7-mag

Traumi dello Scheletro M 16-oct 6-nov 11-dic

Una Certa Idea del Mondo A Q 7-gen 21-gen 4-feb 18-feb 4-mar 18-mar 1-apr

Una Certa Idea del Mondo B Q 14-gen 28-gen 11-feb 25-feb 11-mar 25-mar 8-apr