



Università delle Tre Età - ETS di Limbiate

Associata FEDERUNI

Con il patrocinio del Comune di Limbiate

Programma dei corsi

Anno Accademico 2024-2025

indirizzo: c/o Scuola Verga
via Monte Generoso,5
20812 Limbiate MB
telefono: 391 419 7437

e-mail: ute@comune.limbiate.mb.it – utelimbiate@pec.it
sito internet: www.utelimbiate.org
segreteria nei giorni di lezione
lunedì e mercoledì: 16.00 - 18.30
martedì giovedì venerdì 15.00 - 18.00

iscrizioni: da ottobre orari di segreteria

Calendario Anno Accademico

inizio corsi 8 ottobre 2024
fine corsi 22 maggio 2025
open day 23/24/25 maggio 2025

Calendario delle chiusure

novembre 1° novembre 2024
vacanze natalizie dal 23 dicembre 2024 al 6 gennaio 2025
carnevale 28 febbraio 2025
vacanze pasquali dal 17 aprile al 25 aprile 2025
maggio 1 e 2 maggio 2025

Consiglio Direttivo

Presidente :

Antonio D'Agostino

Vice Presidente:

Maria Pina Blanco

Segretaria:

Elena Paglia

Responsabili Corsi:

Pinuccia Elli

Lucia Sindaco

Tesoriere:

Umberto Tripoli

Consiglieri:

Michele Allocca

Mauro Mattoli

Domenico Messina



Sommario

AREA ARTIGIANALE	11
TECNICA PER CREARE BONSAI - BASE	11
docenti Giuseppe Ardemagni – Mario Francesconi	11
PERFEZIONAMENTO DELL'ARTE BONSAI - AVANZATO	12
docenti Giuseppe Ardemagni – Mario Francesconi	12
BIGIOTTERIA: IN ALLUMINIO E ALTRE TECNICHE	13
docente Michela Rossetto	13
BORSETTE CREATIVE	14
docente Maria Di Pasquale	14
PICCOLI INTERVENTI SARTORIALI	15
docente Giuseppina Giovanna Macalli	15
FILI E PERLE CORSO BASE	16
docente Nunziata Paglia	16
FIORI DI CARTA A.....	17
docente Carmela Abbruzzo.....	17
FIORI DI CARTA B.....	18
docente Carmela Abbruzzo.....	18
PIZZO TOMBOLO	19
docente Rosa Interlandi.....	19
RESTAURO DEL LEGNO CORSO A	21
docenti Fausto Galli –Teodoro De Fazio	21
RESTAURO DEL LEGNO CORSO B	22
docenti Fausto Galli - Teodoro De Fazio	22
RESTAURO DEL LEGNO CORSO C	23
docenti Fausto Galli - Teodoro De Fazio	23
UNCINETTO	24
docente Luigina Berton	24
AREA ARTISTICA.....	25
CRETA E SMALTI.....	25
docente Maria Grazia Oltolini	25

CHITARRA ACUSTICA	26
docente Aldo Marigo	26
CHITARRA ACUSTICA - AVANZATO	27
docenti Salvatore Inzisa – Ivano Tomasella	27
PIANOFORTE	28
docente Anna Maria Curradi	28
CORSO DI DISEGNO.....	29
docente Luigi Castroflorio.....	29
CORSO DI PITTURA.....	30
docente Luigi Castroflorio.....	30
ACQUERELLO CORSO BASE.....	31
docente Emanuela Melesi	31
ACQUERELLO CORSO AVANZATO	32
docente Emanuela Melesi	32
PITTURA SU CERAMICA.....	33
docente M. Marta De Faveri	33
GRUPPO TEATRO INSIEME	34
docenti Leonardo Caldarini – Angelo Raffaglia	34
MUSICAL	36
docente Lucia Sindaco	36
IL TEATRO DALLA A... ALLA K!	37
docenti Alessandro Inglima – Kevin Piga	37
VETRATE ARTISTICHE.....	38
docente Giuseppe Ardemagni	38
AREA ATTUALITÀ.....	39
DIRITTO CIVILE.....	39
docente Maria Pina Blanco	39
PILLOLE DI SCRITTURA	40
docente Elisabetta Molteni	40
LA COMUNICAZIONE EFFICACE.....	41
docente Maria Grazia Carugati	41
DONNE E CONTESTI.....	42
docente Vincenza Rita Gangi.....	42
INFORMAZIONI DI FINANZA	43
docente Francesco Bonetti	43

MACROECONOMIA	44
docente Giancarlo Fumagalli.....	44
DIRITTO COSTITUZIONALE 1.....	45
docente Maurizio Munda	45
DIRITTO COSTITUZIONALE 2.....	46
docente Maurizio Munda	46
KIT PER L'INVESTITORE: ISTRUZIONI PER L'USO	47
docente Francesco Ceriani.....	47
SEM TUCC DE LIMBIÀA	48
docente Gianfranco Gariboldi.....	48
POESIE E CANZONI IN DIALETTO MILANESE	49
docente Alberto Vescovo.....	49
STORIA E ASCOLTO DI BRANI DI OPERE.....	50
docente Alberto Vescovo.....	50
AREA BENESSERE	51
ALIMENTAZIONE: IN SALUTE CON GUSTO	51
docente A. Maria Messina.....	51
INDICAZIONI E SUGGERIMENTI PER UNA DIETA SANA	52
docente A. Maria Messina	52
BIODANZA	53
docente Crocifissa Valeria Stefanelli	53
YOGA DELLA RISATA.....	54
docente Lara Chiodi.....	54
IMPARIAMO A RILASSARCI	56
docente Ornella Volpi	56
ASTROLOGIA	57
docente Ornella Volpi	57
CONOSCERE I FIORI DI BACH	58
docente Ornella Volpi	58
YOGA BENESSERE PSICOFISICO.....	59
docente Franca Borghesi.....	59
PSICOLOGIA	60
docente Lucia Papadia	60
TRAINING RELAZIONALE	61
docente Lucia Papadia	61

TECNICHE DI RIFLESSOLOGIA PLANTARE	62
docente Angelo Maddalena	62
MOSAICO ALIMENTARE.....	63
docente Angelo Maddalena	63
ACOSTAMENTO AI VINI ITALIANI	64
docente Gianfranco Gariboldi	64
TECNICHE DI RILASSAMENTO	65
docente Ornella Barni	65
AREA LINGUISTICA	66
FRANCESE: LETTURA E CONVERSAZIONE	66
docente Laila Zuliani.....	66
INGLESE LIVELLO 1.....	67
docente Giuseppina Elli.....	67
INGLESE LIVELLO 1	68
docente Assunta Frezza	68
INGLESE 2° LIVELLO A	69
docente Carla Maggi.....	69
INGLESE 2° LIVELLO B	70
docente Maria Angela Novati.....	70
INGLESE 3° LIVELLO A	71
docente Lucia Papadia	71
INGLESE 3° LIVELLO B	72
docente Clara Campo	72
A BIT OF ENGLISH? LET'S TRY.....	73
docente Giovanni Corneli	73
ENGLISH CONVERSATION	74
docente Maria Halan.....	74
SPAGNOLO BASE	75
docente Monica Fontelos	75
SPAGNOLO INTERMEDIO.....	76
docente Monica Fontelos	76
SPAGNOLO AVANZATO	77
docente Carmen Cruz Yubero	77
AREA LUDICA.....	78

BALLI CARAIBICI	78
docenti Angelo Rodriguez - Ivana Tognoli	78
BALLO IN COPPIA.....	79
docenti Agostino Viotto - Giovanna D'Agostino	79
BALLI DI GRUPPO (BALLI SINGOLI)	80
docenti Agostino Viotto - Giovanna D'Agostino	80
DANZE POPOLARI	81
docenti Rita Maria Ruggeri – Dino Bruni.....	81
SCACCHI PER TUTTI	82
docente Alberto Vescovo.....	82
BURRACO	83
docente Giuliana Gabbi.....	83
AREA MOVIMENTO E SALUTE	84
GINNASTICA CORSO A	84
docente Angelo Rodriguez.....	84
GINNASTICA CORSO B	85
docente Francesco Provenzano	85
GINNASTICA CORSO C	86
docente Francesco Provenzano	86
NORDIC WALKING – BASE	87
docente Lisa Nobile.....	87
NORDIC WALKING - AVANZATO.....	88
docente Lisa Nobile.....	88
CAMMINIAMO INSIEME PER CONOSCERE	89
docenti Ornella Barni – Angela Messina	89
PERCORSI PER IL BENESSERE	90
docenti Ornella Barni – Angela Messina	90
KARATE STILE SHOTOKAN	91
docente Giovanni Di Martino	91
QI GONG I KUNG	92
docente Maria Pina Blanco	92
TAI CHI CHUAN – AVANZATO.....	93
docente Maria Pina Blanco	93
TAI CHI CHUAN – BASE.....	94
docente Lisa Nobile	94

AREA SCIENTIFICA	95
MICOLOGIA E BOTANICA.....	95
docente Carlo Piuri	95
GEOLOGIA.....	96
docente Dino Caracciolo.....	96
L'ECOLOGIA: LA SCIENZA DEL REALE.....	97
Docente Vincenzo Soraci	97
AREA STORICA.....	98
SACRA SCRITTURA	98
docente Barbara Maria Calvi.....	98
STORIA DELLE RELIGIONI.....	99
docente Barbara Maria Calvi.....	99
STORIA DELLA FILOSOFIA.....	100
docente Giulia Fossati	100
STORIA DELL'ARTE MODERNA	101
docente Manuela Toffanin	101
STORIA DELL'ARTE ITALIANA.....	102
docente Manuela Toffanin	102
STORIA MODERNA E CONTEMPORANEA	103
docente Vito Patti.....	103
STORIA DELLA LETTERATURA 1	104
docente Isabella Toffoli	104
STORIA DELLA LETTERATURA - AVANZATO.....	105
docente Isabella Toffoli	105
STORIA ANTICA.....	106
docente Antonio Modesto Gesso.....	106
AREA TECNOLOGICA.....	107
INFORMATICA CORSO BASE	107
docente Sergio Colombo	107
INFORMATICA 2° LIVELLO	108
docente Mauro Antonio Mattoli.....	108
INFORMATICA CORSO INTERMEDIO.....	109
docente Giuseppe Artino	109

EXCEL - WORD	110
<i>docente Mauro Antonio Mattoli.....</i>	<i>110</i>
ARTE FOTOGRAFICA CORSO BASE	112
<i>docente Angelo Salerno.....</i>	<i>112</i>
MONTAGGIO VIDEO E TECNICA DELLA RIPRESA.....	113
<i>docente Mario Luigi Zanazza.....</i>	<i>113</i>
ELABORAZIONI FOTO	114
<i>Docenti A. Vescovo – G. Artino.....</i>	<i>114</i>
PHOTOSHOP – PROSHOW PRODUCER	115
<i>Docente Mauro Antonio Mattoli</i>	<i>115</i>
IL CELLULARE - FUNZIONI E FOTO	116
<i>docente Giuseppe Artino</i>	<i>116</i>
IL CELLULARE - FUNZIONI E FOTO	117
<i>docente Giuseppe Artino</i>	<i>117</i>
CORSO DI ITALIANO PER STRANIERI	118
<i>docente Giovanni Corneli</i>	<i>118</i>

Tecnica per creare bonsai - Base

docenti Giuseppe Ardemagni – Mario Francesconi

Dove nasce l'arte del bonsai.

Anatomia e fisiologia vegetale.

Scelta del materiale: attrezzi per la lavorazione dei Bonsai.

Gli stili, abbinamento vasi.

Composizione terricci, filo per formazione del Bonsai.

Potatura, applicazione del filo e perché.

Rinvasi e preparazione all'esposizione

Come fare talee e margotte.

Per frequentare il corso base è necessario avere:

-tre o quattro piante di buona struttura per creare Bonsai.

-forbici per radici.

-forbici per potatura.

-tronchese concavo.

-tronchese per filo.

-terriccio-vasi.



Settimanale Martedì

16:30

18:00

Massimo iscritti n° 10

Perfezionamento dell'arte bonsai - Avanzato

docenti

Giuseppe Ardemagni – Mario Francesconi

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

Per il corso avanzato occorre possedere:

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

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



Settimanale Martedì
Massimo iscritti n° 10

14:30

16:30

Bigiotteria: in alluminio e altre tecniche

docente Michela Rossetto

Lavorazione con alluminio associato ad altri materiali.

Tecnica Soutage–Macramè- e lavorazione con altri materiali: legno, tele, colori acrilici, eccetera...-

Si richiede manualità e conoscenza delle varie tecniche.

Per iscriversi al corso bisogna aver frequentato gli anni precedenti



Settimanale Giovedì

14:30 16:30

Massimo iscritti n° 12

Borsette creative

docente Maria Di Pasquale

Esecuzione di lavori creativi a uncinetto con filati e parti con linguette in alluminio.



Settimanale Lunedì

16:30 18:00

Massimo iscritti n° 25

Piccoli interventi sartoriali

docente Giuseppina Giovanna Macalli

Piccoli interventi di cucito: come attaccare un bottone, cucire una cerniera, fare orlo a pantaloni e gonne, orlo a tovaglie e tende e rammendi di vario tipo.



Settimanale Venerdì
Massimo iscritti n° 20

15:00 17:00

Fili e perle Corso base

docente Nunziata Paglia

Questo corso è dedicato a chi vuole imparare a realizzare piccole creazioni di bigiotteria apprendendo via via le varie tecniche.

Si richiede un minimo di manualità e voglia di creare.

È un corso base, adatto per chi si avvicina per la prima volta alla materia.



*Settimanale martedì
Massimo iscritti n° 12*

15:00 17:00

Fiori di carta A

docente Carmela Abbruzzo

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



*Settimanale Giovedì
Massimo iscritti n° 10*

17:00 19:00

Fiori di carta B

docente Carmela Abbruzzo

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



*Settimanale Lunedì
Massimo iscritti n° 10*

17:00 19:00

Pizzo tombolo

docente Rosa Interlandi

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

Inserti.

Centri da arredo.



Settimanale Martedì

16:30 18:30

Massimo iscritti n° 5

Restauro del legno Corso A

docenti Fausto Galli –Teodoro De Fazio

Tecnica di restauro.

Importanza dell'impiallacciatura alternativa al massello.

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

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

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



Settimanale Giovedì

17:00 19:00

Massimo iscritti n° 8

Restauro del legno Corso B

docenti Fausto Galli - Teodoro De Fazio

Tecnica di restauro.

Importanza dell'impiallacciatura alternativa al massello.

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

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

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



Settimanale Martedì

17:00 19:00

Massimo iscritti n° 8

Restauro del legno Corso C

docenti Fausto Galli - Teodoro De Fazio

Tecnica di restauro.

Importanza dell'impiallacciatura alternativa al massello.

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

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

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



Settimanale Martedì

14:30 16:30

Massimo iscritti n° 8

Uncinetto

docente Luigina Berton

Creare con un filo di lana

Scuola di punti

Lettura schemi

Nozioni di uncinetto tunisino ed eventualmente anche chiacchierino



Settimanale Mercoledì
Massimo iscritti n° 25

17:00 18:30

Creta e smalti

docente Maria Grazia Oltolini

*Tecniche di modellazione manuale dell'argilla (colombino - lastra).
Decorazione del manufatto con smalti, scoprendo il loro utilizzo, la
loro applicazione e i loro effetti.*



*Settimanale Giovedì
Massimo iscritti n° 10*

14:30 16:30

Chitarra acustica

docente Aldo Marigo

Riservato ai chitarristi che hanno già acquisito le competenze strumentali e che sanno suonare tutti gli accordi maggiori e minori (condizione indispensabile). Perfezionamento delle conoscenze strumentali e musicali.

Sviluppo di nuovi testi musicali al fine di rappresentare un prodotto soddisfacente per un eventuale pubblico.

Diritto di precedenza per chi ha già frequentato il corso negli anni precedenti.

Eventuali test per nuovi iscritti.



Settimanale mercoledì
Massimo iscritti n° 12

16:30 18:30

Chitarra acustica - Avanzato

docenti Salvatore Inzisa – Ivano Tomasella

Conoscenze di tutti gli accordi maggiori, minori, diesis, bemolli.

Studio delle varie ritmiche, sviluppo di accordi con eccezioni, diminuite e maggiorazioni, studio note alterate, studio di arpeggi e basi di assoli.

Dinamica musicale, scale, armonizzazione e composizione musicale (base).

Diritto di precedenza agli allievi che hanno frequentato il corso l'anno precedente, eventuale test preliminare per i nuovi iscritti.



*Settimanale Lunedì
Massimo iscritti n°12*

16:30 18:30

Pianoforte

docente Anna Maria Curradi

Dopo l'introduzione iniziale con fotocopie, si lavorerà su testi specifici che verranno comunicati al momento opportuno. Agli studenti si consiglia di mantenere uno studio ed una frequenza costante alle lezioni. Con un po' di impegno tutti possono suonare. Condizione essenziale, il possesso dello strumento.

Si consiglia l'acquisto dei seguenti libri:

Corso tutto in uno per adulti – livello 1 – Palmer (Manus), Vick Lethco -Volontè e c.

Una dozzina al giorno -Primary- Burnam -Volontè e c.

La lezione individuale avrà una durata di 20 minuti



Settimanale Giovedì 14:30 18:30 - Venerdì 14:30 17:20

Corso di disegno

docente **Luigi Castroflorio**

Il corso è rivolto a chi vuole imparare e approfondire le basi del disegno, conoscendo i materiali da usare e studiando le varie tecniche, matite, pastelli e inchiostri.



Settimanale Venerdì
Massimo iscritti n°15

14:30 15:45

Corso di pittura

docente Luigi Castroflorio

Il corso si propone di trattare le varie tecniche pittoriche (illustrazione, decorazione, acquerello, acrilico, olio), lasciando l'alunno libero di esprimersi secondo il proprio temperamento.

Il corso è rivolto a chi ha già frequentato il corso base di disegno.



Settimanale Venerdì

16:00 17:30

Massimo iscritti n°15

Acquerello Corso Base

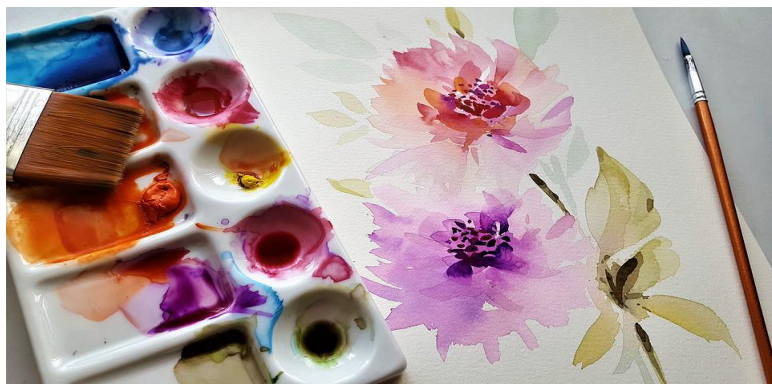
docente Emanuela Melesi

Approccio alla tecnica dell'acquerello.

Il corso propone tecnica base del disegno e un approccio alla pittura ad acquerello.

I soggetti da rappresentare potranno essere proposti dal docente o scelti liberamente da ognuno.

A inizio anno scolastico si richiede kit per acquerello, maggiori chiarimenti verranno forniti dal docente.



Massimo iscritti n° 12

Area artistica

Acquerello Corso Avanzato

docente Emanuela Melesi

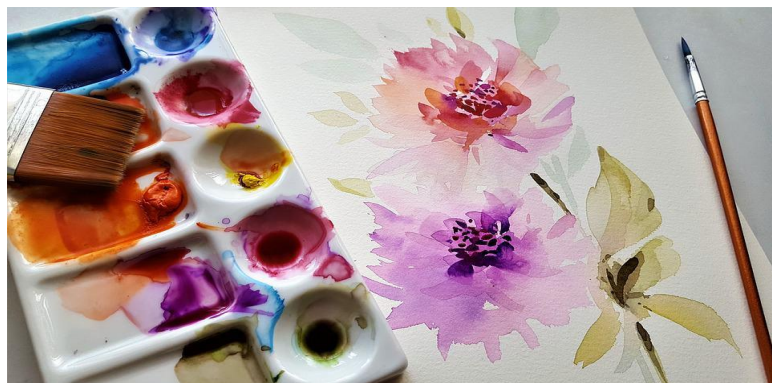
Approccio alla tecnica dell'acquerello.

Il corso propone tecnica base del disegno e un approccio alla pittura ad acquerello.

I soggetti da rappresentare potranno essere proposti dal docente o scelti liberamente da ognuno.

A inizio anno scolastico si richiede kit per acquerello, maggiori chiarimenti verranno forniti dal docente.

Precedenza a chi ha già frequentato il corso base



Settimanale *Giovedì*

16:45 18:45

Massimo iscritti n° 12

Area artistica

Pittura su ceramica

docente M. Marta De Faveri

Dipingiamo in allegria.

Il corso propone l'apprendimento della tecnica terzo fuoco.

Tecnica tradizionale.

Tecnica olio molle, la tecnica della cuerda seca.

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

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



Settimanale Martedì

14:30

16:30

Massimo iscritti n° 8

Area artistica

Gruppo teatro insieme

docenti Leonardo Caldarini – Angelo Raffaglia

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

Il corso prevede esercizi obbligatori di laboratorio teatrale volti ad

acquisire e/o migliorare la propria competenza, la preparazione del saggio finale ed, eventualmente, iniziative legate a particolari ricorrenze.

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



Da gennaio può essere necessario provare anche al giovedì stesso orario.

Settimanale Martedì

21:00 23:00

Musical

docente Lucia Sindaco

Se vi piace cantare, ballare e recitare, se volete migliorare la vostra capacità comunicativa, se avete voglia di sperimentare ed arricchire il vostro bagaglio espressivo, il corso Musical è proprio quello che fa per voi.

Non sono necessarie esperienze precedenti, né particolari capacità, servono invece impegno, motivazione, tenacia, voglia di divertirsi, disponibilità a collaborare con gli altri.

Solo così potrete partecipare a un'esperienza unica nel suo genere: unire tre diverse discipline in una sola e creare uno spettacolo entusiasmante.



Settimanale Venerdì

17:30 19:00

Massimo iscritti n°25

Il Teatro dalla A... alla K!

docenti Alessandro Inglima – Kevin Piga

Veneri i grandi attori di Broadway? Vorresti esibirti come loro? Questo corso... non è quello giusto. Ma se hai la passione per il teatro e fin dalla gioventù nutri il desiderio di esibirti su un palcoscenico, iscriviti! Non servono particolari capacità: devi garantirci impegno, voglia di metterti alla prova e in discussione. Ti aiuteremo a scoprire un lato interiore di te che ancora non conosci, a tirare fuori ed esprimere il “fuoco” che hai dentro, grazie a piccoli e divertenti esercizi di gruppo che ti aiuteranno anche nella vita quotidiana. Comprendrai che il “teatro” va ben oltre lo spettacolo al quale parteciperai al termine dell’anno accademico.

Conoscerai persone con la tua stessa passione e con diverse esperienze, con le quali ti potrai confrontare, e che alla fine del percorso saranno diventati un bel gruppo di amici. Ti abbiamo convinto? Possiamo farlo in tanti altri modi...

DITTATORIALE: “Devi iscriverti a questo corso teatrale altrimenti tua pensione kaputt!”

FRATERNO ECCLESIALE: “Cari fratelli e care sorelle vorremmo invitarvi ad iscrivervi a questo corso annuale, prima che VOI raggiungete la vita eterna...”

SUPPLICHEVOLE: “Per favore iscriviti, altrimenti senza di te non combineremo niente in questa vita... Aiutaci... anche noi dobbiamo vivere!”

LETTATORE: “Questa potrebbe essere la tua ultima opportunità di esibirti: presto sarai una triste fotografia su una fredda lastra di marmo. Vieni ad iscriverti, staccati da quella flebo, lascia il nipotino in autostrada e corri da noi! (correre si fa per dire)”

L’assegnazione delle parti e dei personaggi dello spettacolo di fine corso, verrà fatta a giudizio insindacabile dei docenti del corso, anche sulla base dei progressi e dell’impegno dei corsisti.

Da gennaio può essere necessario provare anche al lunedì stesso orario.

**Settimanale Mercoledì
Massimo iscritti n° 12**

21:00 23:00

Vetrate artistiche

docente Giuseppe Ardemagni

Istruzioni, partendo da zero, per eventuali nuovi allievi; prosecuzione del corso per gli allievi che hanno frequentato i corsi precedenti.

Corso sulle tecniche di fusione, curvatura e pittura su vetro con ausilio di grisaille e/o smalti. Lezioni tecniche e soprattutto pratiche.



*Settimanale Venerdì
Massimo iscritti n° 9*

15:30 17:30

Diritto civile

docente Maria Pina Blanco

TEMI: Matrimonio – Unioni civili – Convivenze – Aspetti giuridici e aspetti relazionali.

Si tratterà della famiglia in senso largo nei suoi aspetti giuridici e delle tecniche di risoluzione dei conflitti – metodo O.A.S.I.



Settimanale *Venerdì*

16:45 18:45

Massimo iscritti *n° 15*

Pillole di scrittura per prenderti cura di te

docente Elisabetta Molteni

Esplorare la propria identità, la propria storia, i propri valori ed emozioni usando la scrittura come strumento di consapevolezza e trasformazione. Un laboratorio per prendersi cura di sé e guardare con maggiore attenzione al proprio percorso di vita.

Il corso inizia il 22/11/2024



Quindicinale Venerdì

17:30 18:45

Massimo iscritti n°20

La comunicazione efficace

docente Maria Grazia Carugati

Relazionarsi con efficacia esplorando gli elementi fondamentali della comunicazione, le metodiche e gli stili comunicativi, attraverso esercitazioni pratiche per utilizzarli al meglio.

Imparare a riconoscere come il linguaggio dei colori, dei profumi, dei fiori siano parte integrante per l'acquisizione di una buona competenza relazionale.

Il corso si rivolge a tutti coloro che desiderano aumentare la loro efficacia comunicativa.



Quindicinale *Giovedì*

14:30 – 16:30

Massimo iscritti n° 20

Donne e contesti

docente Vincenza Rita Gangi

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

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

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

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

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



Settimanale

Mercoledì

17:00

18:30

Massimo iscritti n° 25

Informazioni di finanza

docente Francesco Bonetti

Introduzione Strumenti Finanziari e Monetari.

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

Conoscere i prodotti di risparmio e investimento.

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

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

Strumenti di investimento.

Fondi comuni di investimento e Sicav. Storia ed Istituzioni

Monetari, Obbligazionari,

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

Azioni ordinarie e di risparmio.

Polizze Unit Linked e Index Linked.

Capital Gain (imposte e tasse sul guadagno).

Mifid Questionario Europeo Profilo di Rischio.

BAIL IN (nuove normative Europee).

Fiscalità dei prodotti finanziari ed assicurativi.

Fondi Pensioni Aperti e Chiusi e PIP.

Mutui.

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

Settimanale Mercoledì

17:00 18:30

Massimo iscritti n° 24

Macroeconomia

docente **Giancarlo Fumagalli**

Argomento 1 - L'economia come scienza. Il concetto di crescita

1. *PIL – concetto fondamentale della Macroeconomia*
2. *Liberisti e Keynesiani*

Argomento 2 - Consumi e investimenti. La politica monetaria

1. *La finanziarizzazione dell'Economia*

Argomento 3 - Intervento dello Stato in economia. Il concetto di welfare: La tassazione. - La politica economica: Fiscale e monetaria

1. *Il debito pubblico*

Argomento 4 - Il commercio estero: la bilancia dei pagamenti

1. *Il concetto di moneta*

All'Italia serve l'Industria – all'Industria serve lo Stato

L'Euro è la moneta del nostro declino, possiamo uscirne?

Il declino ce lo siamo scelto. Globalizzazione (o dell'impero Universale)

Chi comanda la Rete.

Quindicinale Mercoledì

17:30 18:30

Massimo iscritti n° 20

Diritto costituzionale 1

E Diritto Amministrativo

docente **Maurizio Munda**

*Il corso prevede l'analisi delle riforme istituzionali in atto: (premierato e autonomia regionale) **ed è rivolto a chi ha già iniziato il percorso di studio nel precedente anno accademico.** L'analisi delle riforme istituzionali è in diretta. Significa che nel momento in cui Governo e Parlamento definiscono in itinere la discussione, durante le lezioni, le riforme saranno analizzate immediatamente. A seguire l'analisi degli atti della Pubblica Amministrazione e le ricadute sui cittadini. Completamento analisi dei diritti e doveri dei cittadini come da dettato costituzionale.*

Programma:

- *Premierato*
- *Autonomia Regionale*
- *Pubblica Amministrazione: ruolo – funzioni - atti*
- *Diritti e doveri dei cittadini*



Settimanale

Lunedì

17:00

18:00

Massimo iscritti n° 20

Diritto costituzionale 2

docente **Maurizio Munda**

Il corso prevede lo studio e l'analisi degli Organi Costituzionali dello Stato e delle riforme istituzionali in atto: premierato e autonomia regionale. Lo studio delle riforme istituzionali è in diretta. Significa che nel momento in cui Governo e Parlamento definiscono in itinere la discussione, durante le lezioni, le riforme saranno analizzate immediatamente. Completa il corso l'analisi dei principali diritti e doveri dei cittadini.

Programma:

- *Presidente della Repubblica*
- *Governo - Parlamento*
- *Magistratura - Corte Costituzionale*
- *Premierato*
- *Autonomia*
- *Principali Diritti e Doveri dei cittadini*



Settimanale

Mercoledì

17:00

18:00

Massimo iscritti n° 20

Kit per l'investitore: Istruzioni per l'uso

docente Francesco Ceriani

Lezione 1: introduzione: perché investire?

Lezione 2: rischio e rendimento: due facce della stessa medaglia

Lezione 3: i costi degli investimenti

Lezione 4: il benchmark come strumento di confronto

Lezione 5: i comportamenti errati dell'investitore

Lezione 6: Pianificazione finanziaria

Lezione 7: costruzione di portafoglio: asset allocation e diversificazione

Lezione 8: La consulenza indipendente

Due seminari in date da concordare:

Obbligazioni: moda del momento oppure evergreen?

Alla scoperta dei Bitcoin e la tecnologia Blockchain



Mensile Lunedì

17:00

18:00

Massimo iscritti n° 25

Sem tucc de Limbiàa

docente **Gianfranco Gariboldi**

Indicato a persone che vivono e amano la città di Limbiate.

Racconti di storia – geografia – tradizioni - dialetti popolari della città di Limbiate.



Quindicinale Mercoledì

16:30 18:00

Massimo iscritti n° 20

Poesie e canzoni in dialetto milanese

docente Alberto Vescovo

Lecture di poesie in dialetto milanese e ascolto di canzoni sempre in dialetto.

Eventuale discussione sia sulle poesie che sulle canzoni.

Spiegazioni delle parole milanesi più difficili da capire.



Quindicinale

Giovedì

17:00 18:00

Massimo iscritti n° 25

Storia e ascolto di brani di opere

docente **Alberto Vescovo**

*Conoscere chi scrisse il libretto per le varie opere liriche e perché.
Storia della opera lirica presa in considerazione.*

*Ascoltare i più bei brani musicali dell'opera lirica di cui abbiamo
conosciuto la storia.*



Quindicinale

Giovedì

17:00 18:00

Massimo iscritti n° 25

Alimentazione: in salute con gusto

docente A. Maria Messina

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

Verranno trattati i seguenti argomenti:

- *Quali falsi miti sull'alimentazione*
- *Abitudini alimentari corrette: quali fabbisogni nutritivi*
- *Caratteristiche e valore nutritivo dei diversi alimenti*
- *Come scegliere gli alimenti attraverso la lettura delle etichette*



Settimanale

Giovedì

16:00 17:30

Massimo iscritti n° 25

Indicazioni e suggerimenti per una dieta sana

docente A. Maria Messina

Dopo una presentazione sintetica dei principi nutritivi e dei nostri fabbisogni alimentari, viene analizzata la sana giornata alimentare, in particolare per gli aspetti qualitativi. Vengono dati suggerimenti su come organizzare la propria dieta, rispetto alle proprie necessità e alle attività svolte.

Conoscere i principi di base di scienza dell'alimentazione.

Meglio ancora aver frequentato il corso base: "alimentazione in salute con gusto".

Corso da febbraio a maggio



Settimanale

Mercoledì

16:00 17:30

Massimo iscritti n° 25

Biodanza

docente Crocifissa Valeria Stefanelli

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

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

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

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

È un percorso evolutivo e di progressiva integrazione del gruppo, per cui si richiede una presenza costante.



Si pratica con un abbigliamento comodo e calzettoni antiscivolo.

Settimanale Martedì

17:10

19:00

Area benessere

Yoga della risata

docente Lara Chiodi

Lo Yoga della risata è una disciplina olistica che ci permette di ritrovare la nostra risata e di portare benessere nella nostra vita. Impareremo a ridere in maniera incondizionata, utilizzando i 4 pilastri della gioia. Oltre a ridere giocheremo, balleremo e canteremo in compagnia, in una realtà non giudicante...



Quindicinale Mercoledì

17:30

18:30

Massimo iscritti n° 25

Impariamo a rilassarci

docente Ornella Volpi

*Per passare un'ora concentrandoci sulla calma, sul respiro per ottenere beneficio attraverso la visualizzazione.
Si consiglia l'uso del materassino.*



Settimanale Martedì

16:00

17:00

Massimo iscritti n° 30

Astrologia

docente Ornella Volpi

Cos'è il tema natale, uno sguardo ai segni zodiacali, ai pianeti, alle case e come si posizionano all'interno di un tema di nascita.



Quindicinale Martedì

17:15

18:30

Massimo iscritti n° 20

Conoscere i fiori di Bach

docente Ornella Volpi

In questo corso parlerò dei 38 fiori di Bach e delle loro proprietà, spiegando come questo metodo semplice e gentile ci aiuta a ritrovare l'armonia interiore.



Quindicinale Martedì

17:15 18:30

Massimo iscritti n° 20

Yoga benessere psicofisico

docente Franca Borghesi

I benefici dello Yoga sono fisici e mentali: favorisce la flessibilità del corpo e l'armonia dei pensieri, aiuta a diventare più consapevoli del respiro e dell'energia. Ogni pratica prevede esercizi di respirazione (PRANAYAMA); esercizi di scioglimento; esecuzione di ASANA(posizione Yoga); rilassamento finale, guidato anche dal suono di campane tibetane.



Settimanale Lunedì

17:15 18:45

Massimo iscritti n° 25

Psicologia

docente Lucia Papadia

L'obiettivo del corso è quello di ripercorrere le tappe dello sviluppo della psicologia attraverso un esame del pensiero di alcuni tra i più grandi pensatori, offrendo ai partecipanti spunti di riflessione sul perché di tanti comportamenti che quotidianamente mettiamo in atto, molto spesso anche in modo inconsapevole.



Quindicinale

Giovedì

14:30 15:45

Massimo iscritti n° 16

Training relazionale

docente Lucia Papadia

La partecipazione al corso è riservata soltanto a coloro che hanno già frequentato “Psicologia e Counseling” nell’anno 2023/2024.

Obiettivo degli incontri è offrire ai partecipanti competenze comunicative per migliorare la qualità delle proprie relazioni personali, attraverso esempi di interazioni più funzionali.

Inoltre sarà possibile condividere esperienze e vissuti emotivi in un contesto “protetto”, fatto di ascolto, accettazione e non pregiudizio.



Quindicinale

Giovedì

14:30 15:45

Massimo iscritti n° 16

Tecniche di riflessologia plantare

docente **Angelo Maddalena**

Cenni di anatomia e fisiologia.

Punti di riflesso e trattamento di:

Apparato Osteo-Articolare.

Sistema Nervoso.

Apparato Escretore.

Apparato Circolatorio.

Apparato Digerente.

Sistema Immunitario.

Organi di Senso.

Apparato Genitale.

13 lezioni da ottobre 2024 a gennaio 2025



Settimanale Venerdì

17:30 18:30

Massimo iscritti n° 20

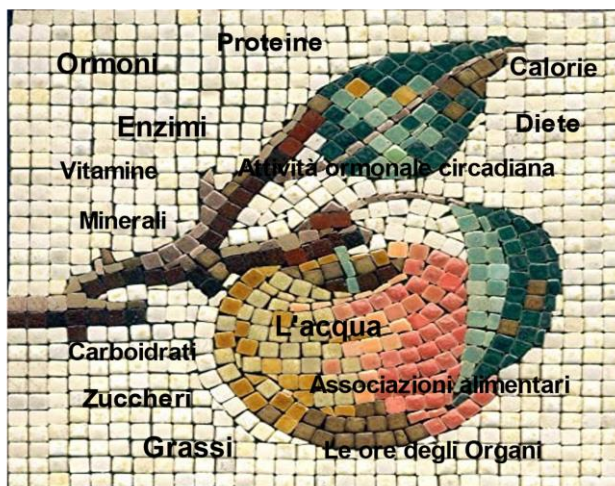
Mosaico alimentare

docente Angelo Maddalena

lezioni da febbraio a maggio 2025

Il Mosaico Alimentare

(una discussione aperta sulla nostra alimentazione)



Settimanale

Venerdì

17:30 18:30

Massimo iscritti n° 20

Accostamento ai vini Italiani

docente **Gianfranco Gariboldi**

In ogni lezione verranno proposti e degustati 1 o 2 vini di qualche regione d'Italia. Verranno quindi valutati secondo l'odore e il gusto e classificati col parere di ogni corsista.

N.B. il vino proposto non viene fornito dall'Ute ma acquistato di volta in volta dal docente presso un'azienda vinicola, con il contributo da parte dei corsisti. Si richiede l'acquisto di calici in vetro medi da portare a ogni lezione.



Mensile

Mercoledì

16:30 18:00

Tecniche di rilassamento

docente Ornella Barni

Il corso di tecniche di rilassamento (training autogeno esercizi primo livello) consiste in una serie di esercizi particolarmente studiati e concatenati, allo scopo di portare progressivamente al realizzarsi di uno stato di rilassamento e di benessere psico-fisico. È utile particolarmente in situazioni di stress, di ansia.

Il corso è in modalità online.



Corso settimanale il giovedì online dalle 17:30 alle 18:15

Francese: lettura e conversazione

docente Laila Zuliani

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

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

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

Lezioni online tramite Meet



Settimanale Giovedì

14:30 16:30

Inglese livello 1

docente Giuseppina Elli

Approccio graduale alla lingua inglese attraverso esercitazioni orali e scritte, utilizzando nozioni grammaticali di base, per imparare a leggere, scrivere e pronunciare semplici frasi; comprendere il significato di comunicazioni brevi e lineari attraverso l'ascolto; familiarizzare con l'ordine delle parole nella frase inglese; memorizzare parole, espressioni, modi di dire legati a situazioni della vita quotidiana; comunicare oralmente utilizzando le conoscenze acquisite.



Settimanale Giovedì

14:30 16:00

Massimo iscritti n° 20

Inglese livello 1

docente **Assunta Frezza**

Approccio graduale alla lingua inglese attraverso esercitazioni orali e scritte, utilizzando nozioni grammaticali di base, per imparare a leggere, scrivere e pronunciare semplici frasi; comprendere il significato di comunicazioni brevi e lineari attraverso l'ascolto; familiarizzare con l'ordine delle parole nella frase inglese; memorizzare parole, espressioni, modi di dire legati a situazioni della vita quotidiana; comunicare oralmente utilizzando le conoscenze acquisite.



Settimanale Mercoledì

16:00 17:15

Massimo iscritti n° 20

Inglese 2° livello A

docente Carla Maggi

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



Settimanale Venerdì

14:30 16:00

Massimo iscritti n° 20

Inglese 2° livello B

docente

Maria Angela Novati

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



Settimanale Martedì

14:30 16:00

Massimo iscritti n° 20

Inglese 3° livello A

docente

Lucia Papadia

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

Il corso tende a favorire: ampliamento del vocabolario, conoscenza/padronanza di espressioni, abilità/competenze inerenti la pronuncia, la memorizzazione di vocaboli, modi di dire, per una migliore organizzazione della comunicazione.

Conoscenza delle fondamentali strutture grammaticali e sintattiche.

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

Capacità di chiedere/dare informazioni.



Settimanale Giovedì

16:00 17:20

Massimo iscritti n°20

Inglese 3° livello B

docente

Clara Campo

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

Il corso tende a favorire: ampliamento del vocabolario, conoscenza/padronanza di espressioni, abilità/competenze inerenti la pronuncia, la memorizzazione di vocaboli, modi di dire, per una migliore organizzazione della comunicazione.

Conoscenza delle fondamentali strutture grammaticali e sintattiche.

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

Capacità di chiedere/dare informazioni.



Settimanale Giovedì

17:00 18:15

Massimo iscritti n°20

A bit of English? Let's try **(primi elementi per un corso avanzato)**

docente Giovanni Corneli

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

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

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

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

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



Settimanale Lunedì

17:00 - 19:00

Massimo iscritti n°20

English conversation

docente **Maria Halan**

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

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

Letture come spunto per l'uso della lingua.

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

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



Settimanale **Giovedì**

17:30 18:40

Massimo iscritti n°20

Spagnolo Base

docente Monica Fontelos

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

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



Settimanale Martedì

15:00 16:30

Massimo iscritti n° 25

Spagnolo Intermedio

docente **Monica Fontelos**

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

Rivolto a coloro che hanno già frequentato il corso base.

¿HABLAS ESPAÑOL?



Settimanale

Martedì

16:45 18:15

Massimo iscritti n° 25

Spagnolo Avanzato

docente **Carmen Cruz Yubero**

Corso dedicato a coloro che hanno già una certa padronanza della lingua.

Sarà strutturato attraverso attività grammaticali, letture, conversazioni, giochi ecc...

Il corso è rivolto a chi ha voglia di migliorare la lingua, avere un minimo di padronanza nel dialogo orale.



Settimanale *Mercoledì*

17:00 18:30

Massimo iscritti n° 20

Balli caraibici

docenti **Angelo Rodriguez - Ivana Tognoli**

Il Corso prevede un programma che parte dai passi base di Bachata



Settimanale Venerdì

16:00 17:00

Massimo iscritti *n° 20 coppie*

Ballo in coppia

docenti

Agostino Viotto - Giovanna D'Agostino

Ballo da sala. Il ritmo della musica nei balli, le figurazioni e la postura.

Balli:

- tango
- walzer brillante
- walzer viennese
- walzer lento
- polca
- mazurca
- foxtrot

Si richiede la partecipazione in coppia



Settimanale Giovedì

15:00 16:00

Massimo iscritti *n° 20 coppie*

Balli di gruppo (balli singoli)

docenti Agostino Viotto - Giovanna D'Agostino

Balli di gruppo classici e attuali



Settimanale Giovedì

16:00 17:00

Massimo iscritti n°30

Danze popolari

docenti

Rita Maria Ruggeri – Dino Bruni

*Si propongono danze popolari europee e da altre parti del mondo.
Si richiede un minimo di psicomotricità.*



Settimanale Martedì

14:30 15:45

Massimo iscritti n°30

Scacchi per tutti

docente Alberto Vescovo

Elementi del gioco

Movimento dei pezzi

Disposizione iniziale dei pezzi sulla scacchiera

Regole del gioco

Notazione algebrica delle mosse sia con il sistema italiano che internazionale.

Vari tipi di apertura semplici

Il medio gioco, i finali

Movimenti particolari dei pezzi - Studio dei problemi scacchistici

Presa visione di partite giocate e della spiegazione delle stesse.



Settimanale Giovedì

14:45

16:45

Massimo iscritti n° 24

Burraco

docente Giuliana Gabbi

Conoscenza delle carte Francesi.

Regole del gioco – Stimoli all’attenzione e collaborazione, proposta di tornei.



Settimanale Mercoledì

16:40 **18:50**

Massimo iscritti n° 30

Ginnastica Corso A

docente Angelo Rodriguez

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

Le lezioni variano con esercizi a corpo libero e/o i percorsi con l'utilizzo di attrezzi...



Settimanale Venerdì

14:45 15:45

Massimo iscritti n° 30

Ginnastica Corso B

docente **Francesco Provenzano**

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

Le lezioni variano con esercizi a corpo libero e/o i percorsi con l'utilizzo di attrezzi...



Settimanale **Martedì**

16:00 17:00

Massimo iscritti n° 30

Ginnastica Corso C

docente **Francesco Provenzano**

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

Le lezioni variano con esercizi a corpo libero e/o i percorsi con l'utilizzo di attrezzi...



Settimanale Venerdì

16:00 17:00

Massimo iscritti n° 30

Nordic walking – Base **Camminata con bastoncini**

docente

Lisa Nobile

La camminata Nordica rispetto alla normale richiede l'applicazione di una forza ai bastoncini appositamente studiati. Ciò implica l'uso dell'intero corpo e il coinvolgimento di gruppi muscolari del torace-dorsali - tricipiti - bicipiti - spalle -addominali e spinali.

Sarà necessario l'acquisto dei bastoncini indicati dal Docente



Settimanale Martedì

9:30

11:00

Massimo iscritti n° 30

Nordic walking - Avanzato

Camminata con bastoncini

docente

Lisa Nobile

La camminata Nordica rispetto alla normale richiede l'applicazione di una forza ai bastoncini appositamente studiati. Ciò implica l'uso dell'intero corpo e il coinvolgimento di gruppi muscolari del torace-dorsali - tricipiti - bicipiti - spalle - addominali e spinali.

Si richiede padronanza della camminata sostenuta.



Settimanale Lunedì

9:15 11:15

Massimo iscritti n° 30

Camminiamo insieme per conoscere

docenti Ornella Barni – Angela Messina

Gruppo di cammino con l'obiettivo di favorire le relazioni interpersonali tra i partecipanti e la conoscenza del territorio attraverso l'individuazione di mete caratteristiche per aspetti naturalistici e culturali. Sono previste alcune mete per le quali è necessario utilizzare la macchina per raggiungere punti di partenza anche fuori Limbiate. Ci si accorderà di volta in volta per i passaggi a chi non guida.



Settimanale Mercoledì

9:30 12:00

Massimo iscritti n° 40

Percorsi per il benessere

docenti Ornella Barni – Angela Messina

Si tratta di camminate che prevedono esercizi posturali e sono rivolte soprattutto a persone con problemi muscolo scheletrici. Le mete proposte saranno di breve durata con impegno muscolare adeguato alle varie situazioni. Durante le passeggiate conosceremo anche zone della città di Limbiate e la sua storia.



Quindicinale Giovedì

9:30

11:30

Massimo iscritti n° 30

Karate stile Shotokan

docente Giovanni Di Martino

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

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

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



Settimanale Lunedì

15:45

17:10

Massimo iscritti n°18

Qi Gong I Kung

docente Maria Pina Blanco

Struttura ed energia nel corpo.

Attraverso esercizi fisici ed energetici si sviluppa e mantiene il benessere:

Spirito – Mente e Corpo

Propedeutico allo studio del Tai Chi Chuan..



Settimanale Lunedì

19:10 20:10

Massimo iscritti n° 25

Tai Chi Chuan – Avanzato

docente Maria Pina Blanco

Tai Chi Chuan – Qgong -Ikuns- filosofia Taoista.

Arte marziale e meditazione in movimento trova il suo fondamento nelle tecniche di collegare mente energia corpo.

La pratica è costituita da esercizi fisici-energetici che confluiranno nella esecuzione della prima parte della forma.

Sono iscritti di diritto gli allievi del corso base anno 2023-2024.

Le persone che hanno frequentato il corso per tre anni non posso iscriversi.



Settimanale Venerdì

14:30 15:45

Massimo iscritti n° 25

Tai Chi Chuan – Base

docente

Lisa Nobile

Il Tai chi chuan (Arte marziale interna e forma di meditazione) è un'antica disciplina psicofisica basata sui principi della filosofia Taoista e sui principi della medicina tradizionale cinese.

L'efficacia del Tai chi nasce dal perfetto equilibrio di yin e yang nei movimenti esterni e negli organi interni. Tale equilibrio, permette lo scorrimento ottimale dell'energia interna, mantenendoci in forma senza dover effettuare pratiche più faticose o allenamenti estenuanti. Gli esercizi fisici sono costituiti da movimenti lenti che non richiedono sforzi, permettendo così ai praticanti un miglioramento psicofisico generale. Può essere praticato a qualsiasi età.

Si dà priorità a chi non ha mai praticato Tai Chi Chuan.

Modalità didattiche

Esercizi taoisti

Qi Gong – I Kung

Forma lunga



Settimanale Giovedì

17:15

18:45

Massimo iscritti n°25

Micologia e botanica

docente

Carlo Piuri

Approccio al mondo dei funghi e delle erbe spontanee commestibili e velenose.



Settimanale Martedì

14:30 15:30

Massimo iscritti n° 25

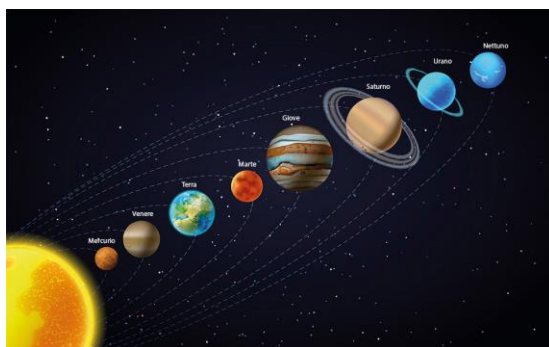
Geologia

docente **Dino Caracciolo**

Il corso prevede di far comprendere come si è arrivati nei tempi geologici all'attuale conformazione dei continenti.

Programma:

- 1- *La terra nel Sistema Solare*
- 2- *L'Interno della terra*
- 3- *La Litosfera*
- 4- *I Movimenti delle Placche*
- 5- *Il Vulcanismo*
- 6- *I Terremoti*
- 7- *Il Modellamento della Superficie Terrestre*



Settimanale *Mercoledì*

17:00

18:00

Massimo iscritti n° 25

L'ecologia: la scienza del reale

Educare all'intelligenza ecologica

Docente Vincenzo Soraci

Fotosintesi clorofilliana -I fattori limitanti -utilizzo del glucosio -dagli organismi aerobi e anaerobi -impronta carbonica e impronta idrica -l'acqua (la risorsa globale) -i cicli geo bio chimici -i grandi biomi -la tundra -la foresta di conifere -la foresta di latifoglie -macchia mediterranea -la prateria -il deserto – la scuola, l'ecologia e l'economia -l'orto bio -ecosistema artificiale : la città - smog classico e smog chimico -lo stagno e la laguna – prede e predatori - inquinanti indoor -inquinamento aria, acqua e suolo -inquinamento acustico, come reagisce l'organismo umano – PM10 e PM2.5 -dalla seconda guerra mondiale alla guerra in Ucraina e Gaza quali danni all'ambiente? -la biosfera di Dana -i rifiuti e lo smaltimento -gli inceneritori e i termoconvertitori -la discarica controllata -la sporca dozzina, gli inquinanti più pericolosi – il permafrost -il lago e i fiumi – l'Italia ricca di biodiversità, i nostri parchi e le zone umide come difenderli? -i Campi Flegrei, fenomeni di bradisismo in atto e il nostro vero grande vulcano come difendersi? -l'Etna e lo Stromboli e il rischio sismico -dissesto idrogeologico, quali provvedimenti? -allevamenti intensivi e la farmaco resistenza -glossario ecologico.



Settimanale Lunedì

17:00 18:00

Massimo iscritti n°. 20

Sacra Scrittura

La Bibbia

docente Barbara Maria Calvi

Continuiamo la nostra riflessione sui profeti, quest'anno leggeremo il profeta Isaia. Faremo particolare attenzione ai 4 canti del Servo di Dio che ci anticipano la figura di Gesù.

Si consiglia l'acquisto del libro "La Bibbia di Gerusalemme" Edizioni Dehoniane - Bologna



Settimanale Martedì

16:00

17:30

Massimo iscritti n°20

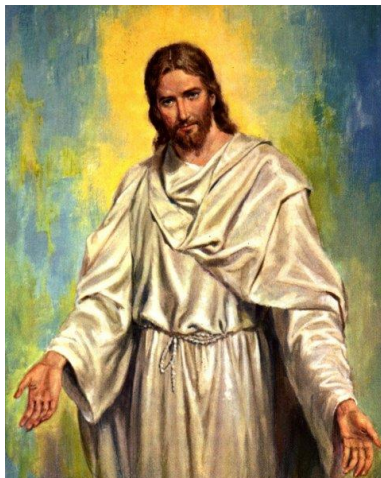
Storia delle religioni

Il Gesù storico

docente **Barbara Maria Calvi**

Continuiamo la nostra riflessione su Gesù di Nazaret, considerando il Regno di Dio come messaggio fondamentale della sua esistenza. Parleremo di parabole e miracoli.

Si consiglia l'acquisto del libro "La Bibbia di Gerusalemme" Edizioni Dehoniane - Bologna



Settimanale Venerdì
Massimo iscritti n° 20

16:00

17:30

Storia della filosofia

Il pensiero contemporaneo

docente Giulia Fossati

Dove stiamo andando?

Ancora mille domande e poche risposte. Ma come ben sapete la saggezza si riconosce dalle domande.

- *La fenomenologia – Edmund Husserl ed Edith Stein*
- *Martin Heidegger – Hannah Arendt*
- *I contrasti sociali in Simone Weil*
- *L'esistenzialismo – Jean Paul Sartre – Simone De Beauvoir*

I nuovi interrogativi

- *Teoria Queer – Judith Butler*
- *A.I. ma se è artificiale può essere intelligente?*



Settimanale Martedì

17:00

18:00

Massimo iscritti n° 25

Storia dell'arte moderna

docente Manuela Toffanin

Neoclassicismo, romanticismo, realismo, impressionismo, postimpressionismo, divisionismo, avanguardie, astrattismo, espressionismo, arte del dopoguerra, Pop art, land art.



Quindicinale Mercoledì

17:00

18:00

Massimo iscritti n° 25

Storia dell'arte italiana

docente Manuela Toffanin

Riferimenti classici, autori significativi:

Giotto, Botticelli, Mantegna, Masaccio, Piero Della Francesca, Leonardo, Michelangelo, Raffaello, Tiziano, Tintoretto, Tiepolo, Caravaggio, Canaletto.



Quindicinale Mercoledì

17:00

18:00

Massimo iscritti 25

Storia moderna e contemporanea

docente Vito Patti

Seconda metà del secolo XX, l'Italia post/unitaria. Il novecento Italiano ed Europeo. Giolitti – Ventennio fascista – Prima e seconda Guerra mondiale – Costituzione Italiana – L'Italia del secondo dopoguerra.



Settimanale Martedì

15:30 17:00

Massimo iscritti 25

Storia della letteratura 1

Dalla metà del 1800 all'inizio della prima guerra mondiale

docente

Isabella Toffoli

Storia della letteratura italiana, con riferimenti a quella straniera, dove si rendono necessari, attraverso gli autori più rappresentativi, con una scelta di alcune parti di opere. In linea generale: Dal Romanticismo al Realismo/Verismo – Simbolismo – Scapigliatura – Decadentismo – Le Avanguardie: Crepuscolarismo – Futurismo.

Capuana - Verga – Collodi - De Amicis - Carducci - Pascoli - Pirandello - D'Annunzio - Fogazzaro - Svevo - I Crepuscolari - I Futuristi.

Flaubert - Zola – Poeti maledetti - O. Wilde - T. Mann - Kafka

Inserimento nel contesto storico e uno sguardo alla produzione artistica.

Richiesta ai partecipanti di approfondire, dove è possibile, con qualche breve lettura, da discutere in presenza.



Inizio corso novembre

Quindicinale Martedì

14:30

15:50

Massimo iscritti n° 20

Storia della letteratura - Avanzato

Dal secondo dopo guerra agli anni 70' / 90'

docente Isabella Toffoli

Storia della letteratura italiana, con riferimenti a quella straniera, dove si rendono necessari, attraverso gli autori più rappresentativi con una scelta di alcune parti di opere.

Quadro storico tra le due guerre e dal secondo dopo guerra agli anni 70'/90'.

Il romanzo italiano dalla seconda guerra mondiale al dopo guerra:

Il Neorealismo e I. Silone – A. Moravia – E. Vittorini – Buzzati.

Il romanzo italiano del secondo '900

C. Pavese – V. Pratolini – C. Levi – C. Cassola – B. Fenoglio – I. Calvino – Morante – Tomasi di Lampedusa

Il poliziesco: Gadda – Sciascia – Scerbanenco

Inserimento nel contesto storico e uno sguardo alla produzione artistica.

Richiesta ai partecipanti di approfondire, dove è possibile, con qualche breve lettura, da discutere in presenza.



Inizio corso novembre

Quindicinale Martedì

16,00 17,30

Massimo iscritti n. 20

Storia antica

docente Antonio Modesto Gesso

Storia dal 500 A.C. all'anno zero

Soprattutto la storia Greco-Romana, comprese le altre civiltà presenti nel mondo nello stesso periodo temporale.



Quindicinale Mercoledì

17:00 18:00

Massimo iscritti n° 25

Informatica Corso Base

Da base a ninja

docente Sergio Colombo

Il corso si propone di fornire i concetti di base per l'uso di personal computer e smartphone, creazione e la gestione dei files, la sicurezza dei dati, installazione e disinstallazione di software. Classificazione del software e utilizzo del medesimo per la creazione di documenti personali.



Settimanale Mercoledì

16:00 17:00

Massimo iscritti n°15

Informatica 2° livello

docente Mauro Antonio Mattoli

Richiamo degli elementi base del corso precedente:

- operazioni su file e cartelle, incollare e rinominare
- che cos'è un antivirus, - Firewall: a cosa serve e come funziona

Word:

- formattazione del testo (grassetto, corsivo, sottolineato)
- modificare le dimensioni del font.
- il righello e i tabulatori

Internet:

- utilizzo di internet, come avviene un collegamento.
- cenni intelligenza artificiale (ChatGpt Copilot)
- browser (EDGE, FIREFOX, GOOGLE CHROME).
- motori di ricerca

E-mail:

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

Scaricare immagini da smartphone su pc o chiavetta USB



Settimanale Giovedì

14:30 16:00

Massimo iscritti n° 15

Informatica Corso Intermedio

docente Giuseppe Artino

Sistema operativo WINDOWS 11.

Utilizzo dei vari browser: Google, Mozilla, Edge e Safari

Siti utili: INPS, Agenzia delle entrate; Fascicolo sanitario.

Uso di Microsoft office.

Elementi di fotografia digitale, come scaricare foto da cellulare e skeda SD.

Se utili, alcuni elementi del cellulare, tipo sincronizzazione.

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



Settimanale Martedì

15:00 15:55

Massimo iscritti n°15

Excel - Word

docente Mauro Antonio Mattoli

Programma:

L'ambiente di Excel, celle, colonne e righe.

Inserimento dati, formattazione e trasposizione dei dati.

Calcoli utilizzando formule utente e funzioni di Excel.

Funzioni logiche, di testo, data e ora. Riferimento assoluto e relativo.

Ordinare una lista di dati. Creare grafici. Formattazione condizionale.

Tabelle database, tabelle pivot. Protezione di fogli e cartelle e salvataggio.



Word

Interfaccia, inserimento testo, formattare il testo. Selezionare, Tagliare, Copiare, incollare e spostare un testo selezionato.

Paragrafi, Unione paragrafi, Rientri, tabulazione e spaziatura tra righe, creare e importare tabelle e grafici da Excel. Stampa Unione. Cenni A.I.



Settimanale Mercoledì

17:00 18:30

Arte fotografica Corso Base

docente Angelo Salerno

*Parleremo della luce come materia prima per la fotografia.
Spiegherò l'utilizzo della macchina fotografica e dei programmi.
La forza del linguaggio della fotografia nel fare informazione.*



Settimanale Mercoledì

17:00 18:00

Massimo iscritti n° 20

Montaggio video e tecnica della ripresa

docente **Mario Luigi Zanazza**

Conoscere il programma per video montaggio.

Creare titoli e aggiungere musica.

Come fare le riprese.

Creare DVD. (al fine di creare video).

Conoscenza utilizzo PC.



Settimanale Lunedì

17:00 19:00

Massimo iscritti n° 12

Elaborazioni foto

Docenti A. Vescovo – G. Artino

Elaboriamo le foto fatte con il cellulare o con la macchina fotografica.

Interfaccia del software Gimp. Concetti base dell'area di lavoro.

Impostazioni delle preferenze, gestioni delle immagini, aprire le foto, dimensioni e risoluzioni. Lavorare con i livelli, ritagliare, raddrizzare, selezionare.

Elaborazioni fantasiose delle foto.

Il corso è rivolto a chi ha voglia di divertirsi con le foto



Settimanale Martedì

16:00 16:55

Massimo iscritti n°15

Photoshop – ProShow Producer

Docente Mauro Antonio Mattoli

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

Profondità di campo. Spazio colore RGB, CMYK.

Fotoritocco e rimozione degli occhi rossi. Convertire una foto da bianco e nero a colori e viceversa. A.I. per generare foto.

Intervenire sul contrasto, luminosità e colore, rimuovere macchie e graffi da vecchie foto. (cenni sui filtri neurali).

Aumentare la nitidezza di un'immagine. Scontornare un soggetto

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

Livelli, maschere di livelli e oggetti avanzati.

Stampare un'immagine, formati di stampa, cambiare dimensioni di stampa.



ProShow Producer

Generare una presentazione partendo da immagini fisse, applicando effetti e transizioni per ottenere un video

Si richiede conoscenza del sistema operativo Windows.

Photoshop ottobre –febbraio

Proshow Producer

marzo - maggio

Settimanale Giovedì

17:00

18:30

Massimo iscritti n°15

Il Cellulare - funzioni e foto Android

docente Giuseppe Artino

Il cellulare e le sue funzioni.

ID Google, aggiornamenti App e Sistema.

Impostazioni: Sicurezza, Backup su schede SD o Google Drive.

Navigazione su Internet con Google, Mail, Traduttore.

Comunicazione: telefono, mappe, Whatsapp – sincronizzazione con PC; calendario, sveglia Google ecc...



*Settimanale Lunedì **Corso A***

16:30 17:25

*Settimanale Martedì **Corso B***

17:00 17:55

Massimo iscritti n° 15

Il Cellulare - funzioni e foto IOS Iphone (cellulare)

docente Giuseppe Artino

Il cellulare e le sue funzioni.

ID Google, aggiornamenti App e Sistema.

Impostazioni: Sicurezza, Backup su schede SD o Google Drive.

Navigazione su Internet con Google, Mail, Traduttore.

Comunicazione: telefono, mappe, Whatsapp – sincronizzazione con PC; calendario, sveglia Google ecc...



Settimanale Lunedì

17:30 18:25

Massimo iscritti n° 15

CORSO DI ITALIANO PER STRANIERI

LIVELLO A1/A2

docente Giovanni Corneli

CONTENUTI

Strutture grammaticali e sintattiche essenziali della lingua italiana.

ABILITA'/COMPETENZE.

A conclusione del corso, il/la corsista:

- *Sa salutare*
- *Sa presentarsi*
- *Sa dire la sua provenienza*
- *Sa descrivere se stesso/a e le persone conviventi*
- *Sa raccontare semplici esperienze personali*
- *Sa chiedere e dare semplici informazioni*
- *Sa compilare un modulo inserendo i dati richiesti*
- *Sa scrivere un semplice testo riferito a esperienze personali/quotidiane*
- *Sa leggere un semplice testo descrittivo e rispondere a domande inerenti il testo letto*
- *Comprende un testo letto dall'insegnante e sa riferirne il contenuto*
- *Sostiene semplici conversazioni su argomenti noti o di interesse*
- *Conosce e nomina i numeri entro il 100*

Settimanale Mercoledì

16:00 17:00

Massimo iscritti n°10