

## Corsi anno 2024-2025 in ordine alfabetico – rev.2

### AFFITTO E CONDOMINIO

*Docenti: Alessandro Bartolini - Gian Piero Bartolini*

Negli ultimi anni è divenuto maggiormente complesso vivere all'interno di un condominio, ciò dovuto anche all'avvento della legge di riforma n. 220/2012 ed a svariate ulteriori normative oltre che l'aggiornamento a livello di Giurisprudenza.

La materia condominiale è in continua e costante evoluzione.

Durante il corso verranno trattate tematiche di interesse condominiale, quali ad esempio: cosa sono i millesimi e cosa fare in caso di errori, ripartizione delle spese, diritti e doveri dei Condòmini, compiti dell'Amministratore, nomina e revoca, assemblee ordinarie e straordinarie ecc.

Inoltre verranno forniti pratici strumenti al fine di interpretare la documentazione condominiale.

Per quanto concerne la tematica affitti, per meglio dire locazioni, verranno trattati argomenti non eccessivamente tecnici ma pratici quali: tipi di contratto e come applicarli, cedolare secca e tassazione, affitti brevi, locazioni turistiche, ripartizione spese locatore-conduttore, adeguamenti ISTAT ecc.

Verrà inoltre trattata la tematica di stretta attualità legata alla Direttiva Europa Case Green (riqualificazione energetica degli edifici).

Verranno organizzate lezioni ad hoc, con la partecipazione di Professionisti specializzati quali: Notaio, Avvocato, Architetto.

Verranno approfondite le tematiche di attualità che interessano entrambe le materie con i relativi aggiornamenti.

Verrà analizzata la nuova normativa per quanto concerne le sanatorie degli abusi edilizi, a seguito della recente approvazione del Decreto legge del 29.05.2024 n. 69 (c.d. Decreto Salva casa)

*Mercoledì: Ore 09.20 - 10.30 - Settimanale da Ottobre a Maggio 2025*

## Corsi anno 2024-2025 in ordine alfabetico – rev.2

### ARCHETIPI DELLA MITOLOGIA GRECA

*Docente: Jose Maffina*

La mitologia racchiude le storie di tutte le divinità che i Greci adoravano e a cui si ispirarono anche i Romani, dando però loro nomi diversi. Ciò che li contraddistingue sono le passioni umane che essi vivono, come: gelosia, rabbia, vendetta.

Le divinità greche rappresentano degli archetipi umani. Che cosa è un archetipo? E' uno schema comportamentale che definisce un modo di relazionare e di vivere nel mondo.

Dentro di noi ci sono tutti questi archetipi, uno più di altri viene agito e definisce la nostra storia, il nostro carattere e quali sono le pulsioni che ci governano. Ogni incontro tratterà di un particolare archetipo partendo dalla conoscenza del mito e poi scoprendo come questo tipo di energia si manifesta nella vita moderna.

Conoscerne i punti di forza per attivarli e le disfunzioni per equilibrarle. Un viaggio alla scoperta dello schema comportamentale della divinità che agisce dentro ciascuno di noi, per conoscerci e riconoscere gli altri.

Le dee che incontreremo sono: Atena, Artemide, Estia, Era, Demetra, Persefone, Afrodite.

Gli dei che incontreremo sono: Zeus, Poseidone, Ade, Apollo, Hermes, Ares, Efesto, Dionisio

*Lunedì: Ore 14.20 - 15.30 - Quindicinale da Ottobre a Maggio 2025*

## Corsi anno 2024-2025 in ordine alfabetico – rev.2

### ARTE EDIFICATORIA NELLA ROMA ANTICA

*Docente: Emilio Allievi*

- ✓ I sistemi di misura e gli strumenti utilizzati.
- ✓ I materiali: la pietra, i mattoni, il legno, la calce, il calcestruzzo, la loro estrazione e produzione.
- ✓ Le strade.
- ✓ I ponti.
- ✓ Le gallerie e le miniere.
- ✓ Gli acquedotti.
- ✓ I templi.
- ✓ Il Colosseo, gli antefatti che hanno portato alla sua costruzione.
- ✓ Il Colosseo.
- ✓ La colonna traiana, la sua storia.
- ✓ Mercati di Traiano.
- ✓ Vallo di Adriano.
- ✓ La legione romana.
- ✓ Il segreto della super potenza.
- ✓ Le murature, gli intonaci, le pitture, le condutture.
- ✓ La domus romana, le terme.
- ✓ Le attività commerciali.
- ✓ Visita virtuale al foro di Roma.

*Lunedì: Ore 15.50 - 17.00 - Quindicinale da Ottobre a Maggio 2025*

## Corsi anno 2024-2025 in ordine alfabetico – rev.2

### ARTE FOTOGRAFICA AVANZATO

*Docente: Angelo Salerno*

- Riprese fotografiche
- Fotografia di moda
- Composizione immagini fotografiche
- Salvataggio e archivio immagini digitali
- Uscite per mettere in pratica quanto appreso in aula

*Lunedì: Ore 14.20 - 15.30 - Settimanale da Ottobre a Maggio 2025*

### ARTE FOTOGRAFICA BASE

*Docente: Angelo Salerno*

- La luce – L'esposizione
- Fotografia analogica
- Fotografia digitale
- Gli obiettivi fotografici
- Il ritratto
- Foto per cerimonie
- Foto di reportage

*Mercoledì: Ore 14.20 - 15.30 - Settimanale da Ottobre a Maggio 2025*

### BALLI DI GRUPPO A

*Docente: Gaia Crippa*

Apprendimento dei balli di gruppo più gettonati.

- Ballo individuale. Non indispensabile partner.

Abbigliamento comodo e scarpe da utilizzare solo in palestra.

*Martedì: Ore 14.20 - 15.30 - Settimanale da Ottobre a Maggio 2025*

### BALLI DI GRUPPO B

*Docente: Gaia Crippa*

Apprendimento dei balli di gruppo più gettonati.

- Ballo individuale. Non indispensabile partner.

Abbigliamento comodo e scarpe da utilizzare solo in palestra.

*Martedì: Ore 15.40 - 16.50 - Settimanale da Ottobre a Maggio 2025*

## Corsi anno 2024-2025 in ordine alfabetico – rev.2

### BENESSERE EVOLUTIVO 9

Docente: Jose Maffina

Prosegue il cammino di conoscenza di Benessere Evolutivo arrivato al suo nono anno. Il corso si propone di dare sempre nuovi strumenti per portare maggior benessere nella nostra quotidianità attraverso la conoscenza di noi stessi e le riflessioni sulle capacità di ciascuno di noi di poter trasformare la propria vita.

- ✓ Il Potere del Subconscio
- ✓ Come usare l'Intuizione per cambiare la tua vita
- ✓ Trasforma la paura in potere
- ✓ Visualizzazioni (per conoscerci e trasformarsi)
- ✓ Meditazione e respirazione

*Lunedì: Ore 15.50 - 17.00 - Quindicinale da Ottobre a Maggio 2025*

### BIGIOTTERIA

Docente: Giuliana Sartori

Il corso è aperto a tutti coloro che, sia femmine che maschi, abbiano pazienza e manualità.

Ci divertiremo a creare monili di sicuro effetto da indossare o regalare ed i risultati finali saranno apprezzabilissimi!!!!

*Martedì: Ore 14.20 - 17.00 - Settimanale da Ottobre a Maggio 2025*

## Corsi anno 2024-2025 in ordine alfabetico – rev.2

### BOOGIE WOOGIE: CORSO BASE

*Docenti: Francesco Finazzo - Francesca Cacciatore*

Il Boogie come stile musicale è nato alla fine del XIX secolo negli stati della Louisiana e del Texas.

Nei giorni nostri, grazie alle competizioni ufficiali, il Boogie Woogie ha acquistato un nuovo stile e fama. È ballato su diversi stili musicali, ma soprattutto sul Boogie Woogie per pianoforte.

L'interpretazione della musica è una parte importante in questa danza che viene eseguita principalmente in Europa. Il nostro intento, oltre a quello di divertire e far divertire chi ha voglia di imparare questo ballo, è quello di continuare a diffonderlo e farlo conoscere.

Ci impegniamo a trasmettere alle persone la tecnica, il fascino e soprattutto le origini che questo ballo possiede; il tutto alimentato da una grandissima energia.

*Martedì: Ore 09.20 - 10.30 - Settimanale da Ottobre a Maggio 2025*

### BOOGIE WOOGIE: CORSO INTERMEDIO

*Docenti: Francesco Finazzo - Francesca Cacciatore*

Il corso è riservato a tutti coloro che hanno già sperimentato questo ballo negli anni precedenti, seguendo l'insegnamento pratico degli stessi docenti che lo propongono per l'anno accademico 2024-2025.

*Martedì: Ore 10.30 - 11.40 - Settimanale da Ottobre a Maggio 2025*

# Corsi anno 2024-2025 in ordine alfabetico – rev.2

## BRIDGE 1

*Docente: Francesco Cerizza*

### INTRODUZIONE AL BRIDGE

- presentazione del gioco
- la "presa", le "mani", la "smazzata"
- il "colore (palo)", la "sequenza", la "forchetta"
- l'"attacco", il secondo di mano, il terzo di mano
- le regole
- l'affrancamento di forza, di lunga, di posizione
- il contratto da rispettare
- il gioco a senza atout ed a colore

### LA DICHIARAZIONE A DUE

- L'apertura di un senza e le relative risposte
- l'apertura di uno a colore e le relative risposte
- la seconda dichiarazione dell'apertore
- i vari tipi di rever
- l'apertura con 19-20 punti
- l'apertura di due senza
- l'apertura di due a colore
- l'apertura di tre a colore

*Martedì: Ore 14.20 - 17.00 - Settimanale da Ottobre a Maggio 2025*

## Corsi anno 2024-2025 in ordine alfabetico – rev.2

### BRIDGE 2

*Docente: Francesco Cerizza*

#### DICHIARAZIONE A QUATTRO

- L'intervento di uno a colore e di 1 S.A. dopo l'apertura avversaria
- il contro informativo
- il compagno dell'apertore dopo l'interferenza di contro
- la risposta al contro informativo
- la sopra dichiarazione del colore avversario
- la dichiarazione di sacrificio
- il contro punitivo
- l'avvicinamento allo slam
- lo slam

#### IL GIOCO DELLA CARTA

- impasse ed expasse
- il taglio dalla parte corta
- i tagli incrociati
- il morto rovesciato
- il fattore tempo
- la protezione dal fianco pericoloso
- il colpo in bianco
- perdente su perdente
- messa in mano
- prendere o lisciare
- la compressione
- il gioco in sicurezza

*Martedì: Ore 17.20 - 18.30 - Settimanale da Ottobre a Maggio 2025*

### BRIDGE TORNEO

*Docente: Pierluigi Grassi*

#### AVVICINAMENTO AL TORNEO

Torneo con sistema Mitchell o Howell

Verrà stilata una classifica parziale, finale e relative premiazioni

Potranno partecipare i corsisti che hanno frequentato il 2° corso o che comunque abbiano ottenuto l'approvazione del docente

I corsisti che frequentano il 2° corso, dopo un adeguato numero di lezioni, potranno fare pratica di gioco senza partecipare al torneo stesso.

*Mercoledì: Ore 14.20 - 18.30 - Settimanale da Ottobre a Maggio 2025*

## Corsi anno 2024-2025 in ordine alfabetico – rev.2

### BURRACO 1

*Docente: Vincenzo Aldegheri*

- Storia del burraco
- Dinamiche di gioco
- Preparazione delle carte e loro valore
- Regole vincolanti
- Combinazioni e sequenze
- Fasi e tempistiche
- Il pozzetto
- Chiusura
- Conteggio dei punti

*Giovedì: Ore 14.20 - 17.00 - Quindicinale da Ottobre a Maggio 2025*

### BURRACO 2

*Docente: Vincenzo Aldegheri*

- Brevi cenni sulla storia del Burraco
- Puntualizzazioni sulle procedure di espletamento del gioco secondo i regolamenti regionali e nazionali
- Preparazione e organizzazione delle partite e coppie per tornei
- Svolgimento del gioco con tempistiche e rotazione
- Strategie di coppia
- Approfondimento sulle schede punti e classifiche

*Giovedì: Ore 14.20 - 17.00 - Quindicinale da Ottobre a Maggio 2025*

### BURRACO 3

*Docente: Vincenzo Aldegheri*

- Evoluzione del gioco con strategie particolari di intuizione e sviluppo delle opportunità dovute all'accurata concentrazione e riflessione sul giro delle carte da parte dei giocatori avversari
- Allargamento alla variante di gioco a cinque e sei partecipanti
- Preparazione ai tornei ufficiali

*Giovedì: Ore 09.20 - 12.00 - Quindicinale da Ottobre a Maggio 2025*

## Corsi anno 2024-2025 in ordine alfabetico – rev.2

### C'ERA UNA VOLTA

*Docente: Anny Rossi*

C'era una volta

Nasce come appendice del Corso Fiabe, Leggende e Miti e sarà un CORSO di SCRITTURA CREATIVA.

Il suo scopo sarà quello di far emergere, stimolare, sfruttare e potenziare le capacità creative, insite in ognuno di noi di scrivere e di creare opere facendo volare la fantasia attraverso racconti brevi, poesie, fiabe, saggi o biografie, producendo degli elaborati in cui sono presenti gli elementi tipici della creatività stessa intesi come: fantasia, invenzione, immaginazione e originalità.

*Mercoledì: Ore 15.50 - 17.00 - Settimanale da Febbraio a Maggio 2025*

### CANTO CORALE

*Docente: Piero Antonio Smaniotto*

Il nuovo corso di Canto Corale si propone di trattare un repertorio ampiamente vasto, dal Rinascimento agli autori contemporanei.

Caratteristica principale del coro è il canto "a cappella", vale a dire senza l'ausilio di strumenti musicali o basi di accompagnamento, una pratica purtroppo sempre meno trattata che conferisce alla formazione culturale di ogni corista un enorme crescita musicale.

Per affrontare un repertorio così particolare, il docente, prima di organizzare il corso, ha la necessità di sentire con una semplice audizione individuale ogni interessato che ritiene di avere delle interessanti attitudini musicali.

Nel corso della prova, verrà chiesto di intonare alcuni semplici passaggi, affinché possano essere valutati aspetti come l'intonazione, la vocalità e la dizione.

Al termine delle audizioni, che si svolgeranno in aula il giorno 17 settembre 2024 alle ore 17,30, sarà possibile delineare la potenzialità del gruppo.

Si tenga conto che le persone saranno suddivise nelle quattro sezioni quali Soprani, Contralti, Tenori e Bassi.

L'iscrizione al corso sarà condizionata dal risultato dell'audizione, in base al giudizio insindacabile del docente.

*Lunedì: Ore 17.20 - 18.30 - Settimanale da Ottobre a Maggio 2025*

## Corsi anno 2024-2025 in ordine alfabetico – rev.2

### COMPAGNIA TEATRALE

*Docente: Mariarosa Uggeri*

Il teatro esiste nel preciso momento in cui due mondi, quello degli attori e quello degli spettatori, si incontrano; è un'arte imprevedibile che richiede adattamenti continui, dove solo l'attore è in grado di rispecchiare le varie sfaccettature della vita umana. Vuoi fare l'attore per scoprire e vivere in prima persona la magia del Teatro?

Vuoi recitare in una Compagnia Teatrale Amatoriale?

Sei disponibile a:

- sacrificare parte del tuo tempo libero ed essere sempre presente alle prove diurne e serali?
- dedicarti alla Compagnia con impegno, serietà e continuità?
- accettare suggerimenti senza indispettirti?
- non pretendere sempre ruoli di protagonista ma accettare quelli che ti assegnano?

Allora sei la persona giusta!

Pre-requisito indispensabile è aver frequentato il corso nell'anno accademico 2023/2024.

È previsto un test di ingresso.

P.S.- In una Compagnia Teatrale sono indispensabili anche figure di back stage quali: tecnico luci, tecnico suoni, suggeritori, scenografi ecc.

Il progetto consiste nell'allestimento di commedie sia in lingua italiana che in dialetto.

A fine anno accademico gli spettacoli vengono proposti e replicati nei Teatri.

*Giovedì: Ore 14.20 - 18.30 - Settimanale da Ottobre a Maggio 2025*

## Corsi anno 2024-2025 in ordine alfabetico – rev.2

### COMPLEMENTI DI FILOSOFIA

*Docente: Ada Gini*

Il corso nasce dalla convinzione che la filosofia si qualifichi come sapere che si sviluppa dal contatto diretto con le opere dei filosofi; propone, quindi, la lettura, l'analisi e il commento di testi filosofici con continui rimandi ad altre discipline come la storia, la letteratura e l'arte.

COMPLETEREMO IL PROGRAMMA DELLO SCORSO ANNO:

“Alcuni vanno alla ricerca di luoghi in cui ritirarsi, in campagna, al mare o sui monti, (...). Però è quanto mai sciocco, dato che puoi, in qualunque momento tu voglia, ritirarti in te stesso. Perché in nessun luogo più tranquillo e calmo della propria anima ci si può ritirare”. (Marco Aurelio, Pensieri, IV,3)

“Gli uomini guardano pieni di stupore alle vette delle montagne, al flusso ininterrotto delle maree, all'ampia distesa dei fiumi, agli oceani che ci circondano e al movimento delle stelle; e tuttavia essi passano inosservati a loro stessi; non sono oggetto del proprio stupore” (Agostino, Confessioni, X, 8), approfondendo il pensiero di Agostino con letture dalle sue opere.

*Venerdì: Ore 14.20 - 15.30 - Settimanale da Ottobre a Maggio 2025*

### COMUNICAZIONE E LA SUA TRASFORMAZIONE DIGITALE

*Docente: Riccardo Mauro Barison*

L'obiettivo del corso è quello di prevedere un processo formativo volto a fornire un quadro di conoscenza sulle principali teorie nonché sugli assiomi e teorie della comunicazione in uno scenario in profonda e costante trasformazione dovuto soprattutto al processo di digitalizzazione dei contenuti.

A tal fine, il corso è strutturato in più sezioni ma da considerarsi nello stesso continuum di argomenti.

Nella prima parte del corso verranno trattati alcuni argomenti ritenuti di base, come teoremi, assiomi per poi far la conoscenza con le varie metodologie comunicative.

Nella seconda parte del corso si affronterà la digitalizzazione dei contenuti arrivando ad includere un nuovo modo di comunicare attraverso servizi cloud come quello offerto da Google Workspace. Nuovi modi di comunicare grazie alla condivisione dei contenuti e non soltanto all'invio. La conoscenza dei Big Data ci porterà a trattare l'intelligenza artificiale con un accenno alle normative UE.

La protezione dei propri dati personali e la consapevolezza che dobbiamo sviluppare nuove competenze per accedere al web, completerà il corso.

*Giovedì: Ore 17.20 - 18.30 - Quindicinale da Ottobre a Maggio 2025*

## Corsi anno 2024-2025 in ordine alfabetico – rev.2

### CREARE CON I FIORI

Docente: Ramon Fumagalli

Questo corso è rivolto a tutti coloro che hanno voglia di creare.

- Terrarium
- Zucca fiorita
- Centrotavola
- Fuori porta primaverile
- Sushi di fiori

Il costo dei materiali (fiori ed accessori per le creazioni) è di 10 euro a lezione

Lunedì: Ore 09.20 - 10.30 - Quindicinale da Ottobre a Maggio 2025

### CREATIVITA' ARTISTICA 1

Docente: Mariangela Romagnoni

Diventare creativo significa avere maggiori idee, acquisire una consapevolezza del proprio potenziale e delle proprie risorse, trarre godimento di una propria realizzazione.

Forbici, colla, colori, pennelli, carta, oggetti di recupero e tanta tanta inventiva e fantasia sono gli attrezzi per chi vuole partecipare al corso.

Il materiale che occorre per la realizzazione dei manufatti è a carico del corsista.

Martedì: Ore 14.20 - 15.30 - Settimanale da Ottobre a Maggio 2025

### CREATIVITA' ARTISTICA 2

Docente: Mariangela Romagnoni

Un oggetto diventa prezioso solo nella misura in cui ognuno di noi riesce a valorizzarlo e a utilizzarlo nel tempo inventando per esso una nuova vita.

Questo piccolo ma fondamentale concetto è l'obiettivo del corso al quale potranno partecipare tutti quei corsisti che hanno frequentato il primo corso.

Martedì: Ore 15.50 - 17.00 - Settimanale da Ottobre a Maggio 2025

## Corsi anno 2024-2025 in ordine alfabetico – rev.2

### CRESCITA PERSONALE-MENTAL COACHING

*Docente: Luca Terraneo*

Aprire mente/cuore e consentire di vedere le cose da una prospettiva diversa.  
Aiutare a superare gli ostacoli. Riuscire a raggiungere gli obiettivi con le proprie forze.  
Trovare il proprio equilibrio e migliorare il proprio benessere interiore.  
Le radici di questo insegnamento risalgono alla filosofia classica, orientale e occidentale.

Il corso è rivolto:

- a chi vuole ottenere il meglio da sé per vivere con pienezza
- a chi vuole migliorare le proprie prestazioni lavorative o sportive
- a chi vuole iniziare un percorso per diventare Mental Coach

Il corso sarà basato su un laboratorio interattivo di continuo confronto, al fine di rendere assimilabili i contenuti.

Sarà consentito iscriversi in qualsiasi momento, in quanto il laboratorio è strutturato a ciclo continuo: gli argomenti sono costantemente ripetuti e aggiornati, attraverso nuove letture. Si rivelerà particolarmente utile partecipare anno dopo anno, dato che i contenuti sono diversificati, per cui l'invito è rivolto anche ai partecipanti delle edizioni precedenti.

Testi di riferimento:

Luca Terraneo, *Forgiare lo spirito*, Primiceri editore, 2021

Un'ampia bibliografia verrà fornita durante il corso, comprendente i testi di volta in volta letti in aula.

Testo in uso:

Autore: Luca Terraneo

Titolo: *Forgiare lo spirito*, 2021

Editore: Primiceri

*Lunedì: Ore 17.20 - 18.30 - Settimanale da Ottobre a Maggio 2025*

## Corsi anno 2024-2025 in ordine alfabetico – rev.2

### CULTURA AERONAUTICA

*Docente: Alberto Corti*

Il corso si propone l'obiettivo di divulgare nel modo più semplice possibile tutti quegli argomenti legati al mondo del volo, degli aeromobili e argomenti collegati.

Il programma tratterà:

- Fisica del volo
- Struttura delle cellule degli aeromobili e tipologie
- Propulsori e loro evoluzione
- Equipaggiamenti
- Strumentazione e avionica
- Navigazione
- Simulatori di volo

Il corso avrà una didattica adeguata alla preparazione e all'interesse dei corsisti con uso di audiovisivi.

*Martedì: Ore 15.50 - 18.30 - Settimanale da Ottobre a Maggio 2025*

### DANTE: LA DIVINA COMMEDIA, PARADISO

*Docente: Luciano Nardi*

Nel programma del corso sono inclusi anche alcuni canti dell'Inferno e del Purgatorio. Onda lunga e larga dei 700 anni dalla morte del Poeta.

“Dal febbraio 1306 Dante dovette ricominciare la vita dell'esule, alla ricerca di ospitalità e protezione. Boccaccio afferma che soggiornò col conte Salvatico in Casentino, col marchese Malaspina in Lunigiana, con quelli della Faggiuola ad Urbino”. Tratto dal libro: Dante di Alessandro Barbero, Laterza.

Comprendiamo dunque il profondo, interiore, innato e tormentoso sentimento riportati nella famosa terzina:

TU PROVERAI SI COME SA DI SALE  
LO PANE ALTRUI, E COME E' DURO IL CALLE  
LO SCENDERE E IL SALIR PER L'ALTRUI SCALE. Paradiso

*Mercoledì: Ore 14.20 - 15.30 - Settimanale da Ottobre a Maggio 2025*

## Corsi anno 2024-2025 in ordine alfabetico – rev.2

### DANZA E MOVIMENTO DI COPPIA 1

*Docente: Emmita Mangili*

Il ballo è arte di muovere i passi ed il corpo secondo determinate regole seguendo un ritmo musicale.

Il ballo è occasione di divertimento, relax e socializzazione.

Ottimo esercizio ginnico.

Perfetto per un equilibrio psico-fisico.

Educazione all'ascolto della musica e dei tempi.

- Passi base, giro destro e sinistro di Valzer lento, Tango, Fox trot, Mazurca, Valzer viennese e Polca.
- Breve programma di Beguine.

Necessita abbigliamento comodo e scarpe da utilizzare solo in palestra.

*Lunedì: Ore 14.20 - 15.30 - Settimanale da Ottobre a Maggio 2025*

### DANZA E MOVIMENTO DI COPPIA 2 – 3

*Docente: Emmita Mangili*

Educazione approfondita all'ascolto della musica ed interpretazione dei tempi musicali.

- Ripassi dei passi base ed inserimento di alcune figure nei balli appresi.
- Primi passi di Rumba, Cha cha e Paso doble.
- Cura della posizione, movimento ed equilibrio della coppia.
- Abbigliamento comodo e scarpe da utilizzare solo in palestra

*Lunedì: Ore 15.40 - 16.50 - Settimanale da Ottobre a Maggio 2025*

## Corsi anno 2024-2025 in ordine alfabetico – rev.2

### DANZE ARGENTINE - STARTER E BASE

*Docenti: Anita Cerliani - Carlo Ghidinelli*

Le danze argentine sono composte da tre balli sviluppatisi in Argentina dagli inizi del Novecento, e fondono insieme balli europei e caraibici.

Il corso prevede una introduzione alle danze argentine, ovvero tango, vals e milonga. Verranno introdotti i passi base delle tre diverse danze, con particolare attenzione alla postura e alla corretta esecuzione dei passi. Si toccheranno anche aspetti della cultura del tango, dalla sua nascita alla sua storia contemporanea.

Il corso è tenuto da una coppia di ballerini (non da maestri) e per questo motivo mira a introdurre ed appassionare i neofiti a questo ballo patrimonio dell'UNESCO.

Nel corso saranno presenti coppie che hanno cominciato lo scorso anno accademico; perciò, si dividerà la lezione tra ripasso e figure nuove.

E' caldamente consigliata la frequenza in coppia

*Venerdì: Ore 17.20 - 18.30 - Settimanale da Ottobre a Maggio 2025*

### DANZE POPOLARI

*Docenti: Rita Maria Ruggeri - Dino Bruni*

Si propongono danze provenienti da Paesi vicini e lontani in cerchio, in fila, libere, per facilitare la socializzazione, la conoscenza reciproca. Danzeremo insieme accettando le differenze, riconoscendo le capacità e i tempi di ciascuno.

Ballare, è una delle più antiche forme d'espressione dell'uomo e la danza è da sempre un elemento centrale della cultura locale in ogni parte del mondo.

*Venerdì: Ore 09.20 - 10.30 - Settimanale da Ottobre a Maggio 2025*

## Corsi anno 2024-2025 in ordine alfabetico – rev.2

### DIRITTO E FAMIGLIA

*Docente: Giorgia Monica Leurini*

#### PERCHÉ LA TUTELA DEI NOSTRI DIRITTI COMINCIA DA NOI STESSI

Il corso ha lo scopo di fornire alcune nozioni di base su argomenti di diritto civile che possono interessare ogni singolo individuo nel proprio contesto familiare e quotidiano.

Il programma tratterà di:

- famiglia e nuove formazioni sociali (matrimonio, unioni civili e convivenze di fatto)
- regime patrimoniale della famiglia
- successioni e donazioni
- separazione e divorzio
- responsabilità civile. La responsabilità dei genitori e dei minori
- tutela dei soggetti deboli: tutore, curatore e amministratore di sostegno

*Martedì: Ore 10.50 - 12.00 - Settimanale da Ottobre a Gennaio 2025*

### ECOLOGIA

*Docente: Vincenzo Soraci*

ECOLOGIA: una scienza attenta al futuro

Fotosintesi clorofilliana

Fattori limitanti

Cicli geo-biochimici

Inquinamento aria, acqua e suolo

Interazione tra specie

La bio-diversità e la sua conservazione

Gli ambienti naturali in Italia

I rifiuti, raccolta e smaltimento

deserto, macchia mediterranea

Composti xenobiotici

Gaza: danni ambientali?

Rischio dissesto idro-geologico

Rischio sismico

Eutrofizzazione e mucillagini

Libro di testo per approfondimento facoltativo

Il riscaldamento globale

Ecosistemi acquatici: il mare

Il lago e il fiume

Lo scioglimento dei ghiacciai

Permafrost: quali problemi?

Ecosistemi artificiali: l'orto-bio e la città

I gas atmosferici e l'Ozono

Foresta, tundra, conifere, savana,

Dalla 2°Guerra Mondiale a Ucraina e

Lo stress idrico e la rete idrica europea

L'ambiente animale: la tigre e l'elefante

Costruzione di un Glossario

*Venerdì: Ore 15.50 - 17.00 - Settimanale da Ottobre a Maggio 2025*

## Corsi anno 2024-2025 in ordine alfabetico – rev.2

### ECONOMIA E GESTIONE DEL BILANCIO FAMILIARE

*Docente: Luigi Catalano*

SCOPO DEL CORSO: Apprendere tecniche e strategie gestionali applicate al quotidiano che portino a comportamenti corretti che si tramuteranno in risparmio economico reale tutelando ovviamente la salute e la sicurezza delle persone e dell'ambiente.

Il Corso è aperto a tutti "Uomini e Donne" che abbiano voglia di raggiungere uno scopo comune: "Risparmiare senza restrizioni".

Il corso è suddiviso in due fasi:

#### FASE 1:

- Cosa significa risparmiare;
- Bisogni e priorità della famiglia;
- Acquisti e spese: spendere nel modo corretto;
- H.A.C.C.P. (Sicurezza Alimentare);
- H&S (Salute e sicurezza) Infortuni domestici: quali sono e come prevenirli;
- Metodi di conservazione alimentare;
- Metodi di cottura;
- Prodotti alimentari a confronto;
- Ricette anti spreco;
- Pillole Nutrizionali e Comportamentali:

#### Fase 2:

- Bilancio Familiare cos'è e come costruirlo;
- Come gestire le entrate economiche;
- La gestione delle uscite;
- Conoscenza della reale struttura dei costi domestici;
- Nozioni anti spreco economico attraverso corretti comportamenti;
- Pillole nutrizionali e comportamentali.

*Giovedì: Ore 09.20 - 10.30 - Quindicinale da Ottobre a Maggio 2025*

### ENERGIE ALTERNATIVE E RINNOVABILI

*Docente: Venanzio Cesari*

L'imminente ed inevitabile transizione ecologica, costringerà tutti noi ad operare scelte ed attivare comportamenti, per il migliore utilizzo delle energie anche nelle quotidiane attività di lavoro e di vita; con la convinzione che la conoscenza sia lo strumento migliore per operare scelte in modo consapevole.

Il corso tratterà i concetti base dell'energia e del risparmio energetico, sviluppando in modo approfondito le tecnologie disponibili per la produzione di energia pulita e le modalità per contribuire, anche privatamente con vantaggio economico, alla produzione di energia elettrica da fonti rinnovabili.

Pur cercando di privilegiare una trattazione interattiva con gli eventuali spunti provenienti dall'aula, il corso svilupperà i seguenti argomenti principali:

- Lavoro ed energia, le loro unità di misura e le equivalenze
- Trasformazione energetica, rendimento e risparmio energetico
- Fonti energetiche fossili, esauribili e non rinnovabili
- Sistema elettrico nazionale e distribuzione di energia elettrica
- Produzione di energia elettrica da fonti fossili e nucleari
- Produzione di energia elettrica da fonti rinnovabili
- Idroelettrico, eolico, geotermico, biomasse e cogenerazione
- Solare termico e fotovoltaico
- Tecnologie e rendimento del fotovoltaico
- Criteri di progettazione e costi del fotovoltaico residenziale
- Veicoli elettrici e accumulo di energia elettrica

Nelle fasi finali del corso interverranno operatori ed esperti del settore fotovoltaico per eventuali approfondimenti operativi.

*Martedì: Ore 09.20 - 10.30 - Settimanale da Ottobre a Gennaio 2025*

## Corsi anno 2024-2025 in ordine alfabetico – rev.2

### ENOLOGIA CORSO AVANZATO

*Docente: Marcello Demurtas*

Il corso si propone di approfondire la conoscenza di:

- grandi vini italiani: Barolo, Brunello di Montalcino, Greco di Tufo e Amarone della Valpolicella..
- alcune delle principali regioni vitivinicole italiane
- grandi vini europei della Spagna, della Francia (Borgogna, Champagne) e della Germania...
- grandi vini dell'altro mondo: Stati Uniti, Argentina, Cile, Australia e Nuova Zelanda.
- abbinamento cibo/vino.

Il costo per la degustazione dei vini è di euro 100

*Mercoledì: Ore 15.50 - 18.30 - Quindicinale da Ottobre a Maggio 2025*

### ENOLOGIA CORSO BASE

*Docente: Marcello Demurtas*

Durante il corso saranno trattati argomenti relativi alle conoscenze teoriche di:

- Viticoltura - Storia vite, ambiente pedoclimatico, tipi di allevamento, malattie della vite ed altro.
- Enologia - conoscenza delle operazioni che vengono svolte in cantina prima e durante la fermentazione del mosto, metodi della spumantizzazione, i vini passiti, disciplinare dei vini italiani, tecnica della degustazione: conoscenza del vino e valutazione di pregi e difetti ed altro.

Il costo per la degustazione dei vini è di euro 60,00

*Martedì: Ore 14.20 - 17.00 - Quindicinale da Ottobre a Maggio 2025*

## Corsi anno 2024-2025 in ordine alfabetico – rev.2

### ESTETICA DELLA MUSICA

*Docente: Enrico Balestreri*

Le idee che hanno cambiato la storia della musica

Pensare il linguaggio musicale come fonte di ispirazione per un pensiero libero, in grado di cogliere le più raffinate sfumature della creatività dell'arte.

Con ascolti guidati ci inoltreremo nel mondo fantastico della Musica e degli autori più rappresentativi del panorama musicale di tutti i tempi, esplorando gli elementi del linguaggio musicale valorizzando le tecniche compositive che caratterizzano ogni grande autore.

Ogni incontro avrà un suo compimento definito nello spazio temporale di ogni lezione. L'ausilio di strumenti musicali ed eventualmente di proposte di concerto sarà un punto di riferimento per i nostri interventi.

*Martedì: Ore 14.20 - 15.30 - Quindicinale da Ottobre a Maggio 2025*

### FIABE, LEGGENDE E MITI 2

*Docente: Anny Rossi*

“Leggere fiabe e racconti sono un antidoto alla tristezza.”

La letteratura per bambini è un canale utile per stimolare creatività e immaginazione, per ritrovare gioia e spensieratezza in modo da poter osservare il mondo con gli occhi dell'adulto e del bambino...

Il corso si rivolge alle corsiste e ai corsisti curiosi di scoprire quanto il vissuto di autori, spesso sconosciuti per il loro nome ma noti solo per i titoli delle loro opere, abbia influenzato la loro produzione letteraria.

FIABE: saranno fornite informazioni su vita e opere dei seguenti autori e l'utilizzo fatto in campo cinematografico, teatrale e musicale: Hauff, Bechstein, Collodi, Salgari, Lewis Carroll, Baume, Salten, Travers, Calvino.

LEGGENDE: Golem

MITI: Olimpo greco e latino

*Mercoledì: Ore 17.20 - 18.30 - Settimanale da Febbraio a Maggio 2025*

## Corsi anno 2024-2025 in ordine alfabetico – rev.2

### FILOSOFIA

*Docente: Luigi Grossi*

Dopo l'ampio lavoro sulle virtù dell'Etica di Aristotele, particolarmente la GIUSTIZIA che ha occupato gran parte del passato anno accademico, ben oltre il tempo di Aristotele, siamo pronti per affrontare i temi più specifici della sua POLITICA.

Anche quest'anno la riflessione spazierà tra FILOSOFIA e STORIA, confrontando i modelli classici del pensiero antico formulati dal filosofo di Stagira (monarchia, oligarchia, timocrazia o PLUTOCRAZIA, democrazia, degenerata in demagogia od olocrazia) con le loro applicazioni durante il periodo studiato in Storia Moderna.

Il nesso tra ETICA e POLITICA, ieri ed oggi.

NB Una importanza a parte sarà dedicata al valore sociale dell'AMICIZIA, tema caro ad Aristotele. Così faremo anche un accenno efficace al valore della FAMIGLIA dentro la società umana. Famiglia come mattone della comunità.

Confronti con il modello cristiano tradizionale.

Rimandi ad autori di epoche diverse.

Strumenti. Lezione frontale e dialogata. Audiovisivi. Ricerche.

*Giovedì: Ore 17.20 - 18.30 - Settimanale da Ottobre a Maggio 2025*

### FIORI DI BACH - BENESSERE EMOZIONALE

*Docente: Giovanna Orlando*

Lo scopo di questo Corso è proporre l'uso dei Rimedi dei Fiori di Bach, come supporto naturale per lenire stati emotivi non patologici.

Un viaggio per scoprire se stessi, alla ricerca del benessere fisico, mentale e sociale, spaziando attraverso discipline alternative, che aiutano e ci permettono di vivere la Vita in modo positivo e significativo.

*Lunedì: Ore 15.50 - 17.00 - Settimanale da Ottobre a Maggio 2025*

## Corsi anno 2024-2025 in ordine alfabetico – rev.2

### FISICA PER TUTTI

*Docente: Silvano Rovagnati*

- Cosa è la fisica
- Cenni sui vettori
- Meccanica: cinematica – statistica – dinamica
- Le leggi di conservazione
- Formazione del Sistema Solare
- Acustica
- Ottica
- Calorimetria e termodinamica
- Elettrologia ed elettrodinamica: campi elettrici – campi magnetici
- Onde elettromagnetiche
- Cenni di fisica atomica: struttura dell'atomo, fissione, fusione
- Cenni di relatività
- Cenni di meccanica quantistica

Durante l'anno verranno proiettati alcuni filmati (2-3 sessioni, a seconda dello stato di avanzamento del programma) riguardanti argomenti trattati nel corso.

*Martedì: Ore 15.50 - 17.00 - Settimanale da Ottobre a Maggio 2025*

### GEOGRAFIA E VIAGGI

*Docente: Norma Rosa Rigamonti*

LE NAZIONI, oggetto di visite e viaggi: caratteristiche geo-fisiche, ambientali, storiche, culturali, economiche; le etnie, le religioni, la sanità, i fermenti sociali.

ESPLORAZIONE DIRETTA: attraverso le esperienze di viaggio di ogni corsista che vorrà partecipare e che potrà documentare a mezzo di fotografie, filmati, testimonianze o racconti di vicende vissute direttamente.

*Giovedì: Ore 15.50 - 18.30 - Quindicinale da Ottobre a Maggio 2025*

## Corsi anno 2024-2025 in ordine alfabetico – rev.2

### GEOMETRIA E MATEMATICA 2

*Docente: Dario Brioschi*

#### Geometria piana

- Punto, retta, piano, segmenti ed angoli;
- triangoli, quadrilateri, poligoni, circonferenza e cerchio:
- misura delle grandezze e loro unità di misura.

#### Geometria solida

- Punto, retta e piano nello spazio;
- figure solide; cubo, prisma, parallelepipedo, piramide, cilindro, cono e sfera.

#### Matematica

- Breve ripasso delle operazioni sui numeri relativi e delle espressioni letterali.
- Divisione dei polinomi e regola di Ruffini.
- Equazioni di primo grado ad una incognita.
- Problemi risolvibili con equazioni di primo grado.
- Disuguaglianze e disequazioni.
- Sistemi di equazioni di primo grado a più incognite.
- Radici ennesime e calcolo dei radicali.
- Equazioni di secondo grado.
- Sistemi di equazioni di grado superiore al primo.

#### Note aggiuntive

Per l'iscrizione al corso non sono richieste particolari conoscenze.

Inoltre, allo scopo di favorire l'apprendimento dei corsisti, in aula verranno svolti facili esercizi di riepilogo degli argomenti trattati.

*Martedì: Ore 14.20 - 15.30 - Settimanale da Ottobre a Maggio 2025*

## Corsi anno 2024-2025 in ordine alfabetico – rev.2

### GINNASTICA DOLCE A

*Docente: Luciana Colzani*

Il corso è rivolto a tutte le persone che vogliono migliorare il loro benessere fisico nel rispetto del proprio corpo e delle proprie possibilità; migliorando il tono muscolare, l'elasticità e la postura attraverso la respirazione ed esercizi guidati.

Ai corsisti è richiesto: abbigliamento comodo, materassino antiscivolo, calze antiscivolo, cuscino e telo mare.

*Venerdì: Ore 10.50 - 12.00 - Settimanale da Ottobre a Maggio 2025*

### GINNASTICA DOLCE B

*Docente: Luciana Colzani*

Il corso è rivolto a tutte le persone che vogliono migliorare il loro benessere fisico nel rispetto del proprio corpo e delle proprie possibilità; migliorando il tono muscolare, l'elasticità e la postura attraverso la respirazione ed esercizi guidati.

Ai corsisti è richiesto: abbigliamento comodo, materassino antiscivolo, calze antiscivolo, cuscino e telo mare.

*Lunedì: Ore 11.10 - 12.20 - Settimanale da Ottobre a Maggio 2025*

## Corsi anno 2024-2025 in ordine alfabetico – rev.2

### HATA YOGA AVANZATO

*Docente: Luisa Radice*

Cosa significa Yoga avanzato significa imparare ad ascoltare e riconoscere i bisogni del proprio corpo, consapevoli che ogni giorno è diverso come ogni giorno sono diverse le situazioni e le emozioni che si vivono.

Lo yoga è una pratica di consapevolezza e la prima attenzione va al nostro respiro lasciando che sia la respirazione a guidare il movimento... “il corpo si muove con il respiro, il respiro muove il corpo.”

Lo yogi non si confronta con gli altri, perché è consapevole che ognuno ha un'esperienza interiore diversa e riscopre un genuino amore per sé stesso rispettando i propri limiti e celebrando i propri successi.

Nel nuovo anno praticheremo avendo già acquisito le basi e cercheremo di goderci “il viaggio” per arrivare a vivere le nostre asana, il nostro respiro e la nostra consapevolezza accettando ogni piccolo cambiamento sia fisico che interiore. L'obbiettivo dello yoga infatti non è mai la meta, ma il viaggio in sé.

*Venerdì: Ore 14.20 - 15.30 - Settimanale da Ottobre a Maggio 2025*

### HATA YOGA PRINCIPIANTI

*Docente: Luisa Radice*

Lo yoga è una disciplina antichissima nata in India migliaia di anni fa allo scopo di migliorare la vita di chi pratica sia a livello fisico che spirituale.

Yoga significa “Unione” ed è una disciplina che tutti possono praticare, ognuno con le proprie capacità, ascoltandosi per creare sintonia tra corpo e mente. Ci insegna a conoscerci meglio e migliorare la nostra autostima.

Non si dà mai attenzione al respiro, nello yoga ascoltare, sentire, abitare il proprio respiro è fondamentale e ci porta ad uno stato di benessere fisico, mentale e meditativo. Imparare a vivere il “qui e ora” passo dopo passo, respiro dopo respiro, muovendo il corpo con asana semplici senza creare competizione e vivendo ogni attimo in consapevolezza prendendosi cura di se stessi.

“Amare se stessi è l'inizio di una storia d'amore lunga tutta la vita” (Oscar Wilde)

*Venerdì: Ore 15.40 - 16.50 - Settimanale da Ottobre a Maggio 2025*

### HOMO SAPIENS, TRA CHIMICA ED AMBIENTE

*Docente: Giuseppe Di Silvestro*

Aiutare l'ambiente attraverso la conoscenza della chimica

La specie Homo sapiens ha usato le conoscenze man mano acquisite nel tempo, per sfruttare le risorse ambientali e migliorare le condizioni di vita. La chimica da sempre è stato uno strumento essenziale di conoscenza sia per quanto riguarda la produzione di strumenti di lavoro che per la salute. Con l'aumento della popolazione e le varie rivoluzioni industriali avute nel tempo, il livello di conoscenza prima e poi di interazione e sfruttamento delle risorse del pianeta è aumentato al punto che ora si ha il problema opposto di dover salvaguardare l'ambiente in tutti i suoi aspetti: aria, acqua, petroli, materie prime, ecc.

Purtroppo, i vari disastri compiuti dall'uomo con l'uso sconsiderato di prodotti chimici in genere e, più recentemente, delle materie plastiche, hanno dato della chimica una immagine falsata come se fosse responsabilità della chimica come scienza e come tecnica se si sono prodotti disastri tipo Icmesa, inquinamento delle acque, o formazione delle isole di plastica.

Nelle lezioni del corso verranno date le nozioni essenziali di come la chimica possa essere usata correttamente per la conoscenza del nostro ambiente e soprattutto per poter cambiare il nostro modo di usare tutti i prodotti ed i materiali ottenuti per via chimica e salvaguardare la salute del nostro unico "giardino", la Terra.

Con un linguaggio semplice ma scientificamente corretto, verranno illustrati alcuni importanti processi di produzione (metalli, farmaci, carburanti, materie plastiche, ecc.) mettendone in evidenza sia gli aspetti positivi sul nostro stile di vita che gli aspetti negativi sull'uso delle risorse ambientali. Particolare attenzione sarà data a quanto la chimica può aiutare nella transizione energetica.

La partecipazione alle lezioni non richiede una precedente conoscenza chimica perché sarà cura del docente dare le nozioni necessarie per la comprensione degli argomenti trattati.

Le lezioni vorranno essere un momento di discussione partecipata per arrivare a che ognuno possa prendere le necessarie decisioni quando saremo chiamati a cambiare il nostro modo di usare "la chimica" non contro ma a favore dell'ambiente

*Giovedì: Ore 17.20 - 18.30 - Settimanale da Ottobre a Maggio 2025*

### I SAVOIA NEL CORSO DEI SECOLI

*Docente: Emilio Allievi*

Casa Savoia è certamente la più antica tra le dinastie che hanno governato nell'Europa del secondo millennio. Il corso non ha l'ardire di esporre una cronaca dettagliata di ogni discendente della stirpe, ma tratterà solo di alcuni tra i più rappresentativi di essa.

In ordine cronologico sono: Umberto Biancamano, Amedeo VI, Amedeo VII, Amedeo VIII, Emanuele Filiberto, Principe Eugenio, Carlo Alberto, Vittorio Emanuele II, Umberto I, Vittorio Emanuele Conte di Torino, Luigi Amedeo Duca degli Abruzzi, Amedeo d'Aosta, Vittorio Emanuele III, Umberto II.

Soprattutto per gli ultimi personaggi saranno d'aiuto i filmati che sono reperibili sui moderni motori di ricerca per meglio illustrarne la vita. A questa dinastia millenaria, che ha dovuto battere molto ed osservare una prudente condotta diplomatica per salvaguardare la propria esistenza, va riconosciuto il merito di aver fatto dell'Italia una Nazione, ahimè non un Popolo.

“Il Re è colui che ha messo da parte i timori ed i bassi desideri di un cuore malevolo ed è immune da ambizioni scatenate ed è ben fermo di fronte al capriccioso umore della folla”. Seneca (4 a.C – 65 d.C).

*Martedì: Ore 15.50 - 17.00 - Quindicinale da Ottobre a Maggio 2025*

## Corsi anno 2024-2025 in ordine alfabetico – rev.2

### IMPARARE DAL CONFLITTO 3

*Docente: Mercedes Antonioli*

Proseguimento del corso dell'anno accademico 2023/2024 "Imparare dal conflitto" con approfondimento delle tematiche.

Le metodologie utilizzate sono: l'Analisi Transazionale e la Maieutica applicata alla gestione dei conflitti.

Lo scopo del corso è costruire condizioni diverse affinché le persone imparino ad esprimersi e relazionarsi con gli altri superando dinamiche consolidate che non aiutano a crescere comprendendo Cosa incide nelle relazioni e Come poter mettere in atto comportamenti alternativi.

"Nelle discussioni, negli scontri, nelle difficoltà relazionali si scoprono potenzialità e limiti personali.

Si ha la possibilità di confrontarsi con le proprie capacità di salvaguardare la relazione, di affrontare un ostacolo, di perseguire un obiettivo e di metterle alla prova con i propri confini interiori ed exteriori e, specialmente, con gli aspetti emotivi che ci ostacolano nell' avere una visione più chiara di quello che sta accadendo ed agire di conseguenza".

Daniele Novara

Il corso è principalmente riservato ai corsisti iscritti al corso dell'anno 2023/2024 a cui NON si possono aggiungere altre iscrizioni in quanto troppo avanti nel programma.

Testo in uso:

Autore: Paolo Ragusa

Titolo: Imparare a dire di no

Editore: Bur Rizzoli

*Mercoledì: Ore 15.50 - 17.00 - Quindicinale da Ottobre a Maggio 2025*

## Corsi anno 2024-2025 in ordine alfabetico – rev.2

### IMPARARE DAL CONFLITTO 4

*Docente: Mercedes Antonioli*

Proseguimento del corso dell'anno accademico 2023/2024 "Imparare dal conflitto" con approfondimento delle tematiche.

Le metodologie utilizzate sono: l'Analisi Transazionale e la Maieutica applicata alla gestione dei conflitti

Lo scopo del corso è costruire condizioni diverse affinché le persone imparino ad esprimersi e relazionarsi con gli altri superando dinamiche consolidate che non aiutano a crescere comprendendo Cosa incide nelle relazioni e Come poter mettere in atto comportamenti alternativi.

"Nelle discussioni, negli scontri, nelle difficoltà relazionali si scoprono potenzialità e limiti personali.

Si ha la possibilità di confrontarsi con le proprie capacità di salvaguardare la relazione, di affrontare un ostacolo, di perseguire un obiettivo e di metterle alla prova con i propri confini interiori ed exteriori e, specialmente, con gli aspetti emotivi che ci ostacolano nell' avere una visione più chiara di quello che sta accadendo ed agire di conseguenza".

Daniele Novara

Il corso è riservato esclusivamente ai corsisti iscritti al corso Avanzato 3 dello scorso anno accademico 2023/2024.

Testo in uso:

Autore: Daniele Novara

Titolo: Non sarò la tua copia

Editore: Rizzoli

*Mercoledì: Ore 17.20 - 18.30 - Quindicinale da Ottobre a Maggio 2025*

## Corsi anno 2024-2025 in ordine alfabetico – rev.2

### INTRODUZIONE AL PIANOFORTE

*Docente: Piero Antonio Smaniotto*

Il corso di Introduzione al Pianoforte è rivolto a tutti coloro che intendono avvicinarsi allo studio di questo strumento in modo semplice e accessibile. Il percorso tradizionale, consiste in uno studio/allenamento individuale (possibilmente giornaliero), dove settimanalmente vengono verificati i progressi raggiunti con il proprio insegnante.

In questo caso invece, tutti gli aspetti di teoria musicale, di solfeggio e pianistici, verranno trattati collettivamente e sviluppati in aula, dove ogni corsista potrà esercitarsi individualmente in presenza sia del docente che dei corsisti, sperimentando il piacere di fare musica sia singolarmente che insieme.

Resta comunque invariata la condizione di potersi esercitare a casa con un proprio strumento a disposizione (Pianoforte o Tastiera).

Prerequisito fondamentale: un'attitudine musicale al pianoforte.

Prima dell'iscrizione al corso, verrà fatta un'audizione che condiziona la partecipazione al corso stesso in base al giudizio insindacabile del docente.

L'audizione è programmata il 17 settembre 2024 alle ore 16

*Lunedì: Ore 15.50 - 17.00 - Settimanale da Ottobre a Maggio 2025*

## Corsi anno 2024-2025 in ordine alfabetico – rev.2

### INTROSPEZIONE INTERATTIVA

*Docente: Alessandra Rizzi*

#### CAMBIA I TUOI PENSIERI E CAMBIERAI LA TUA VITA

Il pensiero ha il grande potere magico di creare o di distruggere ogni cosa. La scienza ha ormai ampiamente dimostrato che i nostri pensieri, oltre a determinare e controllare il nostro mondo esterno, controllano il funzionamento di tutti i nostri organi e riescono, perfino, a controllare il funzionamento del DNA di ogni nostra cellula.

La risorsa in assoluto più importante che abbiamo, per risolvere crisi economiche, sociali, politiche e di salute, è nei nostri pensieri e nelle nostre convinzioni. Dentro ciascuno di noi c'è una vera e propria scatola magica che riesce a trasformare un inferno in paradiso ed un paradiso in inferno. Questa scatola magica è il nostro cervello ed opera tramite i nostri pensieri.

Molti non sanno che se correggiamo i pensieri e le convinzioni trasformiamo la realtà modificando sia mondo esterno che mondo interno.

Cambiando i nostri pensieri cambiamo anche la nostra biologia. Se vogliamo modificare la nostra vita dobbiamo, prima di tutto e soprattutto, cambiare i nostri pensieri e le nostre convinzioni.

Questo ciclo di incontri ha lo scopo di migliorare, tramite un percorso di consapevolezza, la qualità della vita ed ottenere risultati insperati.

*Venerdì: Ore 15.50 - 18.30 - Settimanale da Ottobre a Gennaio 2025*

### ITALO CALVINO: LA MOLTEPLICITA'

*Docente: Anna Rosa Ciuffreda*

Il corso vuole accostare Calvino nella MOLTEPLICITA':

- di punti di vista sulla realtà (visibile e invisibile);
- di modalità stilistico-espressive: realistiche, fantastiche, fantascientifiche, fiabesche.

MOLTEPLICITA' è il titolo della quinta conferenza delle Lezioni americane che Italo Calvino avrebbe dovuto tenere alla Harvard University nel 1985, ed è uno dei valori della letteratura che l'Autore propone di salvaguardare per il nostro Millennio.

Che cosa vuol dire?

Risponderemo insieme leggendo brani delle sue opere. Queste saranno, in parte, concordate con i Corsisti in base agli interessi e alle conoscenze che ne hanno già.

*Martedì: Ore 14.20 - 15.30 - Settimanale da Ottobre a Gennaio 2025*

## Corsi anno 2024-2025 in ordine alfabetico – rev.2

### KIT PER L'INVESTITORE: ISTRUZIONI PER L'USO

*Docente: Francesco Ceriani*

Il corso, strutturato in 8 incontri, rappresenta un vademecum utile per ogni persona che vuole diventare un investitore consapevole.

Verrà fornita una panoramica generale per avere un buon approccio agli investimenti:

- si parlerà delle motivazioni per cui è utile investire (diversamente da speculare),
- saper comprendere il rischio e il rendimento che ogni operazione finanziaria comporta,
- come leggere e valutare i costi dei principali strumenti finanziari,
- saperli confrontare con un benchmark di riferimento,
- capire le dinamiche cognitive e gli errori comportamentali più comuni degli investitori,
- comprendere cosa sono la pianificazione finanziaria e l'asset allocation per una buona diversificazione
- e in cosa consiste la consulenza indipendente (fee only) senza conflitto di interessi rispetto alle offerte dei tradizionali operatori finanziari (banche, poste, assicurazioni ) con il vantaggio di poter selezionare strumenti con minori costi e maggior efficienza.

*Giovedì: Ore 10.50 - 12.00 - Quindicinale da Ottobre a Gennaio 2025*

### LA NOSTRA LINGUA MADRE

*Docente: Luciano Nardi*

Il nome, l'aggettivo, l'articolo e il pronome

Il predicato nominale e verbale

Il verbo con i modi e i tempi

La forma attiva, passiva e riflessiva del predicato verbale

Il soggetto, il predicato e il complemento oggetto

La frase complessa o periodo

Ai corsisti verrà consigliato un testo che è lo stesso adottato lo scorso anno.

*Lunedì: Ore 14.20 - 15.30 - Settimanale da Ottobre a Maggio 2025*

## Corsi anno 2024-2025 in ordine alfabetico – rev.2

### LA PSICOLOGIA NELLA SECONDA META' DEL NOVECENTO

*Docente: Marino Catella*

Accanto e oltre la Psicoanalisi e la Psicologia di Laboratorio.  
Caratteri essenziali del Comportamentismo

Il Cognitivismo.

La Teoria dell'Attaccamento

La Scuola di Palo Alto, le Psicologie Umanistiche e l'Analisi Transazionale. Che cosa succede quando comunichiamo

- Cenni agli strumenti dell'analisi transazionale con esercitazioni.

*Venerdì: Ore 15.50 - 17.00 - Quindicinale da Ottobre a Maggio 2025*

### LA STORIA DELL'ALIMENTAZIONE

*Docente: Daniele Coppa*

- Un viaggio nell'alimentazione umana fin dall'origine dell'uomo.
- L'uomo onnivoro e le sue scelte.
- La domesticazione e la selezione dei prodotti alimentari dall'antichità arrivando fino agli OGM.
- La chimica e la trasformazione dei prodotti nelle lavorazioni in cucina.
- Come sono cambiati i gusti nel corso della storia.

*Lunedì: Ore 10.50 - 12.00 - Settimanale da Ottobre a Maggio 2025*

### LA VIA DEL BONSAI

*Docenti: Claudio Triacchini - Rino Minuzzo*

“Cos'è il Bonsai? L'Amore. L'essenzialità della natura che si trasmette attraverso il nostro essere. Questo è il pensiero ispiratore del mio insegnamento che non vuole soffermarsi solo sulla tecnica ma esplorare la via”. Il vero scopo di "La VIA del Bonsai" è trasmettere non solo le tecniche di base per il trattamento delle piantine ma soprattutto i principi correlati all'amore ed al rispetto della natura e dell'ambiente che ci circonda oltre che infondere nell'uomo questa ARTE UNIVERSALE riconosciuta tale nel 1935.

Il termine "bonsai" è giapponese ed è costituito da due ideogrammi: il primo significa vasoio o contenitore (bon), mentre il secondo (sai) significa educare e, in senso lato, il coltivare. Questi alberi in vaso possono essere paragonati a normali piante che sono state "semplicemente" coltivate in maniera migliore ovvero con "cure e attenzioni che generalmente altre piante non necessitano al fine di trovare l'equilibrio che è il loro/nostro presupposto alla vita".

Per raggiungere tale scopo si adottano varie tecniche quali ad esempio: la potatura delle radici fittonanti, il rinvaso periodico e le continue potature dei rami che rendono la pianta nel suo complesso più forte ed adatta a sopravvivere in spazi ristretti. Il bonsai è una rappresentazione della natura, il paesaggio influenza il bonsai che si colloca in un contesto ampio che va di pari passo con l'amore per la natura, al di là di un mero fatto di mode. Un bonsai dovrebbe trasmettere il concetto di spazio, di tempo, di bello.

Parte teorica Cenni di: note di fisiologia vegetale; gli stili principali; estetica del bonsai; materiali di partenza; interventi tecnici di formazione; applicazione del filo; terreno; rinvaso; concimazioni; innaffiatura; esposizione.

Parte pratica "creazione dell'opera" Dalla piantina grezza e dopo discussione per la scelta dello stile si effettueranno le potature necessarie e posizionamento del filo al fine di disporre tutti i rami alla luce del sole oltre che dare la forma per lo stile scelto. Lavorazione dei bonsai in possesso degli allievi.

A carico dei partecipanti l'acquisto della piantina, costo presunto € 40,00-50,00 oltre eventuali acquisti facoltativi di attrezzi e filo.

*Venerdì: Ore 15.50 - 18.30 - Settimanale da Ottobre a Maggio 2025*

## Corsi anno 2024-2025 in ordine alfabetico – rev.2

### LA VIA DELLE SPEZIE CORSO 2

*Docente: Anny Rossi*

Il corso “La Via delle Spezie<sup>^</sup>, completamente rinnovato, proseguirà il viaggio nell’inebriante, profumato e magico mondo delle spezie,

Approfondirà le curiosità e i benefici di quelle più comunemente conosciute e utilizzate, Si soffermerà maggiormente su tisane, ricette e consigli per il benessere quotidiano derivante dall’uso di radici e cortecce dalla P delle numerose varietà di pepe alla Z di zenzero.

Saranno trattati anche: caffè, cioccolato e tea con degustazioni.

*Martedì: Ore 15.50 - 17.00 - Settimanale da Febbraio a Maggio 2025*

### LABORATORIO DI SARTORIA SU MISURA A

*Docente: Emy Tempesta*

Il corso intende far conoscere l’arte del taglio e cucito su misura.

*Giovedì: Ore 14.30 - 16.30 - Quindicinale da Ottobre a Maggio 2025*

### LABORATORIO DI SARTORIA SU MISURA B

*Docente: Emy Tempesta*

Il corso intende far conoscere l’arte del taglio e cucito su misura

*Giovedì: Ore 16.30 - 18.30 - Quindicinale da Ottobre a Maggio 2025*

## Corsi anno 2024-2025 in ordine alfabetico – rev.2

### LABORATORIO ELETTRICO

*Docente: Fabio Busetti*

Lo scopo è di far comprendere come funziona l'impianto elettrico di casa e se un domani si presentasse una modifica, anomalia o guasto a tale impianto, si possa intervenire senza l'aiuto di altri.

#### PROGRAMMA CORSO DI ELETTRICISTA

- Norme CEI e Marchi di qualità IMQ e CE
- Cos'è l'elettricità
- Unità di misura (Volt, Ampere) legge di Ohm e il Watt
- Quadro elettrico: Interruttori magnetotermici e differenziale
- Cavi utilizzati, la sezione, il colore
- Impianto di terra
- Il cerca fase e il tester con verifica assorbimenti di vari utilizzatori
- Interrotta, pulsante, relè schemi e collegamenti
- Deviate schemi e collegamenti
- Invertita a 3,4 punti e più, schemi e collegamenti
- Simboli elettrici utilizzati
- Progettazione impianto elettrico di un appartamento
- Simulazione guasti sul pannello fatto in precedenza

I corsisti sono pregati di dotarsi di pendrive min 500Mb per la copia del corso

*Venerdì: Ore 14.20 - 17.00 - Settimanale da Ottobre a Gennaio 2025*

### LE ERBE AROMATICHE

*Docente: Anny Rossi*

Il corso si prefigge di far conoscere le proprietà e le curiosità delle erbe aromatiche attraverso il loro utilizzo.

*Martedì: Ore 17.20 - 18.30 - Settimanale da Febbraio a Maggio 2025*

## Corsi anno 2024-2025 in ordine alfabetico – rev.2

### LE RELIGIONI DEL MONDO

*Docente: Antonino Cannavò*

Il corso vuole prendere in esame simboli e rituali delle più importanti Fedi religiose, vuol farci comprendere che cos'è la Religione, o meglio cosa significa essere religiosi.

Dopo un "escursus" sulle varie Fedi, la loro storia, il loro sviluppo, si discuterà ampiamente sui diversi apporti che i vari Credi hanno influenzato ed influenzano il vivere dell'uomo.

Si discuterà sulle risposte che ogni Fede offre ai complessi problemi della modernità tipo:

Ruolo e dignità della donna	Suicidio ed eutanasia
Aborto	
Pena di morte	Matrimonio
Divorzio	
Matrimoni misti	Omosessualità

Rispetto dell'ambiente

Le Religioni possono operare insieme?

Numerose saranno le religioni oggetto di discussione e verranno analizzate attraverso opportune schede di approfondimento.

*Mercoledì: Ore 14.20 - 15.30 - Settimanale da Ottobre a Maggio 2025*

## Corsi anno 2024-2025 in ordine alfabetico – rev.2

### LEGGERE LA STORIA

*Docente: Roberto Grandi*

“Leggere la Storia” è il naturale seguito del corso, ormai più che decennale, di “Storia della democrazia”.

Evitando un approccio meramente cronologico, “Leggere la storia” affronta tematiche e momenti significativi delle vicende umane che ci permettono di comprendere meglio le vicissitudini e le dinamiche che muovono l’attualità.

I mutamenti epocali che stiamo attraversando, la crisi dei nostri regimi politici, la mutazione anti-egualitaria delle nostre società, le nuove sfide della geopolitica, trovano infatti nelle vicende del passato una loro possibile spiegazione, imponendoci così quella riflessione che può evitare, nel presente come nel futuro, una regressione della nostra convivenza civile.

Diritti umani e giustizia globale, democrazia e moderne schiavitù, guerra e rischio totalitario, cittadinanza ed esclusione sociale, fondamentalismo e dialogo, costituiranno il filo conduttore dei temi storici che andremo di volta in volta ad affrontare: una “lettura” fondamentale e un antidoto potente di fronte all’incertezza che ci circonda.

*Martedì: Ore 15.50 - 17.00 - Settimanale da Ottobre a Maggio 2025*

### LETTERATURA CONTEMPORANEA

*Docente: Giuliana Colombo*

Quest’anno incontreremo uno dei più significativi autori americani degli ultimi decenni, Kent Haruf, che con i suoi libri ha conquistato l’interesse di tantissimi lettori. Inizieremo con Canto della pianura, il primo volume di una trilogia ambientata nell’immaginaria cittadina di Holt, tipica realtà rurale americana: Haruf ci mostra la forza e la fragilità di cui si nutrono le relazioni umane dei protagonisti, dando voce a personaggi disegnati nella ruvida sincerità delle loro emozioni.

Testo in uso:

Autore: Kent Haruf

Titolo: Canto della pianura

Editore: NN Editore

ISBN 978-88-99253-17-2

*Giovedì: Ore 14.20 - 15.30 - Settimanale da Ottobre a Maggio 2025*

## Corsi anno 2024-2025 in ordine alfabetico – rev.2

### LETTERATURA LATINA

*Docente: Isolina Tognarelli*

Nel corso dell'anno si affronterà la figura di Seneca attraverso la lettura e la traduzione del breve dialogo *De brevitate vitae*; nel corso delle lezioni sarà analizzato anche il contesto storico, politico e sociale dell'epoca, i rapporti di Seneca con i suoi contemporanei e soprattutto con il potere imperiale.

Per iscriversi al corso non è necessario conoscere bene la grammatica latina in quanto tutte le traduzioni verranno fatte solo in classe e la costruzione della frase sarà indicata dall'insegnante.

Il tempo dedicato alla grammatica sarà residuale e finalizzato a chiarire aspetti particolari della costruzione dei brani che si tradurranno.

Non è obbligatorio disporre di libri di testo in quanto l'insegnante fornirà direttamente le dispense necessarie.

*Mercoledì: Ore 17.20 - 18.30 - Settimanale da Ottobre a Gennaio 2025*

### LETTURA DELLA BIBBIA

*Docente: Nazzareno Mazzacchi*

L'Apocalisse di Giovanni: il tempo e la vita dell'uomo sotto la luce di Dio.

Analizziamo l'ultimo libro della Bibbia, lasciandoci accompagnare dai tempi delle Scritture.

Lettura e semplice esegesi del testo.

- Introduzione generale al Libro e al genere apocalittico
- Riferimenti storici e allegorici
- Lettura di alcuni capitoli del Libro
- La riflessione cristiana sulle "cose ultime": l'escatologia e l'insegnamento della Parola di Dio.

Il Corso è aperto a tutti; è opportuno che tutti abbiano a disposizione una loro Bibbia (Antico e Nuovo Testamento)

*Giovedì: Ore 10.50 - 12.00 - Settimanale da Ottobre a Maggio 2025*

## Corsi anno 2024-2025 in ordine alfabetico – rev.2

### LINGUA ARABA 1

*Docente: Wafika Moussa*

- Studio dell'alfabeto
  - Scrittura e pronuncia delle 28 lettere che compongono l'alfabeto Arabo
  - Forme differenti della scrittura Araba dipendenti dalla loro posizione all'interno della parola
  - Collegamento delle lettere per formare una parola
  - Vocali di rafforzamento o accenti per distinguere le vocali brevi dalle lunghe quando le parole vengono pronunciate
- Parole utili, frasi usate comunemente

Al completamento del ciclo di lezioni gli studenti saranno in grado di scrivere e leggere parole Arabe.

Alla conclusione dell'anno accademico l'insegnante e l'allievo decideranno di comune accordo se ci sono le condizioni per il passaggio dell'allievo al corso successivo (Lingua Araba2)

*Martedì: Ore 10.50 - 12.00 - Settimanale da Ottobre a Maggio 2025*

### LINGUA ARABA 2

*Docente: Wafika Moussa*

Il programma prevede:

- Revisione e perfezionamento delle conoscenze acquisite nel corso precedente
- Continuazione dello studio delle forme della scrittura, della grammatica e dei verbi.
- Esercizi scritti di traduzione e di approfondimento e miglioramento della pronuncia per mezzo di letture e conversazioni.

Il testo utilizzato è lo stesso già in uso nel corso di Lingua Araba 1

Grammatica Araba - Manuale di arabo moderno con esercizi e CD audio per l'ascolto  
Editore Zanichelli  
Codice ISBN 978-88-08-16298-4

Il corso è riservato ai corsisti che hanno già frequentato in precedenza

*Lunedì: Ore 14.20 - 15.30 - Settimanale da Ottobre a Maggio 2025*

## Corsi anno 2024-2025 in ordine alfabetico – rev.2

### LINGUA ARABA AVANZATO

*Docente: Wafika Moussa*

Il programma prevede: lettura, scrittura e conversazione.  
Verranno proiettati alcuni cortometraggi in lingua araba.

*Lunedì: Ore 15.50 - 17.00 - Settimanale da Ottobre a Maggio 2025*

### LINGUA E CIVILTÀ FRANCESE

*Docente: Giuliana Colombo*

Leggeremo insieme di una famiglia che si ritrova a Parigi in occasione del settantesimo compleanno del padre. In quei giorni, i diversi personaggi prendono coscienza del loro vissuto, della fragilità di certi momenti che non potranno ripetersi. Momenti emozionanti, la cui intensità sembra seguire passo-passo il crescere delle acque della Senna aumentato da piogge che sembrano non cessare mai.

In *Sentinelle de la pluie*, l'autrice vuole comunicare che nessuno è padrone del proprio tempo, e che è necessario ascoltare il proprio cuore quando ci suggerisce qual è il momento di esprimere ciò che talvolta non abbiamo la forza di rivelare.

Testo in uso:

Autore: Tatiana de Rosnay

Titolo: *Sentinelle de la pluie*

Editore: Héloïse d'Ormesson

ISBN 978-2-35087-442-5

*Martedì: Ore 14.20 - 15.30 - Settimanale da Ottobre a Maggio 2025*

### LINGUA E LETTERATURA FRANCESE

*Docente: Catherine Bouchet*

Questo corso si rivolge a chi ha una buona conoscenza della lingua francese.  
Leggeremo un romanzo il cui titolo verrà comunicato al momento dell'iscrizione.

*Mercoledì: Ore 15.50 - 17.00 - Settimanale da Ottobre a Maggio 2025*

## Corsi anno 2024-2025 in ordine alfabetico – rev.2

### LINGUA FRANCESE 1

*Docente: Catherine Bouchet*

Questo corso si rivolge ai principianti e prevede l'uso di un libro di testo che associa lo studio delle regole grammaticali di base e del vocabolario di uso comune. Il titolo del libro di testo verrà comunicato al momento dell'iscrizione.

Ripassare le lezioni a casa e fare gli esercizi richiesti sarà essenziale per progredire!

*Mercoledì: Ore 14.20 - 15.30 - Settimanale da Ottobre a Maggio 2025*

### LINGUA FRANCESE 3

*Docente: Giuliana Colombo*

Continueremo nel percorso intrapreso nei due anni precedenti approfondendo le conoscenze linguistiche e grammaticali, e stimolando la capacità di esposizione in contesti di vita pratica.

Le modalità saranno le stesse richieste dal testo già in uso, Pas à pas 1, il cui contenuto sarà oggetto di revisione e di completamento nel corso delle prime lezioni.

Utilizzeremo in seguito Pas à pas 2.

Testo in uso:

Autore: Cocton, Giachino, Baracco

Titolo: Pas à pas 2

Editore: Zanichelli

ISBN 978-88-08-46478-1

*Martedì: Ore 15.50 - 17.00 - Settimanale da Ottobre a Maggio 2025*

## Corsi anno 2024-2025 in ordine alfabetico – rev.2

### LINGUA FRANCESE 4

*Docente: Catherine Bouchet*

Questo corso si rivolge a chi ha frequentato il corso Lingua francese 3 lo scorso anno o a chi possiede conoscenze discrete della lingua francese.

Termineremo il libro di testo usato lo scorso anno accademico e inizieremo con il testo “Étapes de culture” per avvicinarci alla cultura francese.

Prepareremo a casa brevi testi dai quali partire per conversare in classe.

Testo in uso:

Autore: M-N. Cocton P. Dauda

Titolo: Étapes Première étape

Editore: Zanichelli

ISBN 978.88.08.25424.5

*Mercoledì: Ore 17.20 - 18.30 - Settimanale da Ottobre a Maggio 2025*

### LINGUA FRANCESE CONSOLIDAMENTO

*Docente: Giuliana Colombo*

Riprenderemo in esame alcuni contenuti del testo già in uso, Pas à pas 2, per consolidare le conoscenze grammaticali e sintattiche.

Leggeremo alcuni facili testi in lingua originale (i titoli verranno comunicati in seguito), soffermandoci su diversi aspetti della civiltà e della cultura francesi, così da migliorare le capacità di esposizione in contesti quotidiani.

Testo in uso:

Autore: Cocton, Giachino, Baracco

Titolo: Pas à pas 2

Editore: Zanichelli

ISBN 978-88-08-46478-1

*Giovedì: Ore 15.50 - 17.00 - Settimanale da Ottobre a Maggio 2025*

## Corsi anno 2024-2025 in ordine alfabetico – rev.2

### LINGUA INGLESE 1

*Docente: Gianfranca Floris*

Contenuti del corso

- Presentarsi
- Parlare di se stessi
- Le cose che possiedi
- Parlare delle tue cose
- Parlare del tuo lavoro
- Dire l'ora
- Descrivere la tua giornata
- Strutture
- Pronomi personali soggetto
- Verbo essere tempo presente
- Aggettivi possessivi e dimostrativi
- Preposizioni di tempo e luogo
- Presente dei verbi non ausiliari

Testo in uso:

Autore: Harding Rachel, Bowen Tim, Barduhn Susan

Titolo: English for everyone corso livello 1 base

Editore: Gribaudo

ISBN 978-88-580-1695-4

*Lunedì: Ore 15.50 - 17.00 - Settimanale da Ottobre a Maggio 2025*

## Corsi anno 2024-2025 in ordine alfabetico – rev.2

### LINGUA INGLESE 3

*Docente: Anna Maria Cassanmagnago*

Review of structures previously studied

#### NEW STRUCTURES

Talking about you

Expressing your opinion

Going shopping

Comparing

Giving/receiving directions

Describing people

Talking about everyday situations

Talking about the weather

Making suggestions

Talking about transport and travel

#### GRAMMAR STRUCTURES

Countable/Uncountable nouns

Comparative/Superlative of adjectives

Have got (also negative and interrogative)

Whose or Who's

Going to future as Earth science,

Infinity of purpose

Present perfect simple and continuous

Some lessons will be devoted to general topics, such as Earth sciences, Biology etc.

Testo in uso:

Autore: Liz & John Soars – Paul Hancock

Titolo: Headway Digital Gold A2 con Workbook

Editore: Oxford University Press

ISBN 9780194524421

Corso in Piattaforma ZOOM

*Martedì: Ore 10.50 - 12.00 - Settimanale da Ottobre a Maggio 2025*

## Corsi anno 2024-2025 in ordine alfabetico – rev.2

### LINGUA INGLESE 4

*Docente: Maura Polonia*

Per questo anno accademico il programma che dà per apprese e consolidate le basi strutturali del livello B1 iniziale, procede ad approfondire ed esplorare precisi e consolidati strumenti per poter affrontare nuove situazioni ed argomentazioni in lingua inglese

Verranno trattati i seguenti aspetti:

- ripasso delle argomentazioni trattate
- consolidamento dello sviluppo grammaticale presentato
- introduzione dei periodi ipotetici ed approfondimenti della forma passiva
- sviluppo orale: situazioni ed argomenti strettamente reali e di attualità
- metodo: interazione linguistica con attenzione alla pronuncia ed intonazione
- verranno organizzate molto frequentemente sessions di open speaking

Utilizzo di materiale prodotto in proprio e produzione di fotocopie.

Verrà richiesta la lettura di un libro per il livello linguistico.

Verranno organizzate le seguenti gite di 3-4 gg:

- gita a Londra - mese e fine settimana da concordare
- gita in Cornovaglia - mese di maggio/fine settimana da concordare

Mi riservo dopo le prime due/tre lezioni di individuare chi non sia adatto al livello linguistico del gruppo.

Nota: si specifica che inglese 4 significa quarto anno di percorso e NON di livello

*Mercoledì: Ore 17.20 - 18.30 - Settimanale da Ottobre a Maggio 2025*

### LINGUA INGLESE 5 LETTURE

*Docente: Roberta W. Sacchetto*

Lettura, analisi, riflessioni in lingua inglese di short stories d'autore.  
Il testo verrà indicato ad inizio anno.

*Mercoledì: Ore 14.20 - 17.00 - Quindicinale da Ottobre a Maggio 2025*

## Corsi anno 2024-2025 in ordine alfabetico – rev.2

### LINGUA LATINA

*Docente: Luciano Nardi*

L'impero romano non è mai caduto davvero, né mai cadrà.

Noi italiani non siamo i discendenti diretti degli antichi romani: ci siamo mescolati con molti altri popoli, dai barbari agli arabi. Ma dei romani possiamo rivendicare l'eredità. Non soltanto abitiamo la stessa terra, viviamo nelle stesse città da loro fondate, percorriamo strade da loro tracciate.

Roma vive nella nostra lingua, nei nostri palazzi, nei nostri pensieri. Nel nostro modo di parlare, di pensare e qualcosa dell'antica Roma è rimasto.

Ed allora, oggi non vogliamo sapere la struttura della lingua latina da cui ha avuto origine la lingua con la quale comunichiamo ogni giorno?

Il corso di lingua latina ha proprio questo scopo: fornire gli elementi semplici ma fondanti attraverso la conoscenza delle parole, delle declinazioni e delle semplici strutture verbali che ci permettono di esprimere il nostro sapere.

C'era un sogno, che era Roma: sarà realizzato. (Massimo Decimo Meridio) Il Gladiatore

*Lunedì: Ore 15.50 - 17.00 - Settimanale da Ottobre a Maggio 2025*

### LINGUA SPAGNOLA 3

*Docente: Raffaella Plano*

Attraverso una conversazione semplice ci avviciniamo alla lingua spagnola.

Nel contempo inseriamo delle piccole regole di grammatica utili a migliorare volta per volta la conoscenza "del idioma español"

*Martedì: Ore 17.20 - 18.30 - Settimanale da Ottobre a Maggio 2025*

## Corsi anno 2024-2025 in ordine alfabetico – rev.2

### LINGUA TEDESCA 2

*Docente: Simona Pagani*

Ripasso del programma svolto il corso precedente e acquisizione di nuove strutture morfosintattiche:

- gli aggettivi possessivi
- il caso dativo
- i verbi riflessivi
- l'imperativo

Testo in uso:

Titolo: DEUTSCH LEICHT 1 e GRAMMATIK DIREKT

Editore: Loescher

*Lunedì: Ore 09.20 - 10.30 - Settimanale da Ottobre a Maggio 2025*

### LINGUA TEDESCA 3

*Docente: Silvia Pozzi*

- Ripasso delle unità 5A 5B 5C 5D
- Studio e approfondimento delle Unità 6 e 7 fino a completamento del libro di testo.
- Durante le lezioni si eseguiranno esercizi per l'apprendimento delle strutture grammaticali.
- Saranno proposti anche piccolo racconti, forniti dalla docente.

Testo in uso:

Autore: Montali - Mandelli - Linzi

Titolo: KOMPLETT 1

Editore: Loescher

ISBN 9788858320204

*Mercoledì: Ore 15.50 - 17.00 - Settimanale da Ottobre a Maggio 2025*

## Corsi anno 2024-2025 in ordine alfabetico – rev.2

### LINGUA TEDESCA 4

*Docente: Simona Pagani*

Ripasso del programma svolto il corso precedente e acquisizione di nuove strutture morfosintattiche:

- il caso genitivo
- il tempo futuro
- le subordinate causali, oggettive, temporali, relative

Testo in uso:

Titolo: DEUTSCH LEICHT 2 e GRAMMATIK DIREKT

Editore: Loescher

*Lunedì: Ore 10.50 - 12.00 - Settimanale da Ottobre a Maggio 2025*

### LINGUA TEDESCA APPROFONDIMENTO

*Docente: Simona Pagani*

APPROFONDIMENTO, CIVILTÀ E LETTERATURA

Il corso verterà su quanto segue:

- potenziamento di tutte le strutture morfo-sintattiche studiate nei livelli precedenti
- lettura di brani riguardanti la civiltà tedesca
- ascolto di video in lingua originale
- studio della letteratura tedesca

Il materiale didattico verrà fornito dalla docente.

*Lunedì: Ore 14.20 - 15.30 - Settimanale da Ottobre a Maggio 2025*

## Corsi anno 2024-2025 in ordine alfabetico – rev.2

### LINGUA TEDESCA AVANZATO

*Docente: Silvia Pozzi*

CORSO CONSIGLIATO A CHI HA FREQUENTATO ALMENO IL TERZO CORSO.

letture approfondite riguardanti Civiltà, attualità.  
struttura del discorso diretto ed indiretto.  
libro di lettura con schede correlate.

Testo in uso:

Autore: Böttcher-Hinz-Lang

Titolo: Die Rache des Computers

Editore: Black Cat CIDEB

ISBN 978-88-530-0148-1

*Mercoledì: Ore 14.20 - 15.30 - Settimanale da Ottobre a Maggio 2025*

### MATEMATICA

*Docente: Luciano Nardi*

Composizione e scomposizione dei numeri  
le varie basi, operazioni con le varie basi, passaggio dalla base dieci a tutte le altre  
Equazioni numeriche lineari intere e fratte a tre incognite  
Sistemi fratti e letterali  
Radicali  
Portare un fattore dentro o fuori dal segno di radice  
Razionalizzazione  
Espressioni irrazionali  
Radici e potenze  
Scomposizioni in fattori e con prodotti notevoli  
Trinomio speciale, Somma o differenza di cubi  
Superfici equivalenti e Aree  
Triangoli e i criteri di congruenza, poligoni, triangoli rettangoli  
Frazioni algebriche ed equivalenti  
Parallelogrammi e trapezi, teoremi Talete Pitagora Euclide  
Rettangoli, rombi, quadrati  
Criteri di similitudine e operazioni tra frazioni algebriche  
Equazioni letterali e letterali fratte  
Cenni di statistica e di probabilità  
Ai corsisti verrà consigliato un testo

*Mercoledì: Ore 15.50 - 17.00 - Settimanale da Ottobre a Maggio 2025*

### MEDITAZIONE CON CAMPANE TIBETANE A

*Docente: Emanuela Caronno*

Diventare padroni della propria mente e governare i pensieri che si affollano continuamente nella testa è il desiderio di tante persone, soprattutto oggi, che la maggior parte di noi conduce una vita movimentata, frenetica e spesso piena di preoccupazioni. Con questo “per-corso” impareremo a governare la mente attraverso la tecnica della meditazione.

Con il termine “Meditazione”, che discende dal verbo latino “mederi” (misurare, pensare, meditare) si intende una pratica che consente di diventare consapevoli del “qui” ed “ora” attraverso l’utilizzo di concentrazione mentale. Durante la Meditazione la mente si fa chiara, rilassata e concentrata sull’interno.

La meditazione verrà accompagnata dal “Bagno sonoro di campane tibetane”. Le Campane tibetane hanno radici molto antiche e sono uno antico strumento musicale originario del Tibet ma diffuso anche in altre regioni asiatiche tra cui India e Nepal.

Le campane hanno una duplice funzione: emanare vibrazioni ed emettere un suono ricco di armoniche, che risuona con il corpo, la mente ed il campo energetico e genera una profonda sensazione di pace e rilassamento.

Questo “per-corso”, di taglio nettamente pratico, coinvolge un gruppo di persone, sdraiate sul pavimento con una coperta e un cuscino oppure sedute con un cuscino, dove le stesse sono circondate da campane tibetane di varie tonalità, che verranno suonate dall’operatore.

In questo modo si crea un meraviglioso ambiente rilassante, che permette alle persone di utilizzare qualsiasi tecnica di Meditazione, che andremo ad imparare, arricchita anche da meditazioni guidate modulate con una voce particolare, aumentando tutti i benefici del rilassamento, meditazione, chiarezza mentale e scarico di tensione.

*Giovedì: Ore 14.20 - 15.30 - Quindicinale da Ottobre a Maggio 2025*

### MEDITAZIONE CON CAMPANE TIBETANE B

*Docente: Emanuela Caronno*

Diventare padroni della propria mente e governare i pensieri che si affollano continuamente nella testa è il desiderio di tante persone, soprattutto oggi, che la maggior parte di noi conduce una vita movimentata, frenetica e spesso piena di preoccupazioni.

Con questo “per-corso” impareremo a governare la mente attraverso la tecnica della meditazione. Con il termine “Meditazione”, che discende dal verbo latino “mederi” (misurare, pensare, meditare) si intende una pratica che consente di diventare consapevoli del “qui” ed “ora” attraverso l’utilizzo di concentrazione mentale. Durante la Meditazione la mente si fa chiara, rilassata e concentrata sull’interno.

La meditazione verrà accompagnata dal “Bagno sonoro di campane tibetane”.

Le Campane tibetane hanno radici molto antiche e sono uno antico strumento musicale originario del Tibet ma diffuso anche in altre regioni asiatiche tra cui India e Nepal. Le campane hanno una duplice funzione: emanare vibrazioni ed emettere un suono ricco di armoniche, che risuona con il corpo, la mente ed il campo energetico e genera una profonda sensazione di pace e rilassamento.

Questo “per-corso”, di taglio nettamente pratico, coinvolge un gruppo di persone, sdraiate sul pavimento con una coperta e un cuscino oppure sedute con un cuscino, dove le stesse sono circondate da campane tibetane di varie tonalità, che verranno suonate dall’operatore.

In questo modo si crea un meraviglioso ambiente rilassante, che permette alle persone di utilizzare qualsiasi tecnica di Meditazione, che andremo ad imparare, arricchita anche da meditazioni guidate modulate con una voce particolare, aumentando tutti i benefici del rilassamento, meditazione, chiarezza mentale e scarico di tensione.

*Giovedì: Ore 15.40 - 16.50 - Quindicinale da Ottobre a Maggio 2025*

## Corsi anno 2024-2025 in ordine alfabetico – rev.2

### MICOLOGIA E BOTANICA

*Docente: Carlo Piuri*

Lo scopo di questo corso è quello di divulgare la conoscenza dei funghi e dei molteplici aspetti della micologia a tutti coloro i quali si sentono attratti da questo mondo, guardando oltre il semplice se pur piacevole approccio culinario.

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

In questi ultimi anni il numero dei cercatori di funghi è enormemente aumentato; il loro interesse, anche se inizialmente motivato da scopi utilitaristici, al contatto con uno strano mondo insolitamente e inaspettatamente ricco di forme e di colori, sovente non tarda ad orientarsi verso curiosità e ricerche non finalizzate ai soli scopi gastronomici.

Le finalità dello stesso sono quelle di porre in luce le basi metodologiche della micologia intesa come disciplina naturalistica, per arrivare ad un'intrinseca conoscenza delle esigenze biologiche ed ecologiche dei funghi. Il corso che ci accompagnerà per un anno si propone come ausilio per riconoscere alcune specie fungine più diffuse (commestibili e velenose).

Inoltre vuol contribuire a suscitare interesse per l'antica tradizione che ci lega alla ricerca ed allo studio di questo vastissimo ed interessante gruppo di organismi viventi.

*Lunedì: Ore 14.20 - 15.30 - Settimanale da Ottobre a Maggio 2025*

## Corsi anno 2024-2025 in ordine alfabetico – rev.2

### MIGRANTI: DALLE ORIGINI DELL'UOMO AL PROSSIMO FUTURO

*Docente: Marcello Furlanetto*

Valutazioni delle cause e delle conseguenze nel breve e lungo periodo. Partendo dalle vicende contemporanee che hanno indubbi risvolti sulla nostra quotidianità, faremo un lungo viaggio a ritroso nel passato soffermandoci sui passaggi più significativi di quanto è accaduto in Italia, sino ad arrivare alla fine dell'800.

Nella seconda parte del corso apriremo lo sguardo su gran parte del pianeta sul ruolo ed il significato delle migrazioni (occupazioni militari, schiavismo, ricerca di territori fertili e materie prime dal sottosuolo etc).

Verranno inoltre valutate tutte le conseguenze migratorie dopo la prima e seconda industrializzazione.

Analizzeremo anche i risvolti psico-sociali ed economici che l'emigrante o chi fugge dal proprio paese d'origine sarà costretto a confrontarsi.

*Mercoledì: Ore 10.50 - 12.00 - Settimanale da Ottobre a Maggio 2025*

## Corsi anno 2024-2025 in ordine alfabetico – rev.2

### MODELLISMO NAVALE

*Docenti: Almerino Saretto - Massimo Galletti*

#### COME COSTRUIRE UN CLIPPER INGLESE 3 ALBERI

La costruzione può essere realizzata da chiunque abbia desiderio e volontà di cimentarsi con il modellismo navale.

I docenti accompagneranno gli studenti, passo dopo passo, lezione dopo lezione, nella realizzazione del modello.

Nelle varie lezioni i docenti mostreranno nei dettagli come costruire il modello della scatola di montaggio.

Gli studenti dovranno continuare il lavoro a casa secondo le istruzioni ricevute dai docenti.

La presenza è essenziale per rispettare la scaletta programmata per la costruzione del modello.

Verrà chiesto durante la prima lezione un contributo di 100 Euro per l'acquisto della scatola di montaggio.

In aggiunta lo studente dovrà procurarsi gli attrezzi, di uso comune, secondo un elenco consegnato dai docenti.

*Lunedì: Ore 16.00 - 18.00 - Settimanale da Ottobre a Maggio 2025*

### OPERA E BALLETO: CHE PASSIONE

*Docente: Franco Colombo*

- Trasmettere, coltivare la passione per l'opera lirica, il balletto e spettacoli musicali
- Qualche parola di presentazione e di accompagnamento a tanta musica in video.
- Particolare attenzione al melodramma italiano dell'800.

*Venerdì: Ore 15.50 - 18.30 - Quindicinale da Ottobre a Maggio 2025*

## Corsi anno 2024-2025 in ordine alfabetico – rev.2

### PAROLE IN SCENA

*Docente: Emilia Bisi*

Sottotitolo: Invito a teatro con Shakespeare, tra pianto e riso

Il corso si propone come un'opportunità di avvicinamento al teatro shakespeariano, attraverso l'analisi di scene selezionate di tragedie e commedie, con l'intento di scoprire i caratteri rivoluzionari del teatro rinascimentale inglese e di indagare la specificità del contesto storico, artistico e culturale da cui è nato.

Chiederemo a Shakespeare, attraverso l'analisi della straordinaria saggezza ed espressività del suo linguaggio, di accompagnarci alla scoperta dell'uomo di ieri e di oggi ed, in ultima istanza, di noi stessi

Articolazione del corso

- Biografia di Shakespeare
- Londra in età elisabettiana e giacobita
- Caratteri rivoluzionari del teatro shakespeariano

Opere

- Romeo e Giulietta
- Otello
- Il mercante di Venezia
- La bisbetica domata
- Le allegre comari di Windsor

L'approccio ad ogni opera verrà facilitato dalla visione di spezzoni di versioni cinematografiche della stessa e dallo utilizzo di traduzioni in lingua italiana, vivaci ed attuali, dell'originale inglese.

*Lunedì: Ore 14.20 - 15.30 - Settimanale da Febbraio a Maggio 2025*

## Corsi anno 2024-2025 in ordine alfabetico – rev.2

### PC: CORSO AVANZATO

*Docente: Alberto Corti*

Il corso ha lo scopo di introdurre all'uso avanzato dei programmi applicativi WORD 2016 (Videoscrittura) e di EXCEL 2016 (Foglio di calcolo elettronico).

Le possibilità operative di questi programmi sono molto vaste, pertanto l'obiettivo primario del corso sarà di illustrare le potenzialità dei comandi ed il loro uso, mentre quello secondario sarà la redazione di documenti rappresentativi della potenzialità dei due programmi.

La partecipazione a questo corso è riservata a chi è in possesso di una buona conoscenza di base sia del PC che del sistema operativo Windows 10.

*Mercoledì: Ore 14.20 - 15.30 - Settimanale da Ottobre a Maggio 2025*

### PC: CORSO BASE A

*Docente: Giuseppe Ascari*

Il corso ha lo scopo di proporre ai corsisti le nozioni fondamentali necessarie all'utilizzo del personal computer (PC)

Concetti di base del computer:

- Computer e dispositivi
- Desktop, icone, impostazioni
- Testi (Word Pad) e stampe
- Gestione di file
- Concetti di rete
- Tutela della salute e informatica "verde"

Concetti fondamentali della rete

- Navigazione in internet
- Informazioni raccolte sul web
- Concetti di comunicazione
- Uso della post elettronica

Il sistema operativo (SO) adottato è Windows 10

La partecipazione ai corsi è consigliata a coloro che hanno la possibilità di mettere in pratica su di un PC anche al di fuori delle ore di lezione quanto appreso in aula.

Testo in uso:

Autore: M.R. Storchi

Titolo: ICDL PIÙ, SYLLABUS 6.0 FULL STANDARD

Editore: MANNA

ISBN 978-88-85579-25-5

*Martedì: Ore 10.50 - 12.00 - Settimanale da Ottobre a Maggio 2025*

## Corsi anno 2024-2025 in ordine alfabetico – rev.2

### PC: CORSO BASE C

*Docente: Alberto Corti*

Avrà lo scopo di proporre ai corsisti quelle nozioni fondamentali necessarie ad un utilizzo casalingo del Personal Computer (PC), fornendo contemporaneamente una panoramica sulle potenzialità operative della macchina.

Obiettivi del programma saranno:

- Descrizione e composizione della macchina (Hardware) e delle unità periferiche (stampante, scanner, modem, ecc.)
- Nozioni fondamentali relative all'interfaccia grafica Windows
- Utilizzo degli applicativi standard forniti con Windows (Write, Paint, ecc.)
- Nozioni introduttive a Word ed Excel, Internet

I suddetti punti saranno approfonditi in funzione dell'interesse scaturito dagli stessi.

*Martedì: Ore 14.20 - 15.30 - Settimanale da Ottobre a Maggio 2025*

### PC: DATA BASE

*Docente: Antonio Galimberti*

Il corso ha lo scopo di introdurre alla conoscenza di base della gestione dei Dati e di semplici realizzazioni di programmi applicativi Client/Server su rete internet.

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.

- Panoramica sulla struttura dati
- Panoramica sui Data Base
- Il linguaggio della rete Internet (HTML) e di scripting JAVASCRIPT, PHP e SQL
- Realizzazione di un semplice Data Base (una sola tabella) in MySQL.

*Giovedì: Ore 17.20 - 18.30 - Settimanale da Ottobre a Maggio 2025*

## Corsi anno 2024-2025 in ordine alfabetico – rev.2

### PC: EDITING FAV USANDO APP CON AI INTEGRATA

*Docente: Eugenio Grassi*

Acronimi nel titolo:

FAV Foto/Audio/Video

APP applicazioni

AI Intelligenza Artificiale

Il corso è a completamento e integrazione con un percorso a ritroso rispetto all'anno precedente.

Impareremo ad usare nuove applicazioni che fanno uso dell'AI per fare editing di clip Video, brani Audio e Fotografie

In particolare verranno utilizzati i programmi Wondershare Filmora versione 13 per l'editing Video , supportato da Whondershare Uni Converter 15 , ACDSEE 2024 integrato con Affinity Photo 2.4 per il foto editing, Goldwave per l'editing Audio e Proshow per la creazione di presentazioni di fotografie.

!!!!!!!!!!!!!! pur essendo la frequentazione di questo corso subordinata ad una buona conoscenza dell'utilizzo del PC non è necessario avere altrettanta dimestichezza nel trattamento di file video, audio e foto

*Lunedì: Ore 09.20 - 10.30 - Quindicinale da Ottobre a Maggio 2025*

## Corsi anno 2024-2025 in ordine alfabetico – rev.2

### PC: FOTO-VIDEO MONTAGGIO

*Docente: Roberto Pavan*

Il corso ha l'obiettivo di stimolare la creatività in questo campo, creando filmati composti da immagini statiche e in movimento accompagnate da una colonna sonora e da effetti speciali che ne esaltano il contenuto e non solo, inoltre un maggior approfondimento dell'utilizzo del computer spiegando di volta in volta le nuove tecnologie, l'architettura Hardware del computer e una maggiore conoscenza delle basi del funzionamento.

A tale scopo verranno utilizzati degli applicativi il cui apprendimento avviene durante il corso.

Oltre a questo, il corso si prefigge di approfondire le varie tematiche inerenti l'utilizzo del computer e ove necessario colmare le varie lacune dei partecipanti.

Ogni partecipante disporrà di un PC su cui lavorare. Il lavoro verrà guidato dal docente che provvederà a fornire gli input necessari allo svolgimento.

Si potrà utilizzare del materiale personale (comunque finalizzato allo svolgimento del programma) e/o fornito dal docente.

Possono partecipare al corso tutti coloro che abbiano una buona conoscenza dell'uso del PC.

*Mercoledì: Ore 15.50 - 18.30 - Settimanale da Ottobre a Maggio 2025*

## Corsi anno 2024-2025 in ordine alfabetico – rev.2

### PC: IO PROGRAMMO CORSO AVANZATO

*Docente: Antonio Galimberti*

Finalità del corso.

- Rendere dinamico un Sito internet.
- Layout di una pagina HTML.
- Inserimento dei CSS.

Il linguaggio di scripting -- javascript e jquery

- Come si inseriscono nella pagina html i due linguaggi.
- Sono due linguaggi che permettono la dinamicità delle pagine html.

XML e JSON

- Linguaggi di interfaccia dati.
- Le nuove tecnologie, accenni
- Il linguaggio php e i DB relazionali.
- Il linguaggio node.js e i DB non relazionali.
- Le applicazioni Client/Server.

ATTIVITÀ

- Utilizzo del linguaggio HTML, CSS, JAVASCRIPT e JQUERY per la costruzione di un SITO DINAMICO.

*Giovedì: Ore 14.20 - 15.30 - Settimanale da Febbraio a Maggio 2025*

## Corsi anno 2024-2025 in ordine alfabetico – rev.2

### PC: IO PROGRAMMO CORSO BASE

*Docente: Corrado Santambrogio*

Il corso base di HTML5 e CSS3 è il primo step per chi vuole imparare a realizzare siti web tramite lo standard di pubblicazione web HTML e l'uso dei fogli di stile.

Il corsista imparerà a scrivere il codice HTML e le regole CSS partendo da zero.

Esempi pratici e spiegazioni teoriche illustrano come creare e gestire testi, immagini, link, tabelle e elementi multimediali. Vedremo come è fatta una pagina HTML, dalla A (head) alla Z (footer).

Il corsista imparerà la teoria e la pratica per scrivere codice HTML e regole CSS attraverso strumenti come Blocco Note di Windows o Notepad++.

- **Requisiti minimi richiesti:**  
Necessaria competenza di base del sistema operativo Windows e dimestichezza con file e cartelle.

Ogni corsista dovrà essere munito di una chiavetta USB.

*Giovedì: Ore 14.20 - 15.30 - Settimanale da Ottobre a Gennaio 2025*

## Corsi anno 2024-2025 in ordine alfabetico – rev.2

### PC: PC FACILE

*Docente: Roberto Pavan*

Il corso è rivolto a coloro che avendo già una certa dimestichezza col PC (ad esempio, chi ha frequentato i corsi base e/o avanzato) intendono utilizzare il computer in ambiente domestico.

In particolare, dopo una breve ma fondamentale descrizione dell'hardware della macchina e delle periferiche, il corso si propone di:

- Insegnare l'uso del sistema operativo (conoscerlo e mantenerlo efficiente e in sicurezza)
- creare il proprio account
- uso dei browser (chrome, explorer, mozilla)
- gestire file e cartelle (aprire, salvare, modificare)
- organizzare i propri documenti, scrivere una lettera, vedere le proprie foto, ascoltare musica ecc
- gestire la posta elettronica
- navigare in sicurezza in internet (leggere giornali, notizie, effettuare download ecc.)
- utilizzare di applicazioni on line (acquisti on line, home banking, bonifici, pagamenti, carte di credito, titoli ecc.)
- risolvere piccoli problemi che possono presentarsi (uso del pannello di controllo, salvare i propri dati, antivirus ecc.)

L'obbiettivo è quello di rendere semplice l'uso del PC così da considerarlo un "eletrodomestico" che può esserci d'aiuto nelle faccende di ogni giorno.

*Martedì: Ore 09.20 - 10.30 - Settimanale da Ottobre a Maggio 2025*

### PC: SOFTEAM UNITRE

*Docente: Antonio Galimberti*

Il corso ha lo scopo di produrre, migliorare e mantenere del software atto al miglioramento tecnologico dell'Unitre.

In particolare miglorie al Sito e alle procedure Iscrizioni. Le miglorie sono dettate dalla continua evoluzione della normativa dettata dal comitato internazionale W3C, che stabilisce le specifiche del software per applicazioni che girano sulla Rete Internet. Il numero massimo dei corsisti è di 8.

*Giovedì: Ore 15.50 - 17.00 - Settimanale da Ottobre a Maggio 2025*

## Corsi anno 2024-2025 in ordine alfabetico – rev.2

### PC: WORD ED EXCEL

*Docente: Giuseppe Ascari*

Il corso ha lo scopo di introdurre all'uso dei programmi applicativi di Videoscrittura e di Foglio di calcolo elettronico, rispettivamente WORD 2016 ed EXCEL 2016, i più diffusi sul mercato.

Le possibilità operative di questi due programmi sono molto vaste, pertanto l'obiettivo primario del corso sarà di illustrare le potenzialità dei comandi ed il loro uso, mentre quello secondario sarà la redazione di documenti rappresentativi della potenzialità dei due programmi.

La partecipazione a questo corso è riservata a chi è in possesso di una buona conoscenza di base sia del PC che del sistema operativo Windows 10

Testo in uso:

Autore: M.R. Storchi

Titolo: ICDL PIÙ, SYLLABUS 6.0 FULL STANDARD

Editore: MANNA

ISBN 978-88-85579-25-5

*Lunedì: Ore 10.50 - 12.00 - Settimanale da Ottobre a Maggio 2025*

## Corsi anno 2024-2025 in ordine alfabetico – rev.2

### PITTURA A OLIO AVANZATO

*Docente: Orazio Colombo*

Al corso saranno ammessi i corsisti che hanno già frequentato nei precedenti anni con lo stesso docente e desiderano continuare ad approfondire e migliorare la capacità di realizzare un dipinto.

Il corso è aperto anche a nuovi iscritti in possesso di una buona conoscenza della tecnica di pittura ad olio.

Il docente si riserverà, dopo le prime lezioni, di verificarne le effettive capacità.

*Giovedì: Ore 14.20 - 18.30 - Settimanale da Ottobre a Maggio 2025*

### PITTURA A OLIO BASE

*Docente: Orazio Colombo*

Questo corso è iniziato nell'anno accademico 2023-2024 e si articola in 3 anni di frequenza.

Pertanto quest'anno l'accesso è riservato solo agli iscritti nell'anno accademico 2023-2024.

*Giovedì: Ore 09.20 - 12.00 - Settimanale da Ottobre a Maggio 2025*

## Corsi anno 2024-2025 in ordine alfabetico – rev.2

### PIZZO CANTU' 1

*Docente: Renata Colombo*

Durante questo corso verranno insegnate le nozioni base per l'esecuzione dei merletti e precisamente i seguenti punti:

- mochetta
- bisetta
- punto ritorto o sant' Anna (solo per chi avrà appreso con sicurezza i primi due punti)

Non sono ammesse variazioni personali del presente programma

*Mercoledì: Ore 16.30 - 18.30 - Settimanale da Ottobre a Maggio 2025*

### PIZZO CANTU' 2

*Docente: Renata Colombo*

Questo corso è consigliato a coloro che hanno già appreso in modo completo il programma del corso 1, e a coloro che pur avendo già frequentato il corso 2 nel precedente anno accademico desiderano approfondire ulteriormente l'apprendimento, compatibilmente con il numero di posti disponibili.

Dopo aver affinato la manualità rispetto ai punti già imparati, si proseguirà con la realizzazione dei seguenti ornamenti:

- Il fiore di Gigliola
- Il fiorellino semplice (e relative varianti)
- La margherita
- La rosa canonica
- Le foglie.

Saranno inoltre insegnati i seguenti nuovi punti:

- Mezzo punto
- Punto Mimosa

Al corso possono accedere solamente le persone che hanno frequentato l'anno accademico 2023-2024

*Mercoledì: Ore 14.30 - 16.30 - Settimanale da Ottobre a Maggio 2025*

## Corsi anno 2024-2025 in ordine alfabetico – rev.2

### PROGRESSIVE ROCK 1: LA MUSICA IMMAGINIFICA

*Docente: Marco Antonelli*

Il rock progressivo è un genere musicale che ha avuto il suo massimo splendore negli anni Settanta, dando voce alle pulsioni e alle utopie della controcultura post '68, creando una nuova forma di musica d'arte, capace di superare i limiti formali degli stili precedenti.

Le principali caratteristiche sono:

- commistione fra la spinta trasgressiva del rock e gli elementi compositivi della musica classica, folk e jazz
- testi che affrontano argomenti come filosofia, spiritualità, mitologia e storia

Il corso si propone di introdurre al rock progressivo, partendo dall'analisi storica e sociologica, per arrivare al processo creativo e al piacere dell'ascolto. Un viaggio dentro alla musica, grazie anche a un'aneddotica non fine a sé stessa, ma capace di dare spessore alle composizioni e alla filosofia degli autori.

Il corso si dividerà in quattro parti:

- contesto storico/culturale e primi esperimenti di contaminazione musicale
- breve analisi del processo compositivo e caratteristiche della musica progressiva
- evoluzione dagli anni d'oro (69-75), alla rinascita (83- 90) fino al prog-rock contemporaneo
- ascolto e analisi di alcuni brani di Genesis, King Crimson, Yes, Jethro Tull, BMS, PFM, Camel, Pink Floyd, Pallas, IQ e altri.

*Mercoledì: Ore 10.50 - 12.00 - Settimanale da Ottobre a Gennaio 2025*

## Corsi anno 2024-2025 in ordine alfabetico – rev.2

### PROGRESSIVE ROCK 2: LE GRANDI MONOGRAFIE

*Docente: Marco Antonelli*

Dalla fine degli anni Sessanta fino ad oggi, alcuni musicisti hanno consegnato il rock progressivo alla storia della musica moderna. Le loro composizioni hanno influenzato intere generazioni di artisti ed emozionato milioni di appassionati nel mondo.

Il corso si propone di presentare la loro storia e, soprattutto, di analizzarne le opere, approfondendo sia l'aspetto musicale (con un ascolto guidato), sia quello letterario e sociale.

Saranno presentate 8 monografie della durata media di oltre due ore ciascuna (due lezioni) sui seguenti artisti/gruppi:

- GENESIS
- JETHRO TULL
- YES
- BANCO DEL MUTUO SOCCORSO
- ORME
- MARILLION
- PETER GABRIEL
- IQ

Il corso è dedicato a chi ha già frequentato il corso introduttivo sul progressive rock e a chi ha già una buona conoscenza di questo tipo di musica.

*Mercoledì: Ore 10.50 - 12.00 - Settimanale da Febbraio a Maggio 2025*

## Corsi anno 2024-2025 in ordine alfabetico – rev.2

### QUANDO LA LETTERATURA PARLA DI NOI

*Docente: Silvia Pellegatta*

Autori e poeti incontrati a scuola ci hanno accompagnato nella vita, anche se spesso non ce ne siamo accorti.

Ripercorreremo in prospettiva cronologica, selezionandoli da un patrimonio vastissimo, alcuni testi significativi della nostra storia letteraria con l'intento di far dialogare tradizione e modernità.

Partendo dall'analisi dei testi, affronteremo tematiche legate alle esperienze personali e alla condizione umana in generale.

Parleremo di letteratura e parleremo di noi.

Argomenti:

- Con il Cantico di Frate Sole nasce la letteratura in volgare
- L'amore cortese come codice di comportamento
- Dante e Beatrice
- Il Decameron di Boccaccio: cento novelle dedicate alle donne
- Petrarca: il nuovo intellettuale e l'amore per Laura
- Ariosto: il paladino Orlando "furioso e matto" per amore
- Foscolo: il mondo antico veicola valori e significati moderni
- Leopardi: un poeta filosofo
- Pascoli: il linguaggio innovativo del "fanciullino"
- Ungaretti: una poesia in trincea che racconta la guerra
- Saba: ai poeti "resta da fare una poesia onesta"
- Montale: la desolata condizione esistenziale dell'uomo moderno

*Mercoledì: Ore 10.50 - 12.00 - Settimanale da Ottobre a Maggio 2025*

## Corsi anno 2024-2025 in ordine alfabetico – rev.2

### RACCONTARE IL COLORE

*Docente: Pasquale Raimondo*

Il Corso è un “racconto” che si sviluppa tra Percezione, Storia, Arte, Moda, Comunicazione, Costume e Scienza con accenni nella Lingua e nella semiotica

Sarà arricchito da capitoli dei singoli colori, dai più antichi Rosso, Nero e Bianco al Giallo, al Verde, al Blu ed agli Intermedi.

Tratterà ampiamente le materie coloranti usate nel tempo dall'Uomo, dal paleolitico al medioevo, fino ad oggi.

Saranno anche spiegati come si sono evoluti i vari Sistemi di Spazio-Colore dal mondo antico a Newton, Goethe, Itten, fino a quelli attuali di comunicazione scientifica come il Munsell e poi il CIELab, con concetti di colorimetria nel tessile e design, includendo il Sistema di codifica comunicativa Pantone.

Uniti a concetti della Visione colori: spettro luce, visione oculare, effetti di contrasto ed inganni di apparenza. Ed anche alla Visione colori nel mondo animale.

Infine anche Il colore e i coloranti nella moda e nella tintura/stampa dei tessuti.

Il tutto arricchito con storie varie in maniera più semplice possibile ed interattiva con oltre 500 slides, filmati, alternando gli argomenti “più difficili” a quelli “più leggeri”

*Martedì: Ore 09.20 - 10.30 - Settimanale da Ottobre a Maggio 2025*

## Corsi anno 2024-2025 in ordine alfabetico – rev.2

### SALSA CUBANA-RUEDA DE CASINO 2

*Docenti: Natale Gioffrè - Gianfranca Floris*

La Salsa cubana è una danza che proviene dall'isola di Cuba.  
La Rueda de Casino è una forma di ballo sociale di gruppo.

Ogni lezione sarà preceduta da 10 minuti di riscaldamento.

Obiettivo del corso è ballare in coppia la salsa e poter eseguire la Rueda de Casino.

Obbligo del corso è essere in coppia

*Mercoledì: Ore 10.50 - 12.00 - Settimanale da Ottobre a Maggio 2025*

### SOME HIGHER STEPS INTO MATTERS

*Docente: Anna Maria Cassanmagnago*

Questo nuovo percorso nel mondo letterario prevede la lettura di due testi di autori molto famosi del periodo vittoriano, precisamente:

A Christmas Carol by Charles Dickens

Short Stories by Oscar Wilde

Sono testi che vogliono insegnare comportamenti e sentimenti positivi facendo leva anche sull'uso dell'umorismo e sulla possibilità di cambiamento attraverso riflessioni personali.  
Gli studenti devono avere i loro libri

Libri di testo: Titolo

A Christmas Carol ISBN 9788877542830 - Book (288 p.) + audio, livello C1/C2

Autore Charles Dickens

Editore :Cideb Black Cat

Costo Euro 11

Short Stories ISBN 9788877541536 - Book (256 p.) + audio, livello C1/C2

Autore Oscar Wilde

Editore Cideb Black Cat

Costo 10,45

Corso in Piattaforma ZOOM

*Martedì: Ore 09.20 - 10.30 - Quindicinale da Ottobre a Maggio 2025*

## Corsi anno 2024-2025 in ordine alfabetico – rev.2

### STORIA DEL CINEMA

*Docente: Luca Terraneo*

Un viaggio tra i capolavori della storia del cinema analizzando filosoficamente ogni autore attraverso lo studio dettagliato delle singole opere e del loro contenuto.

Il percorso sarà contraddistinto da una dose di interattività, affine al dibattito, in modo da consentire ai partecipanti di sviluppare autonomamente le proprie capacità critiche.

Gli incontri si concentreranno su argomenti differenti rispetto all'anno passato, quindi sono indirizzati sia agli attuali frequentanti che a nuovi partecipanti.

*Lunedì: Ore 15.50 - 17.00 - Settimanale da Ottobre a Maggio 2025*

### STORIA DELLA CANZONE DIALETTALE MILANESE

*Docente: Antonello Fugazza*

Si tratta di un viaggio nella musica dialettale meneghina durante il quale si conosceranno le canzoni più significative di questo repertorio ed i loro interpreti.

Verranno presentati anche gli autori più importanti, i luoghi ed i vari personaggi protagonisti delle canzoni nonché le vicende storiche legate ad alcuni di questi brani, senza dimenticare qualche notizia curiosa e aneddoti divertenti.

Il supporto audiovisivo integrerà il racconto rendendolo più coinvolgente

*Martedì: Ore 10.50 - 12.00 - Settimanale da Ottobre a Gennaio 2025*

## Corsi anno 2024-2025 in ordine alfabetico – rev.2

### STORIA MODERNA E POPOLI ITALICI

*Docente: Luigi Grossi*

Trattati i due autori del Rinascimento italiano, Machiavelli e Guicciardini, ci si sposta sulla trattatistica politica europea tra '500 e '600, relativamente alle basi teoriche dello stato assolutista:

- Jean Bodin
- Giovanni Botero
- Ugo Grozio
- Thomas Hobbes

Quindi ai teorici del diritto naturale e della sovranità popolare:

- Marsilio da Padova
- Baruch Spinoza
- John Locke

Nel contempo si analizzano le vicende storico - politiche:

- Riforma e Riforma cattolica
- Guerre religiose in Europa
- Egemonia ispano asburgica in Europa verso e oltre il trattato di Cateau Cambresis del 1559
- Apogeo e declino della potenza spagnola.

Strumenti. Lezione frontale e dialogata. Audiovisivi. Ricerche.

*Giovedì: Ore 15.50 - 17.00 - Settimanale da Ottobre a Maggio 2025*

### STORIE DI MILANO

*Docente: Paola Fumagalli*

Il corso propone un 'viaggio' nella città di Milano attraverso l'incontro con luoghi, vicende e personaggi che l'hanno caratterizzata e intende metterne in evidenza il patrimonio culturale e i legami esistenti con il patrimonio architettonico, delle arti, delle tradizioni.

Sono previste alcune visite che saranno effettuate in giorni dedicati al corso

*Martedì: Ore 14.20 - 15.30 - Settimanale da Febbraio a Maggio 2025*

### STORYTELLING: COMUNICARE CON LA MAGIA DELLE STORIE

*Docente: Marco Antonelli*

Lo storytelling non è solo narrazione, ma è raccontare per farci capire, per veicolare concetti, per esprimere noi stessi nei nostri rapporti sociali, professionali e interpersonali. Si differenzia dalla cronaca per il suo obiettivo primario, che non è la semplice rappresentazione verbale di un accadimento, ma la comunicazione di un messaggio attraverso una storia.

Le storie che ascoltiamo o raccontiamo contribuiscono a modellare la nostra identità e creano la struttura della società nella quale viviamo.

Non possiamo vivere senza di loro, perché le narrazioni ci accompagnano tutti i giorni, quando parliamo con chi ci è accanto, quando condividiamo un pensiero o ci soffermiamo a riflettere su noi stessi

Il corso si pone l'obiettivo di fornire alcuni strumenti di base per esprimere concetti, anche complessi, attraverso l'uso delle storie, illustrando le tecniche per rendere lo storytelling un mezzo di comunicazione memorabile, coinvolgente ed efficace.

Alternando la teoria alla pratica saranno esplorati: la comunicazione verbale e non verbale, il ruolo della sintesi, gli elementi fondamentali per essere narrabili, la grammatica dello storytelling, l'ascolto attivo e le principali tecniche narrative legate all'emozione del narratore, perché raccontare un'idea significa raccontare sé stessi.

*Lunedì: Ore 14.20 - 15.30 - Settimanale da Ottobre a Gennaio 2025*

### STRETCHING ENERGETICO

*Docente: Anna Grassi*

“Se vuoi ottenere il benessere fisico e l’equilibrio mentale hai bisogno di un corpo flessibile”

(C.Castaneda)

Quando il nostro corpo, considerato come l’insieme di corpo, mente e spirito, ha qualche scompenso cominciamo ad avvertire dei disagi, prima a livello mentale e poi fisico. La manifestazione principale avviene assumendo posture errate.

Lo Stretching Energetico consiste in esercizi molto semplici ed efficaci basati sullo stiramento, la tonificazione e la respirazione profonda.

Attraverso il movimento fisico e sfruttando l’aspetto giocoso di questi esercizi reimpareremo ad ascoltare il nostro corpo, alleviare le tensioni, rilassare la mente e ripristinare la nostra postura corretta.

La caratteristica principale di questo stretching è quella di agire non solo a livello fisico-muscolare ma anche sui Meridiani dello Shiatsu.

*Mercoledì: Ore 09.20 - 10.30 - Settimanale da Febbraio a Maggio 2025*

## Corsi anno 2024-2025 in ordine alfabetico – rev.2

### TAIJI QUAN AVANZATO

*Docente: Gianfranco Da Pieve*

Finalità del corso

Prendersi cura della propria salute psico-fisica e mentale attraverso appositi movimenti.

Descrizione del corso

Durante gli incontri si impara ad eseguire movimenti in meditazione lenti, fluidi, morbidi, armoniosi che possono aiutare a prendere coscienza di se stessi, dei propri limiti e delle proprie potenzialità, a migliorare la salute fisica e l'equilibrio mentale.

Nota

Ai corsisti è richiesto di indossare abbigliamento comodo (tuta) e scarpe da ginnastica.

*Mercoledì: Ore 14.20 - 15.30 - Settimanale da Ottobre a Maggio 2025*

### TAIJI QUAN BASE

*Docente: Gianfranco Da Pieve*

Finalità del corso

Prendersi cura della propria salute psico-fisica e mentale attraverso appositi movimenti.

Descrizione del corso

Durante gli incontri si impara ad eseguire movimenti in meditazione lenti, fluidi, morbidi, armoniosi che possono aiutare a prendere coscienza di se stessi, dei propri limiti e delle proprie potenzialità, a migliorare la salute fisica e l'equilibrio mentale.

Nota

Ai corsisti è richiesto di indossare abbigliamento comodo (tuta) e scarpe da ginnastica.

*Mercoledì: Ore 15.40 - 16.50 - Settimanale da Ottobre a Maggio 2025*

## Corsi anno 2024-2025 in ordine alfabetico – rev.2

### TECNICHE BASE DI CUCINA E DI SERVIZIO

*Docente: Luigi Catalano*

Un viaggio attraverso le tecniche base della cucina italiana ed internazionale senza trascurare la sicurezza alimentare e soprattutto consigli per evitare lo spreco alimentare. Le tecniche di servizio durante le quali vedremo come apparecchiare correttamente la tavola, quale servizio applicare rispettando la gerarchia degli ospiti. Il corso si articolerà in due fasi:

#### FASE 1: Tecniche di Cucina

- Cenni storici
- H.A.C.C.P. (Sicurezza Alimentare);
- Metodi di conservazione alimentare;
- Metodi di cottura;
- I tagli degli ortaggi
- Le Carni: I tagli anatomici e loro utilizzo
- I Pesci: Le cotture ideali
- Le salse madri e derivate
- I Fondi e loro utilizzo
- Pillole Nutrizionali e Comportamentali

#### FASE 2: Tecniche di servizio

- Cenni Storici
- Le posate
- I bicchieri
- La Mise en Place
- La gerarchia di servizio
- Il servizio: tipologie e varianti
- Pillole Nutrizionali e Comportamentali

*Giovedì: Ore 09.20 - 10.30 - Quindicinale da Ottobre a Maggio 2025*

## Corsi anno 2024-2025 in ordine alfabetico – rev.2

### THE BEATLES: STORIA, ARTE E COSTUME

*Docente: Antonello Fugazza*

Come recita il titolo del corso, ci immergeremo nella storia della band più famosa del XX secolo.

John, Paul, George e Ringo saranno i protagonisti di una splendida e, per certi aspetti, incredibile vicenda che portò dei ragazzini appassionati di musica e un po' ribelli a diventare gli idoli indiscussi di ragazze e ragazzi degli anni '60.

Conosceremo le loro origini, la loro amicizia, i primi successi e l'inarrestabile ascesa che li portò ai vertici della musica mondiale, fino allo scioglimento del gruppo.

Ascolteremo e commenteremo le loro canzoni, le tecniche compositive e di produzione, senza tralasciare la loro influenza nell'ambito del costume degli anni '60.

*Martedì: Ore 10.50 - 12.00 - Settimanale da Febbraio a Maggio 2025*

## Corsi anno 2024-2025 in ordine alfabetico – rev.2

### **TOMBOLO: CORSO AVANZATO**

*Docente: Alda Colombo*

Metodologie e tecniche per la realizzazione di merletti, attraverso l'utilizzo di fuselli sul tombolo.

Chi ha già una buona conoscenza della base, può proseguire in questo cammino per imparare lavorazioni sempre più importanti, complesse ed appassionanti.

#### PROGRAMMA:

Fiori:

- a bisetta
- a mezzopunto
- con buchetti nel petalo
- con seme a ciambella
- con seme a stella
- rosa canina

La prima serie di punti di fondo:

- DIAMANTE
- DERNA
- FIANDRA
- MATTONELLA
- RAGNO
- Il punto Venezia
- Il punto rosaline

Durata del corso:

- dipende dalle proprie capacità
- dalla disponibilità di tempo che ognuno dedicherà a queste lavorazioni.

Il corso, per essere sviluppato completamente, richiede la frequenza di almeno tre anni.

*Giovedì: Ore 14.20 - 17.00 - Quindicinale da Ottobre a Maggio 2025*

## Corsi anno 2024-2025 in ordine alfabetico – rev.2

### **TOMBOLO: CORSO DI APPROFONDIMENTO**

*Docente: Alda Colombo*

Lo scopo di questo corso è quello di ampliare la capacità di applicazione del proprio patrimonio di conoscenza, uscendo dai canoni comuni, per indirizzarsi verso campi innovativi.

Può frequentare questo corso solo chi ha già completato i corsi A e B di:

- lavorazioni di base
- primi sei punti di fondo
- punto Venezia

Si ripasseranno, al bisogno, i seguenti punti di fondo, già trattati negli anni precedenti:

- Alpino
- Ape
- Astric
- Donatella
- Erba
- Esagon
- Flora
- Gelosia
- Occhiolino
- Ondina
- Otto
- Ragno stella
- Rombi
- Stellina
- Tela antico
- Tulle
- Vergine

*Giovedì: Ore 14.20 - 17.00 - Quindicinale da Ottobre a Maggio 2025*

## Corsi anno 2024-2025 in ordine alfabetico – rev.2

### TRAINING AUTOGENO A

*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.

La dispensa aggiornata del corso verrà pubblicata sul sito dell'UNITRE.

*Mercoledì: Ore 09.20 - 10.30 - Settimanale da Ottobre a Maggio 2025*

### TRAINING AUTOGENO B

*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.

La dispensa aggiornata del corso verrà pubblicata sul sito dell'UNITRE.

*Mercoledì: Ore 15.50 - 17.00 - Settimanale da Ottobre a Maggio 2025*

### TRANSURFING

*Docente: Alessandra Rizzi*

Il Transurfing è una tecnica potente, in grado di fornire gli strumenti necessari per gestire il vostro destino a vostro piacimento. Nessun miracolo, però. Vi aspetta qualcosa di ben altra entità. Vi convincerete che la realtà ignota è molto più stupefacente di qualsivoglia magia... Sarà un viaggio fantastico nella realtà, dove la destinazione non è un punto d'arrivo ma un processo.

Nella valigia del Transurfer, pochissime cose: la consapevolezza, la libertà da ogni dipendenza, la riduzione dell'importanza di sé e del mondo, un pensiero improntato al positivo comunque sia.

Affrontando il viaggio con questo bagaglio essenziale, alleggerito da tutti i falsi stereotipi imposti dalla visione comune del mondo, l'uomo può solo scivolare di linea della vita in linea della vita verso la sua linea più favorevole, la sua onda della fortuna. Transurfing è proprio questo: scivolare per le linee della vita nello spazio delle varianti.

- Il modello delle varianti. Concetto di base del transurfing: un punto di vista fondamentalmente nuovo sulla struttura del nostro mondo. L'individuo non sospetta di poter semplicemente avere ciò che desidera senza cercare di ottenerlo. Perché ciò è possibile?
- I pendoli. Gruppi di persone che pensano in una stessa direzione creano delle strutture energetiche d'informazione: i pendoli. Le persone non si rendono conto di agire involontariamente nell'interesse dei pendoli rimanendone prigioniere. Come reagire a tutto ciò?
- L'onda della fortuna. E' noto che la fortuna e la sfortuna si alternano, come strisce bianche e nere. Come escludere i periodi neri dalla propria vita?
- L'equilibrio. Gli uomini si creano da soli i problemi e gli ostacoli e poi sprecano energia per risolverli. Come eliminare i problemi dalla propria vita?
- Il passaggio indotto. Perché ogni generazione sostiene che prima si viveva meglio? Ciò significa che il mondo ha una netta tendenza alla degenerazione? Se fosse vero l'umanità finirebbe all'inferno nel giro di pochi anni: che cosa succede allora?
- La corrente delle varianti. Da dove scaturiscono i presentimenti, le intuizioni, le predizioni ecc.? E' proprio la ragione ad inventare e creare? La corrente delle varianti è un prezioso aiuto ma l'uomo non sospetta nemmeno della sua esistenza. Che cosa sono i "segni" e perché funzionano?

*Venerdì: Ore 14.20 - 15.30 - Settimanale da Ottobre a Gennaio 2025*

**UN AUTORE, UN LUOGO, UNA STORIA**

*Docente: Aldo Buraschi*

Si tratta di una serie di incontri dove il punto di partenza sarà costituito, come di consueto, da opere narrative, fornendo innanzitutto, informazioni sull'autore/autrice, sul contesto storico, culturale, sociale in cui l'opera è stata concepita e in cui si inseriscono le vicende narrate, su reazioni e commenti che può aver provocato al suo apparire.

La presentazione prevede la lettura di brani dall'opera prescelta.

Lo scopo è quello di indurre alla ricerca di aspetti che, fatta salva la soggettività dell'interpretazione, possono sfuggire al superficiale (anche se necessario) godimento della lettura: "Mi è piaciuta...non mi è piaciuta".

Proseguendo un filone di ricerca già percorso (il tema dell'individuo di fronte alla società) si esploreranno aspetti del complesso rapporto dell'essere umano nei confronti di se stesso e dei suoi simili.

*Martedì: Ore 14.20 - 15.30 - Quindicinale da Ottobre a Maggio 2025*

## Corsi anno 2024-2025 in ordine alfabetico – rev.2

### UNA CERTA IDEA DEL MONDO A

*Docente: Roberto Romanò*

Cos'è il viaggiare? Vedere luoghi, incontrare persone, conoscere usi e tradizioni locali; è una 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; ed 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.

NB il corso occuperà gran parte della mattinata, dipendentemente dalla 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)

NOTA IMPORTANTE:

IL CORSO INIZIERA' IL 20 GENNAIO 2025 E TERMINERA' il 31 MARZO 2025

*Lunedì: Ore 09.20 - 12.00 - Quindicinale da Gennaio a Marzo 2025*

## Corsi anno 2024-2025 in ordine alfabetico – rev.2

### UNA CERTA IDEA DEL MONDO B

*Docente: Roberto Romanò*

Cos'è il viaggiare? Vedere luoghi, incontrare persone, conoscere usi e tradizioni locali; è una 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; ed 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.

NB il corso occuperà gran parte della mattinata, dipendentemente dalla 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)

NOTA IMPORTANTE:

IL CORSO INIZIERA' IL 13 GENNAIO 2025 E TERMINERA' IL 7 APRILE 2025

*Lunedì: Ore 09.20 - 12.00 - Quindicinale da Gennaio a Aprile 2025*

## Corsi anno 2024-2025 in ordine alfabetico – rev.2

### UNA STORIA DELLE DONNE ATTRAVERSO I CORPI

*Docente: Camillo Di Liberti*

Corpi che soffrono per colpa di un destino inesorabile

- Spose bambine

Ogni anno nel mondo almeno 12 milioni di bambine e ragazze al di sotto dei 18 anni vengono date in sposa

- Donne cucite

Mutilazioni genitali praticate per motivi culturali, sociali e religiosi volti a defraudare e umiliare la sessualità femminile tra mille sofferenze fisiche e psicologiche

- Donne rinchiusi nei manicomi

Ricorso alla bonifica della femminilità per donne accusate di comportamenti socialmente devianti e considerate alienate mentali

Corpi vittime sacrificali di una realtà in cui “la miseria inghiottiva i sentimenti”

- Balie da latte

Giovani madri spinte dal bisogno che abbandonavano i figli appena nati per offrire il proprio latte ai neonati dell'aristocrazia e della borghesia

*Lunedì: Ore 17.20 - 18.30 - Quindicinale da Ottobre a Maggio 2025*

### VIAGGIO NEI PROMESSI SPOSI

*Docente: Antonino Cannavò*

Il capolavoro del Manzoni, opera pubblicata oltre un secolo fa, presenta aspetti di straordinaria attualità che lo collegano, oggi più chiaro che mai, al mondo moderno. Insieme agli ideali religiosi e civili, l'autore, ha anche illustrato nella sua opera il comportamento umano, le varie sfaccettature della psicologia dell'individuo, le molteplici ed eterne problematiche degli uomini, giovani e non, di tutti i tempi, con tale precisione e profondità da rendere la sua opera una vera e propria lezione di vita.

Nel corso verranno letti e spiegati vari brani ed approfondite le tematiche principali del romanzo.

Si parlerà dei personaggi inventati dalla penna dell'autore e di quelli veri evidenziando il linguaggio fine e bonario di Manzoni e la sua capacità di stabilire, tramite la sua opera, una comunicazione viva ed immediata che oggi i cellulari negano ai giovani ed anche a noi adulti.

*Martedì: Ore 14.20 - 15.30 - Settimanale da Ottobre a Maggio 2025*

### VIAGGIO NEL MONDO DEGLI ACQUARELLI

*Docente: Franca Ruggeri*

La destinazione è l'emozione di creare bellezza con acqua e colore.  
Un'esperienza adatta a chi sa disegnare ma anche a chi non ha mai pensato di poterlo fare.

La realtà nell'arte è molto più di quello che sembra: con gli occhi vediamo un fiore e la farfalla che vi si posa. Con l'anima vediamo la delicatezza con cui uno e l'altro si muovono fino a toccarsi. I colori si lasciano trasportare dall'acqua fino a dissolversi, sovrapporsi, fondersi in un gesto puro ed essenziale perché questa è la natura dell'acquarello. Qualcuno amerà riprodurre con gli occhi, altri con l'anima. L'obiettivo è dare a ciascuno gli strumenti per scegliere il proprio punto di vista.

I materiali

Carta, pennelli e pigmenti: come sceglierli, come conoscerli, come usarli.

Gli esercizi di riscaldamento

Colore e acqua: campiture, sfumature, fusioni alla scoperta dei colori.

Le Texture

Sperimentazioni, segreti e trucchi del mestiere.

Le Forme essenziali

Schizzare con il pennello per cogliere l'essenza del soggetto.

Sviluppare sicurezza

Dal piccolo al grande, il ruolo dell'acqua

Sviluppare consapevolezza

Da esperimenti al dipinto.

Pratica, pratica, pratica ed emozioni

*Venerdì: Ore 15.50 - 18.30 - Settimanale da Ottobre a Maggio 2025*

## Corsi anno 2024-2025 in ordine alfabetico – rev.2

### VIAGGIO TRA POETI, CANTANTI E COMPOSITORI

*Docente: Antonino Cannavò*

Il corso si propone di compiere un viaggio musicale affascinante, per far conoscere le più note e famose composizioni di ogni personaggio preso in esame, che verrà analizzato in tutti i suoi aspetti positivi e negativi con aneddoti, racconti, notizie, riflessioni approfondendo le tematiche del suo tempo, discutendo dell'apporto da lui conseguito nel periodo in cui visse e come la sua storia ha condizionato nel bene e nel male, anche la nostra epoca.

Mi propongo di offrire una guida all'ascolto facile ma approfondita, di alcuni brani celebri. Per quanto riguarda i poeti si leggeranno e si interpreteranno le varie poesie scelte, si farà la parafrasi delle stesse, cercando di evidenziare le differenze di stili e le analogie con la poetica contemporanea, ma principalmente il ritmo, la melodia del verso e le suggestioni che esso produce.

*Mercoledì: Ore 15.50 - 17.00 - Settimanale da Ottobre a Maggio 2025*

### VITA E COSTUMI DELL'ANTICHITA'

*Docente: Antonino Cannavò*

Il corso vuol prendere in esame le varie civiltà che si sono succedute nel corso dei secoli, in particolare:

La civiltà mesopotamica  
I popoli della Palestina  
La civiltà romana  
La civiltà del Seicento

La civiltà egiziana  
La civiltà greca  
Il Medioevo e il Rinascimento  
La civiltà del Settecento

Tramite discussioni, documenti e proiezioni di video, si cercherà di ricostruire il ritratto dei popoli presi in esame approfondendo gli aspetti della loro vita quotidiana.

*Martedì: Ore 15.50 - 17.00 - Settimanale da Ottobre a Maggio 2025*

## Corsi anno 2024-2025 in ordine alfabetico – rev.2

### VIVERE BENE E INVECCHIARE MEGLIO

*Docente: Silvia Gusmani*

#### FARMACI, ALIMENTAZIONE, SALUTE E QUALITA' DELLA VITA

Durante il corso parleremo di:

- Farmacologia e farmacognosia
- Farmaci, effetti collaterali ed interazioni
- Farmaci alternativi: omeopatia, fitoterapia e fiori di Bach
- Vaccini
- Nutraceutici ed integratori
- Alimentazione e salute
- Qualità della vita
- Attività fisica, sport e salute
- Farmaci, creme e pelle sana
- Farmaci in viaggio e corretta conservazione

*Giovedì: Ore 14.20 - 15.30 - Quindicinale da Ottobre a Maggio 2025*