



# U.T.E.

Centro Culturale Università della Terza Età  
Associazione di promozione sociale iscritta nel Registro Provinciale  
Associazionismo della Regione Lombardia – (l.r. 28/96 e L.383/00)

## UNIVERSITA' DELLA TERZA ETA'

BOLLATE  
GARBAGNATE MILANESE  
NOVATE MILANESE

Fondata dal Lions Club Bollate

[www.lions3eta.info](http://www.lions3eta.info)

[segreteria@lions3eta.info](mailto:segreteria@lions3eta.info)

## PROGRAMMA DEI CORSI ANNO 2018 – 2019

Con il patrocinio dei Comuni di  
Bollate, Garbagnate M. e Novate M.





## CONSIGLIO DIRETTIVO

Presidente:

Giovanni Regioli

Vice Presidente:

Giampaolo Lucchesi (Presidente protempore Lions Club Bollate le Groane)

Consiglieri:

Laura Berni, Daniele Casalini, Gianni Cocucci, Mario Lancini (Tesoriere),  
Angelo Olivi (Segretario), Vanda Ostini, Gian Pietro Padelli

## SEGRETERIE

Segretario UTE:

Angelo Olivi

Segreterie e supporti locali:

Angelo Olivi, Emilio Midena, Anna Maria Franceschi (Novate).

Luigia Castelnovo, Maria Messineo, Laura Mondini (Bollate).

Mariolina Mainieri, Anna Comi, Ileana Fabriani, Carla Meroni  
(Garbagnate).

## Comitato Didattico:

Giovanni Regioli, Laura Berni, Mario Lancini, Renato Goglio, Mariolina  
Mainieri, Luigia Castelnovo, Maria Messineo, Angelo Olivi, Emilio Midena,  
Gian Pietro Padelli.

*Il Consiglio Direttivo dell'Università della Terza Età ringrazia:*

- *Le Amministrazioni Comunali di Bollate, Garbagnate MI e Novate MI per il patrocinio e la collaborazione;*
- *i Direttori Didattici delle Scuole Secondarie di 1° Grado ed i loro collaboratori ai diversi livelli per l'assistenza, la concessione in uso delle aule per le lezioni e delle strutture organizzative dei loro istituti;*
- *i Docenti di UTE, per il loro impegno volontario nello svolgimento dell'attività didattica;*
- *i volontari delle Segreterie e gli addetti ai servizi ausiliari dell'UTE e delle tre Scuole, per il lavoro di supporto quotidiano a tutta l'organizzazione;*
- *gli iscritti ai corsi che con la loro frequenza interessata giustificano l'impegno dell'intera organizzazione;*
- *Casa Testori Associazione Culturale – Novate MI, per la concessione di spazi e risorse per i corsi d'Arte.*

## PRESENTAZIONE

E' con vero piacere che tra i primi impegni istituzionali da Presidente Lions scrivo questo mio saluto all'Università della Terza Età.

Ormai da molti anni sono anche docente U.T.E. e pertanto conosco bene questa realtà voluta e creata dal Lions Club Bollate (ora Bollate le Groane) nel lontano 1995, ma ormai diventata autonoma e favorevolmente conosciuta sul nostro territorio. L'importanza sociale e culturale più volte richiamata anche dalle Istituzioni Cittadine è ormai universalmente riconosciuta, ma ciò che ogni anno mi colpisce è l'ampia offerta di corsi proposti, anche di alto livello, che riesce ad abbracciare ogni interesse e contribuisce a fornire interessanti ed importantissimi stimoli; questo aspetto, inoltre, è stato anche scientificamente dimostrato come una delle principali forme di prevenzione medica dal punto di vista intellettuale e mentale.

Per realizzare tutto questo non posso non citare e ringraziare innanzitutto i discenti che iscrivendosi permettono di riempire le aule con la loro sempre attiva e partecipata presenza, ed ovviamente i docenti, vero motore dell'U.T.E. che anno dopo anno offrono tempo e cultura a disposizione di tutti in forma assolutamente gratuita. E come non citare tutto il personale amministrativo che silenziosamente, ma tenacemente e con ammirevole costanza anno dopo anno contribuisce all'organizzazione ed al regolare svolgimento dei corsi.

Quest'anno, purtroppo, dobbiamo iniziare senza la presenza fisica di un grande Lions che da subito ha abbracciato l'U.T.E., diventandone quasi un simbolo stesso, Renzo Orenco. Il suo impegno e devozione in tutti questi anni sono stati proverbiali. Se l'U.T.E. è arrivata dove è adesso lo dobbiamo sicuramente in buona parte a Renzo e pertanto mi sembrava doveroso ricordarlo e salutarlo anche a nome di tutti gli amici Lions.

Da quest'anno il testimone è passato a Giovanni Regioli, competente ed instancabile amico anch'egli Lions che ha da subito proseguito a gestire in maniera impeccabile l'U.T.E. apportando le sue competenze ed idee che sicuramente contribuiranno a rendere ancora più grande la nostra Università. A lui il mio più caro saluto e l'augurio di buon lavoro, con la speranza di poter collaborare con il Lions Club Bollate le Groane per eventi culturali (e non solo) durante il prossimo anno.

Come un figlio ormai cresciuto ed autonomo i soci del club Lions hanno in questi anni ridotto la presenza e vicinanza fisica all'U.T.E., ma vi posso assicurare che per noi è sempre motivo di orgoglio ed ammirazione. In ogni occasione è sempre citata come fiore all'occhiello tra i service che abbiamo organizzato nei nostri 42 anni di vita di club. Il mio impegno quest'anno sarà quello di incrementare questa vicinanza fisica, proponendo incontri ed eventi congiunti al fine di condividere conoscenze e momenti di svago.

Un caro saluto a tutti e buon lavoro!

Il Vice Presidente Università della Terza Età  
Presidente protempore del Lions Club Bollate le Groane  
*Giampaolo Lucchesi*





## Lions Club Bollate le Groane

Fondatore e Sostenitore della nostra UTE  
(In passato denominato Lions Club Bollate)  
Membro del Lions Club International

Il Lions Club International è la più grande associazione di servizio e di volontariato del mondo. I soci dei Lions Club svolgono attività, sia nella comunità di cui fanno parte che a livello nazionale e internazionale, volte al miglioramento civico, culturale, sociale e morale della società. Il motto dell'Associazione è "We Serve".

Fondato negli Stati Uniti d'America a Chicago nel 1817, il Lions International è nato per iniziativa di Melvin Jones. Nel 2017 si è celebrato il Centenario.

I Lions Club sono presenti nel mondo in 210 Paesi e contano oltre 1.300.000. associati. In Italia sono attivi 1300 Club con circa 40.000 soci.

## ALCUNE ATTIVITA' su SCALA LOCALE, NAZIONALE, INTERNAZIONALE:

- AIUTO AI NON VEDENTI: Scuola Cani Guida (a Limbiate, dal 1959 addestra e assegna gratuitamente cani guida ai non vedenti); libro parlato (un'audioteca con oltre quattromila titoli); Sight First (prevenzione e lotta alla cecità nei paesi in via di sviluppo); Sight for Kids (screening nelle scuole materne italiane per la diagnosi precoce dell'ambliopia).
- SALVAGUARDIA DELLA SALUTE: Screening Osteoporosi (ogni anno a maggio a Bollate); A.I.D.D. (Associazione Italiana contro la Diffusione delle Dipendenze); Lotta al Diabete (prevenzione e screening); Prevenzione Incidenti Stradali (incontri con testimonial nelle scuole, rivolti ad alunni neo-patentati).
- LOTTA ALLA FAME: raccolta e donazione di alimenti in collaborazione con le Caritas, il Banco Alimentare, l'Opera Cardinal Ferrari e le Parrocchie del nostro territorio. Oltre a progetti a livello internazionale.
- UNIVERSITA' DELLA TERZA ETÀ: fondazione e sostentamento da parte di Lions Club di 16 UTE nel distretto Lions della Grande Milano (distretto 108 Ib04).

Per ulteriori informazioni:  
[presidente@lions3eta.info](mailto:presidente@lions3eta.info)

# INTRODUZIONE

Carissimi,

iniziamo il nuovo anno senza Renzo Orenco, il compianto Presidente che ha saputo far crescere negli anni la nostra Università della Terza Età, non solo nel numero di iscritti ma anche nelle risorse indispensabili di supporto di segreteria, nella motivazione dei Docenti per una valida e ampia proposta di corsi, nella promozione e visibilità di U.T.E. presso le Amministrazioni Comunali e nelle comunità locali in cui opera.

Oggi quale nuovo presidente trovo l'Università in salute, lo scorso anno, 2017-2018, abbiamo superato la "barriera" dei 500 iscritti nelle tre sedi: ben 524! Un significativo 13% di aumento rispetto all'anno precedente.

Oltre a un numero record di corsi tenuti da ben 100 docenti.

Senz'altro esistono spazi di crescita e di miglioramento, mi rivolgo pertanto a tutti voi sia per la vostra partecipazione ai corsi che per il passa parola a vostri amici e conoscenti. Vi chiedo inoltre di non esitare a inviarmi i vostri suggerimenti e proposte come pure le critiche per far sì che la nostra U.T.E. soddisfi sempre più le vostre esigenze.

Anche quest'anno avremo un'ampia offerta di corsi nelle aree di docenza quali

- Letteraria - Storica - Artistica
- Scientifica - Medica
- Giuridico - Economica
- Linguistica

Affiancate da Laboratori di Informatica, Attività Manuali, Cineforum, Attività Ludiche, Attività Botanica sul territorio.

Ai corsi si aggiungeranno conferenze ed eventi, che verranno annunciati di volta in volta, sia presso le sedi dell'U.T.E. che presso strutture comunali messe a disposizione dalle Amministrazioni per allargare a livello cittadino la nostra offerta culturale.

Inoltre sono previste numerose uscite didattiche, proposte dai Docenti, in quanto parte integrante dei corsi. Oltre a queste uscite "didattiche", organizzeremo visite a mostre, musei e a realtà produttive e culturali del territorio. Iniziative che vi verranno comunicate già dall'inizio dell'anno accademico così da potervi coinvolgervi quanto prima.



Non mancherà la tradizionale gita di fine corsi (lo scorso anno vissuta a Verona) a cui, quale novità, si affiancherà una seconda escursione giornaliera nel corso dell'anno.

Altra novità saranno i corsi di Arte a Novate che si terranno di mercoledì a Casa Testori, che qui ringrazio per la disponibilità, il che, oltre al prestigio dell'offerta, eviterà la sovrapposizione con corsi che si terranno in Orio Vergani in altri giorni della settimana.

A proposito delle sovrapposizioni di corsi, desidero fare un appello a tutti voi perché ne teniate conto nelle vostre scelte al momento dell'iscrizione a U.T.E. Tenete presente l'impegno dei Docenti nel preparare le lezioni e il lavoro delle segreterie nel gestire le aule: è frustrante oltre che non rispettoso trovare corsi con numerosi iscritti che poi non si presentano in aula! Da qui anche un appello rivolto alla vostra sensibilità per rafforzare le attuali segreterie (a cui va il GRAZIE per la dedizione a U.T.E.) delle tre sedi: un maggior numero di volontari potrà permettere nei prossimi anni di estendere in altre sedi e altri giorni della settimana l'offerta dei corsi. Anche la disponibilità di un solo giorno alla settimana sarà di grande supporto.

Un'altra area di lavoro futuro sarà il rinnovamento del nostro sito internet, così da diventare sempre più uno strumento di utilizzo e di interazione durante tutto l'anno. Come pure vedremo di essere maggiormente presenti nei social, particolarmente tramite l'esistente pagina di Facebook che a tutt'oggi risulta poco conosciuta ed utilizzata.

Infine confermo che da quest'anno tutti gli iscritti, oltre ai Docenti e ai volontari, usufruiranno di una polizza infortunistica che si affiancherà alla polizza di responsabilità civile. Una protezione che speriamo di non dover mai usufruire ma che rappresenta un ulteriore strumento offerto da U.T.E.

Con un Grazie per la fiducia e il supporto, auguro a tutti voi un ricco anno accademico 2018-2019.

Il Presidente di U.T.E.  
*Giovanni Regioli*

# INDICE

## BOLLATE

|   |    |
|---|----|
| ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE                           | 12 |
| ANATOMIA E FISIOLOGIA UMANA                         | 12 |
| ARTE ITALIANA                                       | 13 |
| COUNSELING FILOSOFICO                               | 13 |
| CULTURA MILANESE                                    | 13 |
| DIRITTO CIVILE                                      | 14 |
| DIRITTO INTERNAZIONALE                              | 14 |
| ECONOMIA E FINANZA                                  | 14 |
| FOTOGRAFIA DIGITALE                                 | 15 |
| GEOGRAFIA E TURISMO                                 | 15 |
| INFORMATICA - Corso avanzato                        | 16 |
| INTERNET - Parte 1                                  | 17 |
| INTERNET - Parte 2                                  | 18 |
| LETTERATURA ITALIANA - La poesia del Novecento      | 19 |
| LETTERATURA ITALIANA - Salotto della poesia         | 20 |
| LINGUA INGLESE - Conversazione                      | 21 |
| LINGUA INGLESE - 2° Corso                           | 21 |
| LINGUA INGLESE - 4° Corso                           | 21 |
| MEDICINA - Prevenire è meglio che curare            | 22 |
| MEDICINA - Tumori cutanei e nei                     | 24 |
| MILANO NASCOSTA - Viaggio nella storia dell'Arte 2° | 24 |
| MUSICA MODERNA                                      | 25 |
| ORTOPEDIA   | 25 |
| PSICOLOGIA DEL BENESSERE                            | 25 |
| RIFLESSOLOGIA PLANTARE                              | 26 |
| SCIENZE BIOLOGICHE                                  | 26 |
| SOCIOLOGIA  | 27 |
| STORIA DELL'ARTE                                    | 28 |
| STORIE DI VIAGGI                                    | 28 |
| TEATRO  | 28 |
| TECNOLOGIA DEL BENESSERE - Salute e Felicità        | 29 |
| TUTELA AMBIENTALE                                   | 29 |
| TUTELA DEL CITTADINO CONSUMATORE                    | 30 |

## GARBAGNATE

|  |    |
|--|----|
| ALIMENTAZIONE E BENESSERE  | 32 |
| ANTROPOLOGIA CULTURALE   | 33 |
| ARTE DEL NOVECENTO   | 33 |
| ASTRONOMIA   | 34 |
| BIOLOGIA - Immunologia   | 34 |
| BIOLOGIA - I nostri parassiti  | 35 |
| CINEFORUM - IL CINEMA D'AUTORE   | 35 |
| COUNSELING FILOSOFICO  | 36 |
| CUCINA SICILIANA   | 36 |
| CULTURA RELIGIOSA  | 36 |
| DECORAZIONI NATALIZIE  | 37 |
| DIRITTO CIVILE   | 37 |
| DIRITTO COSTITUZIONALE   | 38 |
| DIRITTO PRIVATO - Nozioni generali di diritto privato                    | 38 |
| ECONOMIA E FINANZA   | 39 |
| ECONOMIA E FINANZA - Educazione e Formazione                             | 39 |
| FITOTERAPIA  | 40 |
| INFORMATICA - Internet: che grande aiuto ma anche un bel divertimento 1° | 41 |
| INFORMATICA - Internet: che grande aiuto ma anche un bel divertimento 2° | 42 |
| INFORMATICA - Laboratorio fotografia digitale                            | 43 |
| ITALIANO   | 43 |
| LEONARDO IL GENIO FRA LE MANI  | 44 |
| LETTERATURA ITALIANA - Etica   | 45 |
| LETTERATURA ITALIANA - VI Canto della Divina Commedia                    | 45 |
| LETTERATURA E STORIA   | 45 |
| LINGUA INGLESE - Corso base 1  | 46 |
| LINGUA INGLESE - Conversation  | 46 |
| LINGUA INGLESE - 6° Corso  | 47 |
| LINGUA TEDESCO - 4° Corso  | 47 |
| MEDICINA - A piccole dosi  | 48 |
| MEDICINA - Cardiologia   | 48 |
| MEDICINA - Il Diabete  | 48 |
| MUSICA   | 49 |
| NORDIC WALKING   | 49 |
| OSTEOPATIA   | 50 |

# INDICE

|                                     |    |   |    |
|-------------------------------------|----|---|----|
| PSICOLOGIA - L'ansia                | 50 | LETTERATURA - Scrittura creativa                              | 67 |
| PSICOLOGIA - L'intelligenza emotiva | 50 | LETTERATURA - Incontro con i classici                         | 68 |
| RICAMO                              | 51 | LETTERATURA STRANIERA   | 68 |
| TAGLIO E CUCITO                     | 51 | LINGUA FRANCESE - Approfondimento                             | 69 |
| TECNOLOGIA DEL BENESSERE            | 51 | LINGUA FRANCESE - Conversazione                               | 69 |
| TUTELA DELL'AMBIENTE                | 52 | LINGUA FRANCESE - 1° e 2° Livello                             | 70 |
| TUTELA DEL CITTADINO                | 52 | LINGUA INGLESE - Conversazione                                | 70 |
|                                     |    | LINGUA INGLESE - 1° Corso                                     | 71 |
|                                     |    | LINGUA INGLESE - 3° Corso                                     | 71 |
|                                     | 54 | LINGUA SPAGNOLA - 3° Corso                                    | 72 |
|                                     | 55 | LINGUA TEDESCO - 7° Corso                                     | 72 |
|                                     | 56 | MANUALITA' CREATIVA - Cose di carta                           | 73 |
|                                     | 56 | MATEMATICA APPLICATA  | 73 |
|                                     | 57 | MEDICINA - Aspetti particolari                                | 74 |
|                                     | 57 | MEDICINA - Fisioterapia                                       | 75 |
|                                     | 58 | MEDICINA - Ginecologia  | 75 |
|                                     | 58 | MEDICINA - Il Primo Soccorso                                  | 76 |
|                                     | 59 | MEDICINA - Nuove medicine per vecchie malattie                | 76 |
|                                     | 59 | MEDICINA - Terapie d'avanguardia                              | 77 |
|                                     | 59 | MEDICINA - Dolore cronico                                     | 77 |
|                                     | 60 | MUSICA  | 78 |
|                                     | 60 | PATCHWORK   | 78 |
|                                     | 61 | PITTURA   | 78 |
|                                     | 62 | PIZZO CHIACCHIERINO   | 79 |
|                                     | 62 | PRESEPE - Laboratorio per la costruzione del Presepe          | 79 |
|                                     | 62 | PRESEPE - Storia  | 79 |
|                                     | 63 | PSICOLOGIA COMPETENZE SOCIALI<br>Si può smettere di litigare? | 80 |
|                                     | 63 | RILEGATURA DEL LIBRO  | 80 |
|                                     | 63 | SCACCHI   | 81 |
|                                     | 63 | SCRAPBOOKING  | 81 |
|                                     | 64 | STORIA - Concetto e Mito                                      | 82 |
|                                     | 64 | TEATRO  | 83 |
|                                     | 65 | TECNOLOGIA DEL BENESSERE                                      | 83 |
|                                     | 65 | TUTELA AMBIENTALE   | 84 |
|                                     | 66 | TUTELA DEL CITTADINO CONSUMATORE                              | 84 |
|                                     | 66 | UNCINETTO   | 85 |
|                                     | 67 |   |    |
| <b>NOVATE</b>                       |    |   |    |
| ALBERI SUL TERRITORIO               |    |   |    |
| AMBIENTE, ALIMENTAZIONE, SALUTE     |    |   |    |
| ARTE - Milano, tesori da scoprire   |    |   |    |
| ARTE DEL NOVECENTO                  |    |   |    |
| ASTRONOMIA                          |    |   |    |
| ATTIVA-MENTE                        |    |   |    |
| BONSAI - Scuola di Bonsai           |    |   |    |
| BURRACO - Per principianti          |    |   |    |
| CINEMA - Pomeriggio al cinema       |    |   |    |
| COMPOSIZIONI FLOREALI CON PERLINE   |    |   |    |
| COMUNICAZIONE                       |    |   |    |
| COMUNICARE EFFICACEMENTE            |    |   |    |
| CONSULENZA FILOSOFICA               |    |   |    |
| CREA-ATTIVA-MENTE                   |    |   |    |
| CRIMINOLOGIA                        |    |   |    |
| DANZA                               |    |   |    |
| DIORAMA - Costruzioni di diorami    |    |   |    |
| DIRITTO CIVILE                      |    |   |    |
| DIRITTO COSTITUZIONALE              |    |   |    |
| ECONOMIA E FINANZA                  |    |   |    |
| FILOSOFIA                           |    |   |    |
| FOTOGRAFIA DIGITALE                 |    |   |    |
| GENETICA                            |    |   |    |
| GIORNALISMO                         |    |   |    |
| ILLUSIONISMO                        |    |   |    |
| INFORMATICA - Corso Base            |    |   |    |
| INFORMATICA - Corso Excel           |    |   |    |
| INFORMATICA - Corso Word            |    |   |    |



U.T.E.

UNIVERSITA'  
DELLA TERZA ETA'  
Fondata dal  
Lions Club Bollate

PROGRAMMA  
DEI CORSI  
ANNO  
2018- 2019

sede di:

BOLLATE

Scuola Media  
"LEONARDO DA VINCI"  
Via Fratellanza (ingresso:  
Via Cristoforo da Bollate)

Segreteria

Tel. 023501720 - 3455900770  
(sig.ra Luigia)

Tel. 3398172708 (sig.ra Laura)  
Tel. 3389389931 (sig.ra Maria)

Calendario delle lezioni 2018/2019:

martedì, mercoledì, giovedì  
dalle 15.00 alle 17.50.

Giornate di chiusura stabilite dalla  
Direzione della scuola:

- 7 - 8 Dicembre 2018
- 23 Dicembre 2018 - 6 Gennaio 2019
- 8 Marzo 2019
- 18 Aprile - 3 Maggio 2019

## ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE

Docente: Sig.ra Elena Sartirana - Nutritional Therapist

- La Nutrizione
- Alimentazione odierna
- Mangia che dimagrisci
- Ansia e fame nervosa

### Libri di testo consigliati:

- Alimentazione consapevole 2 – Elena Cesarina Sartirana

Martedì  
dalle 15.00  
alle 16.30

19 - 26  
FEBBRAIO  
5 - 12  
MARZO

## ANATOMIA E FISILOGIA UMANA

CON CENNI DI PATOLOGIA

Docente: Prof. Mauro Gatto

Giovedì  
dalle 15.00  
alle 16.00

Il corso si propone di spiegare la struttura, la funzione e le principali patologie degli organi che compongono gli apparati del corpo umano.

|             |  |
|-------------|--|
| 10 gennaio  | Organizzazione generale del corpo umano: cellule e tessuti |
| 17 gennaio  | Anatomia e fisiologia dell'apparato digerente              |
| 24 gennaio  | Anatomia e fisiologia dell'apparato digerente              |
| 31 gennaio  | Anatomia e fisiologia del sistema respiratorio             |
| 07 febbraio | Anatomia e fisiologia dell'apparato respiratorio           |
| 14 febbraio | Anatomia e fisiologia del sistema cardiovascolare          |
| 21 febbraio | Anatomia e fisiologia del sistema cardiovascolare          |
| 28 febbraio | Anatomia e fisiologia del sistema immunitario              |
| 07 marzo    | Anatomia e fisiologia del sistema immunitario              |
| 14 marzo    | Anatomia e fisiologia del sistema escretore                |
| 21 marzo    | Anatomia e fisiologia del sistema endocrino.               |

10 - 17 - 24 - 31  
GENNAIO  
7 - 14 - 21 - 28  
FEBBRAIO  
7 - 14 - 21  
MARZO

Martedì  
dalle 15.00  
alle 16.00

## ARTE ITALIANA

ARTISTI DEL RINASCIMENTO

Docente: Prof.ssa Paola Crimi

12 - 19 - 26  
MARZO  
2 - 9 - 16  
APRILE

Attraverso immagini e lezioni frontali, saranno presentate opere di:

- RAFFAELLO e BOTTICELLI
- TINTORETTO e TIZIANO
- CORREGGIO e LOTTO
- MANTEGNA
- PALLADIO
- PITTORI DEL RINASCIMENTO A MILANO

Mercoledì  
dalle 15.00  
alle 16.00

## COUNSELING FILOSOFICO

LA FILOSOFIA CURA DELL'ANIMA

Docente: Dr.ssa Rosella Pierin

7 - 14 - 21 - 28  
NOVEMBRE  
5 - 12 - 19  
DICEMBRE  
9 - 16 - 23 - 30  
GENNAIO  
6 - 13 - 20 - 27  
FEBBRAIO  
6  
MARZO

- Il Counseling: una relazione d'aiuto. La parola, strumento di cura. La filosofia, medicina per l'anima.
- Salute fisica/Salute emotiva: trovare l'armonia dentro di sé nelle stagioni della vita.
- Le relazioni affettive: la grammatica degli affetti. Incontro/Confronto di vissuti emozionali e modalità comunicative diverse tra loro.

Mercoledì  
dalle 15.00  
alle 16.30

## CULTURA MILANESE

Docente: : Sig. Roberto Sambrotta

6 - 13 - 20 - 27  
FEBBRAIO

- I Celti e la fondazione di Milano
- I Signori di Milano: i Visconti e gli Sforza
- Leonardo, Ludovico e il fascino discreto di Cecilia
- Il Duomo: la casa dei milanesi

# BOLLATE

## DIRITTO CIVILE

Docente: Avv. Antonella Carnelli

- Relazioni familiari e formazioni sociali
- Contratti

Martedì  
dalle 17.00  
alle 17.50

5 - 12 - 19  
MARZO

## DIRITTO INTERNAZIONALE PUBBLICO

LE CONTROVERSIE INTERNAZIONALI

Docente: Prof.ssa Vincenza Cassarino

- La soluzione delle controversie: i procedimenti.
- Diritto bellico: diritti e doveri dei belligeranti, Diritto Umanitario, la Corte Penale Internazionale.
- L'uso della forza: sistema di sicurezza delle Nazioni Unite, i Caschi Blu, la sicurezza in Europa.

Martedì  
dalle 15.00  
alle 16.00

5 - 12 - 19 - 26  
FEBBRAIO  
5 - 12 - 19 - 26  
MARZO

## ECONOMIA E FINANZA

Docente: Sig.ra Roberta Sabatino

Il corso è finalizzato alla comprensione del contesto economico attuale, alla conoscenza di strumenti finanziari e tecniche di salvaguardia dei portafogli personali.

Martedì  
dalle 15.00  
alle 16.00

2 - 9 - 16  
APRILE  
7 - 14 - 21  
MAGGIO



Giovedì  
dalle 15.00  
alle 16.30

## FOTOGRAFIA DIGITALE

Docente: Dr Andrea Colombo Lozza

22 - 29  
NOVEMBRE  
6 - 13  
DICEMBRE

- Come trasformare la luce in una foto: l'esposizione
- La profondità di campo in fotografia
- Bilanciamento del bianco e uso dei filtri fotografici
- Composizione

Mercoledì:  
dalle 15.00  
alle 16.00

## GEOGRAFIA E TURISMO

Docente: Prof.ssa Anna Silva

7 - 14 - 21 - 28  
NOVEMBRE  
5  
DICEMBRE

In linea con la crescita globale della sensibilità ambientale, il turismo in questo settore è in forte ascesa. Saranno presentati alcuni stati di:

- America del Nord
- Africa sub-sahariana
- Europa del Nord

## INFORMATICA

CORSO AVANZATO SULL'UTILIZZO DEL COMPUTER

Docente: Dr. Roberto Bernucci e Sig. Carlo Palamidessi

Mercoledì:  
dalle 14.30  
alle 16.30

E' un corso aperto al dialogo per migliorare la conoscenza del proprio computer.

I partecipanti presenteranno quesiti che saranno gli argomenti della lezione.

Parleremo sempre di:

- Aggiornamenti di Windows
- Personalizzare lo schermo e collegamento con schermo secondario
- Il Pulsante Start con l'elenco dei programmi
- Creare una cartella
- Copia, Taglia, Incolla, Cestino, Elimina, Ripristina, Rinomina
- Come ricercare un file all'interno dell'hard disk
- Trasferire le foto da macchina fotografica, da cellulare o da smartphone sul computer
- Internet, posta elettronica
- Internet Explorer, Google, You tube
- Scaricare un programma applicativo da Internet
- Acquisti su Internet

**I partecipanti utilizzeranno solo il computer personale**

7 - 14 - 21 - 28  
NOVEMBRE  
5 - 12 - 19  
DICEMBRE

Giovedì  
dalle 16.30  
alle 17.50

## INTERNET

UN GRANDE AIUTO MA ANCHE UN BEL DIVERTIMENTO - PARTE 1  
Docente: Dott. Massimo Stefanoni

21 - 28  
FEBBRAIO  
14 - 21 - 28  
MARZO  
4 - 11  
APRILE  
9 - 16 - 23  
MAGGIO

- Evoluzione tecnologica e Posta Certificata
- e-Commerce: acquisti in sicurezza e uso PayPal
- La "nuvola Informatica" (Cloud)
- Servizi Socio Sanitari e Poste Italiane online
- Siti web – BLOG per divertirsi, ma non solo ....
- Salvaguardia e protezione dei dati
- Smartphone e Tablet: contratto dati, tethering, Hotspot/Router WiFi
- Il nuovo portale INPS e presentazione dichiarazione precompilata 2019
- Agenzia di viaggio virtuale: crearsi il proprio viaggio
- Rete locale, media player, conversione cassette VHS/MiniDV, SMART TV e TV 3D (inclusa demo)

E' previsto l'invio tramite mail ai partecipanti delle dispense delle varie lezioni

**Il corso si terrà al raggiungimento di un numero minimo di 30 iscritti**

## INTERNET

UN GRANDE AIUTO MA ANCHE UN BEL DIVERTIMENTO - PARTE 2

Docente: Dott. Massimo Stefanoni

Giovedì  
dalle 15.00  
alle 16.30

- Skype: chiamate (e non solo ...) gratuite dai vari dispositivi
- Approfondimento SmartPhone e Tablet: Hotspot/Router, WhatsApp Web, Backup rubrica
- Compressione dei dati e snellimento delle fotografie
- Gestione hard disk e migliorie usando dischi allo stato solido (SSD)
- Le "nuvole informatiche": tipi e modalità d'uso
- Importanti aspetti del e-commerce e dei browsers
- Come gestire diverse caselle email da un unico ambiente: Webmail vari, Outlook
- Scaricare musica e films/serie tv: siti aperti, Torrent rispetto a eMule, ...
- Il navigatore satellitare gratuito e offline HERE WeGo (uso GPS ma senza necessità Internet) e differenza con Maps di Google
- Conversione tra formati audio e video, taglio tracce sonore, azioni su files PDF, etc.

E' previsto l'invio tramite mail ai partecipanti delle dispense delle varie lezioni

**Prerequisito di partecipazione al Corso: aver già frequentato la Parte 1**

21 - 28  
FEBBRAIO  
14 - 21 - 28  
MARZO  
4 - 11  
APRILE  
9 - 16 - 23  
MAGGIO

Giovedì  
dalle 15.15  
alle 16.30

## LETTERATURA ITALIANA

LA POESIA ITALIANA NEL NOVECENTO: UNGARETTI E QUASIMODO

Docente: Prof.ssa Gabriella Goglio

17 - 24 - 31  
GENNAIO  
7 - 14 - 21 - 28  
FEBBRAIO  
14 - 21 - 28  
MARZO

- Note introduttive al Novecento. Le condizioni socio-culturali dell'Italia agli inizi del nuovo secolo
- GIUSEPPE UNGARETTI – dalla creazione della nuova "parola poetica" emergente dall'orrore della guerra di trincea, alla riscoperta della tradizione lirica italiana per sfociare nell'ermetismo, al rinnovato dolore e all'appassionata ricerca degli anni della maturità
- SALVATORE QUASIMODO – dalla "mitica" infanzia siciliana, all'impatto con la durezza della vita nel periodo bellico e post-bellico, all'impegno politico, alla conquista del distacco e della tersità del linguaggio ermetico fino all'assegnazione del Nobel.

## LETTERATURA ITALIANA

SALOTTO DELLA POESIA

Docente: Sig. Esposito Salvatore (detto Hugo)

Martedì  
dalle 15.00  
alle 16.00

In una società sempre più razionale, indifferente e senza grandi valori, la poesia ha la pretesa di stimolare a vivere intensamente le emozioni e i sentimenti e andare oltre ... Gli incontri sono indirizzati alle persone desiderose di sperimentare o approfondire l'Arte del poetare e del conoscere per scoprire la potenza, la magia della parola poetica. Infatti, attraverso la lettura dei poeti e la conoscenza delle loro opere, è possibile percepire con stupore e meraviglia tutto ciò che ci circonda, indugiare tra la ragione e la fantasia, tra la realtà e il sogno e imparare a "pensare poeticamente". Inoltre, gli incontri prevedono l'analisi testuale di alcuni componimenti (poesie e prose poetiche) che consentiranno di scoprire la poetica dei grandi poeti, dei cosiddetti "poeti minori" e dei contemporanei. Tuttavia, i partecipanti potranno portare all'attenzione e declamare i propri componimenti a una vasta platea che apprezza la poesia.

16  
APRILE  
7 - 14 - 21  
MAGGIO

Giovedì  
dalle 15.00  
alle 16.00

## LINGUA INGLESE

CONVERSAZIONE

Docente: Dott.ssa Eleonora Sesana

7 - 14 - 21 - 28  
FEBBRAIO  
7  
MARZO

L'inglese questo (s)conosciuto.

Mercoledì  
dalle 16.00  
alle 17.50

## LINGUA INGLESE

2° CORSO

Docente: Ing. Mario Zucchelli

7 - 14 - 21 - 28  
NOVEMBRE  
5 - 12 - 19  
DICEMBRE  
9 - 16 - 23 - 30  
GENNAIO  
6 - 13 - 20 - 27  
FEBBRAIO  
6 - 13 - 20 - 27  
MARZO  
3 - 10 - 17  
APRILE

- Ripasso degli argomenti introdotti lo scorso anno.
- Approfondimento dell'uso degli elementi fondamentali della frase inglese (sostantivi, aggettivi, pronomi, verbi, avverbi etc)
- Cenni di storia e civiltà inglese (tra cui canzoni)
- Il corso prevede lo svolgimento di esercizi in classe e a casa

### Libri di testo consigliati:

- Corneliani – Jacometti "Nozioni fondamentali di lingua inglese" Ed. Paravia

Giovedì  
dalle 17.00  
alle 17.50

## LINGUA INGLESE

4° CORSO

Docente: Ing. Gabriele Marchini

8 - 15 - 22 - 29  
NOVEMBRE  
6 - 13 - 20  
DICEMBRE  
10 - 17 - 24 - 31  
GENNAIO  
7 - 14 - 21 - 28  
FEBBRAIO  
14 - 21 - 28  
MARZO  
4 - 11  
APRILE

- Apprendimento del vocabolario per i diversi aspetti della vita quotidiana relativamente a Scuola e cultura, Spettacoli, Industria e lavoro, Famiglia e relazioni, Natura e ambiente.
- Approfondimento della struttura grammaticale e sintattica della lingua.

### Libro di testo consigliato:

- NEW HEADWAY 3rd edition Elementary Unit 7-8 e Unit 9-10

## MEDICINA

PREVENIRE È MEGLIO CHE CURARE

Coordinatrice: Dott.ssa Giuliana Quaglia

Mercoledì  
dalle 16.30  
alle 17.30

Nel corso delle lezioni, Medici Specialisti si alterneranno per spiegare e approfondire i concetti di prevenzione primaria e secondaria riferiti alle diverse branche specialistiche, efficaci nell'impedire o ridurre il rischio, ossia la probabilità di insorgenza delle principali malattie.

dal 7 NOVEMBRE  
2018 al  
27 MARZO 2019  
come da calendario  
che segue

| DATA       | TITOLO LEZIONE   | DOCENTE             |
|------------|--|---------------------|
| 07/11/2018 | La prevenzione di tumori e infezioni ginecologiche                   | D.ssa M. Marzola    |
| 14/11/2018 | tumore della mammella  | D.ssa A. Sartani    |
| 21/11/2018 | osteoporosi  | Dott. G. Bolis      |
| 28/11/2018 | Prevenzione in urologia  | Dott. P. Incarbone  |
| 05/12/2018 | dislipidemie e rischio cardiovascolare                               | D.ssa M.T. Landoni  |
| 12/12/2018 | sindrome metabolica e malattie cardiovascolari                       | Dott. S. Ravagnan   |
| 19/12/2018 | Prevenzione delle disabilità fisiche e psichiche                     | Dott. S. Locatelli  |
| 09/01/2019 | malattie respiratorie: fattori di rischio ambientali e stili di vita | D.ssa N. Grassi     |
| 16/01/2019 | decadimento cognitivo e perdita di memoria                           | Dott. D. Mantica    |
| 23/01/2019 | tumori del colon-retto   | Dott. A. Massari    |
| 30/01/2019 | insufficienza venosa: quale prevenzione?                             | Dott. M Pisacreta   |
| 06/02/2019 | polmonite e vaccini  | D.ssa B. Argenterì  |
| 13/02/2019 | incontinenza urinaria  | Ost. S. Allegra     |
| 20/02/2019 | alcool ed epatopatie   | D.ssa B. Argenterì  |
| 27/02/2019 | alimentazione e diabete  | D.ssa S. Bonsignori |
| 06/03/2019 | dieta molecolare 1: introduzione al metodo                           | D.ssa S. Bonsignori |
| 13/03/2019 | dieta molecolare 2: nuovi orizzonti della nutrizione                 | D.ssa S. Bonsignori |
| 20/03/2019 | dieta molecolare 3: dalla teoria alla pratica                        | D.ssa S. Bonsignori |
| 27/03/2019 | Prevenire i tumori della pelle                                       | D.ssa S. Ghiozzi    |



## DOCENTI

**Ostetrica Sabrina Allegra:** Consulente Centro Medico Polispecialistico "Corte della Salute"- Bollate.

**D.ssa Barbara Argenterì:** Medico Chirurgo – Specialista in Malattie Infettive ed Epatologia, Dir. 1° liv. Osp. Luigi Sacco - Consulente Centro Medico Polispecialistico "Corte della Salute"- Bollate.

**Dott. Giuseppe Bolis:** Medico Chirurgo - Specialista in Ortopedia e Traumatologia presso Osp. L. Sacco - Milano - Consulente Centro Medico Polispecialistico "Corte della Salute"- Bollate.

**D.ssa Silvia Bonsignori:** Biologa Nutrizionista, membro Associazione Nazionale Specialisti in Scienza dell’Alimentazione (A.N.S.I.S.A.) - Consulente Centro Medico Polispecialistico "Corte della Salute"- Bollate

**D.ssa Simona Ghiozzi:** Medico Chirurgo – Specialista in Dermatologia, Consulente Sez. Prov. di Milano della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori (LILT)- Consulente Centro Medico Polispecialistico "Corte della Salute"- Bollate.

**D.ssa Noemi Grassi:** Medico Chirurgo – Specialista in Pneumologia, Dir. 1° liv. Az. Osp. Salvini Garbagnate- Consulente Centro Medico Polispecialistico "Corte della Salute"-Bollate.

**Dott. Giacomo Piero Incarbone:** Medico Chirurgo - Specialista in Urologia - Dir. 1° liv. Osp. Luigi Sacco - Consulente Centro Medico Polispecialistico "Corte della Salute"- Bollate.

**Dott. Maria Teresa Landoni:** Medico Chirurgo - Specialista in Cardiologia - Dir. Medico 1° livello Cardiologia Osp. Sacco - Consulente Centro Medico Polispecialistico "Corte della Salute" - Bollate

**Dott. Sergio Locatelli:** Specialista in Geriatria, Consulente Centro Medico "Corte della Salute"- Bollate.

**Dott. Davide Mantica:** Medico Chirurgo – Consulente Centro Medico Polispecialistico "Corte della Salute" - Bollate.

**D.ssa Marta Marzola:** Medico Chirurgo – Specialista in Ostetrica e Ginecologia presso Osp. Garbagnate – Consulente Centro Medico Polispecialistico "Corte della Salute" - Bollate.

**Dott. Alessandro Massari:** Medico Chirurgo - Specialista in Gastroenterologia - Osp. Luigi Sacco- Consulente Centro Medico Polispecialistico "Corte della Salute" - Bollate.

**Dott. Massimo Pisacreta:** Medico Chirurgo - Specialista in Angiologia e Chirurgia Vascolare - Consulente Centro Medico Polispecialistico "Corte della Salute" - Bollate.

**Dott. Sergio Ravagnan:** Medico Chirurgo - Specialista in Cardiologia – già Dir. Medico presso Cardiologia Osp. Sacco - Consulente Centro Medico Polispecialistico "Corte della Salute" - Bollate

**D.ssa Alessandra Sartani:** Medico Chirurgo – Specialista in Chirurgia Generale – Dipartimento di Senologia Osp. L. Sacco - Consulente Centro Medico Polispecialistico "Corte della Salute"- Bollate

## MEDICINA

TUMORI CUTANEI E NEVI

Docente: Dott.ssa Simona Ghiozzi

Giovedì  
dalle 15.00  
alle 16.00

Osservare la propria pelle per imparare a riconoscere le lesioni "pericolose" fra tutti i "puntini" che compaiono nella vita.

8 - 15  
NOVEMBRE

## MILANO NASCOSTA

VIAGGIO NELLA STORIA E NELL'ARTE - PARTE 2°

Docente: Sig. Lorenzo Regiroli (Guida Turistica)

Mercoledì  
dalle 16.00  
alle 17.30

La prosecuzione del corso 2017-2018, incentrato sulla Milano antica, mira a scoprire l'evoluzione storica e le contestuali tendenze artistiche della Milano dal '600 ad oggi, dall'età dei Borromeo fino al XXI secolo. Ci concentreremo in particolare su 5 periodi particolarmente significativi.

Primo incontro: **Vive l'Empereur**

La Milano dai secoli bui seguiti alla peste manzoniana fino ai rivoluzionari mutamenti dell'età napoleonica.

*Monumenti guida:* Sant'Alessandro in Zebedea e Villa Belgiojoso Bonaparte (Villa Reale)

Secondo incontro: **Le 5 giornate di Milano**

La città del Risorgimento, dei successi di Verdi, di Manzoni ed Hayez, tra romanticismo e rivoluzioni.

*Monumenti guida:* Galleria Vittorio Emanuele II e Piazza Duomo, il Bacio di Hayez.

Terzo incontro: **La rivoluzione del '900**

La Milano della fine del XIX secolo ed inizio '900, quando iniziò la grande rivoluzione urbana che la trasformò in grande metropoli ed al contempo si sviluppano e fioriscono le avanguardie artistiche del XIX e XX secolo. *Monumenti guida:* Edicola Toscanini ed altre al Cimitero Monumentale, La Città che sale (dipinto di Boccioni)

Quarto incontro: **Milano in guerra**

La città tra la prima e la seconda guerra mondiale, con i tumulti politici dai moti operai al fascismo e le innovazioni artistiche (e non solo) di Futurismo, Razionalismo e Novecento (movimento artistico).

*Monumenti guida:* le "5 case" di Terragni e Lingeri, Palazzo Mezzanotte, Ca' Brutta.

Quinto incontro: **Milano Futura**

Nell'ultimo incontro scopriremo la Milano dalla ricostruzione degli anni '50 ad oggi, con un occhio in particolare alle evoluzioni previste per il futuro prossimo.

*Monumenti guida:* Torre Velasca, Bosco Verticale, Chiesa di S. Giovanni Battista alla Creta.

*A conclusione del corso verrà effettuata una visita guidata a Milano in cui vedremo le principali opere trattate durante il corso.*

7 - 14 - 21 - 28  
NOVEMBRE  
5  
DICEMBRE

Giovedì  
dalle 15.15  
alle 16.30

## MUSICA MODERNA

2° PARTE

Docente: Prof.ssa Gabriella Goglio

8 - 15 - 22 - 29  
NOVEMBRE  
6 - 13 - 20  
DICEMBRE

- Richiamo alle principali tematiche trattate nella Prima Parte del Corso: impressionismo ed espressionismo
- Ascolto e analisi di fondamentali opere strumentali e vocali di Igor Stravinskij e di alcuni compositori italiani della Generazione dell'Ottanta (quali Alfredo Casella e Gian Francesco Malipiero) e delle generazioni successive (quali Goffredo Petrassi e Luigi Dallapiccola)

Giovedì  
dalle 17.00  
alle 17.50

## ORTOPEDIA

Docente: Dr Daniele Casalini

4 - 11  
APRILE  
9 - 16 - 23  
MAGGIO

- Patologie dell'apparato locomotore
- Artrosi/artrite (diagnosi e trattamento conservativo/chirurgico)
- Osteoporosi, tendinopatie etc.

Mercoledì  
dalle 16.00  
alle 17.00

## PSICOLOGIA DEL BENESSERE

Docente: Prof.ssa Laura Gusmini

6 - 13  
MARZO

Training autogeno (tecnica di rilassamento): esercizi del peso e del calore.

## REFLESSOLOGIA PLANTARE

Docente: : Sig. Antonio Gentile

Il corso si propone l'identificazione delle aree sensibili del piede ed il massaggio pratico dei piedi, di ottenere risultati tangibili sui pazienti quali alleviare la tensione e lo stress, normalizzare le funzioni dell'organismo nonché migliorare l'attività del sistema nervoso e della circolazione sanguigna.

### **Libro di testo consigliato:**

- Reflessologia Zu – Via di iniziazione al Tao – Vol. I ed. Zu Center

Martedì  
dalle 17.00  
alle 17.50

6 - 13 - 20 - 27  
NOVEMBRE  
4 - 11 - 18  
DICEMBRE  
8  
GENNAIO

## SCIENZE BIOLOGICHE

DNA: STRUTTURA, GENETICA E BIOTECNOLOGIE

Docente: : Prof. Mauro Gatto

Il corso si propone di spiegare la struttura e l'importanza del DNA con particolare riferimento alle tecniche di manipolazione del DNA per la risoluzione di casi di omicidio.

|            |   |
|------------|---|
| 15/11/2018 | Struttura, funzioni ed importanza del DNA. Introduzione alle biotecnologie    |
| 22/11/2018 | Biotecnologie: manipolazione del DNA. Medicina forense: "Chi è il colpevole?" |
| 29/11/2018 | Medicina forense: "Chi è il colpevole?"                                       |
| 06/12/2018 | DNA e genetica.   |

Giovedì  
dalle 15.00  
alle 16.00

15 - 22 - 29  
NOVEMBRE  
6  
DICEMBRE

Mercoledì  
dalle 15.00  
alle 17.00

## SOCIOLOGIA

CINEMA & SOCIETÀ: FILM PER RIFLETTERE  
Docente: Dr.ssa Valentina Sambrotta

20 - 27  
MARZO  
3 - 10 - 17  
APRILE  
8 - 15 - 22  
MAGGIO

Il programma è organizzato in modo da suscitare riflessioni ed emozioni su temi esistenziali rilevanti che possono essere affrontati da diversi punti di vista. Il desiderio è quello di costruire un gruppo che a partire da stimoli teorici e filmografici possa scambiare esperienze, vissuti e riflessioni personali. In questo modo, negli occhi di chi guarda si palesa la realtà, le sue infinite declinazioni, le sue sorprendenti possibilità; una realtà soggettiva, che nel confronto con il gruppo, si apre al dialogo.

- Immagini e dialoghi da "John Q."
- La salute: bene primario o di lusso? – Riflessioni e discussione
- Immagini e dialoghi da "La ricerca della felicità"
- Autostima e successo: qual è la relazione? – Riflessioni e discussione
- Immagini e dialoghi da "The Blind Side"
- La diversità: ostacolo o risorsa? – Riflessioni e discussione
- Immagini e dialoghi da "A spasso con Bob"
- L'amore che cura – Riflessioni e discussione

### **Libro di testo consigliato:**

- Vincenzo M. Mastronardi – "I film che aiutano a stare meglio. Filmtherapy"

# BOLLATE

## STORIA DELL'ARTE

INTRODUZIONE ALLA STORIA DELL'ARTE AL FEMMINILE

Docente: Dr.ssa Claudia Felisari

I manuali di storia dell'arte, escluse pochissime eccezioni, sono lunghi elenchi di opere realizzate da figure maschili. La stessa critica d'arte è stata scritta pressoché interamente da uomini. Esiste una storia dell'arte al femminile? Quali sono i suoi volti più importanti? C'è qualcosa che accomuna e rende diverse le opere d'arte realizzate dalle donne rispetto a quelle prodotte dagli uomini?

Mercoledì  
dalle 15.00  
alle 16.30

9 - 16 - 23 - 30  
GENNAIO  
6 - 13 - 20 - 27  
FEBBRAIO  
6  
MARZO

## STORIE DI VIAGGI

LA VIA FRANCIGENA NEL LAZIO

Docente: Dr. Renato Goglio

Impressioni di un pellegrino lungo la via Francigena nel Lazio.

Martedì  
dalle 16.00  
alle 17.00

5 - 12 - 19  
FEBBRAIO

## TEATRO

IL MESTIERE DELL'ATTORE

Docente: Sig. Gaetano Pietrantonio

Introduzione alla recitazione:

- l'uso della voce
- l'uso del corpo
- la costruzione del personaggio

Martedì  
dalle 17.00  
alle 17.50

8 - 15 - 22 - 29  
GENNAIO  
5  
FEBBRAIO

Martedì  
dalle 15.00  
alle 17.00

## TECNOLOGIA DEL BENESSERE

BENESSERE E FELICITÀ

Docente: Dr. Vittorio Longo

6 - 13 - 20 - 27  
NOVEMBRE  
4 - 11 - 18  
DICEMBRE  
8  
GENNAIO

La vita dell'essere umano è basata su due pilastri fondamentali: il benessere e la felicità. Se manca una delle due la vita non ha più senso. Il mantenimento del benessere deve essere elaborato stando attenti a: Alimentazione, Respirazione, Movimento, Pensiero. La felicità dipende in larga misura dalle nostre convinzioni perché, se la vita si svolge in maniera diversa rispetto alle nostre convinzioni, noi subiamo un sentimento di infelicità che, qualche volta, ci porta addirittura alla depressione e al decadimento psico – fisico.

Nel corso delle lezioni verranno elaborati tutti gli argomenti indicati tenendo presente le opinioni degli allievi e, insieme a loro, verificando se il benessere è mantenuto in forma corretta e se le convinzioni di ciascuno corrispondano allo stile di vita oppure siano diverse dalla realtà dei fatti.

### Libri di testo consigliati:

- Gabriella d'Albertas: Cambia vita cambiando convinzioni. Edizioni Mediterranee

Martedì  
dalle 15.00  
alle 17.00

## TUTELA DELL'AMBIENTE

Docente: Ing. Raffaele Bonaiuti

8 - 15  
GENNAIO

I rifiuti solidi urbani tra sostanze inquinanti da smaltire e risorse da recuperare.

E' prevista una visita guidata ad un impianto di smaltimento (termovalorizzatore o discarica controllata). Modalità e tempi saranno comunicati direttamente dal docente.

## TUTELA DEL CITTADINO CONSUMATORE

RAPPORTI CON ENTI EROGATORI (ENERGIA, ASSICURAZIONI, BANCHE, E-COMMERCE)

Docente: Sig. Mauro Pucci, Avv. Maria Stella Anastasi, Avv. Laura Locatelli

Giovedì  
dalle 15.00  
alle 17.00

- Bilancio familiare e prevenzione del sovra-  
indebitamento
- Utenze: luce, acqua, gas, canone RAI
- Assicurazioni
- Noi e la banca
- Acquistare e vendere casa
- La telefonia
- Gli acquisti on line
- Conciliazioni

10 - 17 - 24 - 31  
GENNAIO



U.T.E.

UNIVERSITA'  
DELLA TERZA ETA'  
Fondata dal  
Lions Club Bollate

PROGRAMMA  
DEI CORSI  
ANNO  
2018- 2019

sede di:

GARBAGNATE  
MILANESE

IC FUTURA  
Scuola Media "Galileo Galilei"  
Via Villoresi, 43

Segreteria

Tel. 029959617  
3392084399 (Mariolina)  
3425775790 (Ileana)  
3358068628 (Carla)  
0299069191 (Anna)

Calendario delle lezioni 2018/2019:

Martedì, giovedì, venerdì  
dalle 14,30. alle 18

Giornate di chiusura stabilite dalla  
Direzione della scuola:

- 8 dicembre 2018
- 23 dicembre 2018 - 6 gennaio 2019
- 8 marzo 2019
- 19 aprile - 23 aprile 2019

## ALIMENTAZIONE E BENESSERE

ALIMENTARSI IN MODO CONSAPEVOLE PER MANTENERSI IN FORMA

Docente: Dr.ssa Gabriella Galimberti

Giovedì  
dalle 16.30  
alle 18.00

Alimentarsi in modo consapevole

- le nostre abitudini alimentari
- i prodotti naturali
- perché scegliere bio
- sai cosa mangi? Impariamo a leggere le etichette

I principi di una corretta alimentazione

- fisiologia della nutrizione
- i nutrienti e i gruppi alimentari
- le associazioni alimentari
- i cereali alternativi
- zuccheri e dolcificanti

La dieta come stile di vita

- alimentarsi in modo corretto
- perché si ingrassa
- come raggiungere e mantenere il peso forma
- i cibi snellenti

7 - 14 - 21 - 28

FEBBRAIO

5 (martedì) - 7 (giovedì)

MARZO

Venerdì  
dalle 14.30  
alle 16.30

## ANTROPOLOGIA CULTURALE

LA RADICALIZZAZIONE ISLAMICA E ALTRE RADICALIZZAZIONI:  
L'ANTROPOLOGIA CULTURALE INTERROGA IL MONDO CONTEMPORANEO  
Docente: Dr.ssa Rossana Di Silvio

1 - 15 - 22 - 29  
MARZO  
5  
APRILE

A conclusione del corso 2017/18 i partecipanti hanno sollecitato la prosecuzione e ulteriori approfondimenti degli argomenti trattati. In particolare, verranno riprese le tematiche relative alla radicalizzazione islamica in Occidente e nei paesi europei, cercando di discutere tale fenomeno nel quadro storico-culturale contemporaneo ma proponendo anche una riflessione più generale sulla radicalizzazione, non solo "religiosa", come segnale del disagio delle società occidentali nel Terzo Millennio.

### Libri di testo consigliati:

- Prima dell'inizio del corso, si raccomanda vivamente i partecipanti di scaricare e leggere la dispensa "Introduzione all'antropologia culturale" e di visionare le slide del corso 2017/18, entrambi disponibili sul sito UTE.

Martedì  
dalle 14.30  
alle 15.30

## ARTE DEL NOVECENTO

Docente: Prof.ssa Lia Goffi

8 - 15 - 22  
GENNAIO

- Le Avanguardie storiche. I movimenti artistici nei primi decenni del Novecento
- Carlo Carrà. Dal Futurismo alla Metafisica
- Pablo Picasso. Tra bestialità e mitologia

### Uscite previste:

Carrà e Picasso sono i protagonisti di due grandi mostre a Palazzo Reale a Milano.

Verranno proposte le relative visite guidate, una in Gennaio, l'altra a Febbraio 2019

## ASTRONOMIA

Docente: Sig. Guido Piccione

- Sistema solare
- La gravità
- L'elettromagnetismo
- La luce
- Stelle celebri
- Miti delle costellazioni

Venerdì  
dalle 16.30  
alle 18.00

29  
MARZO  
5 - 12 - 26  
APRILE  
3 - 10  
MAGGIO

## BIOLOGIA

IMMUNOLOGIA

Docente: Dr. Ezio Dell'Orto

- Le origini della Immunologia
- Teoria cellulare e umorale
- Sistemi difensivi innati
- Cellule del sistema immunitario
- Antigeni e anticorpi e il loro meccanismo di azione
- Vaccini e vaccinazioni
- Vaccini attualmente in uso
- Vaccini inattivi
- Vaccini attenuati
- Vaccini purificati e sintetici
- Perché non è possibile vaccinare contro tutte le malattie infettive
- Autoimmunità e malattie autoimmuni
- Allergia e anafilassi
- Generalità sui gruppi sanguigni e reazioni trasfusionali
- Malattia emolitica neonatale
- Artrite reumatoide
- Lupus eritematoso
- Rigetto dei trapianti.

Venerdì  
dalle 15.30  
alle 16.30

9 - 16 - 23 - 30  
NOVEMBRE  
14 - 21  
DICEMBRE  
11 - 18 - 25  
GENNAIO  
1  
FEBBRAIO

Venerdì  
dalle 15.30  
alle 16.30

## BIOLOGIA

PARASSITOLOGIA - I NOSTRI PARASSITI  
Docente: Dr. Ezio Dell'Orto

22  
FEBBRAIO  
1 - 15 - 22 - 29  
MARZO  
5 - 12 - 26  
APRILE  
3 - 10  
MAGGIO

- Cenni storici
- Biologia dei parassiti e loro patogenicità
- Parassitologia e mobilità umana
- Emoparassiti
- Plasmodi della malaria
- Tripanosomi africani e americani
- Parassiti dell'apparato enterico ed urinario
- Vermii piatti e loro trasmissione, vermi cavi e loro trasmissione
- Tenie, ossiuri, ascaridi e anisachi
- Microfilarie ed elefantiasi
- Loa Loa
- Zecche
- Cimici
- Pidocchi
- Acari

Martedì  
dalle 14.30  
alle 17.30

## CINEFORUM

AUTORI E ATTORI  
Docente: Prof. Ing. Gianni Patricola

27  
NOVEMBRE  
18  
DICEMBRE  
29  
GENNAIO  
26  
FEBBRAIO  
26  
MARZO  
30  
APRILE  
14  
MAGGIO

- Olmi - Hauer, La leggenda del santo bevitore, (1988)
- Loy - Sordi, Detenuto in attesa di giudizio, (1971)
- Antonioni - Vitti - Ferzetti, L'avventura, (1960)
- Scola - Mastroianni - Loren, Una giornata particolare, (1977)
- Visconti - Magnani, Bellissima, (1951)
- Monicelli - Totò, Totò e Carolina, (1951)
- Brest - Pacino, Profumo di donna, (1992)

### Libri di testo consigliati:

- Testo del docente "Linguaggio e tecniche espressive del cinema" pubblicato sul sito della Segreteria.

## COUNSELING FILOSOFICO

LA FILOSOFIA CURA DELL'ANIMA

Docente: Dr.ssa Rossella Pierin

- Il counseling: una relazione di aiuto. La parola, strumento di cura. La filosofia, medicina per l'anima.
- Salute fisica/salute emotiva: Trovare l'armonia dentro di se' nelle stagioni della vita.
- Le relazioni affettive: La grammatica degli affetti. Incontro/Confronto di vissuti emozionali e modalità comunicative diverse tra loro.

Martedì  
dalle 15.30  
alle 16.30

6 - 13 - 20 - 27  
NOVEMBRE  
4 - 11 - 18  
DICEMBRE  
15 - 22 - 29  
GENNAIO  
5 - 12 - 19 - 26  
FEBBRAIO  
5 - 12  
MARZO

## CUCINA SICILIANA

Docente: Dr. Luigi Milanese

Si svilupperà in tutte le sue forme la cucina tradizionale siciliana.

Giovedì  
dalle 14.30  
alle 15.30

21 - 28  
MARZO  
4 - 11 - 18  
APRILE  
2 - 9 - 16  
MAGGIO

## CULTURA RELIGIOSA

LA BIBBIA: PERCHÉ QUESTO LIBRO?

Docente: Padre Tullio Benini

- Il Libro e la sua storia
- La sua formazione
- Lingue e autori
- Generi letterari
- Il parlare umano di Dio storia e rivelazione
- Ispirazione e interpretazione
- 1° e 2° Testamento criteri di lettura

Giovedì  
dalle 16.30  
alle 18.00

10 - 17 - 24 - 31  
GENNAIO

Venerdì  
dalle 14.30  
alle 15.30

## DECORAZIONI / LABORATORIO OGGETTI NATALIZI

Docente: : Sig.ra Valeria Chiodaroli - Sig.ra Elena Pinato

09 - 16 - 23  
NOVEMBRE

Come abbellire la casa per le feste natalizie con vari tipi di angioletti e piccoli gnomi.

### **Materiale occorrente:**

pigne, feltro grigio/rosso/verde, palline di legno per la testa, sonagli, spago, bottoni piatti, nastri e pellicetta ecologica.

Giovedì  
dalle 14.30  
alle 15.30

## DIRITTO CIVILE

Docente: Avv. Antonella Carnelli

7 - 14 - 21  
MARZO

- Relazioni familiari e formazioni sociali
- Contratti

## DIRITTO COSTITUZIONALE

Avv. Vincenzo Pugliese

La Costituzione

### Libri di testo consigliati:

- Costituzione Italiana

Martedì  
dalle 15.30  
alle 16.30

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

## DIRITTO PRIVATO

Docente: Dr. Francesco Santelli

- Il rapporto giuridico
- il negozio giuridico
- disciplina generale del contratto e principali figure contrattuali
- le obbligazioni
- la tutela dei diritti
- la tutela del consumatore.

Martedì:  
dalle 16.30  
alle 18.00

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



Giovedì  
dalle 16.30  
alle 17.30

## ECONOMIA E FINANZA

Docente: Dr.ssa Roberta Sabatino

8 - 15 - 22 - 29  
NOVEMBRE  
6 - 13  
DICEMBRE

Il corso è finalizzato alla comprensione del contesto economico attuale, alla conoscenza di strumenti finanziari e tecniche di salvaguardia dei portafogli personali.

Martedì  
dalle 14.30  
alle 16.00

## ECONOMIA E FINANZA

EDUCAZIONE E FORMAZIONE

Docente: Dr. Saverio Bennardo

5 - 12 - 19  
MARZO

Gestire consapevolmente il nostro risparmio per evitare strumenti molto rischiosi di cui spesso sono vittime gli anziani e le persone inesperte.

Il Bail-in, le obbligazioni, gli ETF, i fondi di investimento.

Come relazionarsi con la banca, la successione.

L'importanza dei fondi pensione per i nostri figli

## FITOTERAPIA

PARTE SETTIMA

Docente: Dr. Antonio Carcano

Venerdì  
dalle 14.30  
alle 15.30

- Piante medicinali per la cura dei disturbi dell'apparato respiratorio
- Piante medicinali per la cura dei disturbi dello stomaco
- Piante medicinali per la cura dei disturbi del gonfiore addominale
- Piante medicinali per la cura della stipsi
- Piante medicinali per la cura della diarrea
- Piante medicinali per la cura dell'obesità
- Piante medicinali per la cura dell'iperlipidemia, prima parte
- Piante medicinali per la cura dell'iperlipidemia, seconda parte

Per ciascun argomento saranno illustrati in generale, i riferimenti delle disfunzioni interessate, i corrispondenti prodotti fitoterapici da utilizzare, con relativa descrizione, sia delle sostanze attive presenti, sia delle corrispondenti preparazioni medicinali, attualmente disponibili sul mercato.

Ciascun argomento sarà trattato in relazione a riferimenti di carattere scientifico, raccolti dai principali testi di Fitoterapia, attualmente adottati presso le Facoltà di farmacia.

### **Libro di testo consigliato (eventuale):**

- Fitoterapia - Proff. F. Capasso. A. Izzo  
Soc. Editrice Springer

9 - 16 - 23 - 30  
NOVEMBRE  
14 - 21  
DICEMBRE  
11 - 18 - 25  
GENNAIO  
1  
FEBBRAIO

Venerdì  
dalle 14.30  
alle 16.00

## INFORMATICA

INTERNET: CHE GRANDE AIUTO MA ANCHE UN BEL DIVERTIMENTO - PARTE 1  
Docente: Sig Massimo Stefanoni

9 - 16 - 23 - 30  
NOVEMBRE  
14 - 21  
DICEMBRE  
11 - 18 - 25  
GENNAIO  
01  
FEBBRAIO

- Evoluzione tecnologica e Posta Certificata
- e-Commerce: acquisti in sicurezza e uso PayPal
- La "nuvola Informatica" (Cloud)
- Servizi Socio Sanitari e Poste Italiane online
- Siti web - BLOG per divertirsi, ma non solo
- Salvaguardia e protezione dati
- Smartphone e Tablet: contratto dati, tethering, Hotspot/Router WiFi
- Il nuovo portale Inps e dichiarazione precompilata
- Agenzia di Viaggio virtuale: crearsi il proprio viaggio
- Rete locale, media player, conversione cassette VHS/MiniDV, SMART TV E TV 3D

**Il corso si terrà al raggiungimento di un numero minimo di 30 iscritti.**

## INFORMATICA

INTERNET: CHE GRANDE AIUTO MA ANCHE UN BEL DIVERTIMENTO - PARTE 2

Docente: Sig Massimo Stefanoni

Venerdì  
dalle 16.30  
alle 18.00

- Skipe: chiamate (e non solo ...) gratuite da vari dispositivi
- Approfondimento SmartPhone e Table: Hotspot Router Wifi, WhatsApp Web, Backup rubrica
- Compressione dei dati e snellimento delle fotografie
- Gestione hard disk e migliorie usando dischi allo stato solido (SSD)
- Le " nuvole informatiche" : tipi e modalità d'uso
- Importanti aspetti dell' e-commerce e dei browsers
- Come gestire diverse caselle email da un unico ambiente: Webmail vari, Outlook
- Scaricare musica e films/serie tv: siti aperti, Torrent rispetto a eMule, ...
- Il navigatore satellitare e offline HERE WeGo ( uso GPS ma senza necessità Internet) e differenza con Maps di Google
- Conversione tra formati audio e video , taglio tracce sonore, azioni su files PDF, etc.

9 - 16 - 23 - 30  
NOVEMBRE  
14 - 21  
DICEMBRE  
11 - 18 - 25  
GENNAIO  
01  
FEBBRAIO

Giovedì  
dalle 14.30  
alle 15.30

## INFORMATICA

LABORATORIO PER LA FOTOGRAFIA DIGITALE

Docenti: Prof. Gian Pietro Padelli e Sig. Michele Milani

8 - 15 - 22 - 29  
NOVEMBRE  
6 - 13 - 20  
DICEMBRE

- Presentazione del programma (Photoimpact) per migliorare la fotografia
- Gli strumenti del programma (esempi pratici)
- Realizzare un foto album di presentazione
- Realizzare un calendario fotografico
- Le selezioni, rotazione, il ritaglio, la gestione dei colori, le sfumature, il contrasto (esempi pratici)
- Gli strumenti per il fotoritocco, le correzioni, le tecniche di restauro (esempi pratici)
- Ringiovanire le vecchie foto. Trucchi (esempi pratici)

Durante e al termine delle lezioni l'insegnante con l'aiutante tecnico di laboratorio saranno a disposizione per l'installazione del programma nel pc degli studenti. Agli studenti è consigliato l'uso del proprio pc. Possibilmente saranno forniti appunti che sono stati realizzati grazie al contributo di studenti del corso precedente.

Giovedì  
dalle 14.30  
alle 16.30

## ITALIANO

ESERCIZI DI SCRITTURA

Docenti: : Prof.ssa Mara Bariatti

8 - 15 - 22  
NOVEMBRE

Laboratorio di scrittura: struttura del testo; tecniche di scrittura, presentazione del testo.

## LEONARDO - IL GENIO FRA LE MANI

LE MACCHINE DI LEONARDO DA VINCI

Docente: Sig. Paolo Candusso

Venerdì  
dalle 14.30  
alle 15.30

Presentazione delle macchine funzionanti di Leonardo costruite dal docente in scala ridotta (100 modelli del genio)

- Video introduttivo
- Macchine idrauliche – prima parte
- Il volo
- Macchine da guerra
- Macchine idrauliche - seconda parte
- Meccanica 1
- Meccanica 2
- Macchine interattive su cui “mettere le mani”

Uscite previste:

- 1 uscita nel 500° anniversario della morte di Leonardo

22 - 29  
MARZO  
5 - 12 - 26  
APRILE  
3 - 10 - 17  
MAGGIO

Martedì  
dalle 14.30  
alle 15.30

## LETTERATURA ITALIANA

ETICA INDIVIDUALE E MORALE COLLETTIVA

Docente: Prof.ssa Claudia Banfi

6 - 13 - 20 - 27  
NOVEMBRE  
4 - 11 - 18  
DICEMBRE

8  
GENNAIO  
(dalle 15,30  
alle 16,30)

Ignazio Silone: L'avventura di un povero cristiano ed altri romanzi.

Giovedì  
dalle 14.30  
alle 15.30

## LETTERATURA ITALIANA

"IL VI CANTO POLITICO DELLA DIVINA COMMEDIA"

Docente: Prof.ssa Mara Bariatti

10 - 17 - 24 - 31  
GENNAIO  
7 - 14  
FEBBRAIO

I Canti politici della Divina Commedia: VI Canto Inferno; VI Canto Purgatorio; VI Canto Paradiso.

Venerdì  
dalle 14.30  
alle 16.30

## LETTERATURA E STORIA

IL ROMANZO SOCIALE IN INGHILTERRA E IN ITALIA

IL ROMANZO SOCIALE NEL CINEMA - Docente: Prof. Cataldo Russo

11 - 18 - 25  
GENNAIO  
1 - 8  
FEBBRAIO

L'influenza della Rivoluzione Industriale sulla nascita del Romanzo Sociale

Il Romanzo Sociale in Inghilterra: C. Dickens - (O. Twist-H. Times)

Il Romanzo Sociale in Italia: I. Silone - T. Di Lampedusa (Fontamara e Il Gattopardo)

## LINGUA - INGLESE

CORSO BASE 1

Docente: Dr.ssa Maria Pia Barella Dennis

Giovedì  
dalle 14.30  
alle 15.30

Il corso mira a costruire e accrescere il vocabolario, le capacità di ascolto e comunicazione in lingua, con ricorso a role-playing, ascolto di dialoghi e lettura di testi di livello elementare con richiamo alle nozioni di grammatica e fonetica sui seguenti argomenti:

- Presentazioni e saluti
- Richiesta di informazioni
- Tempo libero
- Viaggi: prenotazioni, check-in e check-out
- Che ora è?
- Routine quotidiana

8 - 15 - 22 - 29  
NOVEMBRE  
6 - 13 - 20  
DICEMBRE  
10 - 17 - 24 - 31  
GENNAIO  
7 - 14 - 21 - 28  
FEBBRAIO  
7 - 14 - 21 - 28  
MARZO  
4  
APRILE

## LINGUA - INGLESE

ENGLISH CONVERSATION

Docente: Dr.ssa Maria Pia Barella Dennis

Giovedì  
dalle 15.30  
alle 16.30

Il corso è rivolto ai corsisti che hanno già seguito i corsi base 1 e 2 e a coloro che hanno una conoscenza almeno di livello elementare della lingua inglese.

Letture e ascolti selezionati, che coprono un'ampia gamma di argomenti, daranno spunto per conversazioni in inglese.

Il corso mira a migliorare la comprensione e comunicazione in lingua.

8 - 15 - 22 - 29  
NOVEMBRE  
6 - 13 - 20  
DICEMBRE  
10 - 17 - 24 - 31  
GENNAIO  
7 - 14 - 21 - 28  
FEBBRAIO  
7 - 14 - 21 - 28  
MARZO  
4  
APRILE



Martedì  
dalle 14.30  
alle 15.30

## LINGUA - INGLESE 6° CORSO

Docente: Ing. Gabriele Marchini

8 - 15 - 22 - 29  
NOVEMBRE  
6 - 13 - 20  
DICEMBRE  
10 - 17 - 24 - 31  
GENNAIO  
7 - 14 - 21 - 28  
FEBBRAIO  
7 - 14 - 21 - 28  
MARZO  
4  
APRILE

Apprendimento del vocabolario per i diversi aspetti della vita quotidiana relativamente a Scuola e cultura, Spettacoli, Industria e lavoro, Famiglia e relazioni, Natura e ambiente.

Approfondimento della struttura grammaticale e sintattica della lingua.

### Libro di testo consigliato:

- NEW HEADWAY 3rd edition Elementary UNIT 11 - 12 e Unit 13 - 14

Giovedì  
dalle 15.30  
alle 16.30

## LINGUA - TEDESCO 4° CORSO

Docente: Ing. Gabriele Marchini

8 - 15 - 22 - 29  
NOVEMBRE  
6 - 13 - 20  
DICEMBRE  
10 - 17 - 24 - 31  
GENNAIO  
7 - 14 - 21 - 28  
FEBBRAIO  
7 - 14 - 21 - 28  
MARZO  
4  
APRILE

Apprendimento del vocabolario per i diversi aspetti della vita quotidiana relativamente a:

Scuola e cultura, spettacoli, industria e lavoro, famiglia e relazioni, natura e ambiente.

Approfondimento della struttura grammaticale e sintattica della lingua.

### Libro di testo consigliato:

- Themen Aktuell – Kursbuch Vol. I ed. Hueber
- Themen Aktuell – Arbeitsbuch Vol. I ed. Hueber

# GARBAGNATE MILANESE

## MEDICINA A PICCOLE DOSI

CONSIGLI DIETETICI IN PATOLOGIE DIFFUSE

Docente: Dr. Salvatore Crucitti

Giovedì  
dalle 15.30  
alle 17.30

Consigli dietetici in patologie quali malattie cardiovascolari, diabete, nefropatie e malattie intestinali.

21 - 28  
MARZO  
4 - 11 - 18  
APRILE

## MEDICINA

CARDIOLOGIA

Docente: Dr. Luigi Milanesi

Martedì  
dalle 14.30  
alle 15.30

Cardiopatie congenite.

29  
GENNAIO  
5 - 12 - 19 - 26  
FEBBRAIO  
5 - 12 - 19 - 26  
MARZO  
2  
APRILE

## MEDICINA

IL DIABETE

Docente: Dr.ssa Giuliana Matordes

Giovedì  
dalle 15.30  
alle 16.30

Il diabete 2. Epidemia del terzo millennio: conoscerlo per prevenirlo.

### **Libro di testo consigliato :**

- "Cammino in salute: Nordic Walking e buona nutrizione per la prevenzione delle malattie"

18  
APRILE  
2  
MAGGIO

Venerdì e martedì  
dalle 14.30  
alle 16.30

## MUSICA

LABORATORIO MUSICALE

Docente: Sig. Nicola Marangon

### Venerdì

9 - 16 - 23 - 30

NOVEMBRE

14 - 21

DICEMBRE

11 - 18 - 25

GENNAIO

1 - 08 - 15 - 22

FEBBRAIO

### Martedì

19 - 26

MARZO

2 - 9 - 16 - 30

APRILE

7 - 14

MAGGIO

Laboratorio musicale :

nozioni di teoria musicale e primi passi di canto corale

Giovedì  
dalle 15.30  
alle 17.30

## NORDIC WALKING

PREVENZIONE - Docente: Dr. Samuele Pagnoncelli  
Istruttore Nordic Walking Cammino in salute

9 - 16  
MAGGIO

Lezioni di avvio al Nordic Walking

**NB: Indossare tuta e scarpe da cammino.  
Lo svolgimento delle lezioni avverrà all'aperto**

## OSTEOPATIA

Docente: Dr.ssa Michela Perrin

- Osteopatia per le patologie della testa e del collo (cefalea, vertigini, acufeni, rigidità mattutina). Valutazione e trattamento
- Osteopatia per le patologie dell'arto superiore (spalla congelata, epicondilita, sindrome del tunnel carpale...). Valutazione e trattamento
- Osteopatia per le patologie della colonna vertebrale (cervicalgia, dorsalgia, lombosciatalgia...). Valutazione e trattamento
- Osteopatia per le patologie del bacino e dell'arto inferiore (asimmetrie e rotazioni, gonalgia, distorsioni...). Valutazione e trattamento.

Martedì  
dalle 14.30  
alle 15.30

05 - 12 - 19 - 26  
FEBBRAIO

## PSICOLOGIA

L'ANSIA

Docente: Dr.ssa Roxana Zotta

- Cos'è l'ansia
- L'ansia normale e quella eccessiva
- Sintomi premonitori di uno stato d'ansia
- Workshop test dell'ansia
- Disturbi psicosomatici
- Vincere l'ansia in 10 minuti al giorno

Giovedì  
dalle 15.30  
alle 16.30

7 - 14 - 21 - 28  
FEBBRAIO  
7 - 14 - 21  
MARZO

## PSICOLOGIA

L'INTELLIGENZA EMOTIVA

Docente: Dr.ssa Chiara Virzi

- L'intelligenza emotiva
- Quanti e quali sono le emozioni
- La nostra "Bussola"... come funziona
- La felicità all'improvviso
- L'amore davvero
- Penso quindi creo

Martedì  
dalle 15.30  
alle 17.30

06 - 13 - 20 - 27  
NOVEMBRE  
04  
DICEMBRE

Venerdì  
dalle 14.30  
alle 15.30

**RICAMO**  
SUISSE BRODERIE

Docente: Sig.ra Carmela - Brunella Romano

5 - 12 - 26  
APRILE  
3 - 10 - 17  
MAGGIO

Realizzazione di lavori: cucina - trousse - borse

Giovedì  
dalle 16.30  
alle 17.30

**TAGLIO E CUCITO**

CREARE UNA GONNA BASE CON VARIANTI

Docente: Sig.ra Enrica Valenti

21 - 28  
MARZO  
4 - 11 - 18  
APRILE  
2 - 9 - 16  
MAGGIO

Realizzazione di almeno tre tipi di gonne.

**Materiale occorrente:**

Fogli di carta velina, matita, gomma, forbici, righello, squadra, ago, filo e spilli.

Martedì  
dalle 15.30  
alle 17.30

**TECNOLOGIA DEL BENESSERE**

BENESSERE E FELICITÀ

Docente: Dr. Vittorio Longo

5 - 12 - 19 - 26  
MARZO  
2 - 9 - 16 - 30  
APRILE

La vita dell'essere umano è basata su due pilastri fondamentali: il benessere e la felicità. Se manca una delle due, la vita non ha più senso. Il mantenimento del benessere dev'essere elaborato stando attenti a: Alimentazione, Respirazione, Movimento, Pensiero. La felicità dipende in larga misura dalle nostre convinzioni perché, se la vita si svolge in maniera diversa, rispetto alle nostre convinzioni, noi subiamo un sentimento di infelicità che, qualche volta, ci porta addirittura alla depressione e al decadimento psico-fisico. Nel corso delle lezioni verranno elaborati tutti gli argomenti indicati tenendo presente le opinioni degli allievi e, insieme a loro, verificando se il benessere è mantenuto in forma corretta e se le convinzioni di ciascuno corrispondano allo stile di vita oppure siano diverse dalla realtà dei fatti.

**Libri di testo consigliati:**

- Gabriella D'Albertas: Cambia vita cambiando convinzioni. Edizioni Mediterranee.

## TUTELA DELL'AMBIENTE

Docente: Ing. Raffaele Bonaiuti

I rifiuti solidi urbani, tra sostanze inquinanti da smaltire e risorse da recuperare.

E' prevista una visita guidata ad un impianto di smaltimento (Termovalorizzatore o discarica controllata) Modalità e tempi saranno comunicati direttamente dal docente.

Venerdì  
dalle 15.30  
alle 17.30

11 – 18  
GENNAIO

## TUTELA DEL CITTADINO

RAPPORTI CON ENTI EROGATORI (ENERGIA, ASSICURAZIONI, BANCHE, E COMMERCE)

Docenti: Sig. Mauro Pucci, Avv. Maria Stella Anastasi, Avv. Laura Locatelli

- Bilancio familiare e prevenzione del sovra-inddebitamento
- Utenze: luce-acqua-gas-canone rai
- Assicurazioni
- Noi e la banca
- Acquistare e vendere casa
- La telefonia
- Gli acquisti on line
- Conciliazioni

Giovedì  
dalle 15.30  
alle 17.30

18  
APRILE  
2 – 9 - 16  
MAGGIO

## U.T.E.

UNIVERSITA'  
DELLA TERZA ETA'  
Fondata dal  
Lions Club Bollate

PROGRAMMA  
DEI CORSI  
ANNO  
2018- 2019

sede di:

NOVATE  
MILANESE

Istituto Comprensivo Statale  
"GIOVANNI TESTORI"  
Scuola Secondaria di 1° Grado  
"Orio Vergani" - Via dello Sport 18

Segreteria

Tel. 320 155 0537 (Mario)  
368 361 7494 (Angelo)  
338 498 5736 (Emilio)  
338 903 9467 (Anna)

Calendario delle lezioni 2018/2019:

martedì, mercoledì, giovedì e venerdì  
dalle 15.00 alle 17.50.

Giornate di chiusura stabilite dalla  
Direzione della scuola:

- 7 dicembre 2018
- 22 dicembre 2018 ÷ 6 gennaio 2019
- 8 - 9 marzo 2019
- 18 ÷ 26 aprile 2019

## ALBERI SUL TERRITORIO - ANNO III

BOTANICA, TERRITORIO, VERDE PUBBLICO

Docente: Dr. Giovanni Regiroli (Biologo)

Continua il riconoscimento degli alberi, la creazione di percorsi botanici e l'etichettatura delle specie arboree presenti nei parchi di Novate Milanese.

Quest'anno ci dedicheremo al Parco Ghezzi, il grande storico Parco di Novate.

lezioni all'aperto,  
non in aula  
dalle 15.00 alle 17.00

Nr. ore di lezione 12  
da NOVEMBRE a  
MAGGIO.

2 uscite/lezioni in  
NOVEMBRE  
e 4 uscite in  
APRILE/MAGGIO.

Prima lezione/uscita:  
lunedì 5 NOVEMBRE  
al Parco Ghezzi  
(ingresso di via  
Cascina del Sole)  
ore 15.00.

Le successive lezioni  
saranno concordate  
di volta in volta con il  
docente.



Giovedì  
dalle 17.00  
alle 17.50

## AMBIENTE, ALIMENTAZIONE, SALUTE

Docente: Sig. Sergio Introini

22 - 29  
NOVEMBRE  
6 - 13 - 20  
DICEMBRE  
10 - 17 - 24 - 31  
GENNAIO  
7 - 14 - 21 - 28  
FEBBRAIO  
7 - 14 - 21 - 28  
MARZO

Amore per i nostri figli e nipoti, storicamente oggi, significa "NON NUOCERE" a Nostra Madre Terra, per consegnare loro un pianeta decentemente vivibile. Le previsioni di decenni fa, purtroppo, si stanno avverando ed è indispensabile arrestare il degrado ambientale rivisitando ogni nostro gesto quotidiano, e conoscere l'impatto quale dovere come cittadini del mondo. A che serve conoscere tante cose, avere potere, soldi ecc. ecc. se non c'è armonia, pace, serenità ed autostima procurataci solo dalla felicità che arreca la simbiosi con sole, acqua, fuoco, terra?

Il Panel scientifico internazionale delle Nazioni Unite ha vinto il premio Nobel per la pace nel 2007 dichiarando che l'alimentazione del primo mondo è la prima responsabile per la perdita di biodiversità e per la distruzione degli ecosistemi. Per questo la nostra alimentazione concreta sarà molto trattata nei suoi vari aspetti: farmaci e non solo, acqua e liquidi, cibi locali e stagionali, germogli, crudismo, combinazioni alimentari, vegetarianesimo e veganesimo.

Altri argomenti saranno:

- Sobrietà, semplicità, sostenibilità, limiti, lentezza, motivazioni e priorità,
- mancanza di giustizia,
- impronta ecologica personale,
- g.a.s.s. gruppi di acquisto solidali e sobri, e di condivisione
- acqua
- cenni su "Laudato si",
- risparmio etico,
- lotta all'omologazione culturale, al pensiero unico ed al consumismo,
- riscaldamenti e raffreddamenti,
- tempi di vita,
- complementarietà ed interdipendenza cosmica,
- valori trans-culturali, virtù, pace senza violenza
- oltre il Pil

**Il corso si terrà al raggiungimento del numero minimo di 10 iscritti.**

## ARTE

MILANO, TESORI DA SCOPRIRE

Docente: Prof.ssa Anna Maria Sandrini

Percorreremo idealmente le vie che conducono di piazza in piazza

- Da San Babila a Porta Venezia
- Da Piazza San Sepolcro al Carrobbio
- Da Largo Augusto a Piazza Cinque Giornate

E' prevista una visita guidata ad uno dei palazzi che sorgono lungo i percorsi.

(La data sarà concordata direttamente con la docente).

Mercoledì  
dalle 16.00  
alle 17.00

14 - 21 - 28  
NOVEMBRE

nr. 1 visita esterna in  
data da stabilire  
DICEMBRE

**Sede di  
insegnamento  
NOVATE MILANESE  
presso  
CASA TESTORI  
Via Piave n. 13**

## ARTE DEL NOVECENTO

Docente: Prof.ssa Lia Goffi

1. Le Avanguardie storiche. I movimenti artistici nei primi decenni del '900.
2. Carlo Carrà. Dal Futurismo alla Metafisica.
3. Pablo Picasso. Tra bestialità e mitologia.

Uscite previste nel corso dell'anno

Carrà e Picasso sono i protagonisti di due grandi mostre a Palazzo Reale a Milano.

Verranno proposte le relative visite guidate, una in Gennaio, l'altra a Febbraio 2019.

**Il corso si terrà per un numero massimo di 40 iscritti.**

Mercoledì  
dalle 15.00  
alle 16.00

9 - 16 - 23  
GENNAIO

**Sede di  
insegnamento  
NOVATE MILANESE  
presso  
CASA TESTORI  
Via Piave n. 13**

Giovedì  
dalle 16.00  
alle 17.50

## ASTRONOMIA

STELLE E PIANETI - ORIENTARSI NEL CIELO

Docente: Prof.ssa Silvia Beretta

17 - 24 - 31  
GENNAIO

- Lettura delle mappe stellari guardando il cielo italiano.
- Le principali costellazioni circumpolari e stagionali.

La lezione di GIOVEDÌ 31/01/2019 si svolgerà all'esterno, come da indicazioni che saranno fornite direttamente dalla docente.

Venerdì  
dalle 16.30  
alle 17.50

## ATTIVA - MENTE

TRAINING DEL CERVELLO: ALLENAMENTO DEL CERVELLO FONDATA SU ESERCIZI DI  
MEMORIA E DI STIMOLAZIONE MENTALE - Docente: Ing. Stefano Farnè

29  
MARZO  
5 - 12  
APRILE  
3 - 10  
MAGGIO

- Illustrazione delle finalità del corso. Presentazione di che cosa verrà fatto e di alcune tecniche per affrontare e risolvere gli esercizi.
- Lezioni in cui viene illustrato il funzionamento del cervello e il modificarsi delle capacità cognitive nel corso della vita. I partecipanti vengono invitati a risolvere gli esercizi di stimolazione mentale e ad esercitare la memoria usando delle strategie che consentono di migliorare la prestazione in compiti quotidiani come l'associazione del viso e del cognome di una persona, la memorizzazione di una lista della spesa, o di codici numerici.
- Valutazione finale, e commento generale

## BONSAI

SCUOLA DI BONSAI

Docenti: Dr. Marcello Iacune Sig. Bigarella Gian Attilio

- Potatura di formazione (trattata nella prima lezione e destinata ai corsisti 2017 - 2018)
- Cenni storici
- Rinvaso
- Potatura
- Concimazione e fitopatologie
- 

Al termine del corso è prevista una visita al Centro Crespi Bonsai in date e modalità da stabilirsi.

**Il docente chiederà agli iscritti un contributo per l'acquisto del materiale necessario (nell'ordine di 30,00 - 40,00 €)**

Venerdì  
dalle 15.00  
alle 17.00

21  
DICEMBRE  
1 - 15 - 22 - 29  
MARZO  
5 - 12  
APRILE  
3  
MAGGIO

## BURRACO

PER PRINCIPIANTI

Docenti: Sig.ra Anna Todisco e Sig. Silvio Portalupi

Burraco per principianti.

Il corso è destinato a principianti e non sono ammessi iscritti che hanno frequentato il corso precedente.

**Il corso si terrà al raggiungimento di un numero minimo di 8 sino a un massimo di 20 iscritti.**

Martedì  
dalle 15.00  
alle 17.00

15 - 22 - 29  
GENNAIO  
5 - 12 - 19 - 26  
FEBBRAIO  
5 - 12 - 19  
MARZO

Venerdì  
dalle 15.00  
alle 17.50

## CINEMA

POMERIGGIO AL CINEMA

Docenti: Prof.ssa Anna Passerini – Dr. Roberto Freschi

9  
NOVEMBRE  
11  
GENNAIO  
8  
FEBBRAIO  
1  
MARZO  
5  
APRILE

- "The post" di S. Spielberg
- "L'insulto" di Z. Doueiri
- "La forma dell'acqua" di G. Del Toro
- "Il filo nascosto" di P.T. Anderson
- "Coco" di L. Unkrich e A. Molina

Martedì  
dalle 15.00  
alle 17.00

## COMPOSIZIONI FLOREALI CON PERLINE

Docente: Sig.ra Agnese Cattaneo

6 - 13 - 20 - 27  
NOVEMBRE  
4 - 11 - 18  
DICEMBRE  
8 - 15 - 22 - 29  
GENNAIO  
5 - 12 - 19 - 26  
FEBBRAIO

Creazione di fiori con perline.

**Il corso è riservato ad un massimo di 15 iscritti.**

All'inizio del corso saranno stabiliti materiali ed attrezzi necessari.

**Il docente chiederà agli iscritti un contributo per l'acquisto del materiale necessario.**

Martedì  
dalle 15.00  
alle 16.00

## COMUNICAZIONE

LO SAPEVI CHE...?

Docente: Dr. Davide Falco

4 - 11  
APRILE  
3  
MAGGIO

Notizie, curiosità, caratteristiche della nostra società sconosciute e che conosceremo insieme.

Storie, detti, realtà di cui non conosciamo neanche l'esistenza.

## COMUNICARE EFFICACEMENTE

COMUNICAZIONE

Docente: Dr.ssa Valentina Sambrotta

Giovedì  
dalle 15.00  
alle 16.30

- Ascolto attivo: come entrare in sintonia con gli altri
- I segreti della comunicazione efficace
- Il linguaggio del corpo

28

FEBBRAIO

7 - 14

MARZO

### Libri di testo consigliati:

- Le parole sono finestre (oppure muri). Introduzione alla comunicazione non violenta di Bertram Rosenberg Marshall (autore) , F. Rossi (traduttore).
- Perché mentiamo con gli occhi e ci vergogniamo con i piedi? Di Allan Pease (autore), Barbara Pease (autore), A.F. Tissoni (traduttore).

## CONSULENZA FILOSOFICA

IPOCRISIA O CORAGGIO DELLA VERITÀ?

Docente: Dr.ssa Annalisa Cantù

Giovedì  
dalle 16.00  
alle 17.50

- Breve excursus attorno al concetto di "verità"
- La verità nella relazione di consulenza
- Rapporto tra verità e pensiero complesso
- Esercizi di comunità di ricerca

15 - 22 - 29

NOVEMBRE

6 - 13 - 20

DICEMBRE

10 - 17 - 24 - 31

GENNAIO

7 - 14 - 21 - 28

FEBBRAIO

7 - 14 - 21 - 28

MARZO

4 - 11

APRILE

2 - 9

MAGGIO

### Libro di testo consigliato:

- "Coraggio" - V. Sossi - Valeria Zacchi - Ed. Mursia
- "Verità e menzogna" - F. W. Nietzsche Ed. BUR

Giovedì  
dalle 16.00  
alle 17.50

## CREA-ATTIVA-MENTE

RI-CONNESSIONE NATURA

Docente: Dr.ssa Isa Gama

7 - 14 - 21 - 28

MARZO

4 - 11

APRILE

2 - 9 - 16

MAGGIO

Con l'aiuto delle pratiche di crescita personale dell'ECOPSICOLOGIA, il corso propone una ri-conneSSIONE con la natura interiore ed esteriore per aumentare la consapevolezza del nostro ruolo sulla Terra e di come possiamo - creativamente - coltivare un mondo sostenibile e di auto-realizzazione.

Gli obiettivi del corso sono:

- Creare Relazioni di Qualità con la natura dentro e fuori
- Coltivare la Gioia di Vivere

Ci si facciamo delle domande importanti, e cerchiamo di trovare le risposte con l'ausilio della natura

Andremo ad indagare domande come:

Vi sono gioia, facilità e leggerezza in ciò che sto facendo?

Se non ve ne sono, cosa posso fare ora per coltivare questi stati dell'Essere?

Facendo un'alleanza potente con la natura, attraverso esercizi divertenti e creativi, ritroveremo la gioia di vivere riaccendendo il potere della nostra autentica natura.

### **Libri di testo consigliati (eventuali):**

- Ecopsicologia di Marcella Danon
- Il Potere di Adesso di Eckhart Tolle
- Active Hope di Joanna Macy e Chris Johnstone
- The Work that Reconnects di Joanna Macy

## CRIMINOLOGIA

Docente: Dr.ssa Stefania Pagliari

- Crimini e Pene nell'Antica Grecia e in Roma
- Illuminismo e Scuola Classica
- Scuola Positiva
- Determinismo Biologico
- Teorie sui comportamenti criminali
- Dal concetto di Colpa collettiva al Terrorismo

### Libro di testo consigliato:

- Codice Penale aggiornato

Martedì  
dalle 15.00  
alle 16.00

20 - 27  
NOVEMBRE  
4 - 11 - 18  
DICEMBRE  
15 - 22 - 29  
GENNAIO  
5 - 12  
FEBBRAIO

## DANZA

ARMONIA

Docente: Dr.ssa Ambra Durosini

Introduzione all'armonia della danza del ventre. Una antica danza adatta al corpo di tutte le donne e di ogni età per un momento conviviale e allegro.

Venerdì  
dalle 17.00  
alle 17.50

9 - 16 - 23 - 30  
NOVEMBRE

## DIORAMA

COSTRUZIONI DI DIORAMI A 360°

Docente: Sig. Secondo Ricci

Costruzione Chiesa rupestre.  
Materiale necessario indicato dal docente ad inizio corso.

**Agli iscritti verrà eventualmente richiesto di partecipare alle piccole spese per il materiale necessario.**

**Il corso è limitato a un numero massimo di 10 iscritti che devono assicurare una costante presenza alle lezioni.**

Giovedì  
dalle 15.00  
alle 17.00

10 - 17 - 24 - 31  
GENNAIO  
7 - 14 - 21 - 28  
FEBBRAIO  
7 - 14 - 21 - 28  
MARZO  
4 - 11  
APRILE



Martedì  
dalle 15.00  
alle 16.00

## DIRITTO CIVILE

Docente: Avv. Antonella Carnelli

5 - 12 - 19  
MARZO

- Relazioni familiari e formazioni sociali
- Contratti.

Giovedì  
dalle 15.00  
alle 16.00

## DIRITTO COSTITUZIONALE

PRINCIPI FONDAMENTALI ED ARCHITETTURA DELLO STATO

Docente: Avv. Gian Maria Palladino

8 - 15 - 22 - 29  
NOVEMBRE  
6 - 13 - 20  
DICEMBRE  
10  
GENNAIO

Principi fondamentali ed architettura dello stato nella costituzione

Giovedì  
dalle 15.00  
alle 16.00

## ECONOMIA E FINANZA

Docente: Dr.ssa Roberta Sabatino

7 - 14 - 21 - 28  
MARZO  
4 - 11  
APRILE

Il corso è finalizzato alla comprensione del contesto economico attuale, alla conoscenza di strumenti finanziari e tecniche di salvaguardia dei portafogli personali.

Giovedì  
dalle 15.00  
alle 16.00

## FILOSOFIA

SANT'AGOSTINO TRA STORIA, FILOSOFIA E RELIGIONE

Docente: Dr. Davide Falco

8 - 15 - 22 - 29  
NOVEMBRE

Storia, filosofia e religione.

## FOTOGRAFIA DIGITALE

Docente: Sig. Aldo Del Buono

Fotografia digitale e creazione di uno slide-show multimediale (filmato fotografico)

- composizione fotografica
- tecnica fotografica (esposizione: uso dei tempi/diaframmi)
- importazione foto dalla fotocamera al PC
- elaborazioni fotografiche con Photoshop Elements e Photoshop CC e Photoshop Lightroom
- (ritaglio-correzione delle luci/ombre/contrasto/archiviazione)
- creazione di uno Slide-Show su file digitale/DVD/BluRay con Adobe Premiere Elements
- proiezione e discussione sulle foto dei partecipanti al corso.

La partecipazione al corso presuppone una buona conoscenza nell'utilizzo di Personal Computer.

**Il corso si terrà al raggiungimento di un numero minimo di 5 iscritti.**

Martedì  
dalle 15.00  
alle 17.00

6 - 13 - 20 - 27  
NOVEMBRE  
4 - 11 - 18  
DICEMBRE  
5 - 12 - 19 - 26  
MARZO

## GENETICA

DALLA PECORA DOLLY AL FUTURO

Docente: Dr.ssa Laura Arcangeli

- Ingegneria genetica
- Biotecnologie
- Clonazione
- OGM e animali transgenici
- DNA e RNA
- Errori nella riproduzione
- Leggi di Mendel

Martedì  
dalle 15.00  
alle 17.00

5 - 12 - 19 - 26  
FEBBRAIO  
5  
MARZO

Martedì  
dalle 15.00  
alle 17.00

## GIORNALISMO

NOI E I GIORNALI

Docente: Dr. Franco Bonera

5 - 19  
MARZO  
2 - 16  
APRILE  
7  
MAGGIO

Come porsi di fronte alla mole di informazioni che i vari media ci propongono: un'analisi teorica, ma anche pratica attraverso la realizzazione di articoli sul tema della società mediatica.

Giovedì  
dalle 16.00  
alle 17.50

## ILLUSIONISMO

L'ILLUSIONE ED IL PRESTIGIO

Docente: Sig. Marco Milanesi

15 - 22 - 29  
NOVEMBRE  
6 - 13 - 20  
DICEMBRE  
10 - 17 - 24 - 31  
GENNAIO

- Storia dell'illusione
- Illusione ottica e tecnica della prestigiditazione
- Varie branche dell'illusionismo
- Esercitazioni pratiche

**Il docente chiederà agli iscritti un contributo per l'acquisto del materiale necessario.**

**Libro di testo consigliato (eventuale):**

- Sarà suggerito durante il corso.

## INFORMATICA

CORSO BASE

Docente: Ing. Maurizio Passoni

- Introduzione all'uso del P/C
- Organizzazione e gestione delle informazioni (cartelle e files )
- Esempi di utilizzo di Word (videoscrittura) ed Excel (fogli elettronici)

**Il corso si terrà al raggiungimento di un numero minimo di 6 sino a un massimo di 12 iscritti.**

Giovedì Lezione didattica  
dalle 15.00 alle 16.00  
Laboratorio  
dalle 16.00 alle 17.50

15 - 22 - 29  
NOVEMBRE

## INFORMATICA

CORSO EXCEL (FOGLIO ELETTRONICO)

Docente: Ing. Maurizio Passoni

Saranno analizzate le funzionalità del programma Excel:

- Funzione base di Excel
- Operazioni con celle
- Cenni sulle funzioni principali
- Creazione di un grafico

Durante l'esercitazione sarà creato un semplice "Bilancio familiare".

**Il corso si terrà al raggiungimento di un numero minimo di 6 sino a un massimo di 12 iscritti.**

I partecipanti possono portare un proprio P/C portatile, purchè abbiano installato e funzionante il prodotto Microsoft Excel.

Giovedì Lezione didattica  
dalle 15.00 alle 16.00  
Laboratorio  
dalle 16.00 alle 17.50

21 - 28  
FEBBRAIO  
7 - 14  
MARZO

Giovedì Lezione didattica  
dalle 15.00 alle 16.00  
Laboratorio  
dalle 16.00 alle 17.50

## INFORMATICA

CORSO WORD (VIDEOSCRITTURA)  
Docente: Ing. Maurizio Passoni

24 - 31  
GENNAIO  
7 - 14  
FEBBRAIO

- Funzioni base di Word
- Uso di tabelle e immagini
- Formattazione Documenti e Stampa

Durante le esercitazioni arriveremo a realizzare un documento complesso scelto dai partecipanti

Prerequisiti: Corso Informatica Base o conoscenza del P/C.

**Il corso si terrà al raggiungimento di un numero minimo di 6 sino a un massimo di 12 iscritti.**

I partecipanti possono portare un proprio P/C portatile, purchè abbiano installato e funzionante il prodotto Microsoft Word.

Venerdì  
dalle 15.00  
alle 17.00

## LETTERATURA

SCRITTURA CREATIVA  
Docente: Prof.ssa Luciana Ascari

22  
FEBBRAIO  
15 - 29  
MARZO  
12  
APRILE  
3  
MAGGIO

- La trama
- Il Personaggio
- Il narratore
- Il significato
- Reading

**Il corso è limitato a un numero massimo di 15 iscritti.**

## LETTERATURA

INCONTRO CON I CLASSICI

Docente: Prof.ssa Anna Passerini

Citazione di F. Petrarca:

*“Ora questi, ora quelli io interrogo, ed essi mi rispondono, e per me cantano e parlano; e chi mi svela i segreti della natura, chi mi dà ottimi consigli per la vita e per la morte, chi narra le sue e le altrui chiare imprese...”*

Durante l'estate leggeremo "I tre moschettieri" di A. Dumas.

Martedì  
dalle 15.00  
alle 17.00

13  
NOVEMBRE  
11  
DICEMBRE  
15  
GENNAIO  
12  
FEBBRAIO  
5  
MARZO  
9  
APRILE

## LETTERATURA STRANIERA

VOCI POETICHE DI TERRE LONTANE

Docente: Prof.ssa Anna Cornelio

- India: Tagore e il canto della natura, dell'amore, di Dio;
- Cina: la contemplata interiorizzazione del paesaggio;
- Giappone: la stringata leggerezza degli Haiku.

Giovedì  
dalle 16.00  
alle 17.00

7 - 14 - 21 - 28  
MARZO

Giovedì  
dalle 16.00  
alle 17.00

## LINGUA FRANCESE

APPROFONDIMENTO

Docente: Dr.ssa Daniela Caminada

8 - 22  
NOVEMBRE  
6 - 20  
DICEMBRE  
10 - 24  
GENNAIO  
7 - 21  
FEBBRAIO  
7 - 21  
MARZO  
4  
APRILE

Ampliamento del lessico attraverso la lettura e comprensione di articoli di stampa su argomenti di attualità e successiva conversazione. Dialoghi relativi a situazioni della vita quotidiana (acquisti, tempo libero, viaggi, vacanze, albergo, ristorante, cibo, abbigliamento, ecc.). Lettura di un libro che si sceglierà all'inizio del corso tra quelli che saranno proposti.

Il corso è destinato a chi possiede una discreta padronanza della lingua francese.

### Libro di testo consigliato (eventuale):

- Gli Spilli "Conversiamo in francese – Fraseologia e termini utili, espressioni per ogni situazione, suggerimenti per farsi capire" - Alpha Test (€ 8,90). (Reperibili presso Libreria Hoepli, via Hoepli - Milano)

Venerdì  
dalle 15.00  
alle 16.30

## LINGUA FRANCESE

CONVERSAZIONE

Docente: Sig.ra Jeanine Moioli

9 - 16 - 23 - 30  
NOVEMBRE  
14 - 21  
DICEMBRE  
11 - 18 - 25  
GENNAIO  
1 - 8 - 15 - 22  
FEBBRAIO  
1 - 15 - 22 - 29  
MARZO  
5 - 12  
APRILE

Conversazione - Labò de conversation

"Ecouter e comprendre la France au quotidien"

Il corso si svilupperà attraverso:

- Ascolto di dialoghi riguardanti abitudini e comportamenti tipici del "Mode de vie des francais"
- Lettura di testi d'Informations su fatti culturali e di attualità.
- "La France en Poche"
- Attività pratiche, canzoni ed esercizi per l'ampliamento del vocabolario, dei modi di dire e della conoscenza delle espressioni tipiche della lingua francese.

### Libro di testo consigliato:

- Verranno distribuite fotocopie delle letture e degli argomenti discussi.

## LINGUA FRANCESE

LIVELLO 1 E 2

Docente: Dr.ssa Daniela Caminada

Studio/ripasso della grammatica francese e relativi esercizi: pronuncia, articoli, nomi, aggettivi, pronomi, comparativo, superlativo, preposizioni, avverbi, verbi. Apprendimento della capacità di dialogare nelle situazioni della vita quotidiana.

Il corso è destinato ai principianti o a chi abbia conoscenze di base della lingua francese.

### **Libro di testo consigliato (eventuale):**

- "Les 500 exercices de grammaire avec corrigés". Livello A1. Editore: Hachette. Reperibile presso Libreria Hoepli, via Hoepli, Milano. € 13,00.

Giovedì  
dalle 15.00  
alle 16.00

8 - 22  
NOVEMBRE  
6 - 20  
DICEMBRE  
10 - 24  
GENNAIO  
7 - 21  
FEBBRAIO  
7 - 21  
MARZO  
4  
APRILE

## LINGUA INGLESE

ENGLISH CONVERSATION

Docente: Ing. Anthony Carpenter

Selected articles covering a wide range of topics are discussed individually and by the group.

The teacher (English mother tongue) supports students in text comprehension and obtaining a correct pronunciation.

Open ended group discussion is encouraged.

**(Prerequisito: discreta/buona conoscenza della lingua inglese).**

Martedì  
dalle 15.00  
alle 16.00

20 - 27  
NOVEMBRE  
4 - 11 - 18  
DICEMBRE  
8 - 15 - 22  
GENNAIO



Martedì  
dalle 17.00  
alle 17.50

## LINGUA INGLESE

1° CORSO

Docente: Ing. Gabriele Marchini

13 - 20 - 27  
NOVEMBRE  
4 - 11 - 18  
DICEMBRE  
8 - 15 - 22 - 29  
GENNAIO  
5 - 12 - 19 - 26  
FEBBRAIO  
5 - 12 - 19 - 26  
MARZO  
2 - 9  
APRILE

Alfabeto e regole di fonetica con apprendimento dell'alfabeto fonetico internazionale (IPA).

Verranno svolte 2 unità del libro di testo riguardanti: verbo to be, aggettivi possessivi, domande e risposte semplici.

### Libri di testo consigliati:

- Dispense NEW HEADWAY 3rd edition Elementary Unit 1 - 2.

Martedì  
dalle 16.00  
alle 17.00

## LINGUA INGLESE

3° CORSO

Docente: Dr. Paolo Carazzi

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

- Ripresa e ripasso grammatica e della sintassi svolta nel primo e secondo corso
- Il tempo futuro
- Il tempo condizionale
- I verbi irregolari
- I verbi difettivi
- Il verbo "modale" can
- La forma passiva
- Lettura e comprensione di brani riguardanti la civiltà anglosassone
- Conversazione su argomenti vari e di attualità.
- Obiettivo finale del corso è quello di ottenere maggiori e migliori capacità di ascolto e di espressione.

### Libro di testo consigliato:

- English - da zero - Autore John Peter Sloan - ed. Mondadori

(reperibile presso Libreria Edicolé - Via Repubblica 65 - Novate Milanese)

## LINGUA SPAGNOLA

3° CORSO

Docente: Sig. Admet Garcia Cardenas

Gramatica intensiva, conversaciones solo en espanol.

**Il corso è limitato ad un numero massimo di 20 iscritti.**

Giovedì  
dalle 15.00  
alle 17.00

8 - 15 - 22 - 29  
NOVEMBRE  
6 - 13 - 20  
DICEMBRE  
10 - 17 - 24 - 31  
GENNAIO  
7 - 14 - 21 - 28  
FEBBRAIO  
7 - 14 - 21 - 28  
MARZO  
4 - 11  
APRILE  
2  
MAGGIO

## LINGUA TEDESCA

7° CORSO

Docente: Ing. Gabriele Marchini

- Apprendimento del vocabolario per i diversi aspetti della vita quotidiana relativamente a Scuola e cultura, Spettacoli, Industria e lavoro, Famiglia e relazioni, Natura e ambiente.
- Approfondimento della struttura grammaticale e sintattica della lingua.

### Libri di testo consigliati:

- THEMEN AKTUELL - KURSBUCH - Vol. II - Ediz. Hueber
- THEMEN AKTUELL - ARBEITSBUCH - Vol. II - Ediz. Hueber

Reperibili presso Il Libro - Via Ozanam - Milano (MM Rossa Lima) oppure Presso HOEPLI - Via Hoepli - Milano.

Martedì  
dalle 15.00  
alle 17.00

13 - 20 - 27  
NOVEMBRE  
4 - 11 - 18  
DICEMBRE  
8 - 15 - 22 - 29  
GENNAIO  
5 - 12 - 19 - 26  
FEBBRAIO  
5 - 12 - 19 - 26  
MARZO  
2 - 9  
APRILE

Giovedì  
dalle 16.00  
alle 17.50

## MANUALITA' CREATIVA

COSE DI CARTA

Docente: Prof.ssa Anna Cornelio

8 - 15 - 22 - 29  
NOVEMBRE

Dall'umile carta uno sbocciare di fiori e colori.  
Attrezzature necessarie: Presentarsi con forbici appuntite,  
vinavil.

Il docente chiederà agli iscritti un contributo per l'acquisto  
del materiale necessario.

**Il corso è limitato ad un numero massimo di  
10 iscritti.**

Martedì  
dalle 17.00  
alle 17.50

## MATEMATICA APPLICATA

VALUTAZIONE DI UN CREDITO/DEBITO E EQUIVALENZA FINANZIARIA

Docente: Prof. Gianpiero Cazzaniga

6 - 13 - 20 - 27  
NOVEMBRE  
4 - 11  
DICEMBRE

- Definizioni e leggi di sconto
- Sconto commerciale razionale; composto
- Equivalenza finanziaria e operazioni composte
- Esercitazioni

**Dotarsi di calcolatrice scientifica.**

## MEDICINA

ASPETTI PARTICOLARI, PROBLEMATICHE E COMUNICAZIONE IN PRONTO SOCCORSO

Docente: Dr.ssa Anna Enrica Milanesi

Giovedì  
dalle 16.00  
alle 17.00

Ogni anno entrano in Pronto Soccorso 24 milioni gli italiani. Alcuni rischiano la vita, altri hanno traumi o patologie molto meno gravi. Nel 25% dei casi presentano problemi di tipo sociale.

Negli ultimi anni è aumentata l'attenzione rispetto a eventi catastrofici o di terrorismo.

Il Pronto Soccorso è spesso il primo riferimento per lo straniero.

Nella malattia l'immagine di sé come entità integra e inviolabile viene persa: in questa condizione bisogna mettere in campo nuovi valori e attivare nuove risorse ed è importante una comunicazione chiara ed empatica nella relazione medico-paziente.

Verrà illustrato il funzionamento del triage, si parlerà del sovraffollamento dei Pronto Soccorso, di maxiemergenze, di terapia del dolore acuto e di comunicazione del lutto.

10 - 17 - 24 - 31  
GENNAIO  
7 - 14  
FEBBRAIO

Venerdì  
dalle 16.00  
alle 17.00

## MEDICINA

FISIATRIA

Docente: Dr. Giampaolo Lucchesi

15 - 22 - 29  
MARZO  
12  
APRILE

Principali patologie ortopediche con indicazioni terapeutiche fisioterapiche

1° lezione

- Ossa e muscoli
- Anatomia del sistema muscolo-scheletrico
- Principali articolazioni (Spalla - Mano - Anca - Ginocchio)

2° Lezione

- Osteoporosi
- Artrosi
- Artrite reumatoide

3° Lezione

- Principali quadri patologici: lombalgia, lombosciatalgia, cervicalgia
- Scoliosi

4° lezione

- Tendiniti (periartrite spalla, epicondilite, ecc.)
- Principali lesioni ginocchio (menisco, legamento crociato, sindrome femoro-rotulea)

Martedì  
dalle 15.00  
alle 16.00

## MEDICINA

GINECOLOGIA

Docente: Dr. Giovanni Castagnola

2 - 9 - 16  
APRILE

- Prevenzione cervico carcinoma
- Menopausa

## MEDICINA

IL PRIMO SOCCORSO

Docente: Dr.ssa Anna Enrica Milanese

Viene riproposto il corso dell'anno precedente in cui sono fornite indicazioni su che cosa fare, ma soprattutto su che cosa non fare, nelle situazioni di

- emorragia
- perdita di coscienza
- traumi, con accenno alle tecniche di immobilizzazione
- ferite
- ustioni
- riconoscimento dello stroke, dell'ipoglicemia, della sindrome coronarica acuta
- shock
- prevenzione delle cadute
- attivazione del soccorso

Giovedì  
dalle 16.00  
alle 17.00

7 - 14 - 21 - 28  
MARZO  
4 - 11  
APRILE

## MEDICINA

"NUOVE MEDICINE PER VECCHIE MALATTIE"

Docente: Dr. Roberto Freschi

Uno sguardo su ciò che di nuovo la ricerca scientifica degli ultimi anni ha portato in medicina.

Giovedì  
dalle 15.00  
alle 16.00

8 - 15 - 22 - 29  
NOVEMBRE  
6  
DICEMBRE

Giovedì  
dalle 15.00  
alle 16.00

## MEDICINA

TERAPIA D'AVANGUARDIA

Docente: Dr.ssa Genoveffa Santoro

24 - 31  
GENNAIO  
7 - 14 - 21 - 28  
FEBBRAIO

- Terapia elettromagnetica e RM terapia
- Concetto di ottimizzazione neuro psico-fisica
- Sindrome generale di adattamento
- Stress e patologie correlate
- Biorisonanza
- Autoguarigione

Giovedì  
dalle 16.00  
alle 17.00

## MEDICINA

TERAPIA FISICA E OZONOTERAPIA NEL CONTROLLO DEL DOLORE CRONICO

Docente: Dr.ssa M. Grazia Rusconi

7 - 14 - 21 - 28  
FEBBRAIO  
7 - 14  
MARZO

La terapia fisica strumentale, introdotta negli anni trenta, si basa sull'impiego di calore, luce, elettricità, onde elettromagnetiche, ultrasuoni ecc., per la cura di varie affezioni dolorose dell'apparato muscolare e scheletrico.

L'utilizzo di queste energie sui tessuti genera una catena di reazioni biologiche che si traducono in effetti terapeutici specifici e antalgici.

Le terapie fisiche più applicate sono: Ionoforesi, Laserterapia, TENS, Ultrasuoni, Onde d'Urto, Magnetoterapia, Tecarterapia.

Poiché queste terminologie mediche sono entrate a far parte delle conoscenze comuni, il Corso offre l'opportunità di presentare in termini scientifici i meccanismi d'azione, i campi di impiego e i relativi possibili benefici.

Le ultime due lezioni introdurranno una tecnica in crescente sviluppo: l'Ozonoterapia. Anche per questa tecnica verranno illustrati i principi base, i campi d'impiego e i risultati ottenibili.

## MUSICA

VOCALITÀ E CANTO CORALE (2° CORSO)

Docente: Prof.ssa Silvia Beretta

Giovedì  
dalle 15.00  
alle 17.00

Pratica corale: lettura cantata di brani di musica classica e canto moderno a più voci.

Impostazione della voce.

E' prevista a maggio la partecipazione alla "Giornata dei Cori UTE del distretto Lions della Grande Milano".

Modalità e tempi saranno comunicati in seguito dalla docente.

7 - 14 - 21 - 28  
MARZO  
4  
APRILE

## PATCHWORK

"FLYING GEESE" A MACCHINA

Docente: Sig.ra Enrica Fontò

Venerdì  
dalle 15.00  
alle 17.00

Imparare questa tecnica per tagliare e cucire triangoli, girandole e stelle.

**Sarà richiesto un eventuale contributo agli iscritti ai corsi.**

**Il corso è limitato ad un numero massimo di 10 iscritti.**

18 - 25  
GENNAIO  
1 - 15 - 22  
FEBBRAIO  
15  
MARZO

## PITTURA

DISCIPLINE PITTORICHE

Docente: Arch. Marco Maitan

Mercoledì  
dalle 15.00  
alle 17.00

1° Corso disegno dal vero e prime tecniche pittoriche

Materiali necessari:

- Fogli ruvidi Fabriano F4 33x40 cm.
- Matita 2b - 6b
- Gomma bianca
- Gomma pane

**Il corso è limitato ad un numero massimo di 10 iscritti.**

30  
GENNAIO  
6 - 13 - 20 - 27  
FEBBRAIO  
6 - 13 - 20  
MARZO

**Sede di  
insegnamento  
NOVATE MILANESE  
presso  
CASA TESTORI  
Via Piave n. 13**



Martedì  
dalle 15.00  
alle 17.00

## PIZZO CHIACCHIERINO

Docente: Sig.ra Lucia Caniglia

8 - 15 - 22 - 29

GENNAIO

5 - 12 - 19 - 26

FEBBRAIO

5 - 12 - 19 - 26

MARZO

2 - 9 - 16

APRILE

Avvio al pizzo semplice con una spoletta.

Materiale necessario:

Spolette e filo per chiacchierino.

**Il corso si terrà al raggiungimento di un numero minimo di 3 sino ad un massimo di 10 iscritti.**

Martedì e giovedì  
dalle 15.00  
alle 17.00

## PRESEPE

LABORATORIO PER LA COSTRUZIONE DEL PRESEPE

Docente: Sig. Maurizio Mauri

6 - 8 - 13 - 15  
20 - 22 - 27 - 29

NOVEMBRE

4

DICEMBRE

Tecniche costruttive per l'allestimento del Presepe. Ogni partecipante costruirà il proprio presepe su progetto comune che porterà a casa al termine del corso. Materiale necessario: taglierino, pennelli, colla a caldo. Il docente chiederà agli iscritti un contributo per l'acquisto del materiale necessario.

**Il corso è limitato ad un numero massimo di 10 iscritti.**

(Sarà data priorità a chi non ha partecipato negli anni precedenti).

Giovedì  
dalle 16.00  
alle 17.00

## PRESEPE

STORIA - PSICOLOGIA SIMBOLOGIA DEL PRESEPE: TRA MITO, STORIA, RELIGIONE, TRADIZIONE, ARTE, LETTERATURA, PSICOLOGIA ANALITICA - DOCENTE: DR.SSA ANNA ENRICA MILANESI

22 - 29  
NOVEMBRE

6 - 13

DICEMBRE

Il significato religioso del Natale e della Natività, hanno dato origine a tradizioni popolari che si sono tramandate nei secoli e che rappresentano il risultato di un sincretismo culturale che ha origini molto antiche e precedenti la nascita di Cristo. Così può succedere che il Natale perpetui antichi riti legati al solstizio e al fluire delle stagioni e dei ritmi della natura, già presenti nelle culture pre-romane e orientali. Il Presepe, a partire da quello di San Francesco del 1223, racconta alla gente una nascita miracolosa. Ma questa nascita riguarda anche il percorso di consapevolezza di ciascuno di noi. Con l'aiuto della psicologia analitica, cercheremo di cogliere gli aspetti simbolici di questo percorso, presenti negli elementi che costituiscono il Presepe.

## PSICOLOGIA - COMPETENZE SOCIALI

SI PUÒ SMETTERE DI LITIGARE?

Docente: Dr.ssa Ambra Durosini

Venerdì  
dalle 16.00  
alle 17.00

Quattro incontri per capire perché scivoliamo in discussioni inconcludenti o in continui litigi e per scoprire cosa si può fare per gestirli.

1 - 8 - 15 - 22  
FEBBRAIO

## RILEGATURA DEL LIBRO

Docente: Sig. Raimondo Caliarì

Martedì e Giovedì  
dalle 15.00  
alle 17.00

Prima lezione essenzialmente teorica in cui verrà svolta una breve storia della carta e del libro.

Al termine, un'ora circa, verranno indicati i materiali di consumo e le attrezzature di lavoro necessarie che saranno a carico dei partecipanti; il tutto potrà richiedere una spesa variabile fra 30 e 90 euro, salvo che non siano già in dotazione per altre attività del tipo "fai da te".

Sarà cura del docente accertarne l'idoneità.

Il corso dura 10 lezioni di due ore ciascuna; a partire dalla seconda lezione sono previste solo esercitazioni pratiche che hanno lo scopo di "fabbricare" un libro rilegato a fascicoli cuciti partendo dal semplice foglio di carta.

Se avanza tempo per almeno altre due lezioni (come generalmente accade) si passa alla rilegatura di un libro a fogli singoli (brossura).

Le lezioni sono sequenziali e non sono recuperabili, pertanto è tassativa la frequenza continuata e attiva.

**Il corso si terrà al raggiungimento di un numero minimo di 2 sino ad un massimo di 4 iscritti.**

### **Libro di testo consigliato:**

- A supporto verrà fornito gratuitamente dal docente un testo di ca. 130 pagine da fotocopiare a cura ed a carico dei partecipanti.

6 - 8 - 13 - 15  
20 - 22 - 27 - 29  
NOVEMBRE  
4 - 6  
DICEMBRE

Martedì  
dalle 15.00  
alle 17.00

## SCACCHI

CORSO BASE E INTERMEDIO  
Docente: Sig. Vittorio Figini

6 - 13 - 20 - 27  
NOVEMBRE  
4 - 11  
DICEMBRE

- Lo sviluppo del gioco, movimento pezzi
- Fasi della partita: apertura, medio gioco, finale
- Elementi di strategia e tattica, ecc.

### Libro di testo consigliato:

- La mia scuola di scacchi - Claudio Negrini - Ed. Le due Torri

Venerdì  
dalle 15.00  
alle 17.00

## SCRAPBOOKING

LIVELLO AVANZATO - I TUOI SOGNI DI CARTA  
Docente: Dr.ssa Lucia Vendola

16 - 23 - 30  
NOVEMBRE  
14 - 21  
DICEMBRE  
18 - 25  
GENNAIO  
1 - 15 - 22  
FEBBRAIO  
15 - 22 - 29  
MARZO  
3 - 10  
MAGGIO

Realizzazione di: biglietti e tags Natale e Pasqua, explosion box, biglietti inviti cerimonie, piccole scatole porta confetti, piccoli album fotografici, ALEO e ATC  
Materiale necessario: Matita - colla vinilica - forbici - righello.

**Il corso è limitato ad un numero massimo di 10 iscritti.**

## STORIA

IL CONCETTO, I MITI E LE FORME DELLA DEMOCRAZIA NELLA STORIA

Docente: Prof.ssa Antonella Olivieri

- Miti e realtà della democrazia nel mondo antico e medievale
- La democrazia nell'età moderna e il liberalismo
- La democrazia nell'età dell'Illuminismo e delle rivoluzioni francese e americana
- La democrazia in Occidente tra '800 e '900 (Marx, Mazzini, J.S. Mill)
- La nascita dei partiti di massa come espressione di democrazia
- Il mito della Rivoluzione russa e della democrazia dei proletari
- La legittimazione "democratica" dei regimi totalitari e populistici in Europa e America Latina
- Democrazia e diritti

Venerdì  
dalle 15.00  
alle 16.00

25  
GENNAIO  
1 - 15 - 22  
FEBBRAIO  
15 - 22 - 29  
MARZO  
12  
APRILE  
3  
MAGGIO

Martedì  
dalle 15.00  
alle 16.00

## TEATRO

IL MESTIERE DELL'ATTORE

Docente: Dr. Gaetano Pietrantonio

22 - 29  
GENNAIO  
12 - 19 - 26  
FEBBRAIO  
5  
MARZO

- Introduzione alla recitazione:
- L'uso della voce
- L'uso del corpo
- La costruzione del personaggio

Martedì  
dalle 15.00  
alle 17.00

## TECNOLOGIA DEL BENESSERE

BENESSERE E FELICITÀ

Docente: Dr. Vittorio Longo

15 - 22 - 29  
GENNAIO  
5 - 12 - 19 - 26  
FEBBRAIO  
5  
MARZO

La vita dell'essere umano è basata su due pilastri fondamentali: il benessere e la felicità. Se manca una delle due la vita non ha più senso. Il mantenimento del benessere deve essere elaborato stando attenti a: Alimentazione, Respirazione, Movimento, Pensiero.

La felicità dipende in larga misura dalle nostre convinzioni perché, se la vita si svolge in maniera diversa rispetto alle nostre convinzioni, noi subiamo un sentimento di infelicità che, qualche volta, ci porta addirittura alla depressione e al decadimento psico-fisico.

Nel corso delle lezioni verranno elaborati tutti gli argomenti indicati tenendo presente le opinioni degli allievi e, insieme a loro, verificando se il benessere è mantenuto in forma corretta e se le convinzioni di ciascuno corrispondano allo stile di vita oppure siano diverse dalla realtà dei fatti.

### **Libro di testo consigliato:**

- Gabriella d'Albertas: Cambia vita cambiando convinzioni. Ediz. Mediterranee.

## TUTELA DELL'AMBIENTE

I RIFIUTI SOLIDI URBANI TRA SOSTANZE INQUINANTI DA SMALTIRE E RISORSE DA RECUPERARE

Docente: Ing. Raffaele Bonaiuti

I rifiuti solidi urbani tra sostanze inquinanti da smaltire e risorse da recuperare.

E' prevista una visita guidata ad un impianto di smaltimento (Termovalorizzatore o discarica controllata).

Modalità e tempi saranno comunicati direttamente dal docente.

Giovedì  
dalle 15.00  
alle 17.00

10 - 17  
GENNAIO

## TUTELA DEL CITTADINO CONSUMATORE

RAPPORTI CON ENTI EROGATORI (ENERGIA, ASSICURAZIONI, BANCHE, E-COMMERCE)

Docenti: Sig. Mauro Pucci - Avv. Maria Stella Anastasi - Avv. Laura Locatelli

- Bilancio familiare e prevenzione del sovra- indebitamento
- Utenze: luce - acqua - gas - canone Rai
- Assicurazioni
- Noi e la banca
- Acquistare e vendere casa
- La telefonia
- Gli acquisti online
- Conciliazioni

Giovedì  
dalle 15.00  
alle 17.00

8 - 15 - 22 - 29  
NOVEMBRE

Venerdì  
dalle 15.00  
alle 16.30

## UNCINETTO

CHE PASSIONE....

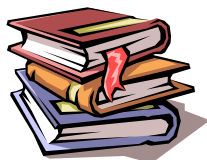
Docente: Sig.ra M. Teresa Macchiarola

18 - 25  
GENNAIO  
1 - 15 - 22  
FEBBRAIO  
15 - 22 - 29  
MARZO

- Primi passi nella lavorazione ad uncinetto
- Centri - Lavorazione a Filet

Materiale necessario: Uncinetto - filo (cotone/lana) - forbicine.

**Il corso si terrà al raggiungimento del numero minimo di 5 iscritti.**



U. T. E.



## REGOLAMENTO (aa 2018-2019)

Art. 1 – Il Centro Culturale Università delle Terza Età di Bollate, Garbagnate Milanese e Novate Milanese (U.T.E.), è stato costituito in Garbagnate M. con atto notarile dell'8.3.1995 ed opera nel comprensorio dei comuni di Bollate, Garbagnate M., Arese, Novate M., Senago e Cesate. Con atto notarile del 22 settembre 2009 ha assunto la forma di Associazione di Promozione Sociale a sensi della Legge 7/12/2000 n. 383.

Art.2 - E' un'associazione prettamente culturale, apolitica e senza fini di lucro e persegue scopi di volontariato e solidarietà ed è iscritta nel Registro Provinciale Associazionismo della Regione Lombardia (L/r 28/96).

Art. 3 – E' sorta su iniziativa del Lions Club Bollate (ora Lions Club Bollate le Groane), dal quale è patrocinata e sostenuta e si avvale della collaborazione delle Amministrazioni Comunali del territorio in cui opera, le quali mettono a disposizione i locali con arredo per lo svolgimento dei corsi didattici.

Art. 4 – E' organizzata e gestita da un Consiglio Direttivo, i cui membri sono eletti dall'assemblea dei soci e da un Comitato Didattico i cui membri sono nominati dal Consiglio Direttivo stesso. Il Consiglio Direttivo nomina tra i suoi membri il Presidente, il Segretario, il Tesoriere ed i coordinatori operativi delle tre sedi didattiche. Il Vice Presidente è di diritto il Presidente pro-tempore del Lions Club Bollate le Groane. Il Consiglio Direttivo, inoltre, ha facoltà di cooptare nel Consiglio stesso altri membri anche non soci.



Art. 5 – L'U.T.E., oltre a favorire e promuovere momenti ed occasioni di incontri e di aggregazione sociale tra gli iscritti ai corsi didattici, svolge la sua attività culturale organizzando:

- corsi di insegnamento, laboratori e corsi di manualità in varie materie
- eventi quali conferenze e dibattiti
- visite guidate a Musei, Mostre, Monumenti
- escursioni a contenuto didattico e culturale.

Art. 6 – I corsi di insegnamento sono tenuti nelle sedi messe a disposizione prevalentemente e gratuitamente dalle Amministrazioni Comunali. Le lezioni sono tenute da relatori con esperienza e conoscenza nelle discipline da essi insegnate, senza alcun compenso e corrispettivo ed in modo totalmente volontario.

Art. 7 – L'anno scolastico, programmato annualmente dal Consiglio Direttivo e dal Comitato Didattico, inizia di norma nei primi giorni del mese di novembre e si conclude nel mese di maggio dell'anno successivo, con interruzioni in concomitanza con le principali festività in relazione anche al calendario scolastico regionale e locale.

Art. 8 – Gli iscritti possono frequentare tutti i corsi presso le tre sedi operative ma, ai fini organizzativi, con la presentazione della domanda di iscrizione annuale, dovranno indicare quelli ai quali intendono partecipare. E' consentito in linea di massima di modificare la scelta, salvo per i corsi a numero chiuso.

Art. 9 – Il Consiglio Direttivo stabilisce che gli iscritti ai corsi, all'atto dell'iscrizione, versino un contributo economico. Detto contributo sarà utilizzato ed impiegato esclusivamente per l'acquisto e l'approvvigionamento di materiale di cancelleria e di attrezzature didattiche, per la stampa dei fascicoli dei programmi dei corsi e dei supporti informativi per la loro diffusione e, in ogni caso, per scopi attinenti alla gestione dell'associazione nel suo iter culturale nell'ambito di quanto previsto dallo statuto dell'associazione.

Art. 10 – Gli iscritti ai corsi sono tenuti a mantenere un comportamento corretto ed educato, tra di loro e nei confronti dei relatori e dei collaboratori dell'associazione. Il Consiglio Direttivo, in caso di segnalati comportamenti degli iscritti contrari a regole di civiltà e di buona educazione, può sospendere od espellere gli iscritti stessi dalla frequenza temporanea o definitiva dei corsi.

Art. 11 - E' vietato svolgere all'interno di UTE attività commerciali di ogni tipo, anche se a titolo puramente promozionale. Tali attività possono comportare l'espulsione dai corsi. E' consentita la promozione di attività e manifestazioni senza fini di lucro previa approvazione da parte del Consiglio Direttivo.

Art. 12 - La partecipazione ai corsi ha natura privata e non attribuisce alcun titolo di validità pubblica agli iscritti che li frequentano. Ai soli fini interni, agli iscritti che siano stati presenti ad almeno due terzi della durata dell'anno scolastico, potrà essere rilasciato, a richiesta, un attestato di frequenza.

Art. 13 – Il Regolamento, approvato dal Consiglio Direttivo e redatto in conformità ai principi ed allo spirito dell'U.T.E., può essere modificato in tutto od in parte dallo stesso Consiglio Direttivo.

Il Presidente



## PRESENZA nel WEB e sui SOCIAL

1) indirizzo del sito della nostra UTE: [www.lions3eta.info](http://www.lions3eta.info)

2) contenuti:

- Informazioni
- Attività didattiche e extradidattiche
- Programma dei corsi
- Dispense dei corsi
- Regolamento
- Notizie varie e fotografie

3) utenti tipici e promozione

Il sito é disponibile per fornire informazioni agli iscritti ai corsi e a tutti coloro, anche non iscritti, che intendono familiarizzare con l'attività dell'UTE

4) tipo di sito

E' un sito creato unicamente per comunicare informazioni sull'attività dell'UTE

5) sezioni del sito (download, le tre sedi, ecc.)

Si possono attingere direttamente le informazioni relative alle tre sedi ed alle attività svolte

6) opportunità per il visitatore

Il visitatore può scaricare i file

7) il visitatore può interloquire con l'UTE ?

Gli indirizzi email per inviare messaggi e suggerimenti all'UTE sono:

[segreteria@lions3eta.info](mailto:segreteria@lions3eta.info)

[presidente@lions3eta.info](mailto:presidente@lions3eta.info)



UTE Bollate, Garbagnate e Novate

Il sito [www.parchidinovate.it](http://www.parchidinovate.it) riporta il progetto di mappatura e di percorsi botanici nei parchi di Novate Milanese (corso UTE "Alberi sul Territorio", al 3° anno)