



UNIVERSITÀ DEL TEMPO LIBERO VIGNATE



PROGRAMMA 1° SEMESTRE 2025

Cultura

Sociale

Benessere





L'UTL «L'Università del tempo Libero» di Vignate

è un luogo di incontro e crescita personale,

dove la curiosità e la voglia di apprendere non conoscono età.

Vengono offerti grazie alla passione e il volontariato dei vari docenti e delle associazioni una vasta gamma di corsi e attività culturali pensati per arricchire il vostro tempo libero e stimolare la vostra mente.

Unitevi a noi per scoprire nuove conoscenze, fare nuove amicizie e vivere esperienze uniche in un ambiente accogliente e stimolante.

L'UTL di Vignate è il posto ideale per chi desidera continuare a imparare e crescere, indipendentemente dall'età.

Tutti voi siete invitati a proporre nuove idee e a unirvi a questa grande famiglia.

Ogni contributo è benvenuto!

Vi auguro un percorso di apprendimento ricco di soddisfazioni e nuove scoperte.

Benvenuti in questa Famiglia dell'UTL di Vignate!

Debora Garrapa

Assessore alla Cultura, politiche giovanili e tempo libero

VIGNATE

Presentazione 2025

Siamo lieti di presentarvi i corsi
dell'**Università del Tempo Libero di Vignate**.

PROGRAMMA 1° Semestre 2025

*Scopri il piacere di imparare e crescere con
i nostri corsi UTL, pensati per arricchire
il tuo tempo libero e stimolare la tua mente,
indipendentemente dall'età.*

*Nel corso della serata ci sarà la presentazione
dei volontari, dei docenti e delle associazioni
che hanno aderito a questa realizzazione.*

*Invitiamo tutti i cittadini a partecipare e a
unirsi a noi in questa straordinaria avventura
di apprendimento e crescita comunitaria.*



Sala Polivalente piccola

17:00 -18:00

10:00 -11:00



Barbaro Pontoriero

Prof. Barbaro Pontoriero, docente di lettere negli istituti superiori. Operatore olistico, Operatore E.F.T. Aromaterapeuta e floriterapeuta, mental e spiritual coach e insegnante di meditazione, da anni si dedica ai percorsi di crescita personale e spirituale. Certificato Angel Intuitive e facilitatore Mindfulness. Ha all'attivo diverse pubblicazioni su riviste del

1 - Angeli

Questo corso ti aiuterà a comprendere chi sono gli Angeli, come si manifestano, quali sono i segnali che ci inviano e come iniziare a comunicare con loro.

Due lezioni intense, coinvolgenti e interattive.

Lezioni:

ore 17-18

13 febbraio

18 febbraio

2 - Meditazione - massimo 15 partecipanti

La pratica della meditazione offre una serie di benefici in grado di aumentare considerevolmente la qualità della vita di una persona. Gli studi scientifici hanno dimostrato che la pratica della meditazione è in grado di provocare cambiamenti salutari nel cervello. Oltre a prevenire la depressione, la meditazione influisce positivamente sugli schemi cerebrali che stanno alla base dell'ansia, dello stress e della rabbia. Migliora la creatività, la memoria, le relazioni personali e molto altro. Durante le lezioni si darà una panoramica generale sull'argomento e qualche breve esercizio.

ore 17-18

17 febbraio

2 - Meditazione - massimo 15 partecipanti

Un'ora da dedicare a se stessi per stare bene e migliorare la qualità della vita e imparare a gestire ansia, stress ed emozioni negative, migliorare le relazioni personali... e molto altro.

Lezioni:

ore 10-11

12 marzo

9 aprile

7 maggio

3 - Aromaterapia / Aromacosmesi

Queste due lezioni si propongono l'obiettivo di introdurre nel mondo della cosmesi naturale con gli oli essenziali. Essi sono utilizzati fin dai tempi più remoti proprio per la loro capacità di armonizzare corpo - mente - spirito rendendo la bellezza un qualcosa che esprime fuori ciò che siamo dentro. Gli oli essenziali rendono la nostra pelle viva, elastica, aiutando a migliorare problemi quali: pelle grassa, pelle secca, rughe e cellulite. Possono essere utilizzati anche semplicemente per mantenere la pelle in uno stato normale ed equilibrato.

ore 17-18

4 marzo

13 marzo

4 - Salmi

Il libro dei Salmi (detto anche Salterio) è uno dei più belli di tutta la Bibbia. Rappresenta il dialogo autentico e sincero del popolo di Israele col proprio Dio. Sono suppliche, preghiere, lodi ecc. che vengono direttamente dal cuore del popolo e per questo rappresentano l'aspetto più autentico della Fede. Noi ne esamineremo alcuni e si disvelerà davanti a noi un mondo meraviglioso e inaspettato.

ore 17-18

3 aprile

5 - Ungaretti

Un viaggio affascinante nel mondo dell'Ermetismo e della poesia di Ungaretti. Con Ungaretti si parla di poesia pura, cioè che riscopre la purezza della parola. La parola riacquista la sua centralità, la sua assolutezza al punto di divenire a tutti gli effetti una realtà autonoma e viva per se stessa. La parola diventa realtà.

ore 17-18

5 maggio

13 maggio

Sala Polivalente piccola

15:30 - 17:00



Flavio Leone

Residente a Vignate dal 1982, laureato in scienze politiche, consulente del lavoro esperto di fisco e previdenza.

A lungo direttore delle risorse umane per le maggiori multinazionali della cosmesi e della profumeria di lusso per il mercato italiano e la supervisione dei mercati mediterranei e medio-orientali, è stato anche presidente di un ente assicurativo e previdenziale.

Attualmente è membro del consiglio direttivo di Manageritalia, l'associazione sindacale dei dirigenti del terziario. Con il pensionamento si è dedicato ad approfondire gli studi che da sempre lo appassionano: la filosofia, la mitologia ellenistica, la l'astrofisica.

CORSO BASE DI FILOSOFIA

Quando ha avuto inizio la filosofia occidentale e perché?

Quale scopo e quale utilità ha avuto e soprattutto a cosa può servire studiarla al giorno d'oggi?

Lo scopriremo seguendo il luogo percorso che dal 600 A.C.

ad oggi i grandi pensatori hanno tracciato nella nostra cultura scientifica, politica, sociale ed etica.

Scopriremo anche che filosofare può essere un utile rimedio per la nostre ansie individuali attraverso la conoscenza di noi stessi.

Lezioni:

- 18 febbraio
- 4 marzo
- 18 marzo
- 1 aprile
- 15 aprile
- 29 aprile
- 13 maggio
- 27 maggio



Miriam Tagliani

Sala doppia
9:30 -11:00



Katia Carbone



Mi chiamo Miriam Tagliani, ho 38 anni e sono vignatese da sempre. Sono sposata con Simone e abbiamo due bambine, Vittoria e Ludovica. Sono laureata in Scienze dell'Educazione e della Formazione e sto per completare la laurea magistrale in Scienze Pedagogiche. Da quindici anni, curo un gruppo di adolescenti e aiuto mio marito con un gruppo giovani. Sono di fede cristiana evangelica e desidero aiutare il prossimo con i mezzi a mia disposizione. Amo la lettura, soprattutto libri illustrati per bambini, e scrivo articoli su tematiche attuali.

Mi chiamo Katia Carbone, ho 53 anni e sono mamma e zia a tempo pieno. Faccio parte dell'associazione Escol e sono sposata con Pietro con cui ho due figli: Allison di 23 anni e Joshua di 21. Ho conseguito un diploma in leadership and management a Sydney, in Australia. Dopo il mio rientro in Italia, ho collaborato con progetti come la scuola d'italiano a Pozzuolo Martesana. Sono attiva nel volontariato, visito anziani soli a Trecella e mi occupo della raccolta e distribuzione di pacchi alimentari alle famiglie indigenti. Amo la letteratura e il decoupage.

Scuola di Italiano

Queste lezioni vogliono offrire formazione e apprendimento della lingua attraverso la comunicazione. Aiutare ad imparare le regole base della lingua e tradurle subito in conversazione pratica, mantenendo un equilibrio tra grammatica, conversazione, comprensione e produzione scritta.

Formare un adulto straniero ha un effetto positivo su tutta la sua famiglia e su chi gli sta intorno.

OPEN DAY 14 febbraio ore 13:30 - corso tutti i lunedì dalle 13:30 - 15:00

Sala Polivalente grande

10:30 - 13:00



Laura Carroccio

Laura Carroccio è attrice, doppiatrice, regista teatrale e conduttrice radiofonica. Insegna recitazione e potenziamento vocale a Milano. È Vice Presidente dell'associazione NUOVE PROSPETTIVE APS, che produce spettacoli teatrali ed eventi artistici, e offre formazione teatrale in vari contesti sociali. Ha condotto un laboratorio di teatro pedagogico culminato in uno spettacolo di beneficenza nel giugno 2024. Collabora come doppiatrice con Fonderia Mercury e GoodMOOD editore. Partecipa a trasmissioni televisive e spot pubblicitari. Ha diretto vari spettacoli teatrali a Milano e attualmente recita nello spettacolo "BENTORNATA FRANCESCA". Sta preparando "Trame" con la compagnia di Ketty Capra, in scena ad aprile 2025. Laura Carroccio è un esempio di dedizione e versatilità nel panorama artistico italiano.

Corso di Teatro - primo livello over 60

Lo scopo di questo corso è di avvicinare i partecipanti all'arte del teatro non solo dal punto di vista didattico ma anche e soprattutto emozionale e pratico. Può trovare tuttavia facile utilizzo anche per chi desidera semplicemente avere una maggiore consapevolezza del proprio corpo, delle proprie emozioni e di conseguenza per favorire il miglioramento dei rapporti interpersonali (sul lavoro, nelle amicizie, in genere, ecc.).

Saggio finale in Auditorium: **6 giugno 2025 - ore 21**

Lezioni:

- 20 febbraio
- 27 febbraio
- 6 marzo
- 13 marzo
- 20 marzo
- 10 aprile
- 17 aprile
- 24 aprile
- 8 maggio
- 15 maggio
- 22 maggio
- 29 maggio
- 5 giugno

Sala Polivalente piccola

16:00 - 18:30



Angela Licciardello

Educatrice Perinatale... Se è vero che quello che imparo vivendo, nasce dalla mia esperienza, vorrei comunicarlo nella speranza che serva a qualcun altro: "da grande vorrei fare la mamma" dicevo a cinque anni. Peccato che nessuno ci insegni "come".

I bambini sono portatori sani di vita, così i miei tre figli (ormai adulti), la mia nipotina ed i tanti bambini che ho curato per più di dieci anni lavorando come tata, sono state le mie guide insostituibili: scoprire il potere che abbiamo sul "come" delle nostre vite, significa imparare ad accogliere le difficoltà come opportunità con crescente consapevolezza, sfuggendo a dinamiche di potere e manipolazione.

1. Incontro

Metodo I.A.N. (Incontri di Accompagnamento alla Nascita): promuovere la salute – accenni sui dati forniti dall'I.S.S. (Istituto Superiore della Sanità).
La gravidanza: reazioni corporee e reazioni emotive.

Lezioni:

21 marzo

2. Incontro

Parto attivo: cos'è? cosa accade? cosa facilita? Accenni sul "piano del parto".

18 aprile

3. Incontro

Allattamento e cura del perineo.

16 maggio

4. Incontro

Il dopo nascita, alla scoperta del neonato, il rientro a casa

16 giugno

Sala Polivalente piccola
18:30 - 20:00



Diego Talucci

Sono laureato in Informatica e lavoro da vent'anni come consulente specializzato nel settore energetico. Inoltre, sono un marito, papà di tre meravigliosi figli e volontario per passione.

Intelligenza Artificiale: Realtà o Fantascienza?

Pensavi che l'Intelligenza Artificiale fosse solo roba da film di fantascienza? Beh, ora è lei che guarda te... e non ha bisogno dei popcorn!" L'Intelligenza Artificiale è già parte della nostra vita quotidiana, ma spesso ci sembra qualcosa di complesso e distante. Questo corso introduttivo è pensato per chi non ha esperienza con l'AI e vuole capire, in modo semplice e pratico, cos'è, come funziona e come può essere utile nella vita di tutti i giorni.

Cosa impareremo?

- Cos'è davvero l'Intelligenza Artificiale (senza tecnicismi)
- Dove la incontriamo ogni giorno (assistenti vocali, traduttori, consigli online)
- Come funziona in modo semplice (senza formule o codici!)
- AI e lavoro: minaccia o opportunità?
- Etica e limiti dell'AI
- Dimostrazione pratica con strumenti AI

Per chi è pensato? Per chiunque voglia capire l'AI senza essere esperto di tecnologia. Un viaggio alla scoperta dell'AI, spiegato in modo chiaro e coinvolgente!

Lezioni:

17 marzo
24 marzo

Sala Polivalente piccola
17:00 - 18:30



Silvia Minoggio

Nella vita professionale mi occupo di comunicazione, in particolare della comunicazione del mondo enogastronomico italiano, di sostenibilità e di grande distribuzione. Dal 2006 ad oggi ho seguito e seguo la comunicazione di diversi consorzi di vino, in particolare Consorzio dell'Asti Spumanti, Consorzio Franciacorta e dal 2016 ad oggi il Consorzio del Conegliano Valdobbiadene Prosecco DOCG.

Nell'ambito delle mie passioni, oltre alla storia, all'arte, al cibo, c'è il vino. Per dare più corpo a questo interesse, ho conseguito il titolo di sommelier nel 2021, dopo aver frequentato, a Milano, i corsi FISAR (Federazione italiana Sommelier Albergatori Risto

Viticultura ed enologia italiana

Un percorso alla scoperta del vino e dei viticoltori italiani, custodi della preziosa cultura enologica e paesaggistica d'Italia. Durante le due lezioni evidenzieremo la complessità e la ricchezza dell'enologia italiana, leader mondiale nella produzione ed esportazione di vino.

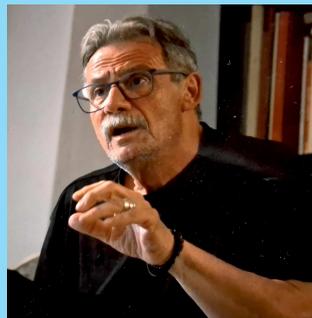
Attraverso esempi regionali e il racconto di specifici territori, sarà mostrata la capacità dei viticoltori e produttori di vino di modellare i nostri territori, rendendoli ospitali per l'uomo e come la viticultura sia un esempio di equilibrio virtuoso tra essere umano e natura.

Lezioni:

7 marzo
14 marzo

Sala Polivalente piccola

20:30 -21:30



Paolo Vaglieri

Paolo Vaglieri ha compiuto gli studi musicali di pianoforte, composizione, direzione d'orchestra al Conservatorio di Milano. Si è perfezionato in clavicembalo e in direzione d'orchestra a Siena e in Olanda.

Ha iniziato giovanissimo una brillante carriera concertistica, esibendosi come pianista e clavicembalista in importanti stagioni italiane ed estere. Debutta come direttore a Milano nel 1977 con l'opera "Ararat" di L. Bazil. Da allora, è stato regolarmente invitato a dirigere repertori lirici e sinfonici in Italia e all'estero, collaborando con prestigiose istituzioni italiane ed estere.

Ha insegnato al Conservatorio di Piacenza, Accademia Gaffurio di Lodi, Accademia del Teatro di Cagli... Tiene regolarmente corsi di perfezionamento di canto lirico in Italia, Svizzera, Gran Bretagna, Russia.

La musica nella storia e la storia nella musica

Il corso di Storia della musica di quest'anno si articolerà sull'indagine degli eventi storici e conseguentemente musicali dal Rinascimento ai gironi nostri.
9 incontri di un'oretta tutti da scoprire

Lezioni:

20 febbraio
27 febbraio
13 marzo
20 marzo
3 aprile
17 aprile
8 maggio
15 maggio
29 maggio

Sala Polivalente piccola
16:00 - 17:30



Santi Epasto

Santi Epasto, ingegnere, libero professionista in pensione, siciliano, appassionato di astronomia e autore di vari libri e racconti, alcuni dei quali premiati nei concorsi letterari a cui ha partecipato.

Le visite guidate si effettueranno in data da concordarsi.

1 - Astronomia Quater «Voliamo con Voyager»	Lezioni:
Voliamo con Voyager 1 nel sistema solare e oltre	29 marzo 12 aprile
2 - Astronomia Quater «SIAMO FIGLI DELLE STELLE» Nel corso della lezione saranno letti alcuni brani del libro «Il Massaio tra le stelle»	10 maggio
3 - La grande Milano «Chiaravalle» L'abbazia, il borgo, i cavalieri medievali (vestizione -armatura)	22 febbraio
4 - La grande Milano « La Basilica di Sant'Eustorgio» La Fantastica vicenda dei Re Magi	1 marzo
5 - La grande Milano «Il grattacielo Pirelli» Incidente aereo del 18 aprile 2002 e lavori di restauro del grattacielo	19 aprile

Sala Polivalente piccola
18:00 -19:30



Dario Caldara

Laureato in ingegneria elettrotecnica al Politecnico di Milano, svolge la sua attività lavorativa in una delle primarie aziende del settore energetico con incarichi dirigenziali nell'ambito della generazione da fonti rinnovabili a livello internazionale.

1 - La trasformazione energetica

Come si sta evolvendo il settore dell'energia elettrica nello scenario della transizione energetica

Lezioni:

13 marzo

2 - L'acqua come risorsa primaria della regione Lombardia

20 marzo

3 - L'energia idroelettrica

Fondamentale risorsa energetica della Lombardia

27 marzo

4 - L'energia idroelettrica

Tecnologia matura con nuovi orizzonti

3 aprile



Cari cittadini,

grazie per aver partecipato alla presentazione dei nostri corsi UTL!

Siamo entusiasti di avervi con noi e speriamo che abbiate trovato interessante la nostra offerta formativa. Ora è il momento di fare il passo successivo: iscrivetevi ai corsi e partecipate attivamente!

*Non perdetevi l'opportunità di mettervi in gioco,
imparare nuove competenze e fare parte di una comunità
dinamica e stimolante.*

*I nostri corsi sono pensati per tutti, indipendentemente
dall'età o dal livello di esperienza.*

*Unitevi a noi e scoprite il piacere di apprendere,
crescere e condividere esperienze uniche.*

***Insieme, possiamo creare un ambiente di apprendimento
arricchente e divertente.***

Vi aspettiamo con entusiasmo!

Modalità d'iscrizione

L'iscrizione si potrà effettuare tramite apposito modulo da consegnare all'ufficio protocollo in comune, oppure inviandolo alla seguente mail:

protocollo@pec.comune.vignate.mi.it

Tutti i corsi proposti sono gratuiti.

Le lezioni si terranno presso il

Centro Polifunzionale in Via Roma, 23- Vignate (MI)



Mettiti in gioco anche tu!!

siamo alla ricerca di volontari e docenti per i nostri corsi del tempo libero.

Se hai una passione o una competenza che desideri condividere, unisciti a noi e fai parte di questa meravigliosa famiglia. Insieme, possiamo creare un ambiente di apprendimento e crescita per tutti.

Diventa Volontario del Comune!

Partecipa! Diventa protagonista anche tu, non solo arricchirà la tua vita, ma ti permetterà anche di contribuire a progetti stimolanti e innovativi.

Avrai l'opportunità di sviluppare nuove competenze incontrare persone straordinarie e fare la differenza nella nostra comunità.

Per maggiori informazioni passa in comune.



Culturale

Corsi e laboratori di arte, storia, letteratura, lingue straniere, musica, filosofia, scienza e tecnologia, con l'obiettivo di arricchire le conoscenze e le competenze dei partecipanti.



Sociale

Iniziative che promuovono l'inclusione e il dialogo tra generazioni diverse, come progetti di volontariato, eventi culturali e sociali e laboratori di competenze sociali e relazionali.



Benessere

Attività dedicate al benessere fisico e mentale, come yoga, pilates, mindfulness, nutrizione, corsi di primo soccorso e seminari sulla salute