Comune di Vignate

UNIVERSITÀ DEL TEMPO LIBERO

VIGNATE

PROGRAMMA 2025/2026

CULTURA

SOCIALE

BENESSERE

CONOSCERE, CRESCERE, CONDIVIDERE
Dove il tempo libero diventa tempo prezioso.

UTL VIGNATE

DOVE IL TEMPO LIBERO DIVENTA TEMPO PREZIOSO.

BENVENUTI ALL'UNIVERSITÀ DEL TEMPO LIBERO DI VIGNATE,
UN LUOGO DOVE LA CURIOSITÀ NON HA ETÀ E L'APPRENDIMENTO È UNA GIOIA CONDIVISA.
QUI, OGNI INCONTRO È UN'OPPORTUNITÀ PER CRESCERE, SCOPRIRE E LASCIARSI ISPIRARE.

IL CUORE DELL'UTL:

Grazie alla passione instancabile dei nostri docenti volontari e delle associazioni che collaborano con noi, offriamo un ventaglio ricchissimo di corsi e attività culturali pensati per nutrire la mente e arricchire lo spirito. Che si tratti di arte, storia, lingue, benessere, tecnologia ed eventi, c'è sempre qualcosa di nuovo da esplorare.

PERCHÉ SCEGLIERE L'UTL?

- Per imparare qualcosa di nuovo, ogni giorno.
- Per stringere nuove amicizie in un ambiente caloroso e stimolante.
- Per sentirsi parte di una comunità che valorizza il sapere e la condivisione.

L'UTL DI VIGNATE È PIÙ DI UN'UNIVERSITÀ:

è una famiglia aperta a tutti, dove ogni idea è accolta con entusiasmo e ogni contributo è prezioso. Se hai una proposta, un talento da condividere o semplicemente voglia di metterti in gioco, le porte sono spalancate.

Vi auguro un percorso ricco di soddisfazioni, scoperte e sorrisi. Che questo viaggio sia per voi fonte di ispirazione e meraviglia.

Con affetto, Debora Garrapa

Assessora alla Cultura, Politiche Giovanili e Tempo Libero

IL CUORE DELL'UTL

VOLONTARI E STAFF

All'Università del Tempo Libero, il vero motore che alimenta ogni attività è lo straordinario gruppo di volontari e lo staff dedicato. Insieme, formano una squadra affiatata, appassionata e instancabile, che lavora ogni giorno per rendere l'UTL uno spazio accogliente, stimolante e ricco di opportunità.

I **volontari**: Energia, Passione, Comunità! I nostri volontari sono persone di tutte le età e provenienze, unite dal desiderio di contribuire al benessere della comunità. Con il loro entusiasmo e spirito di servizio, rendono ogni iniziativa più umana, più viva, più vicina.

sono:
- Coordinatori didattici e organizzativi;
- Responsabili della comunicazione e dei rapporti con il territorio;
- Esperti in ambito culturale, sociale e formativo.

si occupano di:
- Accoglienza e supporto durante le lezioni e i corsi;
- Organizzazione logistica e gestione degli spazi;
- Promozione delle attività sul territorio;
- Ascolto e accompagnamento dei partecipanti.

Lo **staff** UTL è composto da figure professionali che coordinano, progettano e curano ogni dettaglio delle attività, soprattutto da dietro le quinte. Lavorano fianco a fianco con i volontari, creando un ambiente collaborativo dove ogni idea può diventare realtà.

REFERENTI

PER INFO

COORDINATORI

supporto per docenti, lezioni e volontari

CULTURA: **Mauro Capelli**
SOCIALE: **Viviana Mazzaggio**
BENESSERE: **Barbaro Pontoriero**
volontariutl@googlegroups.com

SEGRETERIA

supporto per iscrizioni, informazioni e modulistica

Maria Sannini
Laura Rosti
volontariutl@googlegroups.com

EVENTI

supporto alle Associazioni e al territorio

Fulvio Salvatori
fulvio.salvatori@yahoo.it
+39 393 9119399

ASSESSORE

alla Cultura, Politiche Giovanili e Tempo Libero

Debora Garrapa
d.garrapa@comune.vignate.mi.it

VIGNATE

DOCENTI

2025/2026

CULTURA

SOCIALE

BENESSERE

INDICE DOCENTI VOLONTARI

CULTURA

8 Giovanna Brunitto / Matteo Massa

9 Flavio Leone / Carla Raspagni

10 Davide Ardovino / Santi Epasto

11 Dario Caldara / Diego Talucci

12 Pellegrino Picariello / Nadir Lehemdi

SOCIALE

13 Miriam Tagliani / Katia Carbone

14 M. Cristina Iovinella / Laura Carroccio

15 Viviana Mazzaggio / Beatrice Del Nero

SOCIALE

16 Andrea Gobbetti

BENESSERE

16 Paola Di Pietro

17 Barbaro Pontoriero / M. Letizia Benedetti

18 Eleonora Taetti / Natalia Coppi

19 Giancarlo Tresoldi / Doriana Cugno

20 Lorenzo Belletti / Wilma Dedé

21 Giovanni Sessa / Luigi Varisco

Docenti

Cultura

Giovanna Brunitto

LE DIMENTICATE
Donne che la Storia ha oscurato

Mi chiamo Giovanna Brunitto, sono nata a Caserta nel 1972 e vivo in Lombardia dal 1990. Sono sposata con Gianni e ho due figli: Andrea e Maria Vittoria. Lavoro nel settore finanziario di un'azienda di telecomunicazioni. Sono da sempre appassionata di lettura e scrittura, ho coltivato nel tempo un forte impegno nella promozione culturale e nella valorizzazione del territorio. Dal 2023 sono presidente dell'Associazione Rete Antimafie Martesana APS che organizza eventi pubblici e percorsi di educazione alla legalità, rivolti in particolare alle scuole del territorio e alla cittadinanza. Gestisco un bookclub online attraverso il quale promuovo incontri letterari e presentazioni di libri nella Martesana e nei comuni limitrofi. Dal 2025 sono coordinatrice di EcoMuseo Martesana con il quale è possibile riscoprire, documentare e valorizzare le attrattività culturali, ambientali, sociali, turistiche della Martesana. Scrivo racconti e articoli per riviste a tiratura nazionale con l'intento di intrecciare memoria, impegno civile e cultura locale. Credo profondamente nella cultura come leva di cambiamento, inclusione e consapevolezza. Coltivo con passione l'amore per l'arte e per tutte le espressioni che sanno raccontare e valorizzare l'identità di un territorio e della sua comunità.

Matteo Massa

LA GUERRA GRANDE
Storia e storie della Prima Guerra Mondiale

Sono laureato in storia. Uno dei miei ambiti di ricerca è stato il movimento sindacale dei produttori di foglie di coca in Bolivia e Perù. Lavoro da 25 anni come educatore. Ho due figli, Emma ed Edoardo con cui, un'estate di qualche anno fa, siamo stati sui luoghi della Prima Guerra Mondiale tra Veneto e Trentino. La Storia è un modo per capire e per cercare di migliorare la nostra umanità, attraverso le vite di persone uguali a noi vissute centinaia o migliaia di anni fa.

Docenti

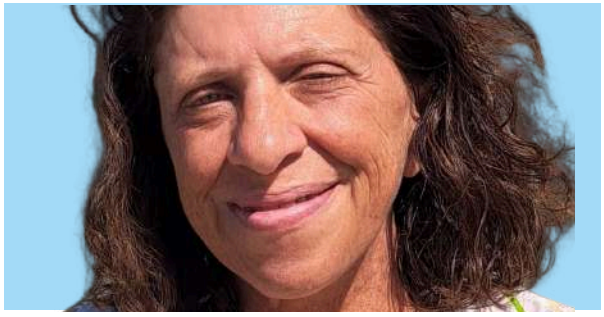
Cultura

Flavio Leone

STORIA - Biografie eccellenti

FILOSOFIA - Le grandi domande

Vignatese dal 1982, laureato in Scienze Politiche e consulente del lavoro, ha costruito una brillante carriera internazionale come Direttore delle Risorse Umane nel settore dei beni di lusso. Ha ricoperto incarichi di rilievo, tra cui la presidenza di un ente assicurativo e previdenziale, e il ruolo di responsabile sindacale per Manageritalia, l'associazione nazionale dei dirigenti del terziario. Oggi, in pensione, si dedica con entusiasmo agli studi che lo appassionano da sempre: filosofia, storia, psicologia, letteratura e astrofisica, coltivando una curiosità instancabile e uno sguardo sempre aperto sul mondo.



Carla Raspagni

LA DIVINA COMMEDIA - Inferno

Vignatese da sempre, laureata in Lettere Moderne, oggi lavora come giornalista ed editor freelance, occupandosi di contenuti culturali e progetti editoriali. La letteratura ha sempre rappresentato per lei molto più di una passione: è stata una compagna silenziosa nei momenti di svolta, una guida nei percorsi interiori e una chiave per interpretare il mondo. Tra gli autori che più hanno segnato il suo cammino, Dante Alighieri occupa un posto centrale, come orizzonte di pensiero, fonte inesauribile di bellezza e strumento di riflessione profonda sull'umano.

Docenti

Cultura

Davide Ardovino

VIAGGIO NELLA STORIA DELL'ARTE E DELL'ARCHITETTURA

Sono un ingegnere edile-architetto laureato presso l'Università degli Studi dell'Aquila, con esperienza nel settore dell'industria e dell'architettura civile. Originario dell'Abruzzo, vivo e lavoro nel nord Italia da sei anni. Da sempre nutro una profonda passione per l'arte e, in particolare, per la storia. Durante il mio percorso universitario ho approfondito temi legati alla storia dell'architettura, al restauro e all'urbanistica. Negli anni ho viaggiato in lungo e in largo per l'Italia per scoprire e studiare le meraviglie del nostro patrimonio, sviluppando una conoscenza trasversale e approfondita dei temi legati alla storia, all'architettura e all'arte.

Santi Epasto

LA GRANDE MILANO

ASTRONOMIA QUINQUIES

C'ERA UNA VOLTA BERLINO

Santi Epasto, ingegnere siciliano e libero professionista oggi in pensione, è un appassionato di astronomia e divulgazione scientifica. Autore di numerosi libri e racconti, ha saputo intrecciare con eleganza ironia, cultura popolare e riflessioni cosmiche. Le sue opere, alcune premiate in concorsi letterari, spaziano tra scienza, vita quotidiana e tradizione, offrendo al lettore uno sguardo originale sull'universo e sull'animo umano.

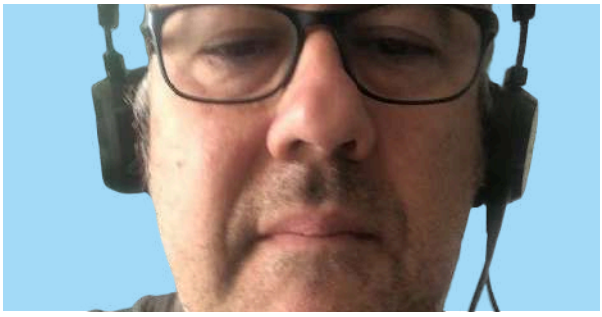
Docenti

Cultura

Dario Caldara

LA FISICA IN PAROLE SEMPLICI

Dopo aver ottenuto il diploma di perito industriale in elettrotecnica, ha continuato gli studi laureandosi al Politecnico di Milano nel 1991 con la specializzazione in “Elettrotecnica - Strumentazione per l’automazione industriale”. Dopo gli studi e un breve periodo di insegnamento come docente di impianti elettrici e costruzioni elettromeccaniche presso un Istituto Tecnico Industriale, ha trascorso la sua carriera lavorativa nel settore della produzione dell’energia elettrica ricoprendo differenti incarichi nell’ambito dell’esercizio e manutenzione di impianti da fonti rinnovabili; oggi 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



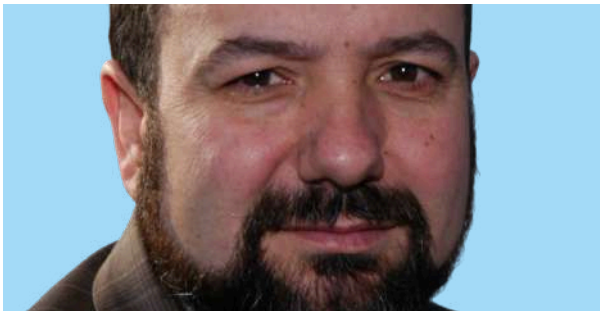
Diego Talucci

ALGORITMI NELLA VITA QUOTIDIANA

Romano DOC ma Vignatese d’adozione, ormai da diversi anni. La mia vita è un mix di passioni e impegno: amo la subacquea, la tecnologia e - da buon informatico - gli algoritmi, che mi affascinano per la loro eleganza e potenza. Dopo la laurea in Informatica, ho intrapreso una carriera come consulente nel settore energetico, dove lavoro da oltre vent’anni, contribuendo a progetti complessi e innovativi. Sono anche marito felice e papà orgoglioso di tre splendidi figli, che ogni giorno mi insegnano qualcosa di nuovo. Nel tempo libero, mi dedico con entusiasmo al volontariato, perché credo nel valore del dono e nella forza delle piccole azioni condivise.

Docenti

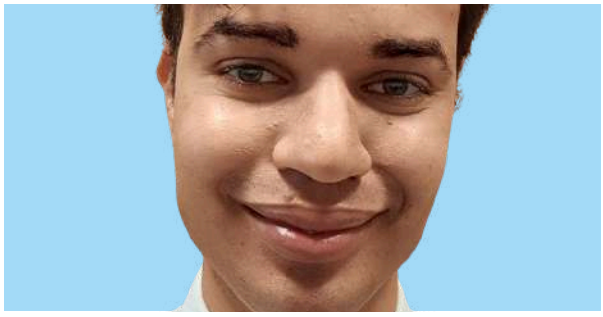
Cultura



Pellegrino Picariello

STORIA DELLA FOTOGRAFIA

Fotografo dal 1969, ha saputo trasformare la passione per l'immagine in una vera e propria vocazione. Dopo gli studi in ambito giornalistico presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano, è diventato pubblicista e, dal 2005, è iscritto all'Albo dei Giornalisti. Nel corso degli anni ha collaborato con diverse testate, portando il suo sguardo attento e sensibile su eventi, persone e territori. Dal 1983 è firma della Gazzetta della Martesana, con cui condivide un lungo percorso di informazione e racconto del territorio.



Nadir Lehemdi

INTELLIGENZA ARTIFICIALE
amica o nemica?

Facilitatore Digitale con una solida formazione in cybersecurity analysis, ambito in cui ha sviluppato competenze tecniche e trasversali per affrontare le sfide della sicurezza informatica. Ha approfondito il tema dell'intelligenza artificiale seguendo il percorso DIGCOMP, acquisendo strumenti utili per promuovere la cultura digitale in modo consapevole e inclusivo. Attualmente lavora presso il Dipartimento di Informatica dell'Università Milano-Bicocca, dove si occupa di acquisti sottosoglia, contribuendo alla gestione efficiente delle risorse e dei processi. Parallelamente, coltiva la passione per la scrittura: è autore di articoli per diversi blog e collabora attivamente con il Quotidiano Sociale, affrontando temi legati all'innovazione, alla cittadinanza digitale e all'impatto delle tecnologie sulla società.

Docenti

Sociale

Miriam Tagliani

SCUOLA DI ITALIANO

Vignatese da sempre, ho 39 anni. 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. Lavoro come educatrice presso il Centro Diurno Integrato di Vignate. Collaboro con un gruppo di docenti, come volontaria, presso la scuola secondaria del nostro paese per supportare i ragazzi in difficoltà con lo studio.

Katia Carbone

SCUOLA DI ITALIANO

Ho 53 anni, 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 a 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.

Docenti

Sociale

M. Cristina Iovinella

Costituzione a confronto

La madre della repubblica

Laureata in Giurisprudenza, Corso di Perfezionamento Universitario in “Mediazione sociale e familiare” e in “Educazione alla Salute nelle scuole”, già docente di Materie Giuridiche ed Economiche, nel corso della sua carriera è stata responsabile Area Politiche giovanili ed Educazione alla Legalità presso il Ministero Istruzione Università e Ricerca-USR Lombardia e responsabile dei Servizi Educativi adolescenti in difficoltà e dell’Unità Contrasto alla Dispersione Scolastica del Comune di Milano. Ha all’attivo numerose pubblicazioni.

Laura Carroccio

LETTURA ESPRESSIVA

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.

Docenti

Sociale

Viviana Mazzaggio

DIGITALIZZAZIONE

PROGETTIAMO! Opportunità europee e nazionali per il finanziamento di attività sociali

EDUCARE AI MEDIA
per prevenire rischi e potenziare opportunità.

Ha conseguito una Laurea in Scienze Internazionali e Istituzioni Europee presso l'Università degli Studi di Milano. Possiede un Diploma in Affari Europei rilasciato dalla Scuola ISPI e un Master in European Project Management presso l'Università Internazionale di Venezia. Ha lavorato nel settore dell'istruzione e vanta diverse esperienze professionali con bambini, giovani adulti e persone anziane. Attualmente lavora come Project Manager ed esperta in finanza agevolata e progetti europei per diversi studi in Lombardia.

Beatrice Del Nero

PROGETTIAMO! Opportunità europee e nazionali per il finanziamento di attività sociali

Ha conseguito una Laurea in Scienze Internazionali e Diplomatiche presso l'Università di Genova e un Master in Population and Development Studies presso l'ULB – Université libre de Bruxelles. Ha inoltre frequentato un Master in European Project Management presso la 24ORE Business School. Dalla laurea lavora in diversi ambiti del settore no-profit e ha co-fondato una piccola organizzazione non profit volta a promuovere l'inclusione sociale e l'integrazione dei migranti in Italia.

Docenti

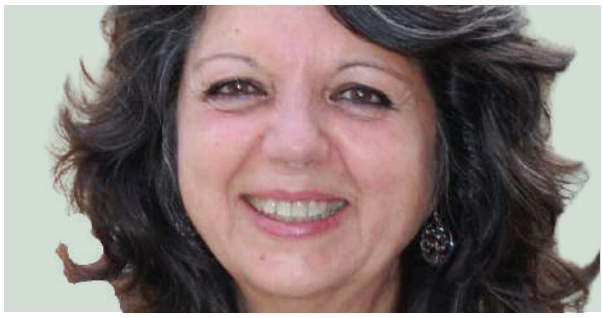
Sociale

Andrea Gobbetti

SCUDO DIGITALE:
proteggiamo le nostre mail

Programmatore informatico, specializzato nella creazione di siti web e intelligenza artificiale. Ho ottenuto la certificazione come Junior Penetration Tester (sicurezza informatica). Utilizzo principalmente Python e Vue.js come linguaggi di programmazione per creare siti dinamici e gestirne le logiche. Tra i miei progetti più importanti c'è la creazione di un Bot in grado di giocare a scacchi contro altri utenti online. Appassionato anche di sport, ex praticante agonista e scacchista.

Benessere



Paola Di Pietro

LA COMPAGNIA DELL'UNCINETTO

Erboristeria e antropologia, attivismo e uncinetto, yoga e ambiente... ho tanti interessi che coltivo con passione e curiosità. Per anni ho lavorato come giornalista e scrittrice, approfondendo temi legati al benessere, alla pedagogia e all'ambiente. Oggi insegno alle scuole superiori, dove cerco di trasmettere ai ragazzi non solo conoscenze, ma anche entusiasmo e senso critico.

Docenti

Benessere

Barbaro Pontoriero

ANGELI
POESIA E SENSO DELLA VITA
MINDFULNESS
ANIME INQUIETE - PETRARCA È FOSCOLO
SENECA
IL TEATRO DEL BENESSERE
INTELLIGENZA ARTIFICIALE - amica o nemica?

Laureato in Filosofia, Poeta e docente di lettere, intreccia cultura e vita interiore in corsi che lasciano il segno. Ogni lezione è un varco: tra i versi, le meditazioni e i pensieri antichi si aprono spazi di ascolto, bellezza e rinascita. Perché imparare non basta - serve sentire, trasformarsi, ritrovarsi. Ha all'attivo diverse pubblicazioni.

M. Letizia Benedetti

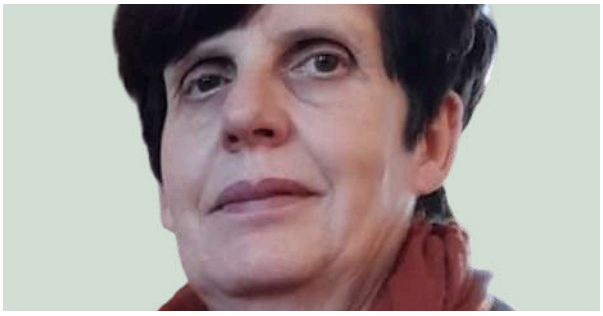
IL TEATRO DEL BENESSERE

Attrice, regista e figura di riferimento nel panorama teatrale locale, nata a Roma il 25 ottobre 1959, vive a Vignate. Ha iniziato il suo percorso nel 1999 con l'Associazione Teatrale I Goss, dove ha ricoperto ruoli da protagonista e successivamente la carica di Presidente. La sua formazione si è arricchita con corsi e laboratori, tra cui quelli della scuola TeaTrio e il laboratorio UNICEF Bambini invisibili. Ha interpretato e diretto numerosi spettacoli, spaziando dal dialetto alla lingua italiana, dal comico al drammatico, dal musical alla drammaturgia sociale.
Instancabile e appassionata, ha collaborato con realtà artistiche come la New Style Dance, la PF2EM", l'Istituto Comprensivo di Vignate e la LAG di Vignate, portando in scena opere originali e impegnate. Il suo lavoro unisce creatività, sensibilità e dedizione, contribuendo in modo significativo alla vita culturale del territorio.

Docenti

Benessere

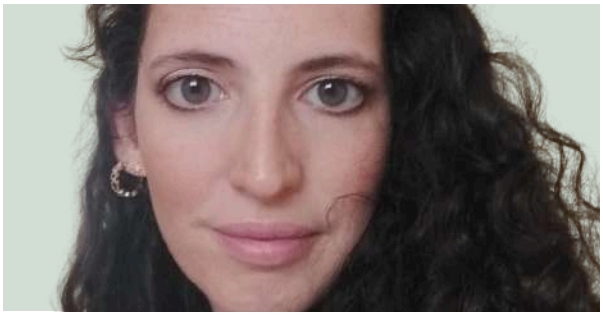
Eleonora Taetti



PREVENZIONE E BENESSERE CON LA NATURA

Erborista da 35 anni, ho frequentato il corso fitopreparatori, un corso post diploma della durata di due anni. Ho lavorato per circa trent'anni a Milano in una piccola catena di negozi di erboristeria. In questi anni ho frequentato numerosi corsi di aggiornamento, approfondendo tematiche legate alla fitoterapia, all'aromaterapia e alla nutrizione naturale. Questo mi ha permesso di affinare le mie competenze e offrire un servizio sempre più completo e personalizzato. Posso affermare di svolgere un lavoro bellissimo, che mi appassiona ogni giorno e mi permette di aiutare le persone a ritrovare equilibrio e benessere attraverso i rimedi naturali.

Natalia Coppi



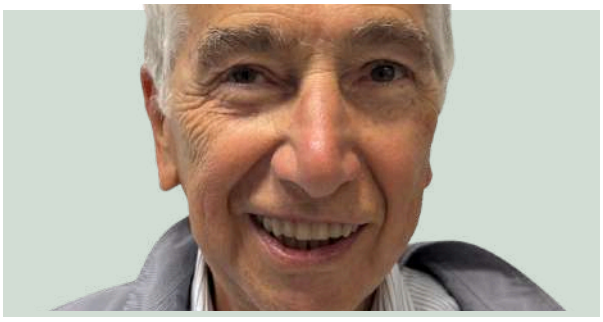
PREVENZIONE E BENESSERE CON LA NATURA

Classe 1992, sono cresciuta utilizzando i fitoestratti, che hanno sempre fatto parte della mia quotidianità. Dopo il diploma, ho capito che il mio desiderio era aiutare le persone a stare meglio, avvalendomi della natura e della fitoterapia. Per questo motivo mi sono laureata in Scienze e Tecnologie Erboristiche, un percorso che mi ha permesso di trasformare la mia passione in una professione. Nel tempo ho approfondito anche aspetti legati alla nutrizione e al benessere olistico, per offrire un approccio più completo. Attualmente continuo a tenere aggiornate le mie conoscenze, partecipando a corsi e seminari, per poter essere l'erborista che voglio essere: preparata, consapevole e sempre "sul pezzo". Credo fortemente nel potere delle piante e nella capacità della natura di sostenere il nostro equilibrio fisico ed emotivo.

Docenti

Benessere

Giancarlo Tresoldi



Burraco

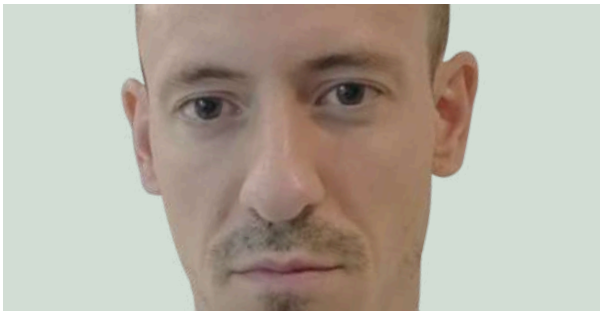
Nato a Carugate il 5 gennaio 1948, lavoro ancora part-time presso il gruppo Unipol e sono segretario dell'associazione Amici del Burraco al Molinetto di Cernusco sul Naviglio. Ho tre figlie e cinque nipoti, e il Burraco è la mia grande passione. Mi piace stare in compagnia e condividere momenti di gioco e amicizia. Credo che il gioco sia un modo prezioso per tenere viva la mente e il cuore, e per costruire legami autentici con le persone.

Doriana Cugno

MINDFULNESS

Psicologa e psicoterapeuta, svolgo la mia professione dal 2013. La mia passione e la profonda curiosità per la psicologia mi hanno spinta a completare diversi percorsi di studio. Sono terapista E.M.D.R. per il trattamento dei traumi e ho conseguito formazioni specifiche in aree come i disturbi dell'apprendimento e il trattamento dello spettro autistico. Sono istruttrice Mindfulness dal 2018 e nel corso degli ultimi anni mi sono molto avvicinata alla psicosomatica conseguendo diversi approfondimenti orientati agli approcci olistici e dell'integrazione mente-corpo.
Credo che la pratica sia uno strumento prezioso per riconnettersi con se stessi e con gli altri. Il mio obiettivo è aiutare le persone a ritrovare il contatto con il proprio corpo e le proprie emozioni, che considero elementi fondamentali per raggiungere un benessere autentico e duraturo.

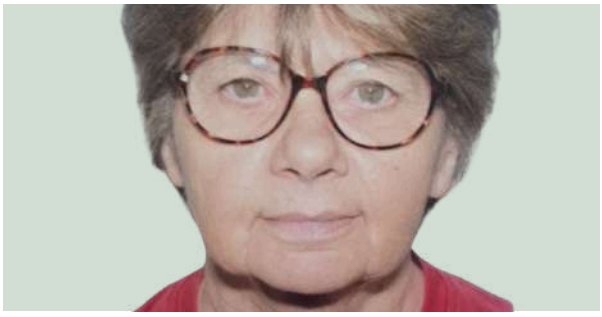
Lorenzo Belletti



AUTODIFESA

Pratico arti marziali dal 1995 e sono attualmente Presidente della Di Santi e Fanti Milano A.S.D., scuola specializzata in arti marziali europee con sede a Milano. La mia formazione e attività si sviluppano su più fronti: sono Istruttore di III livello di Scherma Storica e di I livello di Daito-ryu, discipline che coltivo con passione e rigore.
In qualità di docente di autodifesa, tengo corsi e stage rivolti a studenti e adulti, collaborando con scuole, palestre e realtà associative. Il mio approccio didattico mira a coniugare tecnica, consapevolezza e crescita personale, valorizzando il potenziale di ogni partecipante.

Wilma Dedé



RESPIRA, ALLUNGA E CAMMINA

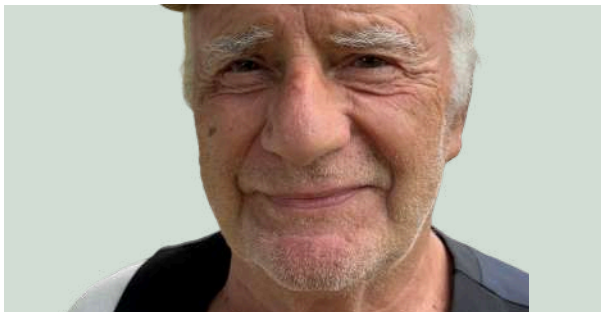
Sono pensionata e ho lavorato per molti anni presso l'Ospedale San Raffaele di Milano, in sala operatoria. Da oltre 40 anni pratico atletica leggera, una passione che mi accompagna da sempre. Gareggio a livello agonistico nella corsa su strada e pista, e continuo a coltivare con entusiasmo questo stile di vita attivo.
Sette anni fa ho fondato il gruppo "Camminare con Wilma" a Vignate, che è tuttora attivo. L'obiettivo è sempre stato quello di trasmettere la mia passione per il movimento, promuovendo l'idea che camminare e fare attività fisica non siano solo esercizio, ma anche cura per il corpo e la mente.

→ Giovanni Sessa

OSTERIA DE VIGNÀ

Nato a Milano in un mese caldo — una volta, tanto tempo fa. Musicista per istinto e passione, mi occupo di cultura da quando, nel 1999, ho incontrato Dario Lodi: da allora sono vicepresidente di Arkys, rete di idee e associazione di promozione sociale, già conosciuta come Acada. Dal 2008 porto avanti un progetto musicale e ambientale con i Manzella Quartet, un gruppo che suona esclusivamente con strumenti riciclati. Il nostro impegno per la sostenibilità è stato premiato da Legambiente e dalla Stampa di Torino per l'originalità nella comunicazione creativa. In Arkys continuo a coltivare e promuovere iniziative culturali, intrecciando arte, pensiero e territorio. Gestisco anche un blog, Logostrimestrale, spazio di riflessione e narrazione dove le idee trovano voce e ritmo. E la scuola? Quasi inutile: perito chimico poi farmacia e alla fine south Europe sales and marketing manager... La vita è così.

→ Luigi Varisco



OSTERIA DE VIGNÀ

Un po' di tempo fa nacque a Vignate, in quel della "corte di Sciori", figlio d'oste. Vignate fu per me il palcoscenico della mia vita. In tarda età mi interessai alle canzoni milanesi, partecipai ai corsi con Nanni Svampa e le osterie milanesi e limitrofe furono il teatro della mia esperienza. Tempi bui sono passati, finché un nuovo spiraglio artistico mi indusse alla ripresa.

E come se dis in quel de Milan: "Quand gh'è la passion, la voeu la torna a cantà."
La storia continua…

VIGNATE

CORSI

2025/2026

CULTURA

SOCIALE

BENESSERE

CULTURA

27 Le dimenticate

29 La guerra grande

30 Storia

31 Filosofia

32 La divina commedia

33 Viaggio nella storia dell'Arte dell'architettura

34 La grande Milano

35 Astronomia Quinquies

36 La Fisica in parole semplici

CULTURA

37 Algoritmi nella vita quotidiana

38 Storia della fotografia

39 Intelligenza artificiale

SOCIALE

40 Scuola di Italiano

41 Madri della repubblica

42 Costituzione a confronto

43 Voce, lettura e espressività

SOCIALE

44 Navigare insieme

45 Digitalizzazione

47 Progettiamo!

48 Scudo digitale

BENESSERE

49 Poesia e senso della Vita

50 Mindfulness

51 Mindfulness

52 Anime inquiete

BENESSERE

53 Angeli

54 Seneca

55 Teatro del Benessere

57 Prevenzione e benessere con la natura

58 Burraco

59 Autodifesa

60 Respira, allunga e cammina

61 Osteria de Vignà

62 La compagnia dell'uncinetto

LE DIMENTICATE

DONNE CHE LA STORIA HA OSCURATO

PER ADULTI E RAGAZZI

6 INCONTRI

ORE 21:00 - 22:30

IL CICLO DI INCONTRI 'LE DIMENTICATE' NASCE CON L'INTENTO DI RIPORTARE ALLA LUCE FIGURE FEMMINILI CHE, NONOSTANTE IL LORO STRAORDINARIO CONTRIBUTO ALLA CULTURA, ALL'ARTE, AL GIORNALISMO E ALLA SOCIETÀ, SONO STATE RELEGATE AI MARGINI DELLA STORIA UFFICIALE. ATTRAVERSO CINQUE INCONTRI, ESPLOREREMO VITE, SCELTE E BATTAGLIE DI DONNE DIMENTICATE, CON UNO SGUARDO CHE VA DALL'OTTOCENTO AI GIORNI NOSTRI, PASSANDO ANCHE PER STORIE LOCALI DELLA MARTESANA.

GIOVANNA BRUNITTO

23 OTTOBRE 2025

MARIA MALIBRAN

LA PRIMA ROCKSTAR DELL'OTTOCENTO

20 NOVEMBRE 2025

MATILDE SERAO

GIORNALISTA, SCRITTRICE, EDITRICE

11 DICEMBRE 2025

DONNE DELLA MARTESANA

AGNESE PASTA E LUCIA MARLIANI DI MELZO

22 GENNAIO 2026

MARGHERITA RITA SARFATTI

MUSA, MECENATE, CRITICA D'ARTE

19 FEBBRAIO 2026

MARINA ABRAMOVIĆ

CORPO, ARTE, RIVOLUZIONE

12 MARZO 2026

INCONTRO FINALE

NELL'ULTIMO INCONTRO, VERRÀ PROPOSTA UNA RIFLESSIONE APERTA SU CHI SONO OGGI LE DONNE DIMENTICATE. ATTRAVERSO UN'ATTIVITÀ PARTECIPATIVA (BRAINSTORMING, LABORATORIO CREATIVO O RACCOLTA DI TESTIMONIANZE), I/LE PARTECIPANTI POTRANNO CONTRIBUIRE A UNA MEMORIA CONDIVISA E ATTIVA. L'INCONTRO POTRÀ CHIUDERSI CON UNA PROPOSTA CREATIVA: MOSTRA, READING, AUDIO-RACCONTO O PERFORMANCE.

LA GUERRA GRANDE

STORIA E STORIE DELLA PRIMA GUERRA MONDIALE

PER ADULTI E RAGAZZI

4,18 FEBB. 2026
4,18 MARZO 2026

ORE 20:30 - 22:00

LA PRIMA GUERRA MONDIALE È STATA UN CONFLITTO TOTALE IN CUI IL CONSUMO DI MATERIALI (SOSTENUTO DALLO SFORZO INDUSTRIALE) E DI VITE DI MILIONI DI PERSONE HA STRAVOLTO PER SEMPRE UN INTERO CONTINENTE E CAMBIATO GLI EQUILIBRI MONDIALI. MA È STATO UN CONFLITTO IN CUI QUEGLI STESSI MILIONI DI DONNE E UOMINI HANNO SENTITO LA NECESSITÀ DI RACCONTARCI QUELLO CHE AVEVANO VISTO E VISSUTO ATTRAVERSO DIARI E LETTERE. PER CERCARE DI DARE UN SENSO E PER CERCARE DI SOPRAVVIVERE ATTRAVERSO LE PROPRIE PAROLE ALLA BRUTALITÀ DEL POTERE E DEGLI STATI.

MATTEO MASSA

STORIA

BIOGRAFIE ECCELLENTI

PER ADULTI E RAGAZZI

7, 28 OTT. 2025
18 NOV. 2025
9 DIC. 2025

ORE 17:00 - 18:30

QUESTO CICLO DI LEZIONI PROPONE UN VIAGGIO AFFASCINANTE ATTRAVERSO LE VITE DI QUATTRO PROTAGONISTI STRAORDINARI DEL PASSATO: GIULIO CESARE, CRISTOFORO COLOMBO, GALILEO GALILEI E MICHELANGELO MERISI DETTO IL CARAVAGGIO. OGNUNO DI LORO HA LASCIATO UN'IMPRONTA INDELEBILE NELLA NOSTRA CULTURA OCCIDENTALE. LE LEZIONI OFFRIRANNO UNO SGUARDO APPROFONDITO E COINVOLGENTE SULLE LORO PERSONALITA' RIVOLUZIONARIE CHE HANNO CAMBIATO IL CORSO DELLA STORIA, DELLA SCIENZA E DELL'ARTE. SEGUENDO LE LORO BIOGRAFIE, VERRA' ANCHE APPROFONDITO IL CONTESTO STORICO NEL QUALE HANNO VISSUTO.

FLAVIO LEONE

FILOSOFIA

LE GRANDI DOMANDE

PER ADULTI E RAGAZZI

13 GENN. 2026
3, 24 FEBB. 2026
17 MARZO 2026
7, 28 APRILE 2026
19 MAGGIO 2026

ORE 17:00 – 18:30

UN VIAGGIO INEDITO NEL PENSIERO UMANO E NEI SUOI IRRISOLTI INTERROGATIVI. CHE SENSO HA LA VITA? COSA SONO IL BENE, IL MALE, LA FELICITA', L'AMORE, L'AMICIZIA, LA BELLEZZA? COME CONVIVONO DENTRO DI NOI LA RAGIONE E IL SENTIMENTO? IN QUESTO CICLO DI SETTE INCONTRI ESPLOREREMO LE DOMANDE FONDAMENTALI CHE DA SEMPRE ANIMANO IL PENSIERO FILOSOFICO E RELIGIOSO. CERCHEREMO DELLE RISPOSTE PUR SAPENDO SPESSO DI NON POTERLE TROVARE O DI OTTENERNE DI PARZIALI. MA SARANNO COMUNQUE SPUNTI DI RIFLESSIONE PER COMPRENDERE MEGLIO NOI STESSI E CHI CI CIRCONDA. CI AVVARREMO, IN ALCUNI CASI, ANCHE DELL'AIUTO DELLA PSICOLOGIA E DELLE NEUROSCIENZE PER COMPRENDERE A CHE PUNTO È PERVENUTA AD OGGI LA CONOSCENZA UMANA SU QUESTI GRANDI TEMI.

FLAVIO LEONE

LA DIVINA COMMEDIA

LE GRANDI DOMANDE

PER ADULTI E RAGAZZI

21 GENN.2026
4, 18 FEBB. 2026
4, 18 MARZO 2026
1, 15 APRILE 2026
14 MAGGIO 2026

ORE 17:00 - 18:30

IL VIAGGIO DI DANTE È UN VIAGGIO NELL'UMANO; NEGLI INCONTRI DEL POETA CON I PERSONAGGI SIGNIFICATIVI DELLA SUA EPOCA TROVIAMO COME IN UNO SPECCHIO I NOSTRI STESSI DRAMMI E I NOSTRI STESSI DESIDERI. CI FACCIAMO PER QUESTO ACCOMPAGNARE DAI VERSI UNIVERSALI DELLA LETTERATURA PER CAPIRE DI PIÙ NOI STESSI E IL MONDO CHE CI CIRCONDA: QUELLO CHE SCRIVEVA, CHE VIVEVA DANTE NEL 1300 NON È POI TANTO DIVERSO DA QUELLO CHE SENTIAMO NOI OGGI. INIZIAMO DALL'INFERNO: DAL BUIO DELLA SELVA, ALLEGORIA DELLE DIFFICOLTÀ DELLA VITA, FINO A GUARDARE DI NUOVO LE STELLE.

CARLA RASPAGNI

VIAGGIO NELLA STORIA
DELL'ARTE E DELL'ARCHITETTURA

PER ADULTI E RAGAZZI

8, 22 OTT. 2025
5, 19 NOV. 2025
3, 17 DIC. 2025

ORE 20:30 - 22:00

UN'OCCASIONE PER INTRAPRENDERE UN VIAGGIO ATTRAVERSO LA NOSTRA INCREDIBILE STORIA: ALLA SCOPERTA DEL TERRITORIO, DEI SUOI TESORI NASCOSTI E DEI GRANDI ARTISTI CHE HANNO RESO L'ITALIA CELEBRE NEL MONDO. ATTRAVERSO IMMAGINI E RACCONTI IMPAREREMO A LEGGERE LE ARCHITETTURE CHE CI CIRCONDANO, A RICONOSCERNE GLI STILI E AD INQUADRARE I TALENTI ARTISTICI DEL PASSATO RACCONTANDO LE STORIE DEGLI UOMINI CHE HANNO FATTO LA NOSTRA STORIA.

DAVIDE ARDOVINO

LA GRANDE MILANO

3 INCONTRI

PER ADULTI E RAGAZZI

14 MARZO 2026
18 APRILE 2026
16 MAGGIO 2026

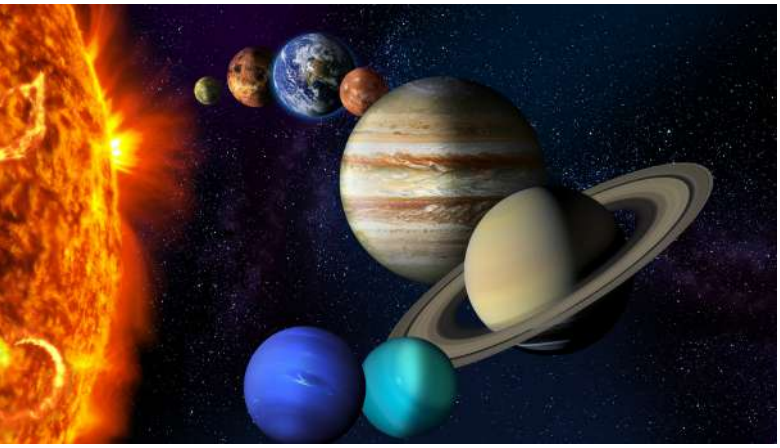
ORE 16:00 - 17:30

LA GRANDE MILANO E' UN PERCORSO AFFASCINANTE ALLA SCOPERTA DELLA STORIA MILLENARIA DELLA CITTÀ E DEI SUOI DINTORNI TRA PERSONAGGI STORICI, GRANDI EVENTI E SIMBOLI DEL POTERE. SI PARTE IL 14 MARZO 2026 CON MEDIOLANUM E L'EDITTO DI COSTANTINO; SEGUIRA' IL 18 APRILE MONZA: TEODOLINDA E LA CORONA FERREA; INFINE IL 16 MAGGIO CI SARÀ MILANO E FEDERICO BARBAROSSA.

SANTI EPASTO

ASTRONOMIA QUINQUIES

3 INCONTRI



PER ADULTI E RAGAZZI

10 GENNAIO 2026
21 FEBBRAIO 2026
28 MARZO 2026

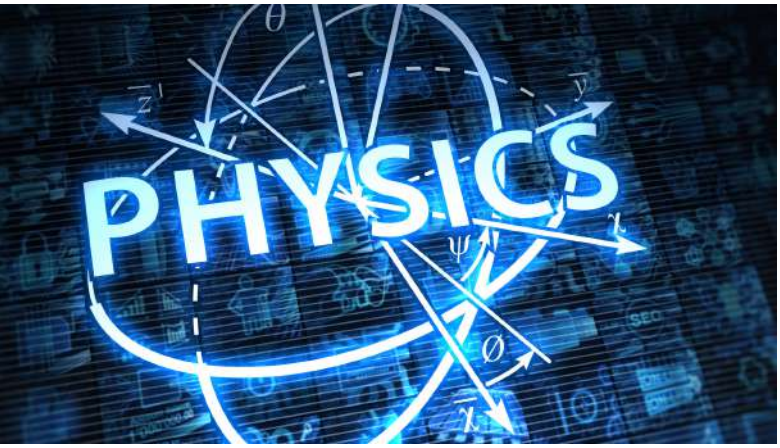
ORE 16:00 - 17:30

ASTRONOMIA QUINQUIES E' UN VIAGGIO TRA I MISTERI DELL'UNIVERSO, CHE SI RIALLACCIA IDEALMENTE ALLE LEZIONI TENUTE DAL RELATORE NEI QUATTRO ANNI PRECEDENTI. SI PARTE IL 10 GENNAIO 2026 CON LA LEZIONE DENOMINATA PER GIOVE ! CHE PIANETA! SEGUIRÀ IL 21 FEBBRAIO CHE FAI TU, LUNA IN CIEL? DIMMI, CHE FAI, SILENZIOSA LUNA? INFINE IL 18 APRILE CI SARA'GIOCHIAMO CON IL TEMPO.

MENSILMENTE E' PREVISTA LA PARTECIPAZIONE AD UNA CONFERENZA PRESSO IL PLANETARIO DI MILANO, CUI SEGUIRA' UN CAFFE' ASTRONOMICO PER APPROFONDIRE QUANTO APPRESO NELLA CONFERENZA.
SI PREVEDE, INFINE, DI EFFETTUARE UNA VISITA PRESSO UN IMPORTANTE OSSERVATORIO ASTRONOMICO DA CONCORDARE IN BASE AL NUMERO DI PARTECIPANTI.

SANTI EPASTO

LA FISICA IN PAROLE SEMPLICI



PER ADULTI E RAGAZZI

8, 22, 29 OTT. 2025
5, 12, 19, 26 NOV. 2025
3, 10 DIC. 2025

ORE 18:00 - 19:30

UN CICLO DI INCONTRI PER SCOPRIRE COME LA FISICA SIA PRESENTE NEGLI OGGETTI E NELLE TECNOLOGIE DI USO QUOTIDIANO. DALL'ELETTRICITÀ AL MAGNETISMO, DALLA LUCE AL SUONO, FINO ALLE FORZE CHE REGOLANO L'EQUILIBRIO, IL CORSO PROPONE ESEMPI CONCRETI – DAL MICROONDE ALLO SMARTPHONE – PER ESPLORARE CON CURIOSITÀ E SEMPLICITÀ ELETTROSTATICA, ONDE, OTTICA, TERMODINAMICA E ACUSTICA. UN'OCCASIONE PER COMPRENDERE IL MONDO CHE CI CIRCONDA CON STUPORE E SPIRITO PRATICO.

DARIO CALDARA

ALGORITMI NELLA VITA

PENSARE COME UNA MACCHINA, SCEGLIERE COME UN UMANO

PER ADULTI E RAGAZZI

13, 27 OTT. 2025
10, 24 NOV. 2025
4, 17 DIC. 2025

ORE 18:30 - 20:00

UN PERCORSO DIVULGATIVO, SEMPLICE E CURIOSO PER SCOPRIRE COSA SONO DAVVERO GLI ALGORITMI, COME FUNZIONANO E DOVE SI NASCONDONO NELLA NOSTRA VITA QUOTIDIANA. SENZA BISOGNO DI COMPETENZE TECNICHE, IL CORSO GUIDA ALLA SCOPERTA DELLE LOGICHE CHE REGOLANO DECISIONI, PERCORSI, SCELTE E PREVISIONI, ATTRAVERSO ESEMPI CONCRETI, GIOCHI E STORIE. UN INVITO A OSSERVARE IL MONDO CON OCCHI NUOVI. PER CHI È PENSATO? RAGAZZI, ADULTI E PENSIONATI CURIOSI, NESSUNA COMPETENZA TECNICA RICHIESTA! UN VIAGGIO DIVULGATIVO, INTERATTIVO, CON ESEMPI PRATICI E QUOTIDIANI ALLA SCOPERTA DEGLI ALGORITMI.

DIEGO TALUCCI

LA STORIA DELLA FOTOGRAFIA

PER ADULTI E RAGAZZI

22 NOV. 2025
17 GENN. 2026
7 FEBB. 2026

ORE 16:00 - 17:30

LA STORIA DELLA FOTOGRAFIA IN 3 LEZIONI
UN PERCORSO ESSENZIALE PER SCOPRIRE COME L'UOMO HA IMPARATO A CATTURARE LA LUCE E RACCONTARE IL MONDO. DALLE PRIME IMMAGINI SU LASTRA ALLE RIVOLUZIONI DEL REPORTAGE, FINO ALL'ERA DIGITALE E AI SOCIAL, IL CORSO RIPERCORRE LE TAPPE FONDAMENTALI CHE HANNO TRASFORMATO LA FOTOGRAFIA IN ARTE, MEMORIA E LINGUAGGIO UNIVERSALE. UN VIAGGIO BREVE MA INTENSO, PER GUARDARE LE IMMAGINI CON OCCHI NUOVI.

PELLEGRINO PICARIELLO

INTELLIGENZA ARTIFICIALE
AMICA O NEMICA?

PER ADULTI E RAGAZZI

30 OTT. 2025
6, 13 NOV. 2025

ORE 18:00 - 19:00

UNA PANORAMICA INTRODUTTIVA IN TRE LEZIONI SULL'INTELLIGENZA ARTIFICIALE, SULLE SFIDE E SUGLI INTERROGATIVI CHE PONE. UNA TECNOLOGIA CHE COME POCHE ALTRE IN POCO TEMPO RIESCE A DIVENIRE COSÌ CAPILLARE DA RENDERE PRATICAMENTE AUTOMATICO CHE SE NE PARLI IN TUTTE LE DISCIPLINE E LE ATTIVITÀ PROFESSIONALI. I TRE APPUNTAMENTI SI ARTICOLERANNO IN UN BREVE INQUADRAMENTO STORICO SU COME SIAMO ARRIVATI AD IMPLEMENTARE L'IA, PER POI DESCRIVERE IN VIA DIVULGATIVA IL FUNZIONAMENTO E INFINE GUARDARE INSIEME ALCUNE APPLICAZIONI DI QUESTA TECNOLOGIA

NADIR LEHEMDI
BARBARO ANTONIO
PONTORIERO

SCUOLA DI ITALIANO

LIVELLO BASE E LIVELLO 1

PER ADULTI E RAGAZZI

OGNI LUNEDI
INIZIO 6 OTT. 2025

BASE: ORE 14:00 - 15:00

LIVELLO 1: ORE 15:00 - 16:00

LE LEZIONI OFFRONO UN PERCORSO PRATICO E COMUNICATIVO PER IMPARARE L'ITALIANO, CON EQUILIBRIO TRA GRAMMATICA, CONVERSAZIONE, COMPRENSIONE E SCRITTURA.
L'OBIETTIVO È RENDERE SUBITO UTILIZZABILI LE REGOLE DELLA LINGUA NELLA VITA QUOTIDIANA.

IMPARARE L'ITALIANO NON È SOLO UNA CRESCITA PERSONALE: È UN BENEFICIO PER TUTTA LA FAMIGLIA E LA COMUNITÀ.

DUE LIVELLI DISPONIBILI: BASE E INTERMEDIO

ESCOL CCC CC C ASSOCIAZIONE

MIRIAM TAGLIANI
KATIA CARBONE

MADRI DELLA REPUBBLICA

IL CONTRIBUTO FEMMINILE ALLA COSTITUENTE

PER ADULTI E RAGAZZI

11 NOV. 2025

ORE 17:00 - 18:00

UN INCONTRO DEDICATO ALLE 21 DONNE CHE PARTECIPARONO ALL'ASSEMBLEA COSTITUENTE ITALIANA, CONTRIBUENDO CON PASSIONE, INTELLIGENZA E CORAGGIO ALLA STESURA DELLA NOSTRA CARTA.
ATTRAVERSO LETTURE, DOCUMENTI E TESTIMONIANZE, RISCOPRIREMO I VOLTI, LE STORIE E LE BATTAGLIE DI QUESTE PROTAGONISTE SPESSO DIMENTICATE.
UN OMAGGIO AL RUOLO FEMMINILE NELLA NASCITA DELLA DEMOCRAZIA ITALIANA, PER FAR RIVIVERE LA VOCE DELLE MADRI DELLA REPUBBLICA.

MARIA CRISTINA IOVINELLA

COSTITUZIONI A CONFRONTO

TRA DIRITTI, VALORI E DEMOCRAZIA

PER ADULTI E RAGAZZI

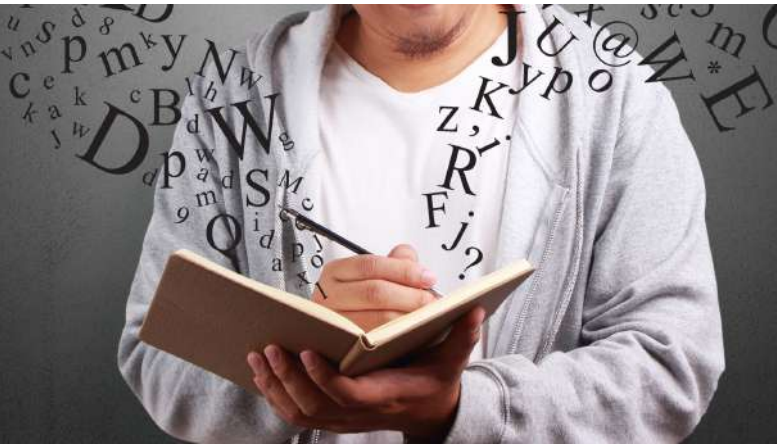
10 FEBB. 2026
12 FEBB. 2026
ORE 17:00 - 18:00

UN BREVE MA STIMOLANTE VIAGGIO TRA LE CARTE FONDAMENTALI DI DIVERSI PAESI PER SCOPRIRE SOMIGLIANZE, DIFFERENZE E VISIONI DEL MONDO. METTEREMO A CONFRONTO LA NOSTRA COSTITUZIONE CON ALTRE ESPERIENZE COSTITUZIONALI, APPROFONDENDO IL MODO IN CUI I DIRITTI, I DOVERI E I VALORI DEMOCRATICI VENGONO RICONOSCIUTI, TUTELATI E DECLINATI. UN'OCCASIONE PER RIFLETTERE SU CIÒ CHE CI UNISCE E CIÒ CHE CI DISTINGUE NEL QUADRO DEI DIRITTI UMANI E DELLA CONVIVENZA CIVILE.

MARIA CRISTINA IOVINELLA

VOCE, LETTURA E ESPRESSIVITÀ:

COMUNICARE CON INTENSITÀ



PER ADULTI E RAGAZZI

8,15, 22, 29 GEN. 2026
5,12, 19, 26 FEB. 2026
5,12,19 MARZO 2026

ORE 10:30 - 12:30

26 MARZO 2026

SPETTACOLO ORE 21:00

UN PERCORSO DEDICATO A GIOVANI E ADULTI CHE DESIDERANO MIGLIORARE LA PROPRIA CAPACITÀ COMUNICATIVA, AFFINARE LA PRONUNCIA E L'ARTICOLAZIONE, E IMPARARE A LEGGERE IN MODO ESPRESSIVO E COINVOLGENTE.
ATTRAVERSO ESERCIZI VOCALI, LETTURE CONDIVISE E TECNICHE DI RESPIRAZIONE PROFONDA, IL CORSO AIUTA A SUPERARE LA MONOTONIA E A DARE FORZA E COLORE ALLA PROPRIA VOCE. UN'OCCASIONE PER RISCOPRIRE IL POTERE DELLA PAROLA, LAVORANDO SU CORPO E VOCE PER TRASMETTERE EMOZIONI, CONTENUTI E SIGNIFICATI IN MODO AUTENTICO E INCISIVO.

LAURA CARROCCIO

NAVIGARE INSIEME

GENITORI E FIGLI NEL MONDO DEI SOCIAL MEDIA

PER ADULTI E RAGAZZI

29 GENN. 2026
ORE 18:00 - 19:30

UN PERCORSO CONDIVISO PER SVILUPPARE COMPETENZE DIGITALI, RAFFORZARE IL DIALOGO TRA GENERAZIONI E AFFRONTARE CON CONSAPEVOLEZZA I RISCHI DELLA RETE. GENITORI E FIGLI DIVENTANO ALLEATI NEL MONDO DIGITALE, TRASFORMANDO LE SFIDE IN OPPORTUNITÀ DI CRESCITA. PREVENIRE I PERICOLI, VALORIZZARE LE POTENZIALITÀ: PER UNA CITTADINANZA ATTIVA E RESPONSABILE.

VIVIANA MAZZAGGIO

DIGITALIZZAZIONE

8 INCONTRI

PER ADULTI

2, 9, 23, 30 APRILE 2026
8, 15, 22, 29 MAGGIO 2026

ORE 18:00 - 19:30

IN UN MONDO SEMPRE PIÙ CONNESSO, SAPER USARE GLI STRUMENTI DIGITALI NON È PIÙ UN LUSSO: È UNA NECESSITÀ. QUESTO CICLO DI LEZIONI È PENSATO PER CHI VUOLE SENTIRSI PIÙ SICURO, AUTONOMO E CONSAPEVOLE NELL'USO DELLA TECNOLOGIA QUOTIDIANA. DALLE EMAIL AGLI ALLEGATI, DALLE VIDEOCHIAMATE AI SOCIAL NETWORK, FINO ALLA GESTIONE DEI DOCUMENTI E ALLA SICUREZZA ONLINE, OGNI INCONTRO TI GUIDERÀ PASSO DOPO PASSO CON ESEMPI PRATICI E CONSIGLI UTILI.

VIVIANA MAZZAGGIO

2 APRILE 2026
EMAIL SENZA ERRORI: INVIARE, RISPONDERE, ALLEGARE E ORGANIZZARE LA POSTA

9 APRILE 2026
MESSAGGISTICA SMART: USARE WHATSAPP, TELEGRAM E ALTRE APP IN MODO EFFICACE

23 APRILE 2026
IN VIDEO SENZA PANICO: PARTECIPARE A RIUNIONI ONLINE CON ZOOM, MEET E TEAMS

30 APRILE 2026
NAVIGARE NEI SERVIZI PUBBLICI DIGITALI: SPID, INPS, FASCICOLO SANITARIO, E-ID

8 MAGGIO 2026
SOCIAL NETWORK CONSAPEVOLI: FACEBOOK, INSTAGRAM E LINKEDIN PER COMUNICARE MEGLIO

15 MAGGIO 2026
ALLEGATI E SALVATAGGI: SCARICARE, ARCHIVIARE E RITROVARE I TUOI DOCUMENTI

22 MAGGIO 2026
ORGANIZZARE IL LAVORO DIGITALE: CALENDARI, NOTE, PROMEMORIA E CLOUD

29 MAGGIO 2026
SICUREZZA DIGITALE BASE: PASSWORD, TRUFFE ONLINE E PRIVACY NELLE ATTIVITÀ QUOTIDIANE

VIVIANA MAZZAGGIO

PROGETTIAMO!

OPPORTUNITÀ EUROPEE E NAZIONALI PER IL FINANZIAMENTO DI ATTIVITÀ SOCIALI

PER ADULTI E RAGAZZI

29 OTT. 2025
11 DIC. 2025

ORE 18:00 - 19:30

"PROGETTIAMO": IL CORSO APRE LE PORTE ALLE OPPORTUNITÀ DEI BANDI EUROPEI E NAZIONALI. GUIDA A TRASFORMARE IDEE IN PROGETTI CONCRETI E FINANZIATI.
È IDEALE PER CHI DESIDERA FAR CRESCERE ATTIVITÀ SOCIALI CON IMPATTO REALE.
OFFRE STRUMENTI PRATICI E CONSIGLI UTILI PER AUMENTARE LE POSSIBILITÀ DI SUCCESSO.

VIVIANA MAZZAGGIO
BEATRICE DEL NERO

SCUDO DIGITALE:
PROTEGGIAMO LE NOSTRE EMAIL!

PER ADULTI E RAGAZZI

8, 15, 22 OTT. 2025

ORE 18:30 - 19:30

IL CORSO VUOLE SENSIBILIZZARE I CITTADINI SUI TIPI DI ATTACCHI PIÙ FREQUENTI CHE SI POSSONO RICEVERE VIA EMAIL. COME RICONOSCERLI E COME PROTEGGERSI CON SEMPLICI MA EFFICACI ACCORGIMENTI. VERIFICHEREMO ASSIEME SE LE NOSTRE EMAIL SONO FINITE IN UN "DATA BREACH" (FURTO DI DATI) E NEL CASO COME COMPORTARCI. L'OBIETTIVO NON È DIVENTARE ESPERTI DI INFORMATICA, MA IMPARARE A PROTEGGERE LE NOSTRE INFORMAZIONI PERSONALI E QUELLE DEI NOSTRI CARI. IL CORSO È ADATTO A TUTTI E INCLUDE ANCHE UN PICCOLO SERVIZIO DI VERIFICA DELLA SICUREZZA DELLE PROPRIE EMAIL.

ANDREA GOBBETTI

POESIA E SENSO DELLA VITA

PER ADULTI E RAGAZZI

13, 27 OTT. 2025

ORE 17:00 - 18:00

LA POESIA NON SPIEGA. ILLUMINA.
IN DUE INCONTRI INTENSI E DELICATI,
ATTRAVERSEREMO VERSI E SILENZI PER RITROVARE
LA VOCE DELL'ANIMA. CON TESTI SCELTI,
MEDITAZIONI POETICHE E SCRITTURA INTERIORE,
SCOPRIREMO COME LE PAROLE POSSANO
TRASFORMARSI IN GUARIGIONE, ORIENTAMENTO,
VERITÀ.
PER CHI NON CERCA RISPOSTE, MA VUOLE
IMPARARE A PORRE LE DOMANDE GIUSTE AL
CUORE.

BARBARO ANTONIO PONTORIERO

MINDFULNESS

I MODULI INTRODUTTIVI

PER ADULTI E RAGAZZI

10, 17 NOV. 2025

ORE 17:00 - 18:00

DUE LEZIONI PER RITROVARE LA PRESENZA.
IN UN TEMPO CHE CORRE, IMPARARE A FERMARSI È UN ATTO DI CORAGGIO. QUESTO CORSO TI ACCOMPAGNA NEI PRIMI PASSI VERSO LA CONSAPEVOLEZZA: ATTRAVERSO ESERCIZI SEMPLICI E RIFLESSIONI POTENTI, SCOPRIRAI QUANTO PUÒ CAMBIARE LA VITA IMPARARE AD ESSERCI DAVVERO.
UN'INTRODUZIONE PER CHI VUOLE INIZIARE A VIVERE CON PIÙ CALMA, CHIAREZZA E RADICAMENTO.

BARBARO ANTONIO
PONTORIERO

MINDFULNESS

3 INCONTRI E UN'USCITA

PER ADULTI E RAGAZZI

11, 18, 25 MARZO 2026

ORE 20:15 - 21:45

IL CORSO SI PROPONE DI ESPLORARE LA PRATICA DELLA MINDFULNESS IN 4 INCONTRI, DI CUI L'ULTIMO SI TERRÀ ALL'APERTO, IN DATA DA CONCORDARE CON I PARTECIPANTI.
DOPO UNA BREVE INTRODUZIONE TEORICA SUI CONCETTI FONDAMENTALI DELLA MINDFULNESS INIZIEREMO ESPLORANDO INSIEME LA CONSAPEVOLEZZA DEL RESPIRO E DEL CORPO NEL MOMENTO PRESENTE ATTRAVERSO PRATICHE GUIDATE, ESERCIZI CONCRETI E MOMENTI DI CONDIVISIONE DELL'ESPERIENZA CHE PERMETTANO A TUTTI NEL GRUPPO DI INTEGRARE LA PRATICA NELLA PROPRIA VITA QUOTIDIANA.

DORIANA CUGNO

ANIME INQUIETE

PETRARCA E FOSCOLO

PER ADULTI E RAGAZZI

16,19 FEBB. 2026

ORE 17:00 - 18:00

DUE ANIME LONTANE NEL TEMPO, UNITE DALL'INQUIETUDINE E DALLA SETE DI SENSO.
UN DOPPIO RITRATTO POETICO: TRA SILENZIO E PASSIONE, SOLITUDINE E MEMORIA, ATTRAVERSEREMO I VERSI DI PETRARCA E FOSCOLO PER ASCOLTARE COSA ANCORA CI DICONO SULL'ESSERE UMANI.
PER CHI HA DENTRO UN'INQUIETUDINE CHE NON VUOLE SPEGNERSI, MA TRASFORMARSI IN BELLEZZA.

BARBARO ANTONIO PONTORIERO

ANGELI

PRESENZE DI LUCE, MESSAGGERI DELL'ANIMA

PER ADULTI E RAGAZZI

3, 5 MARZO 2026

ORE 17:00 - 18:00

UN CORSO ESPERIENZIALE IN CUI RISCOPRIRE LA DIMENSIONE INVISIBILE CHE CI ABITA. DUE INCONTRI INTENSI TRA SPIRITUALITÀ, MEDITAZIONE E SIMBOLI ANTICHI: PER CHI SENTE CHE DENTRO OGNI SILENZIO C'È UNA VOCE CHE CHIAMA, E VUOLE IMPARARE AD ASCOLTARLA.
UN VIAGGIO UNICO TRA ARCHETIPI ANGELICI, INTUIZIONE PROFONDA E LUCE INTERIORE.
PER CHI VUOLE RISCOPRIRE IL LEGAME CON CIÒ CHE PROTEGGE, GUIDA, ELEVA.

BARBARO ANTONIO PONTORIERO

SENECA

L'ARTE DI VIVERE

PER ADULTI E RAGAZZI

13, 20, 22 APRILE 2026

ORE 17:00 - 18:00

LA FILOSOFIA NON È UN CONCETTO. È UNA VIA. GUIDATI DALLE PAROLE DI SENECA, RISCOPRIREMO LA FORZA DI VIVERE IN MODO ESSENZIALE, CONSAPEVOLE, LIBERO. TRA ESERCIZI, LETTURE E MEDITAZIONI, QUESTO MINI CORSO NON OFFRE TEORIE, MA STRUMENTI REALI PER AFFRONTARE LA VITA CON PIÙ LUCIDITÀ E PIENEZZA.
PER CHI DESIDERA RITROVARE SE STESSO NEL PENSIERO DI UN GRANDE MAESTRO SENZA TEMPO.

BARBARO ANTONIO PONTORIERO

TEATRO DEL BENESSERE

IL CORPO, LA VOCE, IL SÉ – TRE PASSI PER FARSI SCENA

PER ADULTI E RAGAZZI

24 FEBB. 2026
3, 24 MARZO 2026

ORE 16:00 - 17:00

VIVIAMO IN UN TEMPO IN CUI SIAMO SPESSO SCOLLEGATI DA NOI STESSI, PRESI DA RITMI FRENETICI E DISTRAZIONI CONTINUE. IL TEATRO DEL BENESSERE CI INVITA A FERMARCI, A FARE SPAZIO, A TORNARE A CASA: NEL NOSTRO CORPO, NELLA NOSTRA VOCE, NELLA NOSTRA VERITÀ.
IN QUESTO PERCORSO DI TRE INCONTRI, ESPLOREREMO IL LINGUAGGIO TEATRALE COME VIA DI ASCOLTO PROFONDO, LIBERAZIONE EMOTIVA E RISCOPERTA PERSONALE. NON È NECESSARIO AVERE ESPERIENZA TEATRALE: CIÒ CHE CONTA È IL DESIDERIO DI METTERSI IN GIOCO, DI ASCOLTARSI, DI ESPRIMERSI.

MARIA LETIZIA BENEDETTI
BARBARO PONTORIERO

PREVENZIONE E BENESSERE CON LA NATURA

PER ADULTI E RAGAZZI

21 OTT. 2025
4, 25 NOV. 2025
20, 27 GEN. 2026

ORE 17:00 - 18:00

SIAMO LE ERBORISTE NATALIA ED ELEONORA. CI ACCOMUNA UN GRANDE ENTUSIASMO PER QUESTO LAVORO. ABBIAMO FREQUENTATO RISPETTIVAMENTE IL CORSO DI LAUREA IN SCIENZE E TECNOLOGIE ERBORISTICHE E IL CORSO FITOPREPARATORI. RITENIAMO CHE LE PIANTE ABBIANO LA CAPACITÀ DI FARCI STARE BENE.

INTRODUZIONE
QUESTO CORSO È UN INVITO A RISCOPRIRE IL PROFONDO LEGAME TRA UOMO E NATURA E COME GLI ELEMENTI NATURALI POSSANO DIVENTARE STRUMENTI DI PREVENZIONE E BENESSERE NELLA VITA DI TUTTI I GIORNI.

ELEONORA TAETTI
NATALIA COPPI

21 OTT. 2025

ALLA SCOPERTA DEI FUNGHI MEDICINALI:
CONOSCEREMO LE PROPRIETÀ DI ALCUNI FUNGHI MEDICINALI CHE SOSTENGONO IN MODO FUNZIONALE IL NOSTRO ORGANISMO.

4 NOVEMBER 2025

SISTEMA IMMUNITARIO E ALLERGIE:
SCOPRIREMO COME SOSTENERE IL SISTEMA IMMUNITARIO, LA CORRELAZIONE CON LE ALLERGIE E COME PREVENIRLE

25 NOVEMBER 2025

L'IMPORTANZA DI DORMIRE BENE:
ANALIZZEREMO IL RUOLO CRUCIALE DEL SONNO NELLA RIGENERAZIONE DEL CORPO E DELLA MENTE

20 GENNAIO 2026

CORRELAZIONE TRA INTESTINO E CERVELLO:
APPROFONDIREMO IL CONCETTO DI "SECONDO CERVELLO" , L'ASSE INTESTINO CERVELLO E DI QUANTO SIA DETERMINANTE AVERE UN BUON INTESTINO PER AVERE UN "BUON CERVELLO"

27 GENNAIO 2026

UNA BUONA E SANA MENOPAUSA:
AFFRONTEREMO IN MODO NATURALE E CONSAPEVOLE UN PERIODO CHE PER LA DONNA RISULTA ESSERE UN MOMENTO DI PASSAGGIO MOLTO DELICATO.

BURRACO

TUTTI I VENERDÌ DA OTT. A MAGGIO

ORE 15:00 - 17:00

PER ADULTI E RAGAZZI

29 OTT. 2025

TORNEO DI NATALE

ORE 15:00 - 19:00

29 MAGGIO 2026

TORNEO FINE CORSO

ORE 15:00 - 19:00

UNISCITI A QUESTO CORSO PENSATO PER CHI VUOLE AVVICINARSI AL BURRACO, IL GIOCO DI CARTE CHE UNISCE STRATEGIA, MEMORIA E DIVERTIMENTO. LE PRIME DUE LEZIONI SARANNO DEDICATE ALLA SPIEGAZIONE CHIARA E COMPLETA DELLE REGOLE: DALLA DISTRIBUZIONE DELLE CARTE ALLE COMBINAZIONI VINCENTI, FINO ALLA GESTIONE DEL POZZETTO E DEL PUNTEGGIO. POI SI PASSA ALLA PRATICA, CON PARTITE GUIDATE E CONSIGLI UTILI PER AFFINARE TECNICA E SPIRITO DI GIOCO.
PERFETTO PER PRINCIPIANTI E CURIOSI: IL BURRACO NON È SOLO UN PASSATEMPO, È UN MODO PER STARE INSIEME E ALLENARE LA MENTE CON IL SORRISO.

GIANCARLO TRESOLDI

AUTODIFESA

PRENDI IN MANO LA TUA SICUREZZA!

PER ADULTI E RAGAZZI

7, 21 OTT.2026

ORE 19:00 - 20:00

UN'OCCASIONE PER METTERSI IN GIOCO, ACQUISIRE CONSAPEVOLEZZA E IMPARARE A GESTIRE SITUAZIONI QUOTIDIANE CON MAGGIORE SICUREZZA.
IL PERCORSO È APERTO A TUTTI E PENSATO PER OFFRIRE STRUMENTI CONCRETI ED EFFICACI, UTILI NELLA VITA DI TUTTI I GIORNI.
ATTRAVERSO LO STUDIO DELLA POSTURA, DELLA DISTANZA E DELLA BIOMECCANICA DEL CORPO, SI APPRENDONO TECNICHE SEMPLICI DI DIFESA PERSONALE E L'USO DI DISPOSITIVI PRATICI.
UN FORMATO COMPATTO MA INTENSO, PENSATO PER FORNIRE FIN DA SUBITO COMPETENZE UTILI E APPLICABILI, IN UN AMBIENTE INCLUSIVO E STIMOLANTE.

Di Santi e Fanti
Milano
Scuola di Scherma Storica Tradizionale

LORENZO BELLETTI

RESPIRA, ALLUNGA E CAMMINA

PER ADULTI E RAGAZZI

1° MERCOLEDÌ DEL MESE
da ottobre a giugno

ORE 20:00 - 21:00

UN PERCORSO DI BENESSERE E CONSAPEVOLEZZA L'ATTIVITÀ È RIVOLTA A CHI DESIDERA AVVICINARSI AL MOVIMENTO IN MODO ATTENTO E GRADUALE, CON L'OBIETTIVO DI MIGLIORARE POSTURA, RESISTENZA E SALUTE GENERALE. IL TUTTO SI SVOLGE IN UN AMBIENTE ACCOGLIENTE, STIMOLANTE E PENSATO PER FAVORIRE LA MOTIVAZIONE PERSONALE.
IL CORSO PRENDE AVVIO CON UN BREVE RISCALDAMENTO PRESSO LA PISTA D'ATLETICA, DOVE SI PROSEGUIRÀ CON ESERCIZI MIRATI E ATTIVITÀ DINAMICHE.

WILMA DEDÉ

OSTERIA DE VIGNÀ

PER ADULTI E RAGAZZI

2° E 4° GIOVEDÌ DEL MESE

ORE 17:30 - 18:30

SEGUIRE CALENDARIO INCONTRI

L'OSTERIA IN PIAZZA È UN EXCURSUS SULLA CULTURA LOMBARDA. PARTENDO DALLE CANZONI DELL'OSTERIA RIVISITEREMO PROVERBI, RACCONTI E PERIODI STORICI DI MILANO, DELLA MARTESANA E LIMITROFI, UN RITORNO AL PASSATO PER UNO SGUARDO SUL FUTURO.

Arkijs RETE DI IDEE APS

GIOVANNI SESSA
LUIGI VARISCO

LA COMPAGNIA DELL'UNCINETTO

PER ADULTI E RAGAZZI

2, 16 OTT. 2025
6, 13, 27 NOV. 2025

ORE 21:00 - 22:00

CINQUE APPUNTAMENTI PER INTRECCIARE FILI, IDEE E SORRISI. NON UN CORSO, MA UN'OCCASIONE DI SCAMBIO DI PUNTI, MODELLI, DUBBI E ISPIRAZIONI ALL'UNCINETTO, APERTO A UOMINI E DONNE DI OGNI ETÀ. UN'OCCASIONE PER RITROVARSI, CREARE CON LE MANI E CONDIVIDERE CON IL CUORE, IN UN CLIMA DI CREATIVITÀ, SCAMBIO E LEGGEREZZA. NESSUNA ESPERIENZA RICHIESTA: CHI SA GIÀ LAVORARE POTRÀ SPIEGARE LE BASI A CHI NON HA MAI PRESO IN MANO L'UNCINETTO E AL CONTEMPO CONDIVIDERE CON LE PERSONE ESPERTE TRUCCHI E IDEE.

PAOLA DI PIETRO

INIZIATIVE & EVENTI

TESSERA SOCI / UTL

ASSOCIAZIONE CULTURALE TRAGUARDI

Cineforum
Un'occasione per vivere il cinema in compagnia, tra cultura e condivisione. Se non sei ancora iscritto, è possibile aderire a una delle due realtà per partecipare all'iniziativa.

INGRESSO LIBERO

P.A. VIGNATE SOCCORSO

Serate di Cittadinanza – Ottobre
Un ciclo di 5 incontri per riflettere su sicurezza, salute e responsabilità civile.

INGRESSO LIBERO

ASSOCIAZIONE ITALIANA PER LA DONAZIONE DI ORGANI, TESSUTI E CELLULE

Serata informativa sulla donazione
Un'occasione di incontro e riflessione aperta alla cittadinanza.

Venerdì 7 novembre 2025 – ore 20:30
Con la partecipazione della
Dott.ssa Rossana Caldara, Responsabile Programma Trapianti - Ospedale San Raffaele

INGRESSO LIBERO

GRUPPO ANTIVIOLENZA VIGNATE

Serate di incontro – ogni 2° lunedì del mese
Le volontarie del gruppo Antiviolenza Vignate si incontrano per condividere idee, organizzare iniziative e sviluppare progetti concreti a sostegno del territorio. È un momento di confronto aperto, dove ogni voce conta e ogni proposta può fare la differenza. Tutti sono invitati a partecipare: insieme possiamo costruire una comunità più consapevole, solidale e libera dalla violenza.

COLLABORAZIONE E SUPPORTO ALLE ASSOCIAZIONI

Le associazioni sono il cuore pulsante della comunità: promuovono valori, creano legami e offrono servizi fondamentali. Per questo, lanciamo un servizio di affiancamento e supporto a cura di Fulvio Salvatori, esperto del campo, che offrirà consigli pratici su come costruire iniziative, migliorare la comunicazione, gestire le risorse e coinvolgere attivamente i cittadini.

Un percorso di accompagnamento pensato per valorizzare ogni realtà, piccola o grande, e renderla ancora più efficace e visibile sul territorio.

SERATA DI PRESENTAZIONE DEL SERVIZIO e confronto: Gli eventi associativi, suggerimenti utili.

10/10/25
ORE 21.00

CENTRO POLIFUNZIONALE

Fulvio Salvatori

Coordinatore UTL - Eventi

fulvio.salvatori@yahoo.it
+39 393 9119399

Mi chiamo Fulvio Salvatori, sono un assicuratore e per cinque anni ho avuto l'onore di essere Presidente della Pro Loco di Vignate, dedicandomi con passione alla comunità e all'organizzazione di eventi sul territorio. Negli ultimi anni ho scoperto anche la passione per la scrittura che mi ha portato a pubblicare un libro per bambini. Con l'Università del Tempo Libero desidero condividere esperienze, idee e progetti convinto che la cultura e la socialità siano occasioni preziose di crescita.

UTL 2025/26

ISCRIZIONE

UTL: CONOSCERE, CRESCERE, CONDIVIDERE

Università del Tempo Libero
Dove la cultura incontra la comunità

L'UTL non è solo un luogo di apprendimento: è uno spazio vivo, dove le idee si incontrano, le passioni si accendono e le persone si ritrovano. I corsi spaziano dall'arte alla storia, dalla scienza al benessere, dalle lingue alla letteratura, con un'attenzione particolare alla qualità dei contenuti e alla varietà delle proposte.

La partecipazione è aperta a tutti, ma **l'iscrizione è obbligatoria**.
È possibile iscriversi presso la segreteria UTL o contattando i riferimenti indicati in questo libretto.

Partecipare ai corsi dell'UTL è un investimento nella propria crescita personale e nella vita collettiva del territorio. Versando una quota simbolica, ogni partecipante accede a un mondo di conoscenza, incontri e stimoli.

Crediamo nell'educazione intergenerazionale!
Per questo, i giovani fino ai 26 anni partecipano gratuitamente.
Perché la cultura non deve avere barriere.

UTL 2025/26

ISCRIZIONE

UTL: CONOSCERE, CRESCERE, CONDIVIDERE

Quote di partecipazione

- Iscrizione anno accademico (a persona): € 50.00
- Iscrizione anno accademico (a coppia): € 90.00
- Iscrizione singola lezione: € 5.00

Pagamento semplice e veloce!
Accedi al sito comunale e utilizza il servizio PagoPA per effettuare il pagamento in pochi click, in totale sicurezza.
Un modo pratico per gestire tutto online, senza coda né attese.

Perché scegliere UTL

- Un ambiente accogliente e stimolante
- Docenti appassionati e competenti
- Attività culturali, laboratori e conferenze
- Occasioni di socialità e confronto
- Un calendario ricco e variegato, pensato per tutte le età

Informazioni: Stefano Livoti, Reception Comune
inizio programmazione ottobre 2025

Comune di Vignate

VIGNATE

UTL 2025/26

ISCRIZIONE

UTL: CONOSCERE, CRESCERE, CONDIVIDERE

Procedura d’iscrizione
Effettua l’iscrizione seguendo questi semplici passaggi:

1. Accedi al sito del Comune e vai alla sezione dedicata ai pagamenti online / Effettua un pagamento spontaneo

2. All’interno del portale pagoPA, seleziona l’area tematica “Cultura/Sport” per visualizzare le opzioni disponibili.

3. Seleziona la voce “UTL – Università del Tempo Libero” e scegli la tipologia di pagamento che desideri effettuare tra le opzioni:
• Iscrizione anno accademico (singolo partecipante): € 50,00
• Iscrizione anno accademico (coppia): € 90,00
• Iscrizione a singola lezione: € 5,00

4. Effettua il pagamento tramite pagoPA seguendo le istruzioni fornite dal sistema.

5. Una volta effettuato il pagamento, scarica e conserva la ricevuta.

6. Invia la ricevuta insieme al modulo di iscrizione a mezzo e-mail all'indirizzo: **protocollo@pec.comune.vignate.mi.it**
o consegnato negli orari di apertura degli Uffici Comunali presso l'Ufficio Protocollo.

UTL 2025/26

GRAZIE

ASSOCIAZIONI PARTNER DEL PROGETTO

Grazie di cuore alle associazioni partner che con passione e dedizione hanno sostenuto il progetto UTL. Il vostro contributo è stato fondamentale per costruire uno spazio aperto, inclusivo e ricco di opportunità per la nostra comunità.

La cittadinanza attiva nasce dal dialogo e dalle idee condivise. Invitiamo tutti a partecipare, a proporre iniziative, a portare energie e visioni: ogni proposta può diventare un seme di cambiamento. Insieme, possiamo continuare a far crescere cultura, solidarietà e partecipazione.

per info scrivete a : volontariutl@googlegroups.com

VIGNATE