



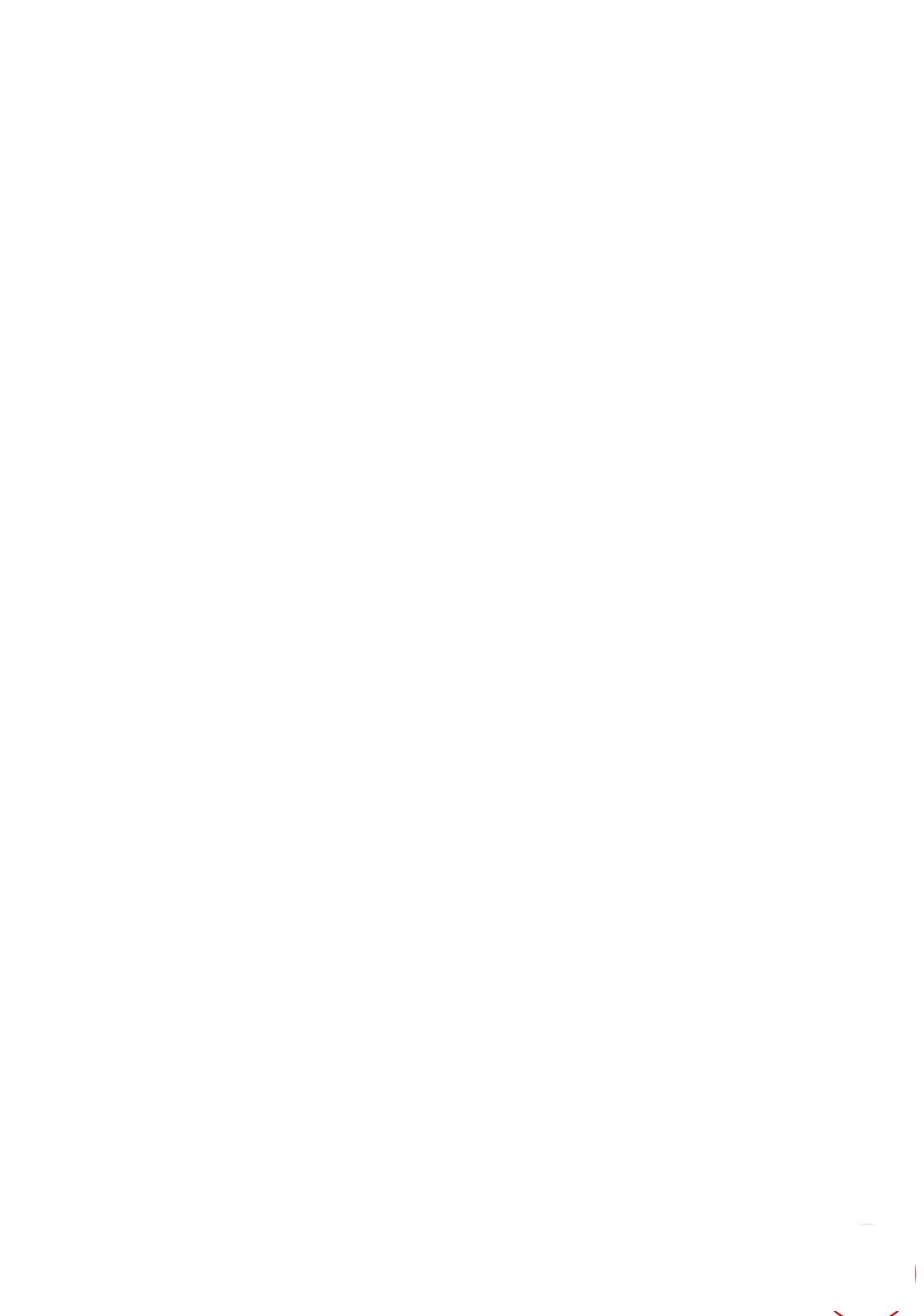
Comune di Vignate

Corso per il Tempo Libero a.a.2019/2020

In collaborazione con:



Il Lions Club di Cassina de' Pecchi
Naviglio Martesana





Cari Amici,

costruire annualmente un'offerta formativa varia e articolata per l'Università del Tempo Libero non è mai semplice o scontato e, va detto, senza l'apporto degli **amici del Lions Club** e dei volontari sarebbe impensabile. E' raro trovare persone generose come i nostri docenti che donano in piena gratuità il loro tempo e il loro sapere a tutti noi. Per questo motivo tutti gli anni tengo molto che arrivi chiaro il mio ringraziamento sia a coloro che da anni sono parte fondante del nostro Ateneo sia alle "nuove leve" che hanno gettato il cuore oltre l'ostacolo e si sono uniti alla nostra comunità.

Mentre mi accingevo a scrivere queste righe è arrivata l'infausta notizia che una di queste straordinarie persone ci ha lasciato. Il nostro carissimo **Professore Giorgio Gorla** ha purtroppo perso la sua coraggiosa battaglia: tutti da oggi ci sentiremo un po' più soli. Tutti in questi giorni ricorderemo quanto il Professore ha permeato la vita del nostro paese: **professore di lettere ma soprattutto di vita** per tantissimi giovani, **custode della nostra storia locale e della nostra memoria**, attivo membro della parrocchia e promotore del nostro Ateneo del Tempo libero. Un uomo che con il suo "esserci sempre" è stato un **esempio di partecipazione** alla vita cittadina senza sensazionalismi ma semplicemente con la sua presenza vera, concreta, discreta ma imprescindibile.

In questa sede penso sia impossibile e ingiusto raccontare una tale persona attraverso uno solo degli incalcolabili insegnamenti, esempi, disponibilità e attenzioni che ci ha regalato; sarebbe una testimonianza troppo limitata che non gli renderebbe il giusto merito. Il miglior modo per onorare questo **grande vignatese** è quello di mantenere vivi progetti ed iniziative a cui ha dato vita nel corso degli anni, ognuno di noi, con tutto l'impegno possibile e nel luogo di vita, studio e cultura in cui lo ha conosciuto. Nel caso dell'Assessorato alla Cultura l'impegno che mi sento di prendere, per celebrare una **vita straordinaria** come quella del nostro Professore, è quello di preservare il certosino lavoro di ricerca sulla storia locale e sulla memoria collettiva vignatese. Con questo impegno ci accomiatiamo da lui, certi di non dimenticarlo...

Arrivederci Professore faremo tesoro dei suoi insegnamenti.

Federica Oliveri
Assessore alla Cultura del Comune di Vignate



Cari vignatesi,

Studentesse, Studenti, Volontari e Docenti tutti, anche per l'Anno Accademico 2019/2020 i Corsi per il Tempo Libero avranno vita. E ci auguriamo che possa essere sempre più attrattiva e partecipata.

Anche quest'anno, come tradizione, il Club Satellite Vignate del Lions Club Cassina de' Pecchi-Naviglio Martesana, rinnova l'impegno nel promuovere le attività didattiche e la convivialità, sempre insita in esse.

Sarà ancora una bella occasione per apprendere, rinverdire, approfondire ed attualizzare le vostre conoscenze su tematiche le più lontano tra loro, ma sempre vicine agli interessi di ciascuno di voi.

L'offerta didattica sarà legata alle vostre richieste che cercheremo di soddisfare il più possibile. Alcuni Corsi di successo saranno riproposti. Qualche novità è stata pensata per stuzzicare e soddisfare la vostra curiosità, sia in campo umanistiche che scientifico (perché poi separare le due cose?). Allo scopo offriamo le disponibilità e le competenze di alcuni nostri Soci. In particolare l'infaticabile Vittoria Spano, Presidente del Club Satellite Vignate, sarà anima e coordinatrice dei Corsi; mentre il nostro storico e brillante socio Architetto Marco Fraschini non farà mancare il proprio genio su argomenti e viaggi culturali.

Il nostro Club sostiene e promuove analoghe iniziative in molte altre realtà locali della Grande Milano, capitale italiana della Cultura, dell'Arte e della Scienza e tra le città più innovative.

Siamo reduci da una grande Convention Internazionale di tutti i 40.000 Lions Club del mondo che, proprio a Milano, ai primi di Luglio, si sono incontrati nella nostra Bella Milano, in rappresentanza di 1.400.000 Soci; a testimonianza della nostra fabbrica del Bene. Ed anche con questa iniziativa locale, prosegue il nostro impegno.

Un sincero augurio di buon inizio anno scolastico!

Dott. Raffaele Contini
Presidente Lions Club Cassina de Pecchi Naviglio Martesana

IMPARARE L'ARTE

- All'opera: La Tosca
- Chitarra che passione
- La Pittura ad olio
- La grande pittura del paesaggio
- Piccoli grandi viaggi: spunti e considerazioni alla scoperta dell'arte, della storia e del paesaggio.

L'ARTE DEL SAPERE

- Conversazioni sull'universo
- Conversando con l'autore
- Il grande cinema
- Le radici islamiche dell'Europa
- Il paganesimo europeo
- Letteratura e gossip
- Lingua inglese base
- Lingua inglese A2
- Storia contemporanea: I ragazzi della Rosa Bianca
- Tarocchi base, arcani minori

L'ARTE DI ESSERE UN CITTADINO

- Diritto privato: la successione legittima e testamentaria
- La Cittadinanza Europea
- Lo smartphone per tutti

L'ARTE DEL BENESSERE

- Conversazioni sulla scienza medica
- Difesa personale e comportamenti difensivi
- Mindfulness psicosomatica
- Sai cosa mangi?
- Yoga

L'ARTE DEL FARE

- Cucito
- Découpage
- Il mio giardino, il mio orto
- Maglia e uncinetto
- Punto croce e altro

ISCRIZIONI

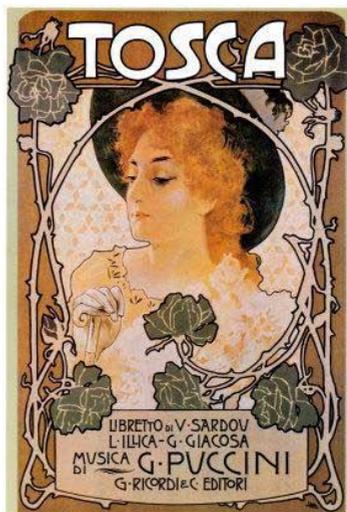
*Presso lo sportello sociale del Comune di Vignate
Via Roma 19
lunedì e mercoledì, secondo gli orari di apertura al pubblico.*

*I corsi inizieranno nel mese di novembre 2019.
I corsi con meno di 6 iscritti non verranno attivati.*

*Costo:
Contributo di iscrizione annuo: € 35,00
Costo per singolo corso: €. 5,00*

Docente: Dott.ssa MARIA DANIELA ROMERO ORTEGA

*"E lucevan le stelle,
 e olezzava la terra,
 stridea l'uscio dell'orto
 e un passo sfiorava la rena.
 Entrava ella, fragrante,
 mi cadea fra le braccia.
 Oh! Dolci baci, o languide carezze,
 mentr'io fremente
 le belle forme disciogliea dai veli!
 Svani per sempre il sogno mio d'amore...
 l'ora è fuggita,
 e muoio disperato,
 e muoio disperato!
 E non ho amato mai tanto la vita!
 tanto la vita."*



...non serve dire altro per presentare Tosca. Un viaggio nella passione accompagnati dall dott.ssa Romero Ortega.

Dove	Auditorium
Quando	Venerdì
Orario	18:00-19:00
Numero lezioni	3
Date	22-nov-19; 29-nov-19; 6-dic-19

Docente: PAOLO PAGANI

*Pensavo è bello che dove
finiscono le mie dita debba in
qualche modo incominciare
una chitarra.*

(Fabrizio De André)



Paolo Pagani quest'anno ci propone la terza edizione del suo corso di chitarra aperto a chi per la prima volta vuole cimentarsi con questo bellissimo strumento e a chi vuole perfezionare quello che ha imparato nelle scorse edizioni.

<i>Dove</i>	Scuola media
<i>Quando</i>	Mercoledì
<i>Orario</i>	21:00-22:30
<i>Numero lezioni</i>	10
<i>Il Corso Inizia a</i>	feb- 20

Docente: MARISA LAMONARCA

"La pittura è una poesia muta, e la poesia è una pittura cieca."

Leonardo da Vinci



Anche quest'anno, la nostra carissima Marisa, decana della nostra Università de tempo Libero insegnerà con la sua grande generosità ai neofiti le tecniche elementari del dipinto ad olio, sperimentando con i suoi allievi/amici più esperti nuove tecniche e materiali inusuali. Un corso per tutti coloro che vogliono esprimere se stessi ed entrare a far parte di un gruppo di veri amici che sa ascoltare e accoglie con calore i nuovi arrivati.

<i>Dove</i>	Scuola Media
<i>Quando</i>	I° turno Martedì II° turno Venerdì
<i>Orario</i>	20:30-22:30
<i>Numero lezioni</i>	Intero anno accademico
<i>Il Corso Inizia il</i>	5-nov-2019

Docente: DARIO LODI – SANTI EPASTO



"Possa il vostro cammino essere tortuoso, ventoso, solitario, pericoloso e portarvi al paesaggio più spettacolare."

(Edward Abbey)

Una appassionante viaggio nella pittura del paesaggio che ci porterà dal rigore prospettico della Citta' Ideale per arrivare ai paesaggi dai colori terribili, aspri e solitari di Andrew Wyeth, passando per il vedutismo di Canaletto, le acqueforti di Gian Battista Piranesi, i paesaggi idelari di Annibale Carracci, gli scorci evanescenti di Francesco Guardi e la natura evocativa della campagna inglese di John Constable. Novello Virgilio sarà per noi Dario Lodi con il suo raffinato gusto.

<i>Dove</i>	Auditorium
<i>Quando</i>	Mercoledì
<i>Orario</i>	18:00-19:00
<i>Numero lezioni</i>	6
<i>Date</i>	6-nov-19; 13-nov-19; 20-nov-19; 27-nov-19; 4-dic-19; 11-dic-19.

PICCOLI GRANDI VIAGGI: SPUNTI E CONSIDERAZIONI ALLA SCOPERTA DELL'ARTE, DELLA STORIA E DEL PAESAGGIO

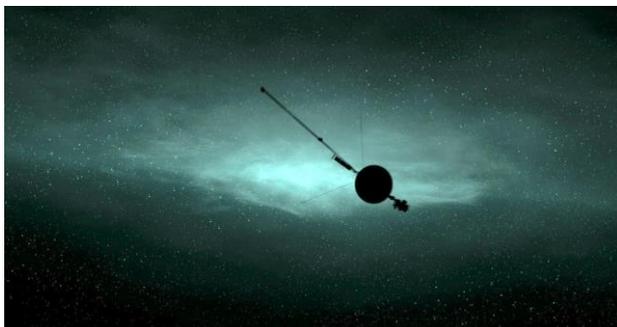
Docente: Arch. MARCO FRASCHINI



Percorreremo assieme all'architetto Frascini la storia delle strade, dei canali e delle ferrovie. La rete di itinerari su cui si è spostato il mondo dall'antichità ai giorni nostri senza tralasciare i percorsi minori ma non meno affascinanti quali sentieri, tratturi e mulattiere. Giungeremo infine alla scoperta della "piazza" quale luogo di incontro di vita sociale e di concentrazione delle funzioni urbane: dal potere religioso al potere temporale ma anche spazio commerciale e non solo. Luoghi scenografici, a volte modesti a volte di esibizione di potenza della città o delle istituzioni. Particolare attenzione dato anche al delicato momento storico, riserveremo al verde urbano e non, sia dal punto di vista storico che ecologico. Un corso che è un viaggio tutto da percorrere assieme.

<i>Dove</i>	Auditorium
<i>Quando</i>	Venerdì
<i>Orario</i>	17:00-18:00
<i>Date</i>	29 nov-19; 13-dic-19; 10-gen-20; 24-gen-20; 07-feb-20; 21-feb-20; 06-mar-20; 20-mar-20; 03-apr-20; 17-apr-20; 08-mag-20;

Docente: Ing. SANTI EPASTO



Che cos'è l'universo? Possiamo considerarlo come l'insieme di tutte le cose che esistono: stelle, galassie, pianeti, materia, energia. L'uomo ad occhio nudo può contemplarne solo una piccolissima parte. Con grande ingegno e l'invenzione di strumenti sempre più avanzati, l'uomo è riuscito ad "aguzzare la vista" e scoprire nuovi pianeti e studiare miliardi di stelle talmente "vicine" tra loro da formare la Via Lattea. L'ingegner Epasto ci propone tre intriganti incontri a tema per stuzzicare la nostra curiosità:

- Dove sono tutti quanti? Siamo soli nell'universo?
- Ciao sono Voyager 1: Il mio viaggio tra le stelle!
- A spasso nell'universo tra galassie e buchi neri.

<i>Dove</i>	Auditorium
<i>Quando</i>	Sabato
<i>Orario</i>	17:00-18:00
<i>Numero lezioni</i>	3
<i>Date</i>	16-nov-19; 23-nov-19; 30-nov-19

Docente: Ing. SANTI EPASTO

Quanto è stimolante poter discorrere dei più svariati argomenti in armonia, senza paura di condividere le proprie opinioni, con un docente cultore di molti saperi! L'eccellente Ingegnere Epasto ci farà vivere questa esperienza, proponendoci quattro incontri focalizzati su altrettanti argomenti partendo dalla lettura di alcuni suoi premiati scritti:



- C'era una volta Berlino: rievocheremo assieme il clima degli anni della guerra fredda e la caduta del Muro;
- Natale in Malawi: racconteremo di un modo molto diverso ma intenso di vivere il Natale;
- La fantastica vicenda dei Re Magi: ripercorreremo la storia dei Magi tra storia, leggenda e agiografia;
- Da Dante a Jan Palach: ragioneremo d'amore e delle sue infinite declinazioni.

<i>Dove</i>	Auditorium
<i>Quando</i>	Sabato
<i>Orario</i>	17:00-18:00
<i>Numero lezioni</i>	4
<i>Date</i>	09-nov-19; 14-dic-19; 04-gen-20; 15-feb-20

Docente: DARIO LODI- SERGIO MORA



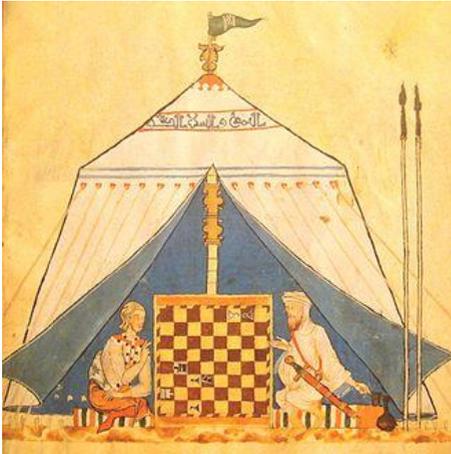
Il cinema è la scrittura moderna il cui inchiostro è la luce.

(Jean Cocteau)

Gli amici di ACADA ci propongono un cineforum d'essai film: ben fatti, sceneggiati alla perfezione e recitati benissimo. La scelta dei titoli che verranno proposti include un genio visionario come Orson Welles e l'autentico padre della commedia cinematografica Ernst Lubitsch, più Charles Chaplin nel suo splendido tramonto. Sei film, sei piacevoli serate da passare col grande cinema.

<i>Dove</i>	Auditorium
<i>Quando</i>	Martedì
<i>Orario</i>	20:30-22:30
<i>Numero lezioni</i>	6
<i>Date</i>	03-mar-20; 17-mar-20; 14-apr-20; 28-apr-20; 12-mag-20; 26-mag-20

Docente: ALDO C. MARTURANO



Il nostro inarrestabile Aldo Marturano anche quest'anno ci presenta due corsi monografici il cui focus non è mai ordinario ma volto invece a stuzzicare la nostra curiosità verso ciò che è altro da noi. Il primo corso "Le radici islamiche dell'Europa" si propone di tracciare una storia delle eredità culturali e scientifiche che l'Islam ci ha tramandato nel corso dei secoli di presenza nelle regioni europee.

<i>Dove</i>	Auditorium
<i>Quando</i>	Martedì
<i>Orario</i>	17:00-18:00
<i>Numero lezioni</i>	8
<i>Date</i>	05-nov-19; 12-nov-19; 19-nov-19; 26-nov-19; 14-gen-20; 21-gen-20; 28-gen-20; 4-feb-20;

Docente: ALDO C. MARTURANO

Il secondo corso monografico di Aldo Marturano si propone di tracciare una storia dei paganesimi ancora vivi in Europa, la lotta del cristianesimo per sopraffarli e l'adattamento finale alle realtà contadine con i vari espedienti rituali religiosi. Il discorso è incentrato specialmente sui confronti fra usi e costumi dottrinari cristiani e risposte del mondo pagano tenendo conto delle condizioni storiche in cui la chiesa d'occidente si separa da quella d'oriente e l'assalto colonizzatore delle crociate cattoliche nel Mar Baltico e della nascita degli stati tataro-mongoli nel mondo slavo e ugro-finnico.



<i>Dove</i>	Auditorium
<i>Quando</i>	Giovedì
<i>Orario</i>	17:00-18:00
<i>Numero lezioni</i>	10
<i>Date</i>	07-nov-19; 14-nov-19; 21-nov-19; 28-nov-19; 16-gen-20; 23-gen-20; 30-gen-20; 6-feb-20; 13-feb-20; 27-feb-20;

Docente: SERGIO MORA

Graditissimo nuovo componente del corpo docenti Sergio Mora ci propone tre incontri in cui la Storia della letteratura italiana viene mostrata attraverso la diceria, l'indiscrezione, l'aneddotica, il fatto della quotidianità tenuto segreto, la moda e la

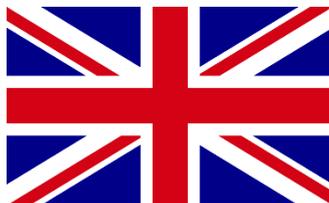


trasformazione della società. Partendo da Dante arriveremo fino ad Umberto Eco passando per Boccaccio, Parini, Foscolo, Manzoni, D'Annunzio, Gadda e Calvino con un'approccio alternativo, fresco e stuzzicante.

<i>Dove</i>	Auditorium
<i>Quando</i>	Martedì
<i>Orario</i>	18:00-19:00
<i>Numero lezioni</i>	3
<i>Date</i>	12-nov-19; 26-nov-19; 10-dic-19

Docente: Prof. BARBARO PONTORIERO

L'obiettivo del corso è quello di introdurre lo studente all'uso graduale della lingua, partendo dalle nozioni principali quali l'alfabeto, i numeri, l'ora, mesi, giorni, tempo.... fino ad arrivare ad un livello in cui si è in grado di utilizzare le nozioni citate all'interno di contesti di conversazione base e di situazioni tipiche del quotidiano. Si metterà lo studente in grado di utilizzare la lingua in modo da sapersi districare nelle situazioni quali: chiedere informazioni elementari, ordinare al ristorante/bar, fare prenotazioni ecc., insomma in quei contesti in cui è facile trovarsi quando si viaggia. Il Prof. Pontoriero raccomanda un'assidua frequenza al corso al fine di raggiungere gli obiettivi prefissati.



<i>Dove</i>	Scuole Medie
<i>Quando</i>	Mercoledì
<i>Orario</i>	15:00-16:00
<i>Numero lezioni</i>	10
<i>Il Corso Inizia il</i>	6-nov-19

Docente: LINDA TOWNSEND



Linda Townsend ripropone per quest'anno accademico un corso di livello intermedio che copre tutti gli aspetti della lingua dalla grammatica, alla pronuncia, alla comprensione del testo e orale perché non è mai

tardi per imparare e per conoscere il mondo. Possono partecipare al corso tutti gli studenti che hanno partecipato negli scorsi anni al corso di livello base e coloro che avendo già basi di grammatica vogliono riprendere lo studio della lingua.

<i>Dove</i>	Scuole Medie
<i>Quando</i>	Martedì
<i>Orario</i>	10:00-11:00
<i>Numero lezioni</i>	Intero anno accademico
<i>Il Corso Inizia il</i>	5-nov-19

Docente: Dott. FABIO CANERI



*"Noi non taceremo,
noi siamo la voce della vostra
cattiva coscienza;
la Rosa Bianca non vi darà pace."*

Nella Germania nazista, spicca la presa di coscienza culturale e morale di un gruppo di giovani bavaresi conosciuti come i ragazzi della "Weisse Rose", la Rosa Bianca. Questi giovani coraggiosi nel '42-'43, a Monaco, opporranno una straordinaria resistenza non violenta al nazismo; in condizioni difficilissime, in nome della libertà diffonderanno volantini e svolgendo un'intensa attività antinazista che portò 15 di loro alla condanna a morte. Un corso per scoprire che ci fu anche una resistenza tedesca.

<i>Dove</i>	Auditorium
<i>Quando</i>	Lunedì
<i>Orario</i>	18:30-19:30
<i>Numero lezioni</i>	2
<i>Date</i>	17-feb-20; 24-feb-20

Docente: Prof. BARBARO PONTORIERO



Il corso illustrerà il complesso ed affascinante universo simbolico dei tarocchi, e si articola in una serie di lezioni teorico-pratiche che illustrano gli Arcani Minori solo seme

Spade. Queste carte sono utilizzate prevalentemente a scopo divinatorio MA c'è di più, molto di più, nei Tarocchi. Nei Tarocchi troviamo un universo mitologico, simbolico ed archetipale che non ha eguali dove ognuno può trovare il proprio percorso di vita e molto altro... Il corso ha come obiettivo di introdurre il partecipante alla lettura degli arcani Maggiori non solo a scopo divinatorio ma per trovare un valido aiuto per comprendere più profondamente i principali compiti, difficoltà, crisi e sfide che la vita presenta.

<i>Dove</i>	Auditorium
<i>Quando</i>	Mercoledì
<i>Orario</i>	15:00-16:00
<i>Numero lezioni</i>	4
<i>Il Corso Inizia il</i>	05-feb-20; 12feb-20; 19-feb-20; 26-feb-20

DIRITTO PRIVATO- LA SUCCESSIONE LEGITTIMA E TESTAMENTARIA

Docente: Avv. ALBERTO ROSSI



Con la successione si trasferiscono agli eredi i rapporti giuridici di carattere patrimoniale, cioè tutti quei rapporti che possono essere oggetto di valutazione economica. Il complesso delle norme che disciplinano la materia successoria è volto a definire chi siano le persone che subentrano in questi rapporti e garantire che comunque, sempre, possa essere individuato un erede. L'avvocato Rossi quest'anno ci introdurrà in una branca del diritto privato poco conosciuta ma importantissima al fine di garantire i diritti dei nostri cari.

<i>Dove</i>	Auditorium
<i>Quando</i>	Lunedì
<i>Orario</i>	16:00-17:00
<i>Numero lezioni</i>	5
<i>Date</i>	03-feb-20; 10-feb-20; 02-mar-20; 16-mar-20; 30-mar-20;

Docente: Dott.ssa AGNESE COFLER



In varietate concordia
(motto dell'UE)

...ma cos'è questa Unione Europea? Cosa significa essere cittadini europei? In un momento storico dove il grande sogno di Altiero Spinelli sembra mancare il passo la dott.ssa Cofler,

esperta conoscitrice delle politiche UE, ci spiegherà come funziona questa UE così lontana ma così vicina.

<i>Dove</i>	Auditorium
<i>Quando</i>	Lunedì
<i>Orario</i>	17.30-18:30
<i>Numero lezioni</i>	2
<i>Date</i>	17-feb-20; 24-feb-20

Docente: Dott. DIEGO TALUCCI

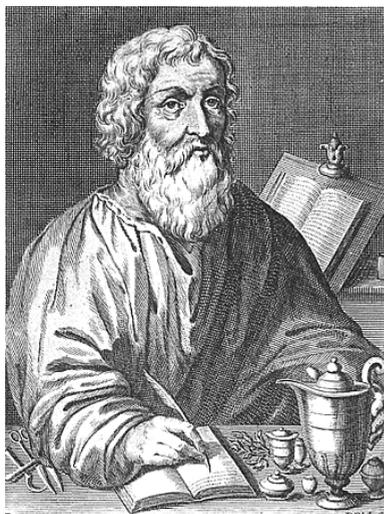


Lo smartphone è divenuto uno strumento di uso quotidiano tanto da essere l'articolo tecnologico più venduto al mondo insieme ad i tablet. La notevole diffusione lo rende appetibile ad intercettazioni e a chi vuole controllarlo in maniera fraudolenta. L'argomento sicurezza e privacy è quindi più che mai importante al giorno d'oggi per noi e i nostri cari soprattutto per i più giovani. Il dott. Talucci nel suo corso ci insegnerà alcune importanti nozioni per tenere al sicuro il nostro smartphone e noi stessi.

<i>Dove</i>	Auditorium
<i>Quando</i>	Lunedì
<i>Orario</i>	21:00-22:30
<i>Numero lezioni</i>	5
<i>Date</i>	13-gen-20; 20-gen-20; 03-feb-20; 10-feb-20; 17-feb-20;

CONVERSAZIONE SULLA SCIENZA MEDICA

Docente: Dott. RAFFAELE CONTINI



Con grande piacere accogliamo quest'anno tra i nostri professori uno dei medici che per tanti anni hanno esercitato questa importantissima professione sul nostro territorio. Il dott. Contini ci introdurrà alla ricerca scientifica ed all'etica, sfatando molti loghi comuni senza fondamenti. Ci narrerà anche delle nuove frontiere della Medicina quali ad esempio la medicina personalizzata e la medicina di genere. Ci parlerà infine di biologia molecolare, anticorpi monoclonali, immunoterapia e delle malattie croniche. Un corso da non

perdere.

<i>Dove</i>	Auditorium
<i>Quando</i>	Mercoledì
<i>Orario</i>	18:00-20:00
<i>Numero lezioni</i>	3
<i>Date</i>	12-feb-20; 26-feb-20; 04-mar-20

Docente: DOMENICO CARERI

Autodifesa significa soprattutto saper adottare delle piccole accortezze per ridurre il pericolo ed evitare dei comportamenti a rischio e si anche imparare il giusto



comportamento per sfuggire ad un aggressore. Il Sig. Domenico Careri Istruttore di difesa personale della Federazione Italiana Difesa Personale nella seconda edizione del suo corso, tratterà le tecniche di difesa personale (facili efficaci e veloci), la legislazione vigente (legittima difesa) e insegnerà ai partecipanti a prevenire situazioni a rischio e a saperle gestire sia fuori che in casa e... molto altro ancora.....

<i>Dove</i>	CAV di Via Marconi
<i>Quando</i>	Mercoledì
<i>Orario</i>	21:00-22:00
<i>Numero lezioni</i>	Intero anno accademico
<i>Il Corso Inizia il</i>	06-nov-19

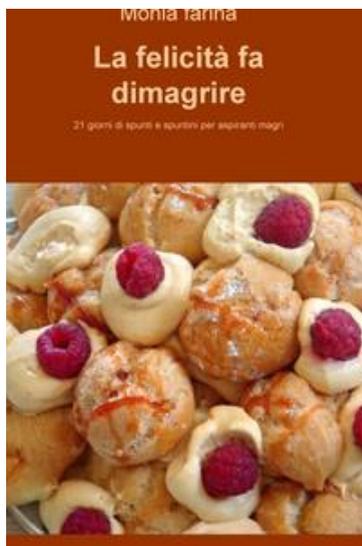
Docente: Dott.ssa DORIANA CUGNO



Un ciclo di incontri pensati per il benessere psico-fisico; impareremo a fare esperienza dell'ascolto di Sé nel momento presente portando l'attenzione al corpo e al respiro attraverso la pratica della Mindfulness; numerosi studi confermano l'efficacia del metodo per ridurre ansia e stress e per ritrovare calma e vitalità. Sarà possibile organizzare un incontro aggiuntivo all'aperto sul territorio di Vignate in orario e giorno da concordare con i corsisti. Si consiglia abbigliamento comodo.

<i>Dove</i>	Auditorium
<i>Quando</i>	Mercoledì
<i>Orario</i>	20:30-22:00
<i>Numero lezioni</i>	4
<i>Date</i>	11-mar-20; 25-mar-20; 08-apr-20; 22-apr-20

Docente: Dott.ssa MONIA FARINA



Anche quest'anno è con noi la dott.ssa Monia Farina che ci propone un corso di "consapevolezza alimentare": Sai cosa mangi? Nel corso di tre incontri affronteremo altrettante tematiche importantissime e utilissime per noi e per l'ambiente che ci circonda: "leggiamo le etichette" ovvero impariamo a comprendere cosa compriamo; del consumo di sale e zucchero; cibo buono per noi e per l'ambiente ovvero come mangiando possiamo aiutare il nostro mondo.

<i>Dove</i>	Auditorium
<i>Quando</i>	Venerdì
<i>Orario</i>	21:00- 22:30
<i>Numero lezioni</i>	3
<i>Date</i>	08-nov-19; 07-feb-20; 06-mar-20

Docente: ALBAROSA ASTERITI



Nel linguaggio corrente con "yoga" si intende il più delle volte un variegato insieme di attività che però non esauriscono né la definizione né il suo contenuto...ma allora cos'è lo yoga è una disciplina, una filosofia, una pratica sportiva o di rilassamento? ... e

perché al giorno d'oggi è diffusissimo anche in occidente. Albarosa Asteriti ci propone quest'anno un corso di yoga per avvicinarci a questa pratica in maniera diretta e scoprirne i benefici. Un corso da non perdere!

<i>Dove</i>	Auditorium
<i>Quando</i>	Mercoledì
<i>Orario</i>	14:30-16:00
<i>Numero lezioni</i>	10
<i>Inizio del corso</i>	06-nov-19

Docente: ANTONELLA MANNO



Torna per il terzo anno il corso di cucito di Antonella Manno. Partita con qualche remora Antonella saputo creare un bellissimo corso pratico e utilissimo nella vita quotidiana e che è diventato tra i più amati da signore e signori.

<i>Dove</i>	La Corte
<i>Quando</i>	Mercoledì
<i>Orario</i>	15:00-16:30
<i>Numero lezioni</i>	Intero anno accademico
<i>Il Corso Inizia il</i>	06-nov-19

Docente: MARISA LAMONARCA



La parola *découpage* viene dal francese *découper* che significa ritagliare. Si tratta di una tecnica per la decorazione di oggetti con ritagli di carta o di illustrazioni che vengono incollati e poi ricoperti con diversi strati di vernice o lacca. Dopo un anno di assenza torna il corso tanto caro a molti utenti della nostra università con al timone la nostra generosa Marisa Lamonarca.

<i>Dove</i>	La Corte
<i>Quando</i>	Giovedì
<i>Orario</i>	14:00-16:00
<i>Numero lezioni</i>	Intero anno accademico
<i>Il Corso Inizia il</i>	07-nov-19

Docente: Dott.ssa LAURA FILIPPI



Chi non si ricorda quanto erano belli e ben curati gli orti dei nostri nonni? O le rose di alcuni giardini che parevano incantati? L'arte dell'orto e del giardinaggio è qualcosa di bellissimo che ci ricorda quanto è bello vivere riempiendosi gli occhi dei bellissimi fiori della natura e quanto è soddisfacente vivere dei suoi frutti. Grazie alla dott.ssa Laura Filippi quest'anno potremo rinverdire il nostro sapere e i nostri ricordi.

<i>Dove</i>	Scuole Media
<i>Quando</i>	Lunedì
<i>Orario</i>	18:30-19:30
<i>Numero lezioni</i>	13
<i>Il Corso Inizia il</i>	11-nov-19; 18-nov-19; 25-nov-19; 02-dic-19; 09-dic-19; 16-dic-19; 13-gen-20; 20-gen-20; 27-gen-20; 03-feb-20; 10-feb-20; 17-feb-20; 24-feb-20.

Docente: MARIA TERESA PISTONE

Lavori a maglia, all'uncinetto: "Roba" da nonne? Siamo sicuri?eppure maglia e uncinetto sono hobby di gran moda oltre che grandemente rilassanti. Imparare a praticare queste arti non è difficile... se si ha un'ottima maestra come



Maria Teresa Pistone. Non volete avere la soddisfazione di sfoggiare una vostra creazione? Alla conclusione del corso con la docente i corsisti potranno continuare a riunirsi per praticare assieme queste nobili arti.

<i>Dove</i>	La Corte
<i>Quando</i>	Lunedì
<i>Orario</i>	15:00-16:30
<i>Numero lezioni</i>	7
<i>Date</i>	4-nov-19; 11-nov-19; 18-nov-19; 25-nov-19; 2-dic-19; 9-dic-19; 16-dic-19;
<i>Giorni di pratica</i>	13-gen-20; 20-gen-20; 27-gen-20; 03-feb-20; 10-feb-20; 17-feb-20; 24-feb-20; 02-mar-20; 09-mar-20; 16-mar-20; 23-mar-20; 30-mar-20; 06-apr-20; 20-apr-20; 27-apr-20; 04-mag-20; 11-mag-20; 18-mag-20; 25-mag-20;

RICAMO A PUNTO CROCE

Docente: ANNA MARIA FRASCHINI



Il punto croce è certamente il ricamo più amato e praticato, quello che più ci ricorda la nostra infanzia, il profumo di pulito del lino, della tela aida e del filo di cotone... quante volte abbiamo pensato di rinverdire il nostro sapere? Con la maestra Anna Maria Fraschini potrete imparare il punto croce

realizzato con il retro perfetto e l'uso di più colori su tela aida e lino.

<i>Dove</i>	La Corte
<i>Quando</i>	Giovedì
<i>Orario</i>	15:00-16:30
<i>Numero lezioni</i>	8
<i>Date</i>	07-nov-19; 21-nov-19; 12-dic-19; 16-gen-20; 13-feb-20; 12-mar-20; 23-apr-20; 14-mag-20;
<i>Giorni di pratica</i>	14-nov-19; 28-nov-19; 05-dic-19; 19-dic-19; 23-gen-20; 30-gen-20; 06-feb-20; 20-feb-20; 27-feb-20; 05-mar-20; 19-mar-20; 26-mar-20; 02-apr-20; 09-apr-20; 16-apr-20; 30-apr-20; 07-mag-20; 21-mag-20; 28-mag-20;



CASSINA DE' PECCHI NAVIGLIO MARTESANA

L'AMICIZIA E LA SOLIDARIETA' SONO L'ESSENZA DEL NOSTRO SERVIRE

