



**Comune di Vignate**

## **Corsi per il Tempo Libero 2023/2024**



**In collaborazione con il Lions Club  
Cassina de' Pecchi & Vignate**



**Lions Club  
Cassina de' Pecchi & Vignate**

*Care concittadine e cari concittadini,*

sono lieta di porgervi il mio saluto in occasione della ripresa dei Corsi per il Tempo Libero, anno 2023/2024.

Dopo la proposta della scorsa primavera, che ha visto la partecipazione di un buon numero di iscritti, siamo ora pronti per presentarvi il nuovo programma illustrato nelle pagine che seguono.

Alla base di ogni Comunità attiva e partecipe ci sono percorsi e scelte volti a stimolare la curiosità, favorire la conoscenza e sostenere l'interazione tra i cittadini, nel rispetto reciproco. È questa una delle motivazioni per cui abbiamo a cuore i corsi per il Tempo Libero, certi che questa iniziativa sia fondamentale per arricchire la crescita culturale e sociale di Vignate.

Come in ogni edizione, in collaborazione con gli amici del Lions Club, sezione di Cassina de' Pecchi e Vignate, e grazie alla preziosa disponibilità dei docenti volontari vi presentiamo un interessante pacchetto di proposte che avranno inizio a novembre.

Il nostro obiettivo è quello di poter favorire al massimo la partecipazione di tutti, proprio in direzione di quella crescita culturale e sociale menzionata sopra. È per questo che, anche per quest'anno, abbiamo confermato l'iscrizione gratuita ai corsi.

Rivolgo un sentito ringraziamento al Presidente della Sezione Lions Club, prof. Pontoriero, alla signora Spano – mia diretta referente – e a tutti i docenti volontari: la vostra disponibilità ed il vostro spirito di servizio e collaborazione hanno un grande valore e danno un profondo senso al mio ruolo di Assessore.

Ringrazio il personale amministrativo del Settore Affari Generali del Comune di Vignate per la preziosa e continua collaborazione.

Ringrazio fin d'ora voi tutti cittadine e cittadini per la vostra adesione ai Corsi e per la vostra partecipazione: solo così si potrà realizzare in concreto la nostra proposta e raggiungere insieme un bel risultato.

Arrivederci a presto!

*Silvia Schiantarelli*

Assessore alla Cultura, Istruzione, Tempo Libero del Comune di Vignate

E' con immenso piacere che mi accingo a scrivere queste poche righe per l'apertura del nuovo anno scolastico dell'UTE; immenso piacere, dicevo, proprio perché significa che stiamo ripartendo a pieno ritmo. Finalmente!

L'emergenza COVID-19 ha sconvolto e stravolto la vita di tutti, anche nella prassi quotidiana e oltre la semplice fine dell'emergenza e che solo adesso sembrano aver riportato tutto alla normalità; questo si applica in particolar modo nei luoghi di apprendimento dove la presenza, la condivisione, la socializzazione sono elementi essenziali. Credo che questo valga ancor di più in un'istituzione come la nostra e vostra (lasciatemelo dire) UTE.

Gli anni trascorsi sono stati anni in cui abbiamo dovuto affrontare nuove sfide; sfide nella vita personale di tutti noi e nel nostro modo d'essere e di vivere. Questo vale anche per la nostra cara 'creatura' a cui Comune e Lions tengono veramente tanto. Io non considero l'UTE come un puro e semplice luogo di apprendimento...sarebbe triste se fosse solo così; deve essere un luogo di apprendimento, certo, ma anche di incontro, di inclusione, di solidarietà, di allegria, di 'sentirsi' e 'tenersi' giovani, un luogo dove sentirsi a casa e, come tale, aver piacere di frequentare. Un luogo dove voi siete al centro di tutto.

Partiamo più carichi di prima con nuove proposte e vecchie glorie sia in campo umanistico che scientifico. I docenti che i Lions mettono a disposizione sono tutti volontari e pronti a riprendere questo bel cammino da dove è stato interrotto.

Questo è il vero spirito dei Lions: mettersi a disposizione della comunità e delle persone per promuovere, in questo caso, anche quella crescita interiore che solo il piacere della cultura può dare.

Imparare è anche nutrire l'anima, è vedere se stessi e il mondo con nuovi occhi, è esplorare nuovi orizzonti, è il piacere di incontrarsi e incontrare l'altro. E solo il Cielo sa quanto ne abbiamo bisogno oggi!

Faccio i miei più sentiti auguri a tutti per questo nuovo anno scolastico nel vero e più profondo spirito lionistico.

Si riparte! E anche per noi Lions questa è una bella sfida!

Presidente Lions Club Cassina de' Pecchi e Vignate  
*Prof. Barbaro Antonio Pontoriero*

## **MINDFULNESS E BENESSERE**

Un ciclo di incontri pensati per il Benessere attraverso la pratica meditativa della Mindfulness. Portando l'attenzione al proprio corpo e al ritmo naturale del proprio respiro sarà possibile aumentare la consapevolezza di noi stessi nel momento presente, ritrovando calma e serenità.

La pratica della Mindfulness migliora la capacità di porre attenzione su ciò che proviamo nel qui e ora, dando la possibilità di accettare pensieri ed emozioni in modo non giudicante e permettendoci quindi di gestire meglio stress, ansie, malesseri e preoccupazioni.

Agli incontri seguirà una passeggiata meditativa in data da concordare con i partecipanti. Si consiglia abbigliamento comodo.

**DOCENTE: Dott.ssa Doriana Cugno**

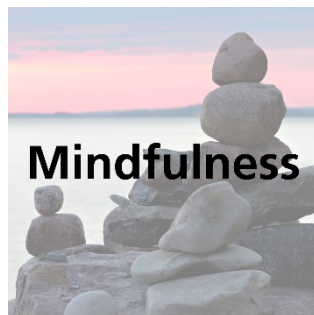
Saletta dell'Auditorium Comunale

**Mercoledì 08 Novembre** 20.00 - 21.30

**Mercoledì 15 Novembre** 20.00 - 21.30

**Mercoledì 22 Novembre** 20.00 - 21.30

**Mercoledì 29 Novembre** 20.00 - 21.30



## **ALIMENTAZIONE CONSIGLI PRATICI: INTRODUZIONE AL CORRETTO STILE ALIMENTARE**

Introduzione al corretto stile alimentare, con esempi e adattamenti alla vita pratica

**DOCENTE: Dott.ssa Monia Farina**

Saletta dell'Auditorium Comunale

**Venerdì 10 Novembre** 18.00 – 20.00 - Fa che il cibo sia la tua medicina e che la medicina sia il tuo cibo (alimentazione e salute, le basi)

**Venerdì 01 Dicembre** 18.00 – 20.00 - Ti sistemo per le Feste (Natale senza diete)

**Venerdì 19 Gennaio** 18.00 – 20.00 - Il pranzo è servito (cosa mettere in tavola)

## **SICILIA: SAGRE E RACCONTI DI UNA STORIA INFINITA**

**DOCENTE: Ing. SANTI EPASTO**

Saletta dell'Auditorium Comunale

**Sabato 11 Novembre** 16.00 – 17.00 - Come scrisse Goethe: "Conosci tu il paese dove fioriscono i limoni...?"

**Sabato 16 Marzo** 16.00 – 17.00 - La Vara dedicata alla Madonna e le sagre di altri santi



**Sabato 20 Aprile** 16.00 – 17.00 - L'anima della Sicilia nella pittura. Da Antonello da Messina ai giorni nostri



## **LEZIONE INTRODUTTIVA ALLA MINDFULNESS**

**DOCENTE: Prof. Barbaro Antonio Pontoriero** – Laureato in filosofia. Docente di Lettere presso Scuole Superiori. Istruttore Mindfulness. Coach Spirituale ed esperto di rimedi naturali. Da anni si dedica alla spiritualità ed ai percorsi interiori

Saletta dell'Auditorium Comunale

**Martedì 14 Novembre** 17.00 – 18.00



## **LEZIONE INTRODUTTIVA. FIDO: GESTIRE ED EQUILIBRARE LE EMOZIONI DEL PROPRIO ANIMALE DOMESTICO CON I RIMEDI NATURALI**

**DOCENTE: Prof. Barbaro Antonio Pontoriero** – Laureato in filosofia. Docente di Lettere presso Scuole Superiori. Istruttore Mindfulness. Coach Spirituale ed esperto di rimedi naturali. Da anni si dedica alla spiritualità ed ai percorsi interiori

Saletta dell'Auditorium Comunale

**Giovedì 16 Novembre** 17.00 – 18.00

## **LA SICUREZZA SUL LAVORO E NELLE ABITAZIONI**

**DOCENTE: Ing. Santi Epasto**

Saletta dell'Auditorium Comunale

**Sabato 18 Novembre** 16.00 – 17.00 – Responsabilità, diritti e doveri del datore di lavoro e dei lavoratori

**Giovedì 02 Dicembre** 16.00 – 17.00 - Piani di emergenza, sicurezza all'interno delle mura domestiche, sicurezza stradale



## **LA COSTITUZIONE DELLA REPUBBLICA ITALIANA**

Storia della costituzione italiana, i Principi fondamentali della Costituzione, i diritti e i doveri dei cittadini (con approfondimento su alcuni diritti e doveri)

**DOCENTE: Dott.ssa Maria Cristina Iovinella** – laureata in Giurisprudenza, già docente di Materie Giuridiche ed Economiche, attualmente responsabile Unità Contrasto alla Dispersione Scolastica del Comune di Milano

Saletta dell'Auditorium Comunale

**Mercoledì 15 Novembre** 17.30 – 18.30

**Mercoledì 22 Novembre** 17.30 – 18.30



## **LEZIONE INTRODUTTIVA. LETTERATURA ITALIANA: PETRARCA, LEOPARDI DUE FACCE DELLA CRISI DELL'UOMO**

**DOCENTE: Prof. Barbaro Antonio Pontoriero** – Laureato in filosofia. Docente di Lettere presso Scuole Superiori. Istruttore Mindfulness. Coach Spirituale ed esperto di rimedi naturali. Da anni si dedica alla spiritualità ed ai percorsi interiori

Saletta dell'Auditorium Comunale

**Giovedì 23 Novembre** 17.00 – 18.00



## **LA STORIA DELLA MUSICA**

La storia della musica dalle origini

**DOCENTE: Maestro Paolo Vaglieri**

Saletta dell'Auditorium Comunale

**Novembre:** Giovedì 9 - 23 – 30 ore 20.45 – 21.45

**Dicembre:** Giovedì 14 -21 ore 20.45 – 21.45

**Gennaio:** Giovedì 11 – 18 – 25 ore 20.45 – 21.45

**Febbraio:** Giovedì 01 – 08 – 15 – 22 – 29 ore 20.45 – 21.45

**Marzo:** Giovedì 07 – 14 – 21 – 28 Ore 20.45 – 21.45

**Aprile:** Giovedì 04 – 11 ore 20.45 – 21.45



## **L'ASSICURAZIONE PER TUTTI**

Illustrazione delle caratteristiche del contratto di assicurazione, delle clausole a cui prestare maggiore attenzione e le diverse tipologie di assicurazione sul mercato. Come proporre reclamo e tutelare i propri diritti.

**DOCENTE: Dott.ssa Mara Locilento**

Saletta dell'Auditorium Comunale

**Lunedì 04 Dicembre** 21.00 – 22.30

## **SOCIAL NETWORK PER TUTTI**

Il corso si propone di analizzare la rivoluzione digitale attualmente in corso che ha portato alla ribalta i social network. In particolare si vedrà quali sono quelli più utilizzati e come, con un particolare occhio su quali sono non solo i rischi ma anche i benefici (non tutti i social vengono per nuocere ;-)). Al termine del corso ognuno potrà scegliere quale piattaforma utilizzare in base ai propri scopi ed esigenze ed avviare o migliorare la propria esperienza "social".

**DOCENTE: Dott. Diego Talucci**



Saletta dell'Auditorium Comunale

**Mercoledì 20 Dicembre 21.00 – 22.30**

**Mercoledì 22 Gennaio 21.00 – 22.30**

**Mercoledì 12 Febbraio 21.00 – 22.30**

## **CORSO DI LETTURA ESPRESSIVA SENIOR**

Percorso di insegnamento di lettura espressiva per persone over 60 che desiderano imparare a leggere con intenzione qualsiasi tipo di testo, dalla favola della buonanotte per i propri nipoti, alle poesie, ai racconti, etc.

**DOCENTE: Dott.ssa Laura Carroccio**

Saletta dell'Auditorium Comunale

**Gennaio:** Giovedì 11 – 25 ore 10.00 – 12.00

**Febbraio:** Giovedì 01 – 15 - 29 ore 10.00 – 12.00

**Marzo:** Giovedì 14 – 28 ore 10.00 – 12.00

## **LA RESPONSABILITA' NELL'USO DEI SOCIAL NETWORK**

I risvolti legali nell'uso dei social network, tra uso responsabile e normativa.

**DOCENTE: Dott.ssa Mara Locilento**

Saletta dell'Auditorium Comunale

**Lunedì 15 Gennaio 21.00 – 22.30**



## **EXCEL DALL'INIZIO ALLE MACRO**

Spiegazione dei concetti base – Utilizzo delle funzioni – Studio delle tabelle – Utilizzo delle Macro

**DOCENTE: Dott. Ilario Tagliamento**

Saletta dell'Auditorium Comunale

**Gennaio:** Mercoledì 17 – 24 – 31 ore 17.00 – 18.30

**Febbraio:** Mercoledì 07 – 14 – 21 - 28 ore 17.00 – 18.30

**Marzo:** Mercoledì 06 - 13 – 20 ore 17.00 – 18.30

## **ASTRONOMIA TRIS**

**DOCENTE:** Ing. Santi Epasto

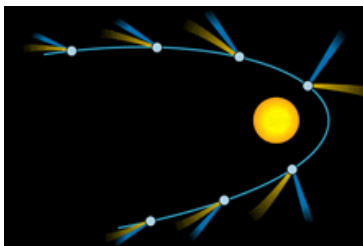
Saletta dell'Auditorium Comunale

**Sabato 2 Marzo** 16.00 – 17.00 – Com'è fatta la terra, com'è fatto il Sole, com'è fatto l'Universo

**Sabato 6 Aprile** 16.00 – 17.00 – Alieno, se ci sei batti un colpo

1^ Uscita: Assistere a Conferenza presso il Planetario di Milano in data da concordarsi.

2^ Uscita: Recarsi presso Osservatorio astronomico in data e luogo da concordarsi



## **MODALITA' D'ISCRIZIONE**

### **ISCRIZIONI**

**Entro le ore 12:15**

**di Martedì 07 Novembre 2023**

Il modulo di iscrizione deve essere inviato a mezzo e-mail all'indirizzo:

**[protocollo@pec.comune.vignate.mi.it](mailto:protocollo@pec.comune.vignate.mi.it)**

o consegnato negli orari di apertura degli Uffici Comunali

presso l'Ufficio Protocollo

**PER INFORMAZIONI** tel.: 02.95.08.08.16