



UNIVERSITÀ DEL TEMPO LIBERO
20030 SENAGO-MI VIA PABLO NERUDA 2 QUARTIERE MASCAGNI
TEL.02-99010427 WWW.UTLSENAGO.ORG

Anno 1° - Pubblicazione n° 2- Maggio 2017 PERIODICO DI ATTUALITÀ E CULTURA

L'AEDO
TRASMETTE

OPEN DAY UTL SABATO 16 SETTEMBRE 2017

In questa data l'UTL aprirà i battenti tutto il pomeriggio per dare informazioni sul nuovo anno accademico ai nuovi interessati ai nostri corsi ed attività e a tutti i nostri fedeli corsisti nonché soci. Sarà messo a disposizione di ognuno il nuovo libretto dei corsi con breve descrizione di ogni disciplina, orari delle lezioni, data di inizio e durata delle stesse e il calendario delle chiusure per festività e vacanze. Fin da ora informiamo che a tutti coloro che si iscriveranno ai corsi di:

Yoga - Ginnastica – Ballo - Nordic walking

verrà richiesto un certificato medico per "ATTIVITA' NON LUDICHE". Questo documento dovrà essere consegnato in segreteria prima dell'inizio dei corsi. Lo si potrà richiedere al proprio medico di famiglia, mentre la stessa UTL ha stipulato un accordo col dr. Mazzoni, uno dei nostri soci fondatori, che visiterà gli interessati presso la nostra sede in un giorno stabilito, e rilascerà detto certificato a fronte di una modesta cifra che verrà devoluta per scopi benefici.

Con il direttore dei corsi Vladimiro Fogliarino ed il CD abbiamo stabilito che la copertina del "Libretto delle attività e corsi anno 2017-18" ricordi un evento importante come i 60 anni dell'Unione Europea. La grafica verrà studiata con l'aiuto del tecnico, signor Brioschi, della ditta Jollgraf che è l'artefice di molti nostri lavori tipografici e di stampa.

Diversi saranno i corsi nuovi che si aggiungeranno alla già ricca offerta attuale. E ora , *last but not least*, sarebbe ottimo che tutti coloro che sono entusiasti e gratificati nel frequentare UTL diventino informatori della nostra stupenda attività.



SESSANTA ANNI D'EUROPA

UNIVERSITÀ DEL TEMPO LIBERO DI SENAGO

ATTIVITÀ 2017 – 2018

IN COLLABORAZIONE CON IL COMUNE DI SENAGO



ANNO DI FONDAZIONE 2011
IN COLLABORAZIONE CON



LA PAROLA DEL PRESIDENTE

Il primo numero del giornalino è stato stampato. Il suo battesimo e la sua distribuzione hanno sortito un buon interesse. Naturalmente, come previsto, ci sono state delle lamentele e, anche se tali, preferirei accoglierle come suggerimenti, tenendo conto che il giornalino non è da paragonarsi al libretto di tutti i nostri corsi, oltre un centinaio, dove ogni docente evidenzia la propria attività. Nel giornalino, che prevede più di una edizione nell'anno, vengono inseriti fatti che al momento hanno una loro peculiarità. Ci sarà uno spazio sicuro per tutti coloro che anche in futuro crederanno in questo bellissimo nostro mezzo informativo-culturale e del nostro stare insieme.

Mi piace qui riportare il suggerimento datomi da uno scrittore-editore che è stato nostro ospite nei "Venerdì in UTL" **Emilio Uggeri**.

Complimenti...e grazie per aver pubblicato sul Vs.1° numero un mio libro. Io da una cinquantina d'anni mi occupo quotidianamente di "Immagine & Comunicazione" e comprendo benissimo la necessità di istituire una sorta di "giornalino" (che credo sempre opportuno produrre anche in cartaceo oltre che in virtuale) per informare.

L'informazione è infatti un cosa indispensabile per ogni genere di attività.

Frequentemente infatti la "gente" non è informata...non sa...per cui spesso non partecipa alle iniziative che promuovete.

Ma non è tutto...certo! perché è anche indispensabile non solo informare sulla data e contenuti di un evento, ma è quanto mai indispensabile farne una recensione, un articolo, che, quanto più è documentato da immagini (fotografie) tanto meglio è.

La gente fotografata ci tiene ad averne una copia da mostrare in giro con orgoglio.

Insomma l'iniziativa di un giornalino è sempre fantastica.

*Io gestivo graficamente quello della mia azienda (**Olivetti, General Electric, Honeywell e Bull**) e ne so qualche cosa.*

Ultima cosa: i primi numeri hanno sempre parecchie cose da raccontare...ma poi, con il tempo, diventa sempre più difficile riempirlo.

Un espediente è quello di pubblicare cose "storiche, o di cucina...o d'arte o quant'altro" che vada bene a tutti e che poco o nulla abbia a che vedere con le cose specifiche dell'Università.

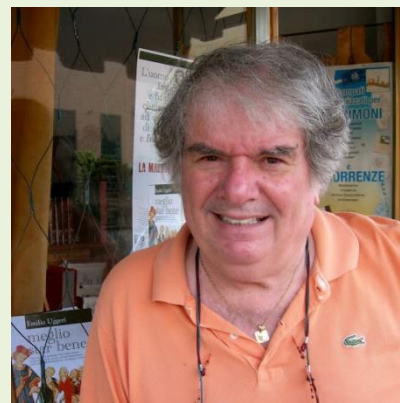
Ti ringrazio ancora per avermi considerato.

Ciao dall'Emilio Uggeri

Emilio Uggeri è l'autore di "Filo spinato. Retaggi della grande guerra" che racconta il dietro le quinte del conflitto, dal costo del cibo alle difficoltà quotidiane dei soldati in trincea.

E anche di BRUSUGLIO DI CORMANO - Al tempo dei gelsi.

Libro con 1500 immagini fra illustrazioni e fotografie, testimonianze del tempo che fu.



RINGRAZIAMENTI A DOCENTI E SEGRETARI

La sera di venerdì 26 maggio, durante la cena a conclusione dell'anno accademico con i docenti e i segretari, il presidente ha voluto ringraziare tutti coloro che si spendono gratuitamente per UTL ricordando ancora una volta che

“CHI DA SPESSORE AI NOSTRI RISULTATI È IL VOLONTARIATO”.

Prendendo inoltre atto che alcuni della nostra portentosa squadra non saranno disponibili per il prossimo anno accademico per impegni improrogabili, a loro manda un caloroso plauso, anche a nome del CD, per la loro passata collaborazione, certo che altri volontari non lasceranno scoperta la funzione da loro svolta. **GRAZIE DI CUORE**

VERSI DI...VERSI

Comporre poesie è un'arte difficile, un insieme di semplici parole che però riuniscono ritmo, significato, immagini, suoni, suggestioni, dubbi che danno luogo a un lavoro artistico capace di suscitare ricordi che sembravano dimenticati o semplicemente sopiti. Le poesie non sono solo un'autoanalisi o sensibilità dell'autore che le ha scritte ma offrono e trasmettono ad ogni lettore un mix di arte e sentimenti che si possono condividere con l'autore stesso perché ciò che per lui è stata l'ispirazione è quasi sempre un momento vissuto da ognuno di noi.



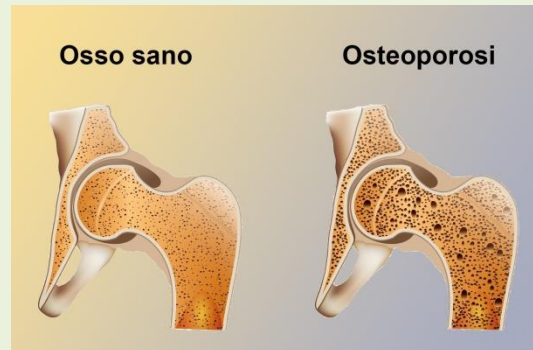
Gli antichi Greci davano estrema importanza alla scelta dei pezzi musicali da far ascoltare al pubblico e la scelta cadeva sulle composizioni, che sembravano più adatte all'occasione. Allo stesso modo i Padri della Chiesa, per esempio San Gregorio Magno, erano estremamente rigidi nell'ammettere, o meno, certi canti durante le funzioni religiose. E nella serata in UTL dedicata a VERSI DI...VERSI, l'incomparabile bravura nello scegliere e nell'eseguire brani di musica classica del professor Marco Giubileo, dell'orchestra della Scala, ci ha fatto scoprire il piacere che si prova ascoltando musica. Un brano musicale suscita piacere anche quando lo si ascolta per la prima volta, dicono gli esperti, grazie all'attivazione di alcune aree legate ai meccanismi di aspettativa e ricompensa. La musica è presente in tutte le culture fin dalla preistoria, ma ancora non è chiaro quale sia l'origine della gratificazione che proviamo ascoltandola. È certo che la serata del 28 aprile scorso, l'entusiasmo è stato per tutti così grande che gli applausi sono sfociati da ultimo persino in un overstanding. Vada ancora un doveroso grazie ai nostri poeti Antonino Cannavò, Adelia Rossi, Massimiliana Pieri, Corrado Avallone, al professor Marco Giubileo che ci ha strabiliati, ai tecnici del suono e delle riprese, nonché alla insuperabile conduttrice della serata, la nostra docente di teatro, la professoressa Clara Rota per quanto hanno saputo offrirci, e

con l'augurio che una serata come questa possa essere ripetuta anche negli anni a venire.



Osteoporosi e sport: si può?

L'osteoporosi è una malattia metabolica che ha come bersaglio lo scheletro. È caratterizzata da una riduzione della massa ossea, con un conseguente aumento della fragilità e, quindi, del rischio di frattura. Vista questa possibilità, l'attività fisica è indicata oppure no? Ci risponde la reumatologa **Marina Muscarà**.



L'attività fisica ha un ruolo importante già in età giovanile, perché concorre a formare nuovo tessuto osseo e, in particolar modo nella donna, permette di arrivare all'età della menopausa con uno scheletro più forte, riflessi pronti, equilibrio e coordinazione che riducono il rischio di cadute. È infatti proprio nei quattro-otto anni successivi alla menopausa che si concentra la finestra più a rischio, quindi muoversi, fa assolutamente bene.

È importante considerare che l'attività fisica comporta un beneficio soprattutto nei punti di sollecitazione dell'osso interessato al movimento e che tale pressione, legata alla forza di gravità e alle contrazioni muscolari, è un potente stimolo per la formazione dell'osso stesso. Ecco perché sono da preferire attività fisiche "in carico" come camminare, correre, fare ginnastica, ma anche il ballo, piuttosto che sport eseguiti in assenza di gravità come, ad esempio, il nuoto.

Camminare e correre, in particolare, sono movimenti che permettono di mantenere una sollecitazione prolungata ma, perché il paziente possa trarne beneficio, dovrebbero essere praticati almeno un'ora al giorno. Questo tipo di attività non sono consigliate a persone affette da altre patologie osteo-articolari, che possono interessare le anche e le ginocchia. Per loro è meglio la bicicletta o la cyclette. Bisogna tenere in considerazione, inoltre, che l'effetto positivo, ottenuto in termini di massa ossea, con una attività sportiva scompare gradualmente con la sospensione, per questo è necessario proseguire con regolarità.



FESTA FINE ANNO ACCADEMICO IN UTL



Giorno sabato **27 maggio**
 Ora di inizio **14.30**
 Saggio musicale dei nostri corsisti
 Sfilata di moda coordinata da Silvana Turra
 Mostre di pittura e creazioni nostri laboratori
 Balli di gruppo e di coppia coi nostri maestri
 Catering Serata danzante

*E' stato un vero successo con una straordinaria partecipazione di pubblico e delle Autorità.
 Un ringraziamento speciale a tutti coloro che hanno animato e organizzato l'evento.*

**IL LABORATORIO DI CABARET
 UTL DI SENAGO
 PRESENTA:**

"BUONASERA CABARET"

**CON
 I CABARETTISTI
 DELLA UTL**



**26 maggio 2017 ore 20.45
 presso Oratorio San Luigi
 via Repubblica 7 Senago**



INSIEME IN Villa Visconti Borromeo Arese Litta



DOMENICA 21 MAGGIO CON I CORSISTI DI NORDIC WALKING

**Il teatro pur rinviato è
stato un successo**

la compagnia teatrale di UTL Senago
I fuori corso
 presenta:
*Il giro del mondo
 in 80 minuti*
più, più, poco meno

SON: Analia Blumetti, Carl, Denise Elisabetta, Giancarlo, Gabriele, Duke, Giuliano, Massimo, Marco, Nara, Pasquale, Romano, Rosa Maria, Sara, Vincenzo.
 REGIA: Clara Rota
 ALTI: Ippolito, Elisabetta Pica
 TORNIO ANDRICO: Luca Crociani
 SCENOGRAFIA: Mario Battilana
 SCENOGRAFIA: Pia Carmela Muratò
 COSTUMI: Sara Giamello

Sabato 12 novembre 2016 ore 21.00
 sala dell'Oratorio San Luigi e Santa Caterina
 Via Repubblica 7, Senago
INGRESSO LIBERO



**I venerdì in UTL sono
andati alla grande**




IL LAVORO SARTORIALE È DI FATTO UN'ARTE ANTICA E COMPLESSA

fatta di attenzione ai materiali, lavorazioni complesse e di precisione, di gusto e rapporto con il cliente. L'industria tessile è oggi una branca molto importante nell'economia italiana, che porta il nostro paese, soprattutto se pensiamo al campo dell'alta moda, a non avere rivali nel mondo.

La sarta o il sarto classico quindi segue la realizzazione e la lavorazione di abiti su misura. Il suo lavoro consiste nel consigliare il cliente sul capo adatto alle sue misure e sul tessuto più idoneo lavorando sul taglio. Fino all'avvento delle fabbriche tessili e gli abiti confezionati, il sarto o la sarta seguiva l'intera fase del processo di realizzazione del capo, ora affianca lo stilista che lo disegna (modello), la modellista che lo prepara (il cartamodello) ed infine il sarto che taglia e cuce l'abito.

In UTL nei corsi tenuti dalla nostra stimatissima docente **Silvana Turra**, tutti questi passaggi vengono rivissuti insieme alle corsiste che davvero imparano o migliorano quanto già acquisito nelle precedenti occasioni della vita, dando vita ad un vero laboratorio di sartoria capace di meravigliare tutti i presenti alla **sfilata di moda** che ogni anno si svolge in occasione della festa di chiusura dell'anno accademico.

Naturalmente, per svolgere adeguatamente e compiutamente questa professione artigiana è richiesta una lunga preparazione che si acquista prevalentemente sul campo iniziando come apprendista in una **sartoria**, o da noi seguendo il corso base, intermedio e avanzato.

Nei tempi più recenti, la diffusione delle confezioni industriali in serie degli abiti e degli abiti informali ha reso più rara questa professione riservandola ai capi più pregiati dell'alta moda (prevalentemente femminile) ed alle sartorie di fascia alta per la clientela maschile. Ma da noi se non si raggiungerà il massimo della modernità nell'eseguire o modificare abiti, certamente si toccherà il culmine della soddisfazione personale, sotto la guida instancabile e davvero creativa di Silvana.



I
M
M
A
G
I
N
A



D
I
S
E
G
N
A

ACCORCIA **ALLARGA** **ALLUNGA**



NOTE PER LE ISCRIZIONI PER L'ANNO ACCADEMICO 2017-2018

Lunedì pomeriggio 18 settembre verranno distribuiti i numeri per l'iscrizione a partire dalle ore 15.00. I numeri validi sono esclusivamente quelli distribuiti all'interno da UTL.

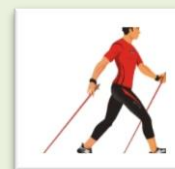
Le iscrizioni per i corsisti si terranno con questo calendario:

- 1^a settimana 18-22/9 lunedì 15.00-18.00 da martedì a venerdì 9.00-12.00 15.00-18.00
- Iscrizioni anche serali giovedì 21/9 dalle 20.30-22.30
- 2^a settimana 25-29/9 lunedì mercoledì venerdì 9.00-12.00 martedì e giovedì 15.00-18.00
- **I corsi inizieranno lunedì 9 ottobre**

tutte queste info saranno date anche presso il gazebo UTL posizionato in centro paese alla **festa di Senago**, saranno scritte nel libretto dei corsi e spiegate **all'Open Day di sabato 16 settembre** a partire dalle 15.00

Per l'iscrizione oltre al modulo compilato si deve allegare fotocopia carta d'identità. La quota per i soci corsisti sarà di € 70 con diritto a frequentare 4 corsi. Per ogni corso supplementare € 10. Per i soli soci € 15.

Per i corsi che prevedono più livelli ci si potrà iscrivere ad un solo livello. Per livelli diversi occorre mettersi in lista d'attesa. Prima dell'inizio delle lezioni, solo se ci fosse posto, i richiedenti verranno accettati.





A 20 persone del corso di inglese con la docente Cinzia Paris è stato dato un diploma come questo dopo che hanno seguito con passione i corsi per ben cinque anni. Anche chi ha frequentato il corso di fotografia col docente Pietro Cappiello ha ricevuto un simile riconoscimento. BRAVI!!!

PER IL NOSTRO DOCENTE DI CORSO MUSICALE **ANTONIO MARANDO**

Carissimo Antonio, abbiamo chiesto un po' di spazio sul notiziario UTL per lasciarti alcuni pensieri. Siamo i veterani del tuo corso di musica con tastiera e fra poco ci saluteremo perché siamo al nostro ultimo anno. Quando abbiamo iniziato conoscevamo a malapena le note musicali, tutto ci sembrava impossibile, la nostra frase abituale era: "Non ce la farò mai!". Ma con la tua professionalità, dedizione, perseveranza, pazienza, umanità, ci hai portato da uno stentato strimpellare con la sola mano destra, ad "eseguire" dei brani con tanto di accompagnamento. Nessuno di noi ci avrebbe scommesso! L'unico rammarico è quello di esserci sempre lasciati prendere dalle emozioni: davanti a te quello che a casa ci riusciva benissimo, spesso diventava un pasticcio..... non siamo riusciti a dare piena soddisfazione ai tuoi insegnamenti. Ma tu ormai ci conosci e sai quello che ci hai trasmesso. Per tutto questo, GRAZIE di cuore, (anche a tua moglie che ti ha concesso di regalarci tanto del tuo tempo), e tanti auguri di un buon proseguimento con tanti altri allievi.



C.L.S.P.