



**UNIVERSITÀ DEL
TEMPO LIBERO DI SENAGO**
A.P.S. - Associazione di Promozione Sociale
ATTIVITÀ 2024 - 2025

Jolligraf - Senago

IN COLLABORAZIONE CON IL COMUNE DI SENAGO



L'ESPERIENZA DEL SORRISO

Nello Studio Dentistico Bricca, l'Odontoiatria è concreta, come l'Esperienza.
È un'Odontoiatria evoluta, che mette al centro il paziente
e s'ispira ai più alti standard della medicina odontoiatrica.

Prenota subito la tua prima visita senza impegno al n. 02.99050366



STUDIO DENTISTICO
DR. CLAUDIO BRICCA

Via Varese 22 - 20030 - Senago (Mi) - Tel.: 02.99050366 - info@studiobriccaclaudio.com - www.studiobriccaclaudio.com

 **NEGRONI**
SISTEMI
Soluzioni informatiche al servizio del tuo business

 **olivetti**
OFFICIAL DEALER

ARXivar
Authorized Partner

 **DELL**
SonicWALL

 **PASSEPARTOUT**
Partner

ITAL
Retail

 Office 365

NEGRONI SISTEMI S.r.l.

Via Cavour, 59/61 - 20030 SENAGO (MI)

Tel. 02.99050972 - Fax 02.99053636

www.negroni.it - negroni@negroni.it

40
ANNI
DI ATTIVITÀ

Vendita e Assistenza: PC, Notebook, Server, Reti, Virtualizzazioni, Registratori di Cassa, Fotocopiatori, Stampanti, Fax

pag.

4	Ne abbiamo fatta di strada....
7	Giornate di chiusura per festività e ricorrenze varie
8	La nostra sede e come contattarci - Il consiglio direttivo
10	Benessere, attività fisica
18	Informatica
20	Lingue straniere
25	Cultura e scienze
32	Balli e danze
34	Laboratori
38	Teatro, hobby, tempo libero
48	Ringraziamento agli sponsor

La pagina centrale del libretto di colore azzurrino è un foglio da staccare e compilare per l'iscrizione a socio dell'UTL.

CONTIENE:

REGOLAMENTO-SCHEDA DI ISCRIZIONE-LIBERATORIA

Per chi ha già frequentato l'anno precedente è sufficiente compilare i campi contrassegnati con un asterisco (*), e le eventuali variazioni di indirizzo e telefoniche.

Inizia così il “revival storico” dell’Associazione U.T.L. Università del Tempo Libero di Senago.

Torniamo indietro nel tempo fino all’ottobre 2011 quando, tre autentiche anime senaghesi ebbero l’audace visione di creare un’Associazione a Senago che non fosse più un semplice riflesso dell’Università della Terza Età di Paderno Dugnano, sotto l’egida dei Lions dal 2005 al 2011.

L’entusiasmo che circondava questa idea era palpabile: fin da subito ci siamo sentiti pronti a “camminare con le nostre gambe”, affrontando le sfide e i problemi che questa nuova avventura avrebbe inevitabilmente comportato. Grazie al contributo dei Soci Fondatori, appassionati e coinvolti abbiamo gettato le basi di ciò che oggi è diventata una solida realtà e un orgoglio per la Comunità Senaghesa.

L’atto costitutivo

*Il nostro Atto Costitutivo e Statuto del 28 ottobre 2011, all’Articolo 3, stabilisce chiaramente che l’Associazione si prefigge di **promuovere la cultura e il tempo libero per favorire una piena partecipazione dei cittadini alla vita sociale**. Tra le attività previste, figurano corsi di vario genere, dibattiti, convegni, visite guidate ai musei, gite turistiche culturali e collaborazioni con enti pubblici per iniziative educative. L’Associazione è **apartitica, apolitica e senza fini di lucro**, e di conseguenza non distribuisce utili tra i suoi membri.*

Gli esordi, il successo e la pandemia

*Nonostante le sfide iniziali (abbiamo ricevuto il via libera comunale solo nel maggio 2012), l’Associazione ha riscosso immediatamente un **successo enorme**, come testimoniato dal nostro libretto del 2012-13 che vantava 46 corsi e una partecipazione di circa trecento persone. Da quel momento in poi, la nostra storia è stata caratterizzata da costante crescita e sviluppo. Il punto più alto della crescita è stato raggiunto nell’anno 2019-20, con ben 113 corsi e la partecipazione di **750 corsisti**.*

Il periodo pandemico 2020-2021 ha messo a dura prova la nostra realtà che, nonostante tutto, è rimasta attiva, offrendo corsi online tramite piattaforme dedicate e mantenendo attività in presenza come il Nordic Walking e altri corsi che potevano essere condotti in totale sicurezza e nel rispetto delle norme.

U.T.L. oggi

Dal 2022, l'U.T.L. è tornata ad essere un fulcro vitale della comunità senaghesa, offrendo una vasta gamma di corsi e coinvolgendo un numero significativo di partecipanti. Questo successo è dovuto principalmente al contributo dei nostri docenti, che nel corso degli anni hanno dimostrato grande professionalità, dedizione e spirito di servizio.

È doveroso ricordare il Prof. Luigi Zanolli, che arrivava addirittura da Bellinzona per condurre le sue lezioni di storia antica, dimostrando un impegno straordinario. Tuttavia, questo meraviglioso "castello" non potrebbe reggersi senza il supporto dei nostri "operatori", i supersegretari, che lavorano instancabilmente dall'alba al tramonto, in modo del tutto VOLONTARIO, senza alcuna retribuzione, garantendo che la segreteria sia sempre funzionante.

Sia i docenti che i segretari meritano lode per il servizio VOLONTARIO che offrono, sacrificando spesso il loro tempo personale e familiare per il bene dell'Associazione.

L'U.T.L. è attiva su piattaforme online come Facebook e sul suo sito web www.utlsenago.org, oltre a promuovere i suoi corsi durante eventi come la Festa di Senago e l'Open Day, così come nelle attività commerciali locali.

In questa breve panoramica, speriamo di aver trasmesso l'essenza e il valore della nostra Associazione. L'accoglienza è il nostro miglior biglietto da visita, e quindi vi invitiamo a varcare la nostra porta aperta!

U.T.L. è bello!!!



OUR IDENTITY

Since 1984, M.P.G. Instruments provides innovation and technology transfer in the field of testing for Civil, Military and Aerospace Avionic Telecommunication. Company activity is based on sale and **development** of electronics **test equipment**, in accordance to customer requirements and accuracy standards.

M.P.G. Instruments guarantees up-to-date products and custom services, in order to ensure **constant technological innovation**, prompt technical assistance and **accurate maintenance and calibration services**.

The main purpose of the company is to **create excellence** and product innovation by developing integrated systems, test equipment for avionics and support services, always up-to-date with the fast and dynamic evolution of current technology.

PROMPT TECHNICAL ASSISTANCE

CONSTANT TECHNOLOGICAL INNOVATION

MAINTENANCE AND CALIBRATION SERVICES (IN-HOUSE & ON-SITE)

MPG Instruments, ufficio commerciale e assistenza tecnica
Via Mascagni 42 - 20030 Senago (MI) - www.mpginstruments.com
Via Saragat 4 - 20834 Nova Milanese (MB)



MPG Instruments sta cercando personale tecnico Diplomato e/o Laureato aree elettronico, telecomunicazioni e sviluppo HW & SW per inserimento settore aerospazio “
Inviare curriculum a mpgmi@mpginstruments.com

Iscrizioni

- dal 16/09 al 28/09 pre-iscrizioni on-line (riservate a tutti) collegandosi al sito www.utlsenago.org
- 30/09 mattina iscrizioni Docenti e Segretari
- Da 30/09 pomeriggio a 08/10 iscrizioni per coloro che hanno fatto pre-iscrizioni on-line
- Dal 01/10 al 08/10 distribuzioni biglietti appuntamenti iscrizioni
- da 09/10 al 17/10 iscrizioni presso Segreteria UTL nei seguenti orari:
09.00-12.00 / 15.00-18.00

Inizio corsi - Lunedì 21 Ottobre 2024

Chiusure per festività

- Venerdì 01 Novembre 2024
- Chiusura Natalizia da Sabato 21 Dicembre 2024 a
Lunedì 06 Gennaio 2025
- Chiusura Pasquale da Giovedì 17 Aprile 2025 a Martedì 22 Aprile 2025
- Venerdì 25 Aprile 2025
- Giovedì 01 Maggio 2025 e Venerdì 02 Maggio 2025

Fine corsi – Venerdì 30 Maggio 2025

Eventi UTL

Open Day UTL Sabato 14 Settembre 2024

Festa di Natale 12 Dicembre 2024

Festa della Donna 07 Marzo 2025

Festa di Fine Anno 10 o 17 Maggio 2025

***Le aule didattiche, i laboratori e la segreteria
sono ubicate presso il Centro Civico Pablo Neruda
al quartiere Mascagni - Senago***

Segreteria UTL

c/o Centro Civico Pablo Neruda
Quartiere Mascagni
Via Neruda 2
20030 Senago - MI
Telefono: 02 - 99010427

Per Info:

E-mail: info@utlsenago.org

www.utlsenago.org

facebook

Università TEMPO LIBERO Senago

Orario segreteria:

da lunedì a venerdì
Mattino 9.30 - 12.00
Pomeriggio 14.00 - 18.00
Sera 21.00 alle 22.30



Il Consiglio Direttivo

presidente

EDOARDO BIANCHI

vice presidente / direttore corsi

MARIO BELLOTTI

segretario

ALICE BARDELLA

responsabile segreteria

LUCIANA GIUDICI

responsabile IT

ONORATO CERATI

responsabile organizzazione eventi

ANNA ARVEDA

vice responsabile segreteria

ALESSANDRO RAINOLDI

tesoriere

DONATO PIVA

responsabile sicurezza

NICOLA DITURI

revisori dei conti

MASSIMO MALERBA

LINO POGLIANI

GABRIELE POZZI


probiviri

GIAN MARIO FRANCHIN

SERGIO ORSENIGO

AudioWell

Sentire è vivere

Vieni a trovarci nel nostro Studio
di Via Lattuada, 5 a Senago
dove potrai effettuare uno
Screening audiologico gratuito 

Ci trovi tutti i giorni da lunedì a venerdì,
dalle 9:00 alle 13:00 e dalle 14:30 alle 18:30
o chiamando il numero 02.87077658

www.audio-well.com



SCONTO

20%

SULL'ACQUISTO
DI UN NUOVO
APPARECCHIO ACUSTICO
Presentando questo coupon

Accreditato SSRL

Sistema
Sanitario



Regione
Lombardia

BENESSERE, ATTIVITÀ FISICA

GINNASTICA STRETCHING

Lezioni settimanali (martedì 11.00 - 12.00)

Ginnastica soft, allungamenti e distensioni delle parti del corpo. Esercizio fisico morbido e controllato.

N.B. Per frequentare occorre un certificato medico di buona salute in corso di validità.

Docente: Mattielli Claudio

Riguardo ai corsi che conduro', posso dire che non ho titoli nello specifico, ma solo tanta esperienza acquisita nel tempo. Ora sono pensionato ma ho praticato il baseball agonistico per 40 anni, e tutt'ora mi dedico all'insegnamento come tecnico. Per quanto riguarda l'arte, dipingo da sempre sperimentando le diverse tecniche, e nel corso di questa mia attività, ho avuto modo di approfondire la conoscenza della storia dell'arte, che spero possa essere di stimolo per le persone che seguiranno il mio corso.

GINNASTICA POSTURALE

Lezioni settimanali (mercoledì 10.30 - 11.30)

Esercizi di ginnastica atti a migliorare l'allineamento del corpo sistemando la postura con movimenti leggeri, sia in piedi con bastoni in legno, sia utilizzando sedie e tappetini elastici. Con possibilità di camminata esterna a secondo del momento e del meteo.

N.B. Per frequentare occorre un certificato medico di buona salute in corso di validità.

Docente: Vincenzo Gramegna

Mi sono sempre occupato di educazione ambientale e da 40 anni sono una guardia ecologica del Parco delle Groane. Nel frattempo ho acquisito il patentino di guida ambientale ed escursionistica. Da 10 anni sono istruttore di Nordic Fidal. Mi occupo e organizzo gite e cammini in Italia e all'estero, vedi Santiago de Compostela. Attualmente la mia associazione SC IUNATED NW CESATE occupa 70 iscritti.

GINNASTICA GYM PILATES AVANZATA

Lezioni settimanali (lunedì 09.00 - 10.00)

Corso riservato a coloro che hanno già frequentato il corso base e conoscono il metodo e l'insegnante.

N.B. Per frequentare occorre un certificato medico di buona salute in corso di validità.

Docente: Gloriana Mosca

Inizio a danzare all'età di 6 anni e non ho ancora smesso. Mi diploma insegnante di Danza Classica alla Royal Academy of Dance di Londra e per la danza moderna alla Imperial Modern Society di Londra. In seguito conseguo il diploma di istruttore di Danza Classica e Moderna Nazionale Acsi. Dal 2000 mi avvicino al Pilates, diventando Istruttore di Pilates barre e Progressive Ballet Technique.

GINNASTICA GYM PILATES BASE

Lezioni settimanali (lunedì 10.00 - 11.00)

Il corso di ginnastica armonica è una combinazione di pilates, ginnastica tradizionale, coordinazione e respirazione eseguita con piccoli attrezzi oppure a corpo libero con sottofondo musicale.

Sono necessari: tappetino, palla soft ball ed elastico personali.

N.B. Per frequentare occorre un certificato medico di buona salute in corso di validità.

Docente: Gloriana Mosca

Inizio a danzare all'età di 6 anni e non ho ancora smesso. Mi diploma insegnante di Danza Classica alla Royal Academy of Dance di Londra e per la danza moderna alla Imperial Modern Society di Londra. In seguito conseguo il diploma di istruttore di Danza Classica e Moderna Nazionale Acsi. Dal 2000 mi avvicino al Pilates, diventando Istruttore di Pilates barre e Progressive Ballet Technique.

GINNASTICA DOLCE

Lezioni settimanali giovedì 11.00 - 12.00

NEW

La ginnastica dolce è un'attività fisica accessibile a qualsiasi età e condizione fisica, caratterizzata da movimenti lenti e a bassa intensità concepiti per migliorare la respirazione, l'equilibrio, la coordinazione, l'elasticità dei tessuti e rafforzare il tono muscolare.

N.B. Per frequentare occorre un certificato medico di buona salute in corso di validità.

Docente: Angelo Barbato

Diplomato ISEF, ho insegnato presso la scuola media statale Giovanni XXIII di Senago fino al 2022, anno in cui sono andato in pensione. Attualmente conduco già un corso di ginnastica dolce presso l'associazione culturale Mascagni. Inoltre sono allenatore di pallavolo e seguo una squadra di minivolley con la società Polis Senago.

MEDITAZIONE

15 Lezioni quindicinali (martedì 14.30 - 15.45) sino al 06/05/2025

La meditazione è una tecnica millenaria che fornisce strumenti per il nostro benessere. Rallenta i pensieri, insegna a fermarci e a stare con noi stessi al di là della frenesia del mondo esterno. Le tecniche di respirazione e rilassamento introducono alla pratica, rallentando il respiro, rilassando profondamente il corpo fisico ed emozionale. Riducono lo stress e l'ansia, dando spazio a quella parte profonda e preziosa che è dentro ciascuno di noi e che aspetta solo di essere ascoltata.

È necessario abbigliamento comodo e materassino.

Docente: Roberta Zanellato

Insegnante di scuola dell'infanzia ancora in servizio. Da sempre interessata alle scienze umanistiche, mi avvicino, da più di vent'anni, ad una visione olistica della persona. Dopo una formazione specifica, pratico la meditazione e tecniche di rilassamento, Reiki(master) e terapia con fiori di Bach per il benessere e l'armonia della persona nel corpo, nella mente e nello spirito.

MINDFULNESS

10 Lezioni settimanali (lunedì 19.00 – 20.30)

NEW

“Consapevolezza significa prestare attenzione in un modo particolare; di proposito, nel momento presente, e senza giudicare” Jon Kabat-Zinn

Questo l'essenza della mindfulness, un percorso di vita che si basa sul principio che l'unico momento che possiamo vivere pienamente nel QUI e ORA. La nostra abitudine a vivere con la mente nel passato o proiettati nel futuro non solo non ci permette di vivere in Piena consapevolezza il presente, ma ci provoca stati d'animo deleteri per il nostro benessere, in cui stress e ansia trovano terreno fertile. Impareremo i principi da applicare per vedere e affrontare la vita in modo diverso, valorizzando la Piena consapevolezza del momento presente, senza giudizio né verso noi stessi né verso gli altri. Mediteremo insieme, impareremo le pratiche formali ed informali che ci aiutano a vivere pienamente. Conosceremo come agisce la mindfulness nella gestione del dolore, dell'alimentazione, della sofferenza emotiva e delle relazioni con gli altri.

Docente: Lara Chioldi

Dedico il mio tempo libero a studiare e condividere pratiche di benessere. Ho iniziato nel 2019 con lo Yoga della Risata, per il quale continuo ancora oggi a studiare per portare sempre novità a chi segue i miei corsi. Nel 2023 ho seguito un primo corso di Mindfulness a cui ne seguito un secondo che mi ha portato a certificarmi nel 2024 come Facilitatrice di Mindfulness. Medito quotidianamente e continuo a documentarmi e a studiare, perché la Mindfulness un percorso che non ha fine.

NORDIC WALKING 1-2

Corso 1 Lezioni settimanali (martedì 09.30 – 11.30)

Corso 2 Lezioni settimanali (mercoledì 14.30 – 16.30)

Nasce nei paesi nordici come allenamento “a secco” per lo sci da fondo. Alla camminata naturale si aggiunge l'azione di spinta delle braccia utilizzando i bastoncini. Benefici: viene coinvolto il 90% dei muscoli. Viene mantenuta in esercizio la resistenza, la forza, la mobilità, la coordinazione. Ritarda il processo di invecchiamento, rinforza il sistema immunitario, diminuisce lo stress, migliora circolazione e postura e permette di riscoprire il proprio territorio, favorendo la socializzazione

Occorrono scarpe da cammino ben strutturate; obbligo di bastoncini da Nordic Walking.

N.B. Per frequentare occorre un certificato medico di buona salute in corso di validità.

Docente: Ivo Piva

Pensionato dal 2018. Ho lavorato nel settore spedizioni internazionali. Da sempre sportivo e socio del Tennis Club Senago.

Appassionato runner, iscritto anche alla Atletica Virtus Senago (ora Virtus Groane) dove ho imparato con corsi federali la tecnica del Nordic Walking.

NORDIC WALKING DINAMICO (AVANZATO)

Lezioni settimanali (giovedì 15.00 – 16.15)

Il Corso prevede l'apprendimento del corretto utilizzo dei bastoncini da Nordic Walking con lezioni avanzate di tecnica. Si effettuerà una camminata "posturale" nel corso della quale si effettueranno movimenti ginnici con i bastoncini. Verranno inoltre date alcune nozioni medico-salutari.

Occorrono scarpe da cammino, bastoni regolabili in altezza, zainetto per portare cose di necessità varie, guanti per il freddo, mantella pioggia.

N.B. Per frequentare occorre un certificato medico di buona salute in corso di validità.

Docente: Vincenzo Gramegna

Mi sono sempre occupato di educazione ambientale e da 40 anni sono una guardia ecologica del Parco delle Groane. Nel frattempo ho acquisito il patentino di guida ambientale ed escursionistica. Da 10 anni sono istruttore di Nordic Fidal. Mi occupo e organizzo gite e cammini in Italia e all'estero, vedi Santiago de Compostela. Attualmente la mia associazione SC IUNATED NW CESATE occupa 70 iscritti.

NORDIC WALKING LUDICO MOTORIO

Lezioni settimanali (martedì 15.00 – 16.15)

Il Corso prevede l'apprendimento del corretto utilizzo dei bastoncini da Nordic Walking. Si effettuerà una camminata "posturale" nel corso della quale si effettueranno movimenti ginnici con i bastoncini. Verranno inoltre date alcune nozioni medico-salutari.

Occorrono scarpe da cammino, bastoni regolabili in altezza, zainetto per portare cose di necessità varie, guanti per il freddo, mantella pioggia.

N.B. Per frequentare occorre un certificato medico di buona salute in corso di validità.

Docente: Vincenzo Gramegna

Mi sono sempre occupato di educazione ambientale e da 40 anni sono una guardia ecologica del Parco delle Groane. Nel frattempo ho acquisito il patentino di guida ambientale ed escursionistica. Da 10 anni sono istruttore di Nordic Fidal. Mi occupo e organizzo gite e cammini in Italia e all'estero, vedi Santiago de Compostela. Attualmente la mia associazione SC IUNATED NW CESATE occupa 70 iscritti.

NORDIC WALKING LA SALUTE CAMMINANDO

Lezioni settimanali (mercoledì 09.30 – 11.30)

Insegnamento di tecnica della camminata con bastoncini, spiegazione dei benefici psico fisici della camminata Nordic Walking. Saranno effettuati esercizi di stretching pre e post attività fisica. Saranno fornite note di corretta alimentazione e indicazioni dell'abbigliamento da utilizzare nella pratica della camminata che si svolgerà lungo le ciclabili del Parco delle Groane.

Occorrono scarpe da cammino, bastoni da Nordic Walking con laccetto a guscione sganciabile, preferibilmente se retraibili in lunghezza (marca consigliata Lesty)

N.B. Per frequentare occorre un certificato medico di buona salute in corso di validità.

Docente: Roberto Borghi

ho esercitato la professione di medico di Medicina Generale convenzionato con il SSN a Senago per 40 anni. Ho svolto attività di tutor per la formazione di giovani colleghi Medici di Famiglia. Mi sono occupato di Cultura, prima come Assessore al Comune per 15 anni, poi come presidente della Commissione Biblioteca di Senago per 5 anni. Appassionato di kayak, bici e di trekking, ho importato l'attività del nordic walking con il supporto della Società di Atletica Virtus Groane nel 2012.

RILESSOLOGIA PLANTARE

10 Lezioni settimanali (martedì 10.00 – 11.00) dal 05/11/2024

Il corso si propone l'identificazione delle aree sensibili del piede ed il massaggio pratico dei piedi, di ottenere risultati tangibili sui pazienti quali alleviare la tensione e lo stress, normalizzare le funzioni dell'organismo nonché migliorare l'attività del sistema nervoso e della circolazione sanguigna.

Docente: Antonio Gentile

Pensionato. Appassionato da sempre di medicina alternativa e di medicina cinese, ho conseguito il diploma di Riflessologia Plantare dopo un corso quadriennale presso la Scuola superiore di Riflessologia Zu Center di Milano.

SMUOVIAMOCI

Lezioni settimanali (mercoledì 09.00 – 10.00) dal 06/11/2024

NEW

L'attività motoria proposta mira al mantenimento delle principali qualità fisiche e capacità psicomotorie con particolare attenzione al tono muscolare generale, alla mobilità articolare, all'equilibrio e al controllo posturale. E' un'attività semplice, adatta a tutti ma, essendo presenti esercizi a terra, è necessario che i partecipanti possano sdraiarsi ed alzarsi senza difficoltà.

Sono necessari: tappetino personale, un cuscino per il capo (se necessario).

N.B. Per frequentare occorre un certificato medico di buona salute in corso di validità.

Docente: Maria Grazia Chiesa

Pensionata. Docente di Educazione Fisica dal 1979 presso scuole medie e superiori statali. Ho frequentato l'Istituto Superiore di Educazione Fisica della Lombardia presso Università Statale di Milano.

TAI CHI CHUAN base avanzato

Lezioni settimanali (venerdì 09.00 – 10.30)

Lezioni settimanali (lunedì 20.30 – 22.00)

Il Corso è aperto a tutti gli allievi che hanno già frequentato per almeno 1 anno il corso base di Tai Chi Chuan. Durante l'anno si approfondiranno gli aspetti filosofici e le applicazioni pratiche della disciplina con particolare riferimento al perfezionamento dello studio della prima parte della forma. Inizio della seconda parte. Approfondimento e studio degli esercizi taoisti, I Kung e Q Gong.

Sono ammessi solo coloro che hanno frequentato il corso da almeno 1 anno.

N.B. Per frequentare occorre un certificato medico di buona salute in corso di validità.

Docente: Elisabetta Nobile

Pensionata: durante l'attività lavorativa mi sono sempre occupata di Amministrazione e Finanza. Da 12 anni pratico TAI CHI la mia passione principale. Appassionata anche di escursioni da 6 anni pratico Nordic Walking livello fitness. Il tempo libero lo dedico soprattutto alla lettura.

TAI CHI CHUAN base principianti

Lezioni settimanali (venerdì 10.45 – 12.15)

Lezioni settimanali (lunedì 19.00 – 20.30)

Il TAI CHI CHUAN (arte marziale interna e forma di meditazione) è un'antica disciplina psicofisica basata sui principi della filosofia Taoista e sui principi della medicina tradizionale cinese. L'efficacia del Tai Chi nasce dal perfetto equilibrio di Yin e Yang nei movimenti esterni e negli organi interni. Tale equilibrio permette lo scorrimento ottimale dell'energia interna mantenendoci in forma senza dover effettuare pratiche più faticose o allenamenti estenuanti. Gli esercizi fisici sono costituiti da movimenti lenti che non richiedono sforzi, permettendo così ai praticanti un miglioramento psicofisico generale. Può essere praticato a qualsiasi età.

Il programma prevede: esercizi taoisti, Qi Gong, I Kung, forma lunga.

N.B. Per frequentare occorre un certificato medico di buona salute in corso di validità.

Docente: Elisabetta Nobile

Pensionata: durante l'attività lavorativa mi sono sempre occupata di Amministrazione e Finanza. Da 12 anni pratico TAI CHI la mia passione principale. Appassionata anche di escursioni da 6 anni pratico Nordic Walking livello fitness. Il tempo libero lo dedico soprattutto alla lettura.

TIRO CON L'ARCO BASE

Corso 1 Lezioni settimanali (mercoledì 14.30 – 16.00) sino 29/01/25

Corso 2 Lezioni settimanali (mercoledì 14.30 – 16.00) dal 05/02/25

Il Corso si svolgerà inizialmente in aula dove saranno spiegate la sicurezza nel tiro, i materiali di costruzione e i vari tipi di arco per passare poi alle lezioni di pratica di tiro. Sono necessari: pateletta o guantino, parabracchio e faretra personali.

Docente: Riccardo Sala

Inizio a tirare con l'arco nel 1978 da autodidatta per passare alla pratica sportiva nel 2011 presso la Fiacr. Nel 2015 conseguì anche il tesseramento Fitarco partecipando a diverse gare. La mia "mission" non è quella di creare campioni ma di insegnare ad amare il tiro con l'arco.

TIRO CON L'ARCO PERFEZIONAMENTO

Lezioni settimanali (venerdì 09.30 - 11.00)

Il Corso prevede il perfezionamento di quanto appreso nel corso dell'anno precedente: tiro da gara e regolamento Fitarco. E' riservato agli allievi che hanno frequentato il Corso base.

Sono necessari: pateletta o guantino, parabraccio e faretra personali.

Docente: Riccardo Sala

Inizio a tirare con l'arco nel 1978 da autodidatta per passare alla pratica sportiva nel 2011 presso la Fiarco. Nel 2015 conseguo anche il tesseramento Fitarco partecipando a diverse gare. La mia "mission" non è quella di creare campioni ma di insegnare ad amare il tiro con l'arco.

TIRO CON L'ARCO AVANZATO 2° LIVELLO

Lezioni settimanali (venerdì 14.30 - 16.00)

Il Corso prevede il perfezionamento di quanto appreso nel corso dell'anno precedente: miglioramento della postura e del tiro, controllo della respirazione. E' riservato agli allievi che hanno frequentato il Corso base.

Sono necessari: pateletta o guantino, parabraccio e faretra personali.

Docente: Riccardo Sala

Inizio a tirare con l'arco nel 1978 da autodidatta per passare alla pratica sportiva nel 2011 presso la Fiarco. Nel 2015 conseguo anche il tesseramento Fitarco partecipando a diverse gare. La mia "mission" non è quella di creare campioni ma di insegnare ad amare il tiro con l'arco.

VIVERE NATURALMENTE

10 Lezioni quindicinali (giovedì 10.15 - 11.30) dal 07/11/2024

La Natura, le stagioni, il nostro corpo...ci parlano: sta a noi ascoltarli e riscoprirli. Insieme cammineremo per riportare Armonia nella nostra vita, giorno per giorno. Troveremo tradizione e semplicità, culture antiche e nuovi percorsi per ritrovarsi e condividere una visione olistica della nostra realtà e del nostro futuro. Lo scopo di questo corso è di far conoscere semplici tecniche e rimedi naturali per creare consapevolezza e prendersi cura del proprio benessere.

Docente: Loredana Capolini

Impiegata e Naturopata. Da 25 anni sono appassionata del mondo olistico. Nel 2013 ho intrapreso il percorso Riza diventando Naturopata. Nello stesso ambito ho completato Shiatsu, Riflessologia e Craniosacrale e sto ancora camminando.

YOGA DELLA RISATA

Lezioni quindicinali (martedì 20.30 - 21.30)

Il Corso ha l'obiettivo di riportare la risata nella vita giornaliera delle persone. Ogni lezione prevede una parte di risate "guidate" da degli esercizi, una parte di gioco o di ballo, una di risata incondizionata e infine il rilassamento.

N.B. Per frequentare occorre un certificato medico di buona salute in corso di validità.

Docente: Lara Chiodi

Dedico il mio tempo libero a studiare e condividere pratiche di benessere. Ho iniziato nel 2019 con lo Yoga della Risata, per il quale continuo ancora oggi a studiare per portare sempre novità a chi segue i miei corsi. Nel 2023 ho seguito un primo corso di Mindfulness a cui ne seguito un secondo che mi ha portato a certificarmi nel 2024 come Facilitatrice di Mindfulness. Medito quotidianamente e continuo a documentarmi e a studiare, perché la Mindfulness un percorso che non ha fine.

YOGA DELLA RISATA

Lezioni quindicinali (lunedì 17.30 - 18.30)

Il Corso ha l'obiettivo di riportare la risata nella vita giornaliera delle persone. Ogni lezione prevede una parte di risate "guidate" da degli esercizi, una parte di gioco o di ballo, una di risata incondizionata e infine il rilassamento.

N.B. Per frequentare occorre un certificato medico di buona salute in corso di validità.

Docente: Mario Rossetti

Lavoro come impiegato c/o Ospedale di Garbagnate da 35 anni. Nella vita sono stato sempre molto razionale ma nel 2022 ho conosciuto Yoga della Risata che mi ha aiutato a guardare il mondo da un'altra prospettiva, tanto che l'anno successivo mi sono certificato come Leader di Yoga della Risata.

EXCEL PRINCIPIANTI

10 lezioni settimanali (mercoledì 14.00 – 15.00)
da 06/11/2024 a 05/02/2025

Corso dedicato a persone con una certa dimestichezza col computer. Dopo una breve spiegazione di come è strutturato Excel, si imparano, mediante semplici esercizi, le formule base per poi proseguire con formule più complesse.

Docente: Onorato Cerati

Dopo aver frequentato un triennio serale presso l'Istituto Rizzoli per l'insegnamento delle Arti Grafiche, ho svolto la mia attività lavorativa presso un'azienda grafica, poi specializzata in stampe Carte Valori e Stampa Digitale. Ma la mia passione è sempre stata l'elettronica ed il Personal Computer.

GOOGLE DRIVE E PRINCIPALI APP

6 lezioni settimanali (martedì 14.00 – 15.00)
da 25/03/2025 a 06/05/2025

Lo scopo del corso è di imparare ad installare DRIVE e creare la cartella di sincronismo. Impariamo ad usare il programma di videoscrittura gratuito on line.

Docente: Onorato Cerati

Dopo aver frequentato un triennio serale presso l'Istituto Rizzoli per l'insegnamento delle Arti Grafiche, ho svolto la mia attività lavorativa presso un'azienda grafica, poi specializzata in stampe Carte Valori e Stampa Digitale. Ma la mia passione è sempre stata l'elettronica ed il Personal Computer.

IMPARIAMO AD USARE AL MEGLIO GMAIL

4 lezioni settimanali (martedì 14.00 – 15.00)
da 11/02/2025 a 04/03/2025

Lo scopo del corso è di imparare ad usare le opzioni meno conosciute di gmail come ad esempio i filtri e le etichette.

Docente: Onorato Cerati

Dopo aver frequentato un triennio serale presso l'Istituto Rizzoli per l'insegnamento delle Arti Grafiche, ho svolto la mia attività lavorativa presso un'azienda grafica, poi specializzata in stampe Carte Valori e Stampa Digitale. Ma la mia passione è sempre stata l'elettronica ed il Personal Computer.

A B C DEL COMPUTER

12 Lezioni settimanali sez. A (martedì 14.00 - 15.00) da 29/10/24 sino 28/01/25
12 Lezioni settimanali sez. B (martedì 15.00 - 16.00) da 29/10/24 sino 28/01/25

Conosciamo la tastiera ed il mouse.

Componenti e periferiche hardware e software.

Virus e malware.

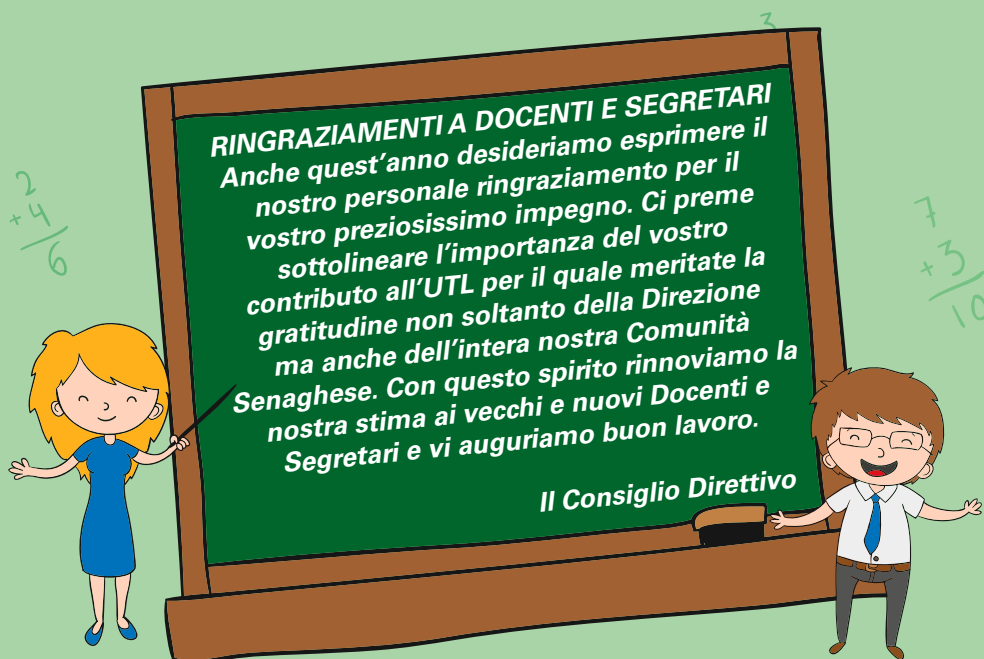
Il sistema operativo Windows 11.

La gestione dei file e delle cartelle, organizzazione, creazione, copia/incolla, archiviazione.

Conoscenza di base del browser e della posta elettronica.

Docente: Onorato Cerati

Dopo aver frequentato un triennio serale presso l'Istituto Rizzoli per l'insegnamento delle Arti Grafiche, ho svolto la mia attività lavorativa presso un'azienda grafica, poi specializzata in stampe Carte Valori e Stampa Digitale. Ma la mia passione è sempre stata l'elettronica ed il Personal Computer.



ALLA SCOPERTA DELLA GRAMMATICA SPAGNOLA

Lezioni settimanali (giovedì 15.00 – 16.30)

Corso BASE che ci aiuta a capire e scoprire gli “angoli più oscuri” della grammatica spagnola.

Approccio didattico, semplice e chiaro, unitamente a tutti i punti d’incontro con l’italiano.

Docente: Osvaldo Chiloiro

Venni al mondo nel lontano mille novecento ventotto, era di marzo, il giorno ventiquattro in quel di Taranto, per essere esatto una frazione che porta il nome di Talsano. Ancora adolescente emigrai in Francia e, dopo alcuni anni, in Argentina. Dodici anni dopo mi sono trasferito in Uruguay dove rimasi per nove anni sino al ritorno in Italia a Cinisello Balsamo. Qui per venticinque anni gestii una pelletteria. Terminata la mia attività lavorativa iniziai ad entrare nel mondo del volontariato. E’ da parecchi anni che mi dedico ad Emmaus ed alle Università del tempo libero di Paderno e di Senago dove insegno lo spagnolo.

L’INGLESE PER DIVERTIRSI – SECONDA PARTE

Lezioni settimanali (lunedì 09.30 – 10.50)

Il Corso si rivolge a quanti hanno già una minima conoscenza di base della lingua inglese. Si analizzeranno regole grammaticali, ci saranno delle brevi conversazioni, facili traduzioni, il tutto svolto in ambiente amichevole e piacevole.

N.B.: Eventuale libro di testo (non obbligatorio).

Docente: Pietro Antonio Beluffi

Pensionato. Diploma di Traduttore Interprete conseguito presso ‘The Oxford Institutes’. Durante la mia vita lavorativa sono sempre stato impiegato presso un’azienda dapprima Americana e successivamente Tedesca, lavorando nell’ambito del mercato estero. Lingua Inglese utilizzata quotidianamente.

INGLESE 2° LIVELLO

Lezioni settimanali (mercoledì 10.35 – 11.50)

Ripasseremo quanto fatto nel 1° corso, quindi cercheremo di ampliare il nostro vocabolario e studieremo:

- SOME, ANY, NO e loro composti
- I “passati” (past simple, past continuous, present perfect ...)
- La forma passive
- Comparativi e superlative
- I “futuri”

Al corso potranno essere ammessi gli studenti che hanno frequentato il precedente corso di inglese di 1° livello, con precedenza rispetto ad altri iscritti.

Docente: Santina Maria Guzla:

Pensionata. Dopo avere conseguito il diploma di Perito Aziendale Corrispondente in Lingue Estere e avere studiato inglese per 8 anni, ho lavorato per oltre 35 anni in banca. Per “reimparare” inglese ho frequentato vari corsi presso UTL, da quello base a diversi di Conversation, cercando di “trasmettere” quanto appreso e/o riappreso.

INGLESE 4° LIVELLO

Lezioni settimanali (mercoledì 09.15 – 10.30)

Il programma del corso, che potrebbe essere definito di 3° livello avanzato prevede: il ripasso di quanto fatto nei corsi precedenti:

- I tempi verbali presenti/passati e futuri
- I condizionali e le frasi ipotetiche
- Il genitivo sassone (possessive case) e i verbi modali
- Gli aggettivi e pronomi possessivi
- I comparativi e superlativi e i pronomi relativi e interrogativi
- I verbi modali
- Il discorso diretto e indiretto
- Accenni di “phrasal verbs”

Quindi parleremo in modo “elementare” del mondo anglosassone (brevi cenni storici/geografici/culturali) ampliando nel contempo il nostro vocabolario

Al corso potranno essere ammessi automaticamente gli studenti che hanno frequentato il corso di inglese di 3° livello, trattandosi di un completamente dello stesso.

Docente: Santina Maria Guzla:

Pensionata. Dopo avere conseguito il diploma di Perito Aziendale Corrispondente in Lingue Estere e avere studiato inglese per 8 anni, ho lavorato per oltre 35 anni in banca. Per “reimparare” inglese ho frequentato vari corsi presso UTL, da quello base a diversi di Conversation, cercando di “trasmettere” quanto appreso e/o riappreso.

INGLESE BASE: “IO SPERIAMO CHE ME LA CAVO 3”

20 Lezioni settimanali (lunedì 17.00 – 18.30)

Il corso prevede l’uso del presente, passato e futuro in diversi contesti di vita quotidiana, sottolineando l’importanza della conversazione.

Priorità di iscrizione per i Corsisti che hanno già frequentato il livello 2 l’anno precedente.

Docente: Cinzia Paris.

Laureata in Lingue e Letteratura Straniera con esperienza pluriennale di insegnamento della lingua inglese. Sono autrice di dispense e giochi per un apprendimento facile e divertente della lingua inglese.



INGLESE CONVERSAZIONE: “THROUGH GAMES AND COMPANY”

20 Lezioni settimanali (lunedì 15.30 – 17.00)

Corso di conversazione in Inglese

Si richiede una conoscenza della lingua inglese a livello intermedio. In ogni lezione, attraverso una serie di giochi si coinvolgeranno gli studenti a parlare e migliorare il lessico.

Priorità di iscrizione per i Corsisti che hanno già frequentato il corso di conversazione l’anno precedente

Docente: Cinzia Paris.

Laureata in Lingue e Letteratura Straniera con esperienza pluriennale di insegnamento della lingua inglese. Sono autrice di dispense e giochi per un apprendimento facile e divertente della lingua inglese.



INGLESE “CONVERSATION”

Lezioni settimanali (lunedì 20.45 – 22.00) sino a 24/02/2025

Molto spesso, ad una buona conoscenza della grammatica inglese non corrisponde una adeguata abilità nella conversazione. Ed è un peccato, perché basta davvero poco per fare quel decisivo “passo avanti”

Siamo un gruppo di amici che conversano, divertendosi e cercando di migliorarsi nelle proprie capacità di espressione in lingua; il parlare frequentemente deve diventare un piacere, che accresce la propria autostima!

Chiacchieriamo di tutto un po’: temi d’attualità, vacanze, hi-tech, sentimenti, utilità per chi viaggia e molto altro. Talvolta proviamo anche a litigare amabilmente tra noi... purché il tutto avvenga in un buon inglese!

Capita anche che si parli di lavoro perché – tra noi – i fortunati (già pensionati) sono davvero pochi. Quindi – se fosse necessario – ci prepariamo anche ad affrontare un vero e proprio colloquio d’assunzione!

Cerchiamo di migliorarci nell’intonazione, adeguando la conversazione alle capacità individuali; facciamo un po’ di tutto, affinché l’esortazione “expose yourself!” si trasformi in realtà ad ogni nostro incontro.

Ti aspettiamo!

Docente: Andrea Dotti

Dirigente d’Industria, responsabile marketing presso una multinazionale. Le mie attività in ambito internazionale mi hanno portato – negli anni – a perfezionare la comunicazione scritta e verbale in lingua inglese, che pratico quotidianamente.

L’ABC DELL’INGLESE

Lezioni settimanali (mercoledì 20.30 – 22.00)
sino al 30/04/25

NEW

Corso di lingua inglese SUPER base. Si partirà proprio dall’ABC o meglio dall’alfabeto con relativo “spelling”. Il corso avrà una parte sia scritta che orale. Si studierà la grammatica più elementare.

Passo passo aggiungeremo tessera per tessera al nostro “mosaico” che diventerà un capolavoro alla fine del corso!!

Docente: Sonia Strabla

Diplomata Operatrice Turistica. Impiegata presso un ufficio dove mi occupo a 360° della gestione lavorativa, utilizzando quotidianamente la lingua Inglese. Appassionata di IDIOMI. Ho avuto la possibilità di imparare Francese e Inglese durante il mio percorso di Studi. In seguito ho avuto l’opportunità di approcciare lo Spagnolo nel 2017/2018 con una madre lingua e subito l’ho adorato.

LABÒ DE CONVERSATION EN LANGUE FRANÇAISE

Lezioni settimanali ON LINE (lunedì 17.00 – 18.00)

Il Corso si svolge "ON LINE". Il corso è rivolto a chi ha già una discreta conoscenza della lingua francese e vuole praticare la conversazione per mantenere o migliorare il proprio livello e aumentare la comprensione della lingua all'orale. Durante il corso vengono proposti video, su argomenti generici, di attualità e costume da guardare con calma durante la settimana. Il corsista avrà a disposizione il supporto di una classe virtuale dove troverà gli argomenti proposti e le indicazioni sul come svolgere la discussione durante la riunione settimanale con i compagni. Durante l'incontro settimanale il corsista potrà presentar e brevi esposizioni orali, rispondere alle domande e conversare con i propri compagni, il tutto in un. Clima allegro e rilassato. Il corso non propone nozioni grammaticali, ma si imparano modi di dire, espressioni e neologismi della lingua corrente e moderna, poiché, come è noto, le lingue sono vive e in continua evoluzione. L'insegnante è madre lingua.

Docente: Elisabetta Pica

Autrice di libri per bambini e animatrice artistica per adulti e bambini, divido la mia vita fra Cesate e Reggio Emilia. Sono madrelingua francese e mi piace aiutare le persone che vogliono migliorare il proprio livello di conoscenza di questa lingua rendendola più fluente e al passo con i tempi.

CORSO DI LINGUA ARABA base

Lezioni quindicinali (venerdì 20.30 – 22.00) da 25/10/24

Si imparerà:

1) Il sistema di scrittura

- La scrittura araba, le consonanti, le vocali
- L'alfabeto arabo studiando la forma della lettera e la sua posizione nella parola
- Riconoscere le lettere, scrivere le parole

2) Dialoghi di comunicazione, di presentazione e di saluti

Libri di testo : Comunicare in arabo Volume 1 e Arabo per tutti: leggo e scrivo arabo di Bahidi Mohamed

Docente: Dalila Samet

Ho lavorato nell'ambito interculturale e per più di 15 anni ho insegnato la lingua araba ai piccoli e ai grandi.

CORSO DI LINGUA ARABA avanzato

Lezioni quindicinali (venerdì 20.30 – 22.00) da 08/11/24

- Ripasso dell'alfabeto
- Dialoghi di comunicazione
- Grammatica araba: la frase nominale e la frase verbale
- Coniugare al presente, al passato, al futuro alcuni verbi
- Cultura araba e islamica
- Scrivere le frasi e i testi in arabo (a casa, in famiglia, al ristorante, al mercato)

Libri di testo : Comunicare in arabo Volume 1 e Arabo per tutti: leggo e scrivo arabo di Bahidi Mohamed

Docente: Dalila Samet

Ho lavorato nell'ambito interculturale e per più di 15 anni ho insegnato la lingua araba ai piccoli e ai grandi.

SPAGNOLO

Lezioni settimanale (lunedì 17.00 – 18.30)

Questo corso di spagnolo di livello base è ideale per tutti che vogliono imparare da zero o ripassare le loro conoscenze di base della lingua. Durante il corso, gli studenti impareranno a presentarsi, parlare dei loro gusti e attività, ad utilizzare i verbi al presente per comunicare in situazioni quotidiane. Saranno inoltre affrontati argomenti come il vocabolario di base, le strutture grammaticali semplici e la pronuncia. In sintesi, si tratta di un corso fondamentale per acquisire le basi dello spagnolo e poter comunicare in conversazioni semplici. Impareremo anche diverse attività e usanze dei paesi latini e ovviamente della Spagna.

Docente: Nancy Sanin

Sono colombiana di nascita e spagnola di cuore, dopo aver vissuto 15 anni in Spagna. Mi piace insegnare la lingua spagnola e condividere la diversità culturale dell'America Latina e della Spagna, mostrando la bellezza di entrambi i mondi di lingua spagnola.

TEDESCO BASE

“LE MIE PRIME 1.000 PAROLE”

Lezioni settimanali (lunedì 11.00 – 12.15)

NEW

Si parte dall'alfabeto e si passa alla costruzione di semplici frasi. Il corso comprenderà le principali regole grammaticali di base, in modo tale che il corsista a fine anno scolastico, sia in grado di tenere una semplice e corretta conversazione. Il tutto in un ambiente amichevole e rilassato.

E' consigliabile l'acquisto del libro di testo: Grammatico d'uso della lingua tedesca di Paola Bonelli-Rosanna Pavan A1-B2 ed. Hoepli.

Docente: Pietro Antonio Beluffi

Pensionato. Diploma di Traduttore Interprete conseguito presso 'The Oxford Institutes'. Durante la mia vita lavorativa sono sempre stato impiegato presso un'azienda dapprima Americana e successivamente Tedesca, lavorando nell'ambito del mercato estero. Lingua Inglese utilizzata quotidianamente.

CULTURA MUSICALE

Lezioni settimanali (giovedì 21.00 – 22.00)

NEW

Il corso propone l'incontro con gli aspetti di ascolto, pratica e approfondimento analitico:

- 1) Canto Gregoriano: pratica vocale, lettura, scrittura
- 2) Ascolto: ascolti analitici e preparatori a concerti
- 3) Analisi: introduzione alla forma e al fraseggio

Libro di testo Analisi e sintesi del fraseggio musicale nel classicismo Ed. Eufonia

Materiale occorrente: Quaderno per musica con pentagramma a rigo testo e 1 penna a punta tagliata (facoltativa).

Docente: Marco Giubileo

Dopo aver conseguito il diploma con lode in viola, sono stato il primo italiano ad aver conseguito i gradi accademici della Associazione Europea del Metodo Suzuki. Dal 1985 sono membro dell'Orchestra del Teatro alla Scala e della Filarmonica della Scala come titolare di viola. Ho inoltre composto musica sacra, liturgica, da camera e per orchestra. Attivo con il gruppo da camera Soli Deo Gloria, nella pedagogia e nella didattica, ho tenuto Master Class sul fraseggio musicale. Tra i pochissimi al mondo, sono specialista di viola tenore da braccio in FA.

DIRITTO PRIVATO

Lezioni settimanali (martedì 10.00 – 11.30)

La conoscenza degli aspetti giuridici di alcune situazioni della vita quotidiana che si presentano prima o poi a ciascuno di noi.

- Il regime patrimoniale della famiglia
- Le unioni civili e la convivenza
- L'impresa familiare
- Il contratto e le principali figure contrattuali
- Le successioni e le donazioni
- La responsabilità civile per fatti illeciti
- La tutela dei diritti
- La proprietà e il possesso – diritti reali su cose altrui
- Il condominio
- Legge N. 3/2012 (sovraindebitamento)

N.B.: Testo consigliato ai Corsisti: il Codice Civile Edizione 2024

Docente: Francesco Santelli

Pensionato. Laurea in Giurisprudenza presso l'università Statale di Milano. Ho lavorato 30 anni presso un primario Ufficio Legale. Da novembre 2015 ad aprile 2022 ho tenuto un corso di Diritto Privato presso l'U.T.E. di Garbagnate Milanese.

ECOLOGIA: LA SCIENZA DEL REALE

Lezioni settimanali (mercoledì 15.00 – 16.00)

Il Corso tratterà i seguenti argomenti:

- Fotosintesi clorofilliana – fattori limitanti - Cicli biogeochimici – inquinamento aria, acqua, suolo – La biodiversità e la sua conservazione
- Gli ambienti naturali in Italia – i rifiuti, raccolta e smaltimento – composti xenobiotici - Rischio dissesto idrogeologico - Rischio sismico
- Smog classico e smog foto-chimico due città a confronto Londra e Los Angeles - le piogge acide
- Il riscaldamento globale – Ecosistemi acquatici: il mare – Il lago e il fiume – Lo scioglimento dei ghiacciai, il Permafrost: quali problemi?
- Ecosistema artificiale: la città, l'orto-bio – I gas atmosferici e l'ozonofera – la foresta, la Tundra, le Conifere, la Savana, il Deserto e la Macchia mediterranea
- Dalla seconda guerra mondiale, in Ucraina e a Gaza, quali danni all'ambiente?
- Lo stress idrico e la rete idrica europea
- L'ambiente animale: la tigre e l'elefante - Glossario ecologico

Docente : Vincenzo Soraci

Pensionato, laureato in Biologia e appassionato dell'ambiente, mi occupo di ecologia nella scuola media dal 2008. Ho conseguito l'abilitazione in scienze dell'alimentazione e scienze matematiche fisico chimica nella scuola media.

IL VIAGGIATORE: LUOGHI E POPOLI NEL MONDO

8 Lezioni quindicinali (martedì 11.00 – 12.00)

NEW

Focus su destinazioni turistiche e non, nel mondo non tralasciando aspetti culturali e storici dei popoli.

Docente: Giuseppe Colicchio

62 anni di età. Agente di Viaggio selezionati da National Geographic. Da più di 40 anni grande esperto viaggiatore; ho iniziato la mia conoscenza del mondo molto giovane lavorando per format televisivi e viaggiando molto per Canale 5- Mediaset dove ho trascorso i miei primi 16 anni di lavoro.

LA RELAZIONE CON L'ALTRO

5 lezioni settimanali (venerdì 11.00 - 12.00) da 10/01/25

NEW

I Partecipanti saranno invitati a mettere in pratica le indicazioni scelte.

Un percorso di CONSAPEVOLEZZA (come stiamo e ci relazioniamo con noi stessi e con gli altri?) per scoprire i nostri PUNTI DI FORZA su cui investire e le AREE DI CRESCITA per decollare, vivere bene.

La Consapevolezza accresce la nostra personale Armonia e Autostima. Per chi fare questo percorso? Chi merita il nostro impegno? Pensiamoci!

Il corso mira a farci crescere in Consapevolezza: come siamo e ci relazioniamo? Quali sono le nostre abitudini? E i nostri Punti di forza? Su questi, basiamo l'Autostima e l'Impegno (la Vita Attiva). Scopriremo poi le Aree in cui possiamo Cambiare e Crescere.

Un'auto-formazione scelta, centrata sulla personale rielaborazione e sulla pratica. Possiamo imparare a stare bene in un doppio dialogo: con noi stessi, le nostre componenti fisiche, caratteriali, emotive, valoriali, e con l'Altro esterno, più o meno vicino e caro. Queste due Relazioni si influenzano reciprocamente. Vedremo che il Silenzio e la Pausa, sono modi fondamentali per avere cura di noi stessi, per pacificarci. E che la cura della Relazione con l'Altro esterno può guarire (mentre la solitudine imposta ammalia).

Ci daremo obiettivi personali di cambiamento e individueremo un "Obiettivo segreto" (delicato e difficile da condividere) che può dare forma a un pensiero anticipatore, indispensabile per curare le Relazioni (con noi stessi e con gli altri) e per reggere la complessità (le grandi Possibilità e i grandi Rischi) del tempo della Intelligenza artificiale.

Docente: Francesco Bizzotto

Sono un formatore del mondo assicurativo, e prima un tecnico dei Rischi Industriali. Ho dedicato 20 anni al Sindacato e 30 alla Politica. Faccio ricerca e consulenza nella Gestione dei rischi e delle Assicurazioni. Il mio pallino? I Rischi viaggiano in parallelo con le Possibilità aperte dalla Scienza e dalla Tecnica. Ora, crescono in modo esponenziale. C'è un solo rimedio: Anticipare gli eventi avversi (le catastrofi) lavorando Bene, vivendo Bene.

MEDICINA E SALUTE: ANNOTAZIONI, CONSIGLI, SUGGERIMENTI

12 Lezioni quindicinali (martedì 16.30 - 18.00)

- La casa come fonte di rischio per la salute: gli incidenti domestici
- Medicina ufficiale e Medicine alternative: principi e differenze
- Organi ed apparati: organi di senso (con particolare riferimenti a visto e udito), apparati genito-urinario, endocrino e gastroenterico: struttura, funzione e cenni su relative patologie rilevanti per prevalenza e/o gravità.
- Tumori del sangue e dell'apparato immunitario: leucemie, linfomi, mieloma multiplo.

Docente: Giuliano Bensi

Laureato in Medicina con specializzazione in Gastroenterologia, ho lavorato per i primi 5 anni in reparto clinico dedicato al trattamento delle malattie del fegato e tubo digerente. In seguito, attirato dalla ricerca, ho lavorato presso la Direzione di una multinazionale farmaceutica tedesca, dove mi occupavo di progettare protocolli di ricerca e di coordinare le relative sperimentazioni su nuovi farmaci in ambito clinico, assumendo poi il ruolo di Direttore della Ricerca. Infine, Referente della Farmacovigilanza verso le Autorità Regolatorie Italiana (AIFA) ed europea (EMA).

MATEMATICA: TRA LA STORIA E L'ATTUALITÀ

Lezioni settimanali (mercoledì 14.30 - 15.30)

La matematica permette di osservare la realtà e di conseguenza di comprenderla e progettare. E' strettamente collegata all'arte, alle scienze naturali e biologiche, oltre che all'architettura e all'informatica. Il corso si poggia su basi storiche penetrando nell'attualità. Storia del numero e della misura, probabilità e statistica.

Docente: Tiziana Tosi

Laureata in Scienze Biologiche, docente di Scienze Matematiche nella scuola secondaria di primo grado. Ora pensionata continuo a dedicarmi a varie associazioni, sia di carattere ambientale che storico/sociale.

OTTICA - OPTOMETRIA PROBLEMI VISIVI

6 Lezioni settimanali (martedì 15.00 - 16.00)

NEW

Il Corso di ottica e optometria è finalizzato ai problemi visivi dall'infanzia all'età matura, sviluppando le varie tematiche e le possibili soluzioni messe a disposizione dalla tecnica e dalla chirurgia.

Docente: Vincenzo Santin

Pensionato e da sempre sono appassionato di ottica e sistema visivo. ho condotto in proprio negozi di ottica nei quali ho potuto esaminare e risolvere molteplici casi.

PARLIAMO D'ARTE

Lezioni settimanali (giovedì 10.30 - 12.00)

Percorsi dell'arte dalla sua nascita ad oggi (menzionando gli artisti artefici del loro tempo).

Docente: Mattielli Claudio

Riguardo ai corsi che condurrò, posso dire che non ho titoli nello specifico, ma solo tanta esperienza acquisita nel tempo. Ora sono pensionato ma ho praticato il baseball agonistico per 40 anni, e tutt'ora mi dedico all'insegnamento come tecnico. Per quanto riguarda l'arte, dipingo da sempre sperimentando le diverse tecniche, e nel corso di questa mia attività, ho avuto modo di approfondire la conoscenza della storia dell'arte, che spero possa essere di stimolo per le persone che seguiranno il mio corso.

PSICOSOMATICA DELLA VITA QUOTIDIANA

8 Lezioni settimanali (venerdì 10.30 - 12.00)

4 lezioni dal 25/10/24 al 22/11/24 e

4 lezioni dal 07/02/25 al 28/02/25

NEW

Quando si prova un dolore fisico o un malessere emotivo, spesso si rischia di confondere i piani e perdere di vista quale sia l'origine del problema. In tal modo, non si riesce ad agire efficacemente sul sintomo e si tende ad incorrere in sentimenti di confusione e ansia, che ne amplificano gli effetti.

Il corpo ci dà però dei segnali, che è importante imparare a cogliere e comprendere. Obiettivo del corso è capire come ciascuno di noi possa imparare a migliorare la propria consapevolezza emotiva e corporea, in modo da riuscire a prevenire e interpretare correttamente i possibili stati di malessere.

La prima parte del corso ha l'obiettivo di offrire una panoramica della disciplina psicosomatica, trattando esempi concreti e situazioni quotidiane, in modo da mostrarne gli ambiti applicativi nella vita di tutti i giorni.

In particolare si affronteranno i seguenti temi:

Che cos'è la psicosomatica e di cosa si occupa? - In che modo la mente può influenzare il corpo e viceversa? - Come nasce la disciplina psicosomatica? - Che cosa s'intende per "Psicosomatica Integrata" e come opera? - Quando un sintomo corporeo può essere causato da fattori emotivi? - Cosa succede nel corpo quando ci sentiamo sotto stress e come reagiamo? - È possibile imparare a interpretare i segnali del corpo? - Che cos'è la "Competenza Somatica" e com'è possibile esercitarla quotidianamente? - In che modo la tecnologia sta cambiando le nostre menti e i nostri corpi? E come tutto ciò si riflette sulle relazioni, in particolare nelle nuove generazioni?

Tutto questo sarà articolato attraverso una parte di lezione frontale e una parte di laboratori pratici, attraverso la guida di tre docenti della sede di Senago dell'Istituto di Psicosomatica Integrata, che si alterneranno nella conduzione.

Docente: Castello Emanuele Alessandro

Psicologo, Psicoterapeuta, Psicosomatologo. Direttore sede di Senago dell'Istituto di Psicosomatica Integrata. Esperto e socio dell'Associazione Nazionale Dipendenze Tecnologiche, GAP e Cyberbullismo (DiTe). Socio dell'Associazione Italiana di Psicologia Psicosomatica (AIPP). Esperto di tecniche psicosomatiche di gestione dello stress e dell'ansia. Facilitatore EMDR (tecnica di lavoro sul trauma). Formatore e Docente presso scuole di Milano e provincia. Da sempre interessato al rapporto mente-corpo.

Docente: Attolini Daniele

Psicologo e specializzando in Psicoterapia. Collaboratore Istituto di Psicosomatica Integrata (sede di Senago e sede di Milano). Iscritto alla Scuola di Psicoterapia Analitica Individuale e di Gruppo "Nuova Clinica Nuovi Setting". Esperto e socio dell'Associazione Nazionale Dipendenze Tecnologiche, GAP e Cyberbullismo (DiTe). Socio dell'Associazione Italiana di Psicologia Psicosomatica (AIPP). Dal 2021 lavora come tutor psicoeducativo occupandosi di interventi di home-visiting e aiuto allo studio di adolescenti e giovani adulti.

Docente: Todisco Francesco

Osteopata, Dottore in Scienze e Tecniche Psicologiche. Collaboratore Istituto di Psicosomatica Integrata (sede di Senago). Istruttore di Ginnastica Posturale. Master in Sessuologia. Docente presso Istituto di Osteopatia Soma.

SCIENZA DEGLI ALIMENTI I

Lezioni settimanali (giovedì 17.00 – 18.00)

Il Corso, che si svolge nell'arco di più anni, tratta di tutti gli argomenti legati alla alimentazione: scientifici, storici, culturali ed economici.

Durante il primo anno saranno trattati gli aspetti culturali dell'alimentazione e, in modo più approfondito, dei singoli nutrienti: carboidrati, proteine, lipidi, vitamine, sali minerali e alcool con l'obiettivo di essere più consapevoli della propria alimentazione.

Docente : Renzo Cavenago

Pensionato. Laureato in chimica, ho insegnato materie scientifiche sia alle scuole medie che alle superiori. Per 12 anni ho insegnato Scienze degli alimenti in un Istituto Alberghiero e della Ristorazione. Ho lavorato come consulente per la stesura di piani di sicurezza alimentare.

SGUARDI INCROCIATI SUL MONDO

Lezioni quindicinali (lunedì 15.00 – 16.30)

Il Corso intende approfondire argomenti inerenti alle dinamiche geopolitiche mondiali, attraverso la consultazione di siti on-line, quali Limes, ISPI, Affari Internazionali, oppure l'utilizzo di piattaforme multimediali come RaiPlay Sound. La visione e l'ascolto di video, oltre che la lettura di articoli di think tank, consentono di analizzare sotto il profilo geopolitico gli eventi internazionali legati all'attualità. Gli incontri si concludono con un confronto in merito agli argomenti trattati, sulla base delle informazioni ricevute nell'ambito dello svolgimento del corso oppure attraverso letture personali.

Docente: Irene Rendina

Pensionata. Insegnante di scuola primaria durante l'attività lavorativa. Interessata alle dinamiche geopolitiche mondiali attuali, strettamente intrecciate tra loro, ma anche profondamente legate alle vicende storiche del passato.

STORIA DI SENAGO: 100 ANNI ALL'OMBRA DEL CAMPANILE

seconda parte - Lezioni quindicinali (giovedì 15.30 – 16.30)

Dopo l'insperato successo di interesse suscitato nel primo corso, intendiamo continuare nel nostro viaggio della nostalgia di un secolo tra volti, luoghi, personaggi, fatti di un passato, passato non del tutto estinto, capace di generare ancora passioni e forti sentimenti. Un cammino a ritroso nel tempo dove assieme riusciamo a scoprire una Senago completamente diversa dall'attuale, dove la dimensione umana era forse più autentica e sostanziosa rispetto alla frenesia dei nostri giorni. Si prova malinconia quando, vedendo le immagini, dove c'era un paesaggio con alberi, prati, campi coltivati e corsi d'acqua, ora si scopre l'asfalto di strade o ci si imbatte nel cemento di palazzi o nei lastricati di piazze. Particolare interesse sarà il confronto che corsisti non senaghesi ci racconteranno, tracciando un parallelismo con quello che è successo nel loro paese di origine.

Tuttavia un Paese è una creatura vivente ed è, quindi, nella natura stessa delle cose che cresca e si sviluppi e si trasformi. Noi cercheremo di dare il nostro contributo positivo per la sua vivibilità e bellezza e che renda tutti e specialmente i più giovani, orgogliosi di vivere in una cittadina come la nostra Senago.

Docente: Attilio Rossetti

Pensionato e Senaghesi DOC.

Ho salito tutti i gradini lavorativi prima di diventare direttore tecnico della filiale italiana di una multinazionale. Da sempre attivo nel volontariato e affascinato dall'alpinismo impegnativo fin quasi a lasciarmi la pelle.

Dalla preistoria ai giorni nostri, biografie di personaggi storici e curiosità.

Docente: Sergio Valadè

Pensionato. Come attività lavorativa ero modellista presso una ditta di progettazione petrolchimica, facevo i modelli in scala delle raffinerie. Da sempre appassionato di modellismo, specialmente navale, dopo la pensione mi sono dedicato a questo. Appassionato di storia.

TUTELA DEI RISPARMI

Lezioni quindicinali (martedì 16.30 – 18.00)

Nozioni basilari del mercato finanziario.
Rischi degli investimenti e norme di tutela.
Aspetti pratici di valutazione degli investimenti.
Valutazione e tempi degli investimenti.

Docente: Ettore Becchi

Pensionato ma ancora in attività come Consulente Finanziario per Fideuram Intesa San Paolo Private Banker. Ho lavorato per circa 10 anni in Cariplo, ex Cassa di Risparmio delle Province Lombarde e dal Giugno 1986 lavoro per Fideuram Intesa Sanpaolo Private Banking. Nel 2015 ho conseguito la Certificazione EFA, European Financial Advisor. Nel 2019 ho conseguito la Certificazione di Patrimonialista tramite l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano, nel 2020 ho conseguito la Certificazione E.S.G., Environmental – Social – Governance, tramite la SDA Bocconi di Milano.

BALLI

BALLO DI GRUPPO PRINCIPIANTI

Lezioni settimanali (lunedì 14.15 – 15.15)

Il corso si propone di insegnare a “muovere” insieme i primi passi nei balli di gruppo su basi musicali per arrivare alla fine a completarli!

N.B. Per frequentare occorre un certificato medico di buona salute in corso di validità.

Docente: Maria Rita Burgio

Sono Maria Rita. Sin da bambina ho amato muovere i miei passi al suono della musica. Mi “buttavo”...l’importante era che mi divertissi. Oggi? Solo il tempo è volato, la passione è rimasta la stessa. Si balla???? Eccomi. Sono presente.

BALLO DI GRUPPO AVANZATO

Lezioni settimanali (lunedì 15.15 – 16.15)

Il corso si propone di perfezionare i balli di gruppo, continuando a restare in movimento a ritmo di ballo di gruppo. Coreografie complete.

N.B. Per frequentare occorre un certificato medico di buona salute in corso di validità.

Docente: Maria Rita Burgio

Sono Maria Rita. Sin da bambina ho amato muovere i miei passi al suono della musica. Mi “buttavo”...l’importante era che mi divertissi. Oggi? Solo il tempo è volato, la passione è rimasta la stessa. Si balla???? Eccomi. Sono presente.

BALLI CARAIBICI – SALSA BACHATA INTERMEDIO (DOCENTE PAVAN MASSIMO)

Lezioni settimanali (giovedì 16.30 – 18.00) sino al 08/05/25

Corso intermedio dedicato a chi sa già ballare e vuole conoscere e ballare nuove figure di caraibico.

N.B. Per frequentare occorre un certificato medico di buona salute in corso di validità. OCCORRE ISCRIVERSI IN COPPIA. LE SINGOLE ISCRIZIONI NON SARANNO ACCETTATE

Docenti: Sonia Strabla – Massimo Pavan

Abbiamo iniziato ad intraprendere l’attività del ballo come “allievi” nei primi anni 2000 circa, diciamo per gioco o meglio per fare un favore ad una coppia di amici che dovevano esibirsi per il loro matrimonio. Ci siamo appassionati sempre più a tal punto che i nostri insegnanti ci hanno proposto il percorso per accedere alle gare. Non ritenendoci persone competitive, abbiamo iniziato come sostegno/collaboratori all’insegnamento e circa 2 anni dopo è partita la nostra avventura di insegnanti. In questi anni abbiamo collaborato con diverse scuole di ballo.

BALLI CARAIBICI - SALSA BACHATA BASE (DOCENTI PAVAN MASSIMO - STRABLA SONIA)

Lezioni settimanali (venerdì 20.30 - 22.00) sino al 09/05/25

Corso base di caraibico. Partenza dai primi passi. Inserimento delle prime semplici figure.

N.B. Per frequentare occorre un certificato medico di buona salute in corso di validità. OCCORRE ISCRIVERSI IN COPPIA. LE SINGOLE ISCRIZIONI NON SARANNO ACCETTATE

Docenti: Sonia Strabla - Massimo Pavan

Abbiamo iniziato ad intraprendere l'attività del ballo come "allievi" nei primi anni 2000 circa, diciamo per gioco o meglio per fare un favore ad una coppia di amici che dovevano esibirsi per il loro matrimonio. Ci siamo appassionati sempre più a tal punto che i nostri insegnanti ci hanno proposto il percorso per accedere alle gare. Non ritenendoci persone competitive, abbiamo iniziato come sostegno/collaboratori all'insegnamento e circa 2 anni dopo è partita la nostra avventura di insegnanti. In questi anni abbiamo collaborato con diverse scuole di ballo.

BALLO BOOGIE WOOGIE INTERMEDIO (DOCENTE PAVAN MASSIMO)

Lezioni settimanali (giovedì 18.00 - 19.00) sino al 08/05/25

Corso intermedio dedicato a chi sa già ballare e vuole conoscere e ballare nuove figure.

N.B. Per frequentare occorre un certificato medico di buona salute in corso di validità. OCCORRE ISCRIVERSI IN COPPIA. LE SINGOLE ISCRIZIONI NON SARANNO ACCETTATE

Docenti: Sonia Strabla - Massimo Pavan

Abbiamo iniziato ad intraprendere l'attività del ballo come "allievi" nei primi anni 2000 circa, diciamo per gioco o meglio per fare un favore ad una coppia di amici che dovevano esibirsi per il loro matrimonio. Ci siamo appassionati sempre più a tal punto che i nostri insegnanti ci hanno proposto il percorso per accedere alle gare. Non ritenendoci persone competitive, abbiamo iniziato come sostegno/collaboratori all'insegnamento e circa 2 anni dopo è partita la nostra avventura di insegnanti. In questi anni abbiamo collaborato con diverse scuole di ballo.

LABORATORI

Creare scatole decorative di carta fatte a mano 8 Lezioni settimanali (giovedì 10.00 – 12.00) dal 06/02/2025

NEW

Benvenuti al corso di Scrapbooking: creazione di Scatole Decorative! In questo workshop impareremo a realizzare bellissime scatole fatte a mano utilizzando carta decorata. Queste incantevoli creazioni saranno facili da realizzare e perfette per regalare oggetti ai tuoi cari. Nel corso del corso, ci immergeremo nella realizzazione di sei scatole diverse, ognuna con il suo stile e fascino unici. Preparati a esprimere la tua creatività e a sorprendere gli altri con questi preziosi regali personalizzati!

Docente: Nancy Sanin

Sono colombiana di nascita e spagnola di cuore, dopo aver vissuto 15 anni in Spagna. Mi piace insegnare la lingua spagnola e condividere la diversità culturale dell'America Latina e della Spagna, mostrando la bellezza di entrambi i mondi di lingua spagnola.

CORSO DI BIGIOTTERIA E WIRE

Lezioni settimanali (mercoledì 14.00 – 16.00)

NEW

Questo corso vuol far conoscere i vari materiali che servono per creare modelli. Occorre avere voglia di imparare, fantasia e voglia di condividere momenti di confronti con altri.

Argomenti trattati:

- Realizzare anelli, bracciali, collane e orecchini
- Apprendimento dei materiali
- Wire (fili alluminio) di vari spessori e tecnica chain mail
- Creare una collana, bracciali e orecchini e anelli
- Una infarinatura della tecnica del decoupage
- Tecnica soutage (ciondoli)
- Per Natale: fuoriporta e soggetti natalizi.

N.B.: I corsisti dovranno acquistare il materiale necessario per le lezioni, che il docente specificherà e quantificherà nella prima lezione.

Su richiesta il docente provvederà a procurare a pagamento i kit necessari per la lezione in modo di poter confezionare il modello proposto.

Docente : Michela Rossetto

Pensionata. Ho svolto la mansione di grafica pubblicitaria presso gli Ipermercati. Sono appassionata di bigiotteria, bigiotteria in alluminio. Ho frequentato corsi per imparare varie tecniche con materiali diversi: legno, decoupage su tela e su legno con colori acrilici, soutage , cialde caffè.....

CORSO DI PITTURA SU CERAMICA BIANCA

Lezioni settimanali (venerdì 09.30 – 12.00)

Disegno di fiori, frutta, paesaggi a ricalco
Lavoro con pennino a Delinio in vari colori + impasto colori
Pittura a olio molle + varie tecniche per preparare lavori vari anche per ricorrenze
Ceramica bianca e materiale + cotture sono a carico del corsista.

**Kit personale indispensabile per poter partecipare al corso
(costo stimato di circa 130 €)**

- Matita grassa
- Pennello misura 6
- Pennello misura 4
- Olio molle
- Scroller
- Sgarzone
- Carta ricalco
- 13 colori ossidi vari

Docente: Rizzi Marisa Laura

Mi chiamo Laura, da sempre sono un'amante delle attività creative. Per 10 anni ho lavorato come grafica pubblicitaria. Quando sono andata in pensione mi sono appassionata alla pittura su ceramica con il metodo americano e vedere come da delle pennellate escono fiori, paesaggi, frutta etc., mi da molta soddisfazione. Sono circa 20 che dipingo. Adesso cerco di trasmettere a chi piace questa splendida tecnica decorativa. Spero che sarà così anche x voi che vi avvicinate a questo corso.

TAGLIO E CUCITO BASE

Lezioni settimanali (lunedì 14.30 – 16.30)

Obiettivo: Realizzazione durante il corso di 3 capi: pantalone, abito e gonna.

Docente: Silvana Turra

Diplomata come stilista di moda. Ho sempre lavorato come modellista. Ho aperto privatamente due negozi di abbigliamento Metto a disposizione la mia esperienza a favore degli altri.



DAL CARTAMODELLO AL CAPO FINITO TAGLIO E CUCITO AVANZATO

Lezioni settimanali (mercoledì 10.00 – 12.00)

Obiettivo: ABC e perfezionamento dei modelli da realizzare. Realizzazione di tubini e pantalone.

Docente: Silvana Turra

Diplomata come stilista di moda. Ho sempre lavorato come modellista. Ho aperto privatamente due negozi di abbigliamento Metto a disposizione la mia esperienza a favore degli altri.



CORSO GIARDINAGGIO

7 Lezioni settimanali (martedì 10.00 – 12.00)

Corso sulla gestione e cura delle piante nel giardino e sul terrazzo.

Docente : Stefano Zellini

Sono un agrotecnico laureato e iscritto all'albo dal 2006, svolgo la professione di giardiniere e amo il mio lavoro, mi piace dare consigli alle persone per aiutarle nella realizzazione del loro spazio verde, per renderlo veramente loro.

DISEGNO E PITTURA

Lezioni settimanali (mercoledì 14.00 – 16.00)

- ABC del disegno in toto
- Paradox
- Copia dal vero solidi e di paesaggi
- Prospettive in toto
- Copia dal vero figura femminile
- Occhio
- Mano
- varie

Docente : Franco Cattaneo

Sono un negoziante, un pittore per diletto, appassionato fino all'exasperazione, ho tralasciato il figurativo per l'astratto, ma....

UNA PERLA TIRA L'ALTRA

10 Lezioni quindicinali (martedì 10.00 – 12.00)

dal 05/11/24

NEW

In questo corso base faremo collane, anelli, bracciali, orecchini.

Durante il corso la docente indicherà il materiale che serve per la realizzazione dei gioielli.

Docente : Giovanna Turconi

Pensionata la mia attività lavorativa è stata sempre nel campo sanitario e in particolare il pronto intervento e la prevenzione in tutte le sue sfaccettature. Ma la curiosità e la voglia di imparare cose nuove mi stimola a entrare a conoscenza di varie realtà come la cucina, i gioielli, la decorazione dei piatti, abbellire la casa con fiori, modellare l'argilla. Il tutto supportato da approfondimenti e corsi per capire come muoversi in questo mondo.

MANI INFARINATE

Corso 1 Lezioni settimanali (mercoledì 14.00 – 16.00)

Corso 2 Lezioni settimanali (mercoledì 20.30 – 22.30)

Corso 3 Lezioni settimanali (giovedì 15.00 – 17.00)

Corso 4 Lezioni settimanali (giovedì 20.30 – 22.30)

Il corso è aperto a tutti e intende far conoscere l'utilizzo delle farine nelle preparazioni che saranno sempre diverse. Si prepareranno lievitati (pane, pizza, focacce), pasticceria secca e pasta fresca dai colori e formati originali utilizzando prodotti freschi e sani.

Si prepareranno anche impasti gluten free. Preparazioni per ricorrenze (Natale, Carnevale, Pasqua, etc.). Tutto in clima di grande armonia e divertimento.

Materiali richiesti: asse di legno 35x50 – mattarello – tovaglia di plastica 1 ciotola, 1 tarocco o spatola, 1 cucchiaino, 1 forchetta, 1 cucchiaino 1 coltello da cucina. Ad ogni lezione sarà comunicato ciò che serve in più

Il corso è aperto anche agli uomini.

Docente: Anna Maria Arveda

La cucina è sempre stata una mia grande passione, e nonostante io sia ancora impegnata lavorativamente, avere la voglia di mettere le mani in pasta e creare preparazioni a volte particolari utilizzando tecniche e farine diverse, mi emoziona sempre. Mi piace spaziare dalla pasta fresca ai lievitati dolci e salati che sono la mia grande passione quindi...mani infarinate vi aspetta.

MODELLARE D'ARGILLA

Lezioni settimanali (martedì 15.00 – 18.00)

Durante il Corso si imparerà ad usare l'argilla per poter costruire piatti, centrotavola, quadri in alto rilievo e in basso rilievo... pensieri per regali...vasi...ciotole...bambole stilizzate in tutto tondo.

Si imparerà ad usare ingobbi, smalti, acrilici per colorare i manufatti, cotture Raku, cristalline

Kit personale indispensabile per poter partecipare al corso (costo stimato di circa 90 €)

- 1 tagliere 50x80 in legno come base per il lavoro
- 1 mattarello cm. 50
- 1 girella in legno diametro cm. 40 (Ikea)
- 3 tavolette in legno MULTISTRATO cm. 20x30 alt. cm. 2
- Terra refrattaria, sacchetti di plastica, carta vetrata, asciugamani in spugna
- Mirette, stecche, fili di acciaio, spatole in legno e gomma, taglierino
- Spessimetri in legno in coppia alt cm. 0,50 e cm.1

Docente: Ludovica Cenacchi

Fin da bambina ho costruito pentoline con la malta del fiume Dora Baltea, ero in campagna dai nonni avevo 5 anni.

Da allora ho sempre usato le mani dalla pasta sale alla pasta di ceramica, pasta di mais ... ma l'argilla mi ha dato soddisfazioni superiori; ora posso costruire lampade quadri statue, sono andata a scuola di pittura e posso colorare con acrilici ingobbi raku e smalti. Questa è la mia passione. Sono contenta di poter lasciare la mia arte a studenti che come me amano la terra.

ASTROFISICA BASE E OSSERVAZIONE STELLARE

4 lezioni quindicinali (giovedì 20.30 – 22.30) date da definire

Nel corso verranno spiegate le tecniche di base per l'osservazione del cielo con o senza l'utilizzo di telescopi con possibilità (tempo permettendo) di 1 o 2 serate di osservazione della Luna e dei pianeti direttamente in visuale dal telescopio e/o dal monitor computer.

Proiezione di foto ed elaborazione di foto astronomiche.

Docente: Egidio Vergani

Sono un pensionato appassionato da sempre di fotografia. Durante il Covid ho avuto la possibilità di provare a fotografare con il telescopio e da lì è nato un nuovo amore: l'astrofotografia. In questi pochi anni ho avuto la soddisfazione di vedere pubblicate diverse mie immagini sulle riviste specializzate Coelum e Cosmo.

CORSO BASE DI DEGUSTAZIONE E DI AVVICINAMENTO AL VINO

10 lezioni quindicinali (mercoledì 17.00 – 18.30) dal 13/11/24

Nel corso si tratteranno i seguenti argomenti:

- Cosa significa degustare il vino
- Come si degusta un vino: si apprenderanno le tecniche di degustazione, i sensi utilizzati, come si compila una scheda di degustazione
- Concetti elementari di viticoltura; cenni storici sull'origine della vite, il ciclo della vite
- La vinificazione, l'affinamento, il vino biologico e biodinamico.
- Vitigni, territori, varie denominazioni
- Classificazione dei vini, principi dell'abbinamento cibo – vino

Ogni lezione si degusteranno 2 vini.

L'iscrizione prevede un versamento di euro 40 procapite per l'acquisto dei vini.

Docente: Mario Bellotti

Pensionato e Vice-Presidente UTL. Durante l'attività lavorativa mi sono occupato di Risorse Umane, con il ruolo di Direttore del personale. Appassionato da sempre del mondo "VINO", nel 2004 ho conseguito l'attestato di Sommelier dopo un corso triennale presso la Fisar.

CORSO AVANZATO DI DEGUSTAZIONE VINO

10 lezioni quindicinali (mercoledì 20.30 – 22.00) dal 06/11/24

Il corso intende far conoscere e far degustare vini particolari attraverso la degustazione di 2/3 vini a lezione. Gli argomenti trattati in ogni lezione riguarderanno le cantine che producono i vini in degustazione, i vitigni interessati, particolari tecniche di vinificazione, degustazioni "orizzontali" (stesso vitigno – stessa annata di produzione, produttori diversi). Degustazioni alla "cieca". Al corso potranno iscriversi solo i corsisti che hanno già frequentato il 1° livello.

Ogni lezione si degusteranno 2/3 vini.

L'iscrizione prevede un versamento di euro 40/50 procapite per l'acquisto dei vini.

Docente: Mario Bellotti

Pensionato e Vice-Presidente UTL. Durante l'attività lavorativa mi sono occupato di Risorse Umane, con il ruolo di Direttore del personale. Appassionato da sempre del mondo "VINO", nel 2004 ho conseguito l'attestato di Sommelier dopo un corso triennale presso la Fisar.

IL SALOTTO CREATIVO

Lezioni settimanali (venerdì 15.00 – 17.00)

Il “salotto creativo” è un momento di lavoro e condivisione dei propri hobby. Ogni corsista è libero di portare il proprio lavoro (maglia, uncinetto, bigiotteria, ricamo, decoupage, etc.) per lavorare insieme, condividendo progetti e nuove idee.

Docente: Maria Rita Biagini

Mamma e moglie a tempo pieno, ho sempre avuto la passione per le arti creative. Amo il mondo delle pietre e dei cristalli e creo bigiotteria risaltandone la bellezza.

IMPARIAMO A GIOCARE A SCACCHI BASE

Lezioni settimanali (venerdì 20.30 – 22.30)

Scopo del “corso” è apprendere le regole del gioco degli scacchi

Argomenti trattati:

- La scacchiera – i pezzi degli scacchi: disposizione e movimento dei pezzi
- Altre mosse
- Sistemi di notazione
- Lo scaccomatto
- La patta
- Matti fondamentali (I) e (II)
- L’apertura (i) e (II)
- Re e pedone contro re
- Il bilancio del materiale
- Corso di tattica (I), (II), (III), (IV), (V)

N.B.: I Corsisti dovranno essere muniti di scacchiera e di blocco note per appunti

Docente: Alessio Eberlin

Consulente tecnico in Apparecchiature Elettromedicali, appassionato di scacchi dal 1957, anno in cui ho iniziato a giocare; considero questo gioco un’eccellente palestra di riflessione, concentrazione ed autocontrollo.

IMPARIAMO A GIOCARE A SCACCHI 2

Lezioni settimanali (giovedì 20.30 – 22.30)

Nel Corso saranno trattati i seguenti argomenti:

- Corso di tattica (VI), (VII), (VIII)
- Valore relativo dei pezzi (I), (II), (III), (IV), (V), (VI), (VII)
- Torre in unione con un pezzo minore

N.B.: I Corsisti dovranno essere muniti di scacchiera ed aver partecipato al Corso base

Docente: Alessio Eberlin

Consulente tecnico in Apparecchiature Elettromedicali, appassionato di scacchi dal 1957, anno in cui ho iniziato a giocare; considero questo gioco un’eccellente palestra di riflessione, concentrazione ed autocontrollo.

LABORATORIO DI TEATRO - COMPAGNIA TEATRALE "I FUORI CORSO"

Lezioni settimanali (martedì 14.30 - 16.00) da 05/11/24

Se vuoi fare un'esperienza interessante, giocare con il corpo, la voce, le parole, creare personaggi, scoprire la tua creatività, sorprenderti, emozionarti e divertirti, iscriviti al Laboratorio di Teatro.

Su un argomento scelto, faremo ricerche, improvvisazioni, esperimenti per arrivare a produrre un copione originale e uno spettacolo per fine anno.

Docente: Clara Rota

Ho insegnato Lettere alla Scuola Media; mi sono diplomata alla Scuola di Teatro Arsenale di Milano. Per poter allestire spettacoli con gli allievi, ritengo che sia utile mettersi in gioco su un palco in modo di crescere, superare paure, fare gruppo. Ho seguito inoltre un Corso di Teatro Danza presso il Carcere di Bollate, lavorando con i detenuti. Queste esperienze mi hanno permesso di affinare competenze e abilità. Collaboro da 13 anni con l'UTL.

MODELLISMO STATICO NAVALE

Lezioni settimanali (lunedì 20.30 - 22.00)

Si costruiranno modelli di navi storicamente conosciute, in scatola di montaggio o seguendo i disegni costruttivi.

Docente: Sergio Valadè

Pensionato. Come attività lavorativa ero modellista presso una ditta di progettazione petrolchimica, facevo i modelli in scala delle raffinerie. Da sempre appassionato di modellismo, specialmente navale, dopo la pensione mi sono dedicato a questo.

SUONIAMO LA CHITARRA AD ORECCHIO CORSO BASE

Lezioni settimanali (mercoledì 10.00 - 11.00)

Base della teoria musicale. Spiegazione su come utilizzare al meglio il suono e la tecnica della chitarra.

N.B.: È necessario possedere la chitarra.

Docente: Antonio Ciulla

Pensionato. Durante l'attività lavorativa mi sono occupato di vendite/marketing. Appassionato fin da ragazzo ho sempre studiato da autodidatta musica e storia della musica con riferimento agli strumenti a corda e vari.

SUONIAMO LA CHITARRA AD ORECCHIO CORSO AVANZATO

Lezioni settimanali (mercoledì 09.00 - 10.00)

Approfondimenti sugli stili musicali. Tecniche varie per suonare la chitarra. Studio sui vari tipi di musica sviluppati per la chitarra.

N.B.: È necessario possedere la chitarra.

Docente: Antonio Ciulla

Pensionato. Durante l'attività lavorativa mi sono occupato di vendite/marketing. Appassionato fin da ragazzo ho sempre studiato da autodidatta musica e storia della musica con riferimento agli strumenti a corda e vari.



CENTRO
OTTICO
SENAGHESE

20030 SENAGO - Piazza Tricolore, 14 - Tel. 02 99485521
centrootticosenagheze@yahoo.it

Il nostro principale obiettivo è migliorare la vita delle persone,
offrendo un'esperienza visiva unica



F. RAIMONDI s.r.l.
TRASPORTI - LOGISTICA

21042 Caronno Pertusella (VA)
Tel. +39 02 965.73.50
f.raimondi.srl@tiscali.it
www.raimonditrasporti.com



Salumeria, Macelleria
Gastronomia con cucina
di Alta Qualità

Mercoledì SCONTO DEL 10% Reparto Macelleria e Polleria

Servizi di cucina con piatti personalizzati su prenotazione

Piazza Borromeo, 5 - Senago - Tel. 02 99813228 - WhatsApp 344 1735656

IMPRESA DI PULIZIE



Tel. 02 99050945
info@gestionefacility

Via Mazzini, 7 - 20030 Senago (MI)
Cell. +39 342 6815354 - Fax 02 99481385

INSIEME DALLA A ALLA Z

SOLUZIONI ASSICURATIVE, FINANZIARIE E PREVIDENZIALI

P.R.S. ASSICURAZIONI S.R.L. AGENZIE ALLIANZ

Garbagnate Milanese, Piazza della Stazione 9
☎ 02 9952709 ✉ garbagnate1@ageallianz.it
Senago, Via Lattuada 11
☎ 02 99057243 ✉ 003.garbagnate1@ageallianz.it

Desio, Piazza Don Luigi Giussani 10
☎ 0362 302632 ✉ desio2@ageallianz.it
Mozzate, Via F. Corridoni 2
☎ 0331 833944 ✉ 509.garbagnate1@ageallianz.it

Allianz  **Bank**
Financial Advisors

Allianz 

amitti

S.R.L.

- **SERRAMENTI METALLICI • FACCIATE CONTINUE**
- **FACCIATE PUNTUALI • RIVESTIMENTI**

20030 SENAGO (MI) - Via Mascagni 40/A - Tel. 02.9982881 - Fax 02.99828852
info@amitti.com - www.amitti.com



Via Sapri, 1
20030 Senago (MI)
info@ogatermoclima.it
cell. 347 9332216



INSTALLATORE



Farmacia
Centrale Amato

FARMACIA CENTRALE AMATO

Via Garibaldi 3, Senago - Tel. e Fax 02 99058256
farmaciacentraleamato@gmail.com

ORARIO CONTINUATO

La Tua Farmacia dei Servizi

Elettrocardiogramma
Holter pressorio e cardiaco
Laboratorio per preparazioni galeniche

Controllo dell'udito
Test intolleranze alimentari
Analisi del sangue e dell'urina

**GIOIELLERIA
CESARE SORDI**

Concessionaria dei seguenti Marchi:
Recarlo, Le Bebè, Filodellavita,
Rue des Mille, Bulova, PD di Paola,
Maman Et Sophie, Lorenz ,
Magic Wire, Spadarella e Garmin

Piazza Matteotti, 15
20030 Senago (MI)
Tel. 02 99057272
info@gioielleriacesaresordi.it



La nuova tecnologia di stampa sta rivoluzionando il mondo della personalizzazione degli oggetti.

La stampa DTF UV è una tecnologia versatile che consente di **creare design** vibranti e resistenti su una varietà di materiali...

carta



cartone



plexiglass



legno



plastiche riciclate



cover



POMPE FUNEBRI
SANTA RITA
SENAGO

CASA FUNERARIA
SANTA RITA

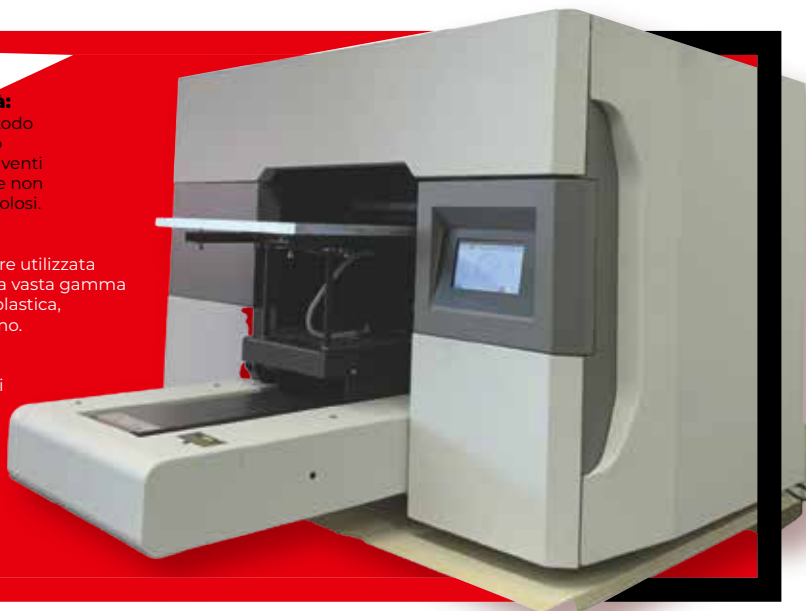
Via Ugo Foscolo, 27 - 20030 Senago (MI)
Tel. 029988113 - santarita@pompefunebri-santarita.it
www.pompefunebri-santarita.it

Ecocompatibilità:

La DTF UV è un metodo di stampa ecologico che non richiede solventi o inchiostri chimici e non produce rifiuti pericolosi.

Versatilità:

La DTF UV può essere utilizzata per stampare su una vasta gamma di materiali, tra cui plastica, metallo, vetro e legno. È ideale per oggetti come cover per telefoni, tazze e altri piccoli regali.



Chiedi informazioni o fissa un appuntamento: T 02.9989415 @mail: info@jollgraf.it

IL SUPERMERCATO CONTROCORRENTE.

Via Sempione, 1
ang. Via Magenta
PADERNO DUGNANO

ORARIO DI APERTURA:
Lunedì - Sabato
dalle 8,00 alle 20,00
orario continuato

APERTO TUTTE LE DOMENICHE
DALLE 9,00 ALLE 20,00



Poliambulatorio Medico Dentistico




BOASSO

**Chirurgia - Odontoiatria
Medicina Estetica**

Dir. San. Dott. Mirco Boasso

20030 Senago (MI) - Via Giuseppe Mazzini 6

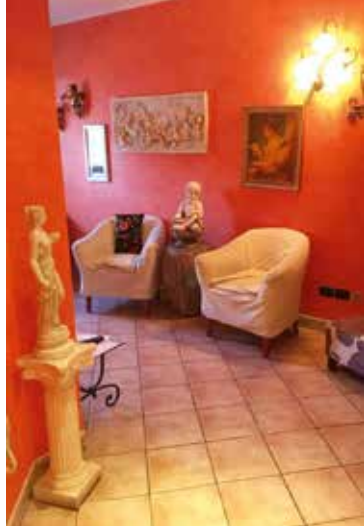
Tel. 02 99052575  [facebook](#)

Qualità - Professionalità

Visite, piani di cura gratuite.

Pagamenti personalizzati. Finanziamenti a tasso zero

CHIAMATECI!



**VENDITA E
ASSISTENZA**

**PC E NOTEBOOK
NUOVI E RICONDIZIONATI**

RIPARAZIONE. RIMOZIONE VIRUS. RECUPERO DATI. RETI WI-FI

via dell'artigianato 17 - Senago - Tel. 02.99.81.31.63

UN RINGRAZIAMENTO AGLI SPONSOR

*La generosità vostra ha dato un prezioso supporto
alla realizzazione di questo libretto informativo di UTL*