

UNIVERSITÀ TEMPO LIBERO

UTL

SENAGO



Jolligraf - Senago

UNIVERSITÀ DEL TEMPO LIBERO DI SENAGO

A.P.S. - Associazione di Promozione Sociale

ATTIVITÀ 2026 - 2027

IN COLLABORAZIONE CON IL COMUNE DI SENAGO





NEGRONI SISTEMI S.r.l.

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

Tel. 02.99050972

www.negroni.it - negroni@negroni.it



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

Si ringrazia il nostro Docente di Pittura Franco Cattaneo per la creazione del disegno di copertina di questo libretto.

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.

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
11	Benessere, attività fisica
19	Informatica
20	Lingue straniere
25	Cultura e scienze
32	Balli e danze
35	Laboratori
39	Teatro, hobby, tempo libero
48	Ringraziamento agli sponsor

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 senaghese, 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 custo 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.

MPG Instruments Srl

Via Saragat 4 - 20834
Nova Milanese (MB)

- **AVIONICS
& TELECOMMUNICATIONS**
- **TECHNICAL CONSULTANCY**
- **TAILORED TEST SYSTEMS**

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 14/09 al 25/09 pre-iscrizioni on-line (riservate a tutti) collegandosi al sito www.utlsenago.org*
- *28/09 mattina iscrizioni Docenti e Segretari*
- *Da 28/09 pomeriggio a 07/10 conferma iscrizioni per coloro che hanno fatto pre-iscrizioni on-line*
- *Dal 29/09 al 07/10 distribuzioni biglietti appuntamenti iscrizioni*
- *da 07/10 al 16/10 iscrizioni presso Segreteria UTL nei seguenti orari:
09.00-12.00 / 15.00-18.00*

Inizio corsi - Lunedì 19 Ottobre 2026

Chiusure per festività

- *Lunedì 07 Dicembre 2026*
- *Chiusura Natalizia da Mercoledì 23 Dicembre 2026
a Mercoledì 06 Gennaio 2027*
- *Chiusura Pasquale da Giovedì 25 Marzo 2027 a Martedì 30 Marzo 2027*

Fine corsi – Venerdì 14 Maggio 2027

Eventi UTL

Open Day UTL Sabato 05 Settembre 2026

Festa di Natale data da destinarsi

Festa della Donna data da destinarsi

Festa di Fine Anno data da destinarsi

***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: segreteria@utlsenago.org

Sito Internet: 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 / Direttore Corsi

MARIO BELLOTTI

Vice Presidente / Responsabile segreteria

LUCIANA GIUDICI

Segretario

ALICE BARDELLA

Responsabile IT

ONORATO CERATI

Responsabile Organizzazione Eventi

LARA CHIODI

Responsabile Sicurezza

NICOLA DITURI

Vice Responsabile Segreteria

ALESSANDRO RAINOLDI

Tesoriere

CARLA GIUDICI

MANUELA ZOBBI

Revisori dei Conti

MASSIMO MALERBA

LINO POGLIANI

GABRIELE POZZI

Probiviri

GIAN MARIO FRANCHIN

SERGIO ORSENIGO

AudioWell

• Sentire è vivere

La qualità che **ascolti.** L'attenzione che **meriti.**

Da **AudioWell** ci prendiamo cura del tuo udito con esperienza, tecnologia e soluzioni su misura per ogni esigenza.



TEST
DELL'UDITO
GRATUITO



PROTESI
ACUSTICHE DI
ULTIMA
GENERAZIONE



RIABILITAZIONE
POST
APPLICATIVA



ASSISTENZA
CONTINUA

SCONTO

20%

**CODICE:
UTLSENAGO**

SULL'ACQUISTO DI
PROTESI ACUSTICHE

CENTRO ACCREDITATO
SISTEMA SOCIO SANITARIO



Regione
Lombardia



VIENI A TROVARCI

nei nostri centri Audiowell:



Senago – Via Lattuada, 5



Bollate – Via V. Veneto, 50



PRENOTA ORA

la tua visita gratuita

02 87077658

02 38302394



e nei nostri recapiti.

Trova il centro più
vicino a te su

www.audio-well.com

ESTRATTO REGOLAMENTO PER L'ISCRIZIONE E LA FREQUENZA DEI CORSI

ANNO ACCADEMICO 2026-2027

CONSERVAZIONE DEL POSTO.

L'assenza per tre lezioni consecutive, dà la facoltà al Direttivo di escludere l'iscritto dal corso.

CORSI DI MOVIMENTO, SALUTE E LUDICI.

E' possibile iscriversi ad un solo corso di Ginnastica, di Tai Chi, di Nordic Walking, di Ballo di Gruppo e di Tiro con l'arco.

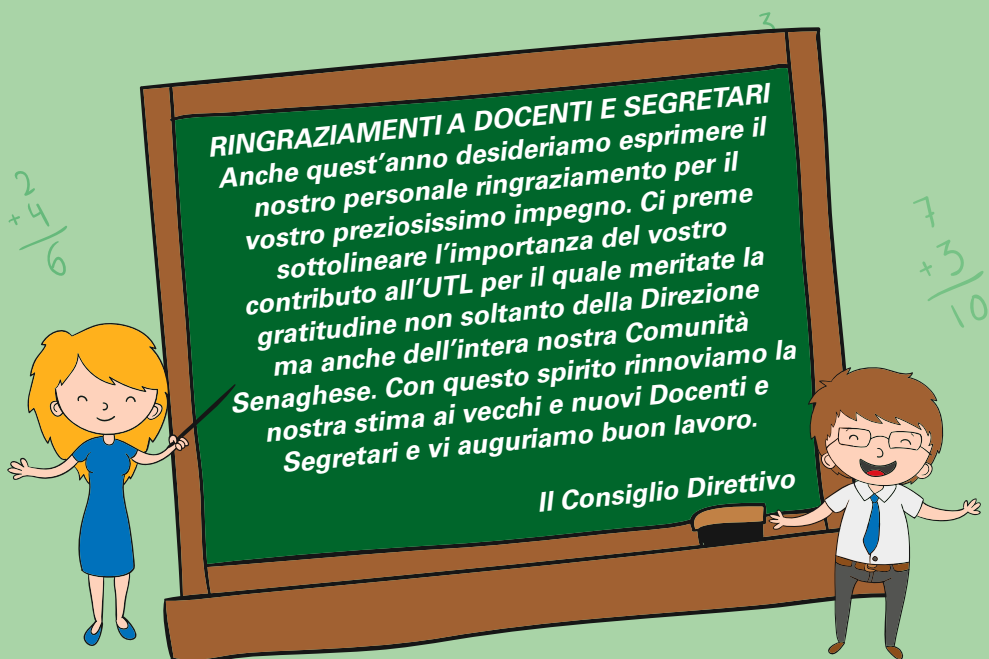
Per la frequenza dei corsi di ginnastica, ballo è obbligatorio presentarsi con calzature adeguate. Il docente può escludere dall'attività coloro che si presentassero con calzature non idonee.

Nel rispetto delle normative, per la frequenza dei corsi di attività motorie, è richiesto il certificato medico di idoneità da presentare in Segreteria ENTRO E NON OLTRE LA PRIMA LEZIONE DEL CORSO.

CAMBIAMENTO DEL PIANO DI STUDI

Al fine di evitare disagi ai docenti e alla segreteria con ripetuti cambiamenti, l'accettazione del cambio del piano studi può avvenire gratuitamente entro e non oltre il 13 Novembre 2026 e per un massimo di 1 corso.

Oltre la suddetta data il cambio corso (sempre con il limite di 1 corso) avrà il costo di 25,00 €.



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 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.

GINNASTICA POSTURALE

Corso 1 Lezioni settimanali (mercoledì 10.15 - 11.10)

Corso 2 Lezioni settimanali (mercoledì 11.10 - 12.10)

Esercizi di ginnastica atti a migliorare l'allineamento del corpo sistemando la postura con movimenti leggeri e con utilizzo di bastoni.

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 PILATES GYM 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.

Sono necessari: tappetino, calza antiscivolo, palla e yoga bloch elastici e ring.

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 diplomò insegnante di Danza Classica alla Royal Academy of Dance di Londra e per la danza moderna alla Imperial Modern Society di Londra. In seguito conseguì 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 PILATES GYM 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, calza antiscivolo, palla e yoga bloch elastici e ring.

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 10.30 – 11.30)

La ginnastica dolce, rispetto a quella tradizionale, non richiede sforzi eccessivi, privilegia un movimento più naturale; è caratterizzata da movimenti lenti e a bassa intensità concepiti per migliorare il tono muscolare, l'elasticità, l'equilibrio, la coordinazione, la respirazione e la postura. E' adatta anche a persone meno preparate fisicamente.

Sono necessari: tappetino, calza antiscivolo e un piccolo cuscino da mettere sotto la curva cervicale.

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.

RILASSANDOCI MEDITANDO

16 Lezioni quindicinali (martedì 15.30 – 17.00)

Il cammino per rilassare il corpo e il continuo tourbillon di pensieri ci porta alla meditazione creativa dove l'immaginazione e la capacità che ogni individuo possiede nel visualizzare cose, persone, fatti, suscitati dalla meditazione stessa. Lo scopo è la ricerca del benessere fisico, regalarci un po' di tempo senza stress e calmare il logorio continuo della mente. La meditazione è la capacità che è dentro ognuno di noi. Scopirla e coltivarla potrebbe essere uno degli eventi più significativi della nostra vita. Verrà proposto durante il corso un percorso sull'abbondanza fatto di meditazione e piccole pratiche da fare in autonomia; avremo come ausilio oltre la voce guida, della musica healing per aiutare una più completa distensione. È necessario abbigliamento comodo, materassino e quaderno e penna come diario personale.

Docente: Paolo Bissacco

Il mio percorso si fonda su una autentica dedizione al benessere delle persone, sia sul piano fisico che energetico. Sono pranoterapeuta operatore Reiki di primo e secondo livello, attestato di fiori di Bach e da anni accompagno singoli e gruppi in percorsi di armonizzazione e consapevolezza; conduco meditazioni guidate integrate con esercizi di respirazione, ascolto interiore e visualizzazioni profonde. Una parte significativa del mio lavoro si è svolta anche con persone con disabilità, attraverso incontri studiati per favorire il loro rilassamento, contatto umano ed equilibrio energetico anche nei contesti più fragili. Nonostante sia in pensione, continuo con impegno e passione a lavorare come ASA, sia a domicilio che all'interno di una comunità con persone con disabilità, dove porto quotidianamente la mia presenza, le mie competenze e il desiderio di essere in servizio.

MINDFULNESS

8 Lezioni settimanali (giovedì 17.00 – 18.30)

“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 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.

NORDIC WALKING 1-2

Corso 1 Lezioni settimanali (martedì 09.30 – 11.30)

Corso 2 Lezioni settimanali (mercoledì 09.30 – 11.30)

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 Presidente 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

Lezioni settimanali (giovedì 14.45 – 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. Chi si iscrive al corso deve già conoscere la tecnica di base di camminata nordica.

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 E SALUTE

Lezioni settimanali (mercoledì 09.30 – 11.00)

Insegnamento di tecnica della camminata con bastoncini, spiegazione dei benefici psico fisici della camminata Nordic Walking. Saranno effettuati esercizi di stretching alla fine della camminata. Saranno fornite note di corretta alimentazione e indicazioni dell'abbigliamento da utilizzare nella pratica della camminata che si svolgerà prevalentemente nei sentieri del Parco delle Groane, con due uscite particolari (Parco dei Mughetti a Uboldo/Origgio e a Montevicchia, Parco del Curone) alla fine del corso. Occorrono scarpe da cammino, bastoni da Nordic Walking con laccetto a guantino sganciabile, preferibilmente se retraibili in lunghezza (marca consigliata Leky in vendita allo DF Sport Specialist di Saronno).

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.

RIFLESSOLOGIA PLANTARE

10 Lezioni settimanali (martedì 10.30 – 11.30) dal 03/11/2026

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)

Le attività proposte intendono sviluppare/mantenere le principali qualità fisiche (forza, mobilità, flessibilità) e capacità motorie (coordinazione, equilibrio, agilità, etc.) Gli esercizi proposti si svolgono in piedi e in posizione supina, con ausilio di piccoli attrezzi (palla pilates piccola, elastici) e, di conseguenza è necessario che i partecipanti possano sdraiarsi ed alzarsi senza difficoltà. Sono necessari: tappetino personale, un cuscino per il capo e palla piccola da Pilates.

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 14.00 – 15.30) sino 27/01/27

Corso 2 Lezioni settimanali (mercoledì 14.00 – 15.30) dal 03/02/26

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 su paglione

Sono necessari: pateletta o quantino, parabracchio e faretra personali.

L'iscrizione prevede un versamento di euro 10 per l'acquisto di materiale di consumo.

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

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 PERFEZIONAMENTO

Lezioni settimanali (mercoledì 09.15 – 10.45) sino al 28/04/27

Il Corso prevede il perfezionamento della tecnica di tiro con arco nudo e istintivo. Si riprenderanno le nozioni di sicurezza e applicazione dei fondamentali, le definizioni di arco e frecce per le proprie caratteristiche e le nozioni di messa a punto.. E' riservato agli allievi che hanno frequentato il Corso base.

E' necessaria la seguente attrezzatura personale: Arco, frecce, pateletta o guantino, parabraccio, faretra e carichino personali.

Per chi non fosse munito di attrezzatura propria (arco) potrà utilizzare materiale di proprietà UTL pagando un noleggio di 30€ al trimestre

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

Docente: Alessandro Rainoldi

Inizio a tirare con l'arco nel 2022, sport che mi ha subito coinvolto e appassionato. Sono tesserato Fitarco, partecipando a diverse gare federali. Il mio obiettivo prioritario è trasmettere questa passione.

TIRO CON L'ARCO AVANZATO

Lezioni settimanali (martedì 09.30 – 11.00)

Il Corso prevede il perfezionamento di quanto appreso nel corso dell'anno precedente: miglioramento della tecnica di tiro con arco nudo e long bow. Perfezionamento del tiro su targa e su sagome. Applicazione degli "8 fondamentali del tiro con l'arco". Ripresa di nozioni sulla sicurezza nel tiro. Caratteristiche dell'arco e delle frecce per l'acquisto degli attrezzi in modo consapevole. Aspetti psicologici applicati al tiro con l'arco.. E' riservato agli allievi che hanno frequentato il Corso base.

E' necessaria la seguente attrezzatura personale: Arco, frecce, pateletta o guantino, parabraccio, faretra e carichino personali.

Per chi non fosse munito di attrezzatura propria (arco) potrà utilizzare materiale di proprietà UTL pagando un noleggio di 30€ al trimestre

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. Grande appassionato di tiro con l'arco.

YOGA DELLA RISATA

Lezioni quindicinali (martedì 20.30 – 21.30)

Lo Yoga della risata è una disciplina olistica nata nel 1995 grazie al Dott. Kataria, diffusa oggi in 130 Paesi del mondo, che ci permette di ritrovare la nostra risata e di portare benessere nella nostra vita.

Viene utilizzata negli ospedali con pazienti oncologici, nelle carceri, nelle scuole. I principali effetti della risata sono: attivazione della produzione di endorfine e serotonina, abbassa il cortisolo, l'ormone dello stress, alza le difese immunitarie e aumenta la nostra capacità polmonare. Il Corso prevede una prima parte di attivazione della risata con giochi, risate, balli e canti, poi una parte di risata incondizionata e infine un rilassamento. Il tutto in una realtà protetta e non giudicante, dove il fare genera un profondo senso di unione.

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)

Lo Yoga della risata è una disciplina olistica che ha l'obiettivo di sviluppare la risata incondizionata, che porta svariati e documentati benefici a livello fisico, mentale e di socialità. nella vita giornaliera delle persone. Ogni lezione si articola in tre fasi:

- **RISCALDAMENTO:** comprende esercizi specifici che stimolano la risata indotta, favorendo scioglimento e apertura.
- **GIOCO, MOVIMENTO E RISATA INCONDIZIONATA:** momenti di gioco, ballo e canto che aiutano a liberare la risata spontanea e a creare connessione nel gruppo.
- **RILASSAMENTO FINALE:** una fase conclusiva dedicata alla meditazione e al recupero, per integrare gli effetti positivi della sessione.

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)
dal 04/11/2026 al 27/01/27*

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.

A B C DEL COMPUTER

*12 Lezioni settimanali sez. A (martedì 14.00 – 15.00) da 27/10/26 sino 02/02/27
12 Lezioni settimanali sez. B (martedì 15.00 – 16.00) da 27/10/26 sino 02/02/27*

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 16.00 - 17.30)

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 1928, era di marzo, il giorno 24 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 (2)

Lezioni settimanali (lunedì 09.30 - 10.45)

Il Corso si rivolge a quanti hanno già una conoscenza della lingua inglese, classificata A2 Pre-Intermediate Si imparerà a comunicare in situazioni quotidiane, gestire semplici discorsi, comprendere frasi di uso corrente. Si analizzeranno regole grammaticali, facili traduzioni e brevi conversazioni.

N.B.: Libro di testo.

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 09.15 - 10.30)

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 passiva
- Comparativi e superlativi
- 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 10.35 - 11.50)

Il programma del corso, che potrebbe essere anche definito di 3° livello BIS prevede Ripasso di quanto fatto nei corsi precedenti:

- I tempi verbali – presenti/passati/futuri/condizionali e le frasi ipotetiche
- Il genitivo sassone (possessive case) e gli aggettivi e pronomi possessivi
- I comparativi e i superlativi
- Pronomi relativi e interrogativi
- Verbi modali

Studieremo il discorso diretto e indiretto. Accenneremo ai “phrasal verbs”

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

Al corso potranno essere ammessi gli studenti che hanno frequentato il precedente corso di inglese di 3° livello, con precedenza rispetto ad altri iscritti, trattandosi di un completamento 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 :“IO SPERIAMO CHE ME LA CAVO” in inglese 1

20 Lezioni settimanali (lunedì 18.30 – 19.30)

NEW

Il corso d’inglese è rivolto a chi possiede un livello elementare d’inglese. Durante le lezioni si riprenderanno le regole grammaticali della lingua inglese e la loro applicazione a livello conversativo. Si prediligerà il dialogo.

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:

“WATCHING, LISTENING AND SPEAK”

20 Lezioni settimanali (lunedì 15.30 – 17.00)

Corso di conversazione in Inglese

Si richiede una conoscenza della lingua inglese a livello intermedio.

Il Corso ha come obiettivo di conversare in lingua inglese su diversi argomenti, utilizzando brevi letture o ascolti di vario genere.

Quest’anno si cercherà di affrontare temi di attualità e curiosità.

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 CONVERSAZIONE BASE

Lezioni settimanali (lunedì 17.00 – 18.30)

Corso di conversazione in Inglese

Si richiede una conoscenza della lingua inglese a livello elementare

Lo scopo del corso è iniziare ad utilizzare gli elementi della grammatica di base inglese in brevi dialoghi, su diversi argomenti. Si richiede una conoscenza dei tempi basici della grammatica inglese.

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 01/03/2027

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.

LABÒ DE CONVERSATION EN LANGUE FRANÇAISE

Lezioni settimanali ON LINE (lunedì 17.00 – 18.00)

Il Corso si svolge "ON LINE".

Il corso si rivolge a chi ha già una discreta padronanza della lingua francese.

Il corso non insegna nozioni grammaticali, ma aiuta ad esprimersi in modo corretto ed attuale.

Durante gli incontri saranno trattati argomenti di cultura, attualità e costume.

Sono previsti lavori di produzione testi e giochi propedeutici

Il tutto in un clima cordiale e amichevole

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

Lezioni settimanali (giovedì 20.30 – 22.00) da 05/11/26

Durante il Corso saranno trattati i seguenti argomenti:

- Presentazione dell'alfabeto
- Espressioni di uso comune
- La scrittura
- L'articolo
- Il pronome personale
- Il presente, il passato
- dialoghi

Libri di testo :

1) Quaderno di scrittura (Assimil) ARABO LE BASI

2) ARABO SMART quaderno di terza elementare per la scrittura

Docente: Dalila Samet

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

Questo corso di spagnolo di livello intermedio è indirizzato a quelli alunni che hanno già una conoscenza basica della lingua spagnola o che hanno seguito il corso Base con profitto.

Durante il corso, gli studenti impareranno a presentarsi, parlare dei loro gusti e attività, ad utilizzare i verbi al presente e al passato per comunicare su situazioni quotidiane. Si faranno esercizi, letture, traduzioni e conversazioni di livello intermedio.

E'richiesto un libro di testo: Nuevo Sueña 1 Libro dello studente A1-A2. Editore ANAYA.

Docente: Monica Fontelos

Sono argentina di nascita e spagnola di origine. Da molti anni insegno in Italia la lingua spagnola per condividere con altri la mia conoscenza di essa ed il mio amore per le culture spagnola e latinoamericana.

TEDESCO 1

Lezioni settimanali (lunedì 11.00 – 12.00)

Il Corso è ideale per tutti quelli che hanno una minima conoscenza della lingua Tedesca. E' ideale per coloro che lo hanno studiato anni fa e che vorrebbero riprenderne lo studio o ripassare le regole base e che hanno frequentato il Corso base lo scorso anno

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.

CONOSCERE IL NOSTRO CORPO: IL SISTEMA CARDIOCIRCOLATORIO, CUORE E RENE, LE LORO FUNZIONI, LE PRINCIPALI MALATTIE, LE CURE E LA PREVENZIONE

Lezioni quindicinali (mercoledì 16.00 – 17.30) dal 21/10/26 sino 28/04/27

Il corso è pensato per offrire ai partecipanti un approfondimento sulle principali funzioni e importanza di cuore e reni, due organi fondamentali del nostro corpo, e sull'apparato vascolare che li accumuna e li lega, con un focus speciale sulla prevenzione delle patologie più comuni legate all'età avanzata. Durante le lezioni, verranno illustrate in modo semplice e accessibile le caratteristiche anatomiche e fisiologiche del cuore e dei reni e dei vasi, analizzando il loro ruolo nel mantenimento della salute generale. Si parlerà delle principali malattie che possono interessarli, come ipertensione arteriosa, insufficienza renale, diabete e altre condizioni frequenti nella terza età. Il corso includerà anche consigli pratici su uno stile di vita salutare, alimentazione equilibrata, esercizio fisico e controlli periodici, con l'obiettivo di promuovere la prevenzione e il benessere.

Obiettivi del corso: Conoscere le funzioni essenziali di cuore reni e vasi, sarà un breve viaggio attraverso nozioni di scienza e medicina, esplorando la struttura e l'importanza di questi organi nella nostra salute quotidiana. Riconoscere i segnali di allarme e le principali patologie. Promuovere uno stile di vita salutare e pratiche preventive.

Docente: Renato Savino

Medico ospedaliero, specialista Nefrologo. Ha svolto la sua attività clinica al Policlinico di Milano, negli Ospedali di Bollate e di Garbagnate dove è stato Direttore dell'unità di Nefrologia e di dialisi. Ha sempre curato l'attività divulgativa e di insegnamento, organizzando, partecipando come Docente, corsi universitari di nefrologia, per medici ospedalieri e di base, per infermieri, studenti, per associazioni operanti nella sanità.

Conoscere il nostro corpo 2: le basi delle malattie

NEW

15 Lezioni quindicinali (mercoledì 16.00 – 17.30) dal 28/10/26
sino 28/04/27

Il corso sarà dedicato alla conoscenza delle basi delle malattie.

L'obiettivo dei nostri incontri non sarà quello di trasformarci in medici, ma di capire meglio il funzionamento del nostro corpo, conoscere le principali malattie e imparare a leggere con maggiore consapevolezza le informazioni sanitarie che incontriamo ogni giorno.

Viviamo in un'epoca in cui si parla continuamente di salute: prevenzione, alimentazione, farmaci, esami diagnostici, stili di vita. Spesso però questi argomenti vengono presentati con termini complessi o poco chiari. Per questo motivo il corso vuole offrire spiegazioni semplici, accessibili e scientificamente corrette.

Parleremo di come e perchè nasce una malattia, della differenza tra malattie acute e croniche, del ruolo dell'età, dell'alimentazione, dell'attività fisica e della prevenzione. Affronteremo anche alcune delle patologie più diffuse, cercando di comprenderne i sintomi principali, le cause e le possibilità di cura.

Il corso sarà soprattutto uno spazio di dialogo e curiosità: fare domande, condividere esperienze e confrontarsi sarà parte importante del percorso. Comprendere meglio la salute significa infatti acquisire maggiore autonomia, serenità e capacità di prendersi cura di sé potendosi rapportare al meglio con gli operatori sanitari.

Obiettivi del corso:

Comprendere i concetti fondamentali di salute e malattia.

- Conoscere le principali cause delle malattie più comuni.
- Distinguere tra malattie acute, croniche, infettive e degenerative.
- Acquisire nozioni di prevenzione e stili di vita salutari.
- Comprendere il significato di sintomi, diagnosi e terapie.
- Favorire il dialogo e la capacità di interpretare correttamente le informazioni sanitarie.
- Sviluppare una maggiore consapevolezza nella gestione della propria salute.
- Poter meglio interloquire con gli operatori sanitari.

Docente: Renato Savino

Medico ospedaliero, specialista Nefrologo. Ha svolto la sua attività clinica al Policlinico di Milano, negli Ospedali di Bollate e di Garbagnate dove è stato Direttore dell'unità di Nefrologia e di dialisi. Ha sempre curato l'attività divulgativa e di insegnamento, organizzando, partecipando come Docente, corsi universitari di nefrologia, per medici ospedalieri e di base, per infermieri, studenti, per associazioni operanti nella sanità.

CIAK SI GIOCA

Lezioni quindicinali (giovedì 14.00 – 15.30)

Il corso è dedicato agli amanti del Cinema. Durante gli incontri si parlerà di cinema attraverso quiz, filmati, curiosità e confronti sulle tematiche inerenti ai film.

Docente: Maria Festa

Pensionata. Grande appassionata di pittura e di cinema. Desidera con questo corso mettere a disposizione dei corsisti la propria conoscenza del cinema anche attraverso quiz appositamente creati sull'argomento.

NOZIONI DI DIRITTO CIVILE

25 Lezioni settimanali (martedì 10.00 – 11.30)

Argomenti del Corso:

- Il rapporto giuridico e i soggetti di diritto
- La prescrizione e la decadenza
- Garanzie personali e reali
- La famiglia e le nuove formazioni sociali (matrimonio e sua disciplina – le unioni civili – la convivenza di fatto)
- Il regime patrimoniale della famiglia – l'impresa familiare
- Le successioni e le donazioni
- Proprietà e possesso – l'usucapione – le servitù prediali
- La responsabilità civile per fatti illeciti
- Il condominio
- L'esdebitamento

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

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. Da molti anni collaboro con UTL Senago.

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 progettarela. E' strettamente collegata all'arte, alle scienze naturali e biologiche, oltre che all'architettura e all'informatica. Il corso si poggierà 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.

L'ARTE ATTRAVERSO LA STORIA

Lezioni settimanali (giovedì 10.30 - 12.00)

Il percorso dell'arte nei secoli, trattando la storia, i protagonisti e le relative correnti artistiche.

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.

PATOLOGIE APPARATO LOCOMOTORE

5 Lezioni settimanali (mercoledì 18.00 - 19.00)

NEW

Nel corso si tratterà la definizione, la genesi, il decorso clinico e il trattamento delle principali patologie dell'apparato locomotore (artrosi, artrite, osteoporosi), le patologie della mano, del piede, dell'anca, del ginocchio e i loro trattamenti.

Docente: Daniele Casalini

Responsabile dell'Unità Operativa di Ortopedia II presso gli Istituti Clinici Zucchi di Monza. Si laurea in Medicina e Chirurgia all'Università degli Studi di Milano, dove si specializza poi in Ortopedia e Traumatologia. In seguito, ottiene una seconda specializzazione in Medicina dello Sport all'Università degli Studi di Brescia.

Nel corso della sua attività esegue più di 8.500 interventi chirurgici come Primo operatore, di cui 2.500 di Chirurgia Protesica di Anca e Ginocchio. Partecipa a numerosi congressi nazionali e internazionali e a corsi di aggiornamento in qualità di Relatore e Tutor.

È iscritto alla Federazione Medico Sportiva Italiana (CONI). Nella stagione sportiva 2012-2013 collabora come Consulente Ortopedico e Traumatologico per il Manchester City Football Club, per il triennio 2014-2017 è Medico Sociale della Football Club Internazionale Milano, per 4 stagioni dal 2019 al 2023 è Medico Sociale della Pallacanestro Olimpia Milano (EA7 Armani).

ERRATA CORRIGE

Il corso 12 - "Patologie apparato locomotore"

si terrà nella giornata di **martedì** (ore 18.00 - 19.00)

e non nella giornata di **mercoledì**

PSICOSOMATICA DELLA VITA QUOTIDIANA

10 Lezioni settimanali (venerdì 10.30 - 12.00)

5 lezioni dal 23/10/26 al 20/11/26

5 lezioni dal 05/02/27 al 05/03/27

Il corso ha l'obiettivo di offrire una panoramica della disciplina psicosomatica, integrando la visione psicologica, naturopatica e osteopatica; verranno approfonditi anche esempi concreti e situazioni quotidiane.

Il ciclo d'incontri sarà dunque dedicato ai seguenti temi:

PSICOSOMATICA E STRESS

- In che modo la mente può influenzare il corpo e viceversa? Origini e storia della disciplina psicosomatica e campi d'applicazione della "Psicosomatica Integrata".
- Cosa succede nel corpo quando ci sentiamo sotto stress e come reagiamo?
- Imparare ad ascoltare i segnali del corpo. Che cos'è la "Competenza Somatica" e com'è possibile esercitarla quotidianamente?

NATUROPATIA

- I principi della naturopatia
- Infiammazione e conseguenze sui vari organi
- Integratori e idratazione
- L'alimentazione moderna: sovraccarichi e carenze
- Carenze di vitamine e minerali

IL BENESSERE DELL'INTESTINO

- Anatomia e fisiologia dell'intestino
- La disbiosi: cos'è, cause e conseguenze
- I livelli di disbiosi
- Gli errori nutrizionali che favoriscono la disbiosi
- I probiotici

PILLOLE DI OSTEOPATIA

- Gestione del dolore e postura nella vita quotidiana
- Meccanismi del dolore e possibili principi di adattamento del corpo anche in seguito a traumi
- Esercizi che si possono eseguire giornalmente per migliorare la propria postura durante la vita quotidiana
- Breve pratica di ascolto e palpazione del corpo per l'analisi delle strutture corporee
- Omeostasi, allostasi e omeoresi
- L'adattamento come processo dinamico: compensi e sintomi

APPRENDIMENTO e NARCISISMO

- Cosa sono i disturbi dell'apprendimento e perché è importante conoscerli?
- La scuola delle competenze
- L'influenza del digitale su capacità di regolazione, narcisismo e apprendimento
- Il narcisismo nell'oggi

Il corso è tenuto da diversi docenti che si alterneranno nella conduzione, alternando parti teoriche a momenti laboratoriali.

Docente: Emanuele Alessandro Castello

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.

Docente: Aurora Costadoni

Naturopata Heilpraktikerin, Psicologa, Psicoterapeuta, Psicosomatologa. Responsabile Area Naturopatica ed Ecologia Personale. Specializzata in tecniche manuali dolci e terapeuta Reiki di 2° livello. Si occupa di Alimentazione, Medicine Complementari e Tecniche manuali ed è referente di Riflessologia Plantare e Iridologia presso l'Istituto di Psicosomatica Integrata (sede di Senago, Milano e Gallarate).

Docente: Sara Grillea

Psicologa e Psicoterapeuta. Master in disturbi dell'apprendimento. Segue bambini e
prosegue nella pagina 30

adolescenti con percorsi di riabilitazione e potenziamento. Lavora presso la Scuola Primaria seguendo casi di minori con disabilità intellettiva (autismo, sindrome di down) e altri disturbi del neurosviluppo (DSA, ADHD).

Docente: Lippi Francesca

Osteopata, laureata alla ICOM (International College of Osteopathic Medicine). Istruttore di ginnastica posturale. Tutor in clinica universitaria. Specializzata nel trattamento delle cefalee e delle emicranie. Specializzata in osteopatia sportiva: supporto di atleti e trattamenti mirati per il recupero da traumi e lesioni.

Docente: Luca Monti

Osteopata, Assistente Tirocinante a corsi di Osteopatia presso l'Istituto Superiore di Osteopatia. Ha approfondito gli studi con Master nell'ambito della gestione del dolore cronico, dell'embodiment e della gestione e prevenzione degli infortuni sportivi. Collabora con l'Istituto di Psicosomatica Integrata presso le sedi di Senago e Saronno.

SCIENZA DEGLI ALIMENTI

Lezioni settimanali (giovedì 16.30 – 17.30)

Quest'anno l'argomento del Corso riguarderà la merceologia: per le varie tipologie di alimenti si passeranno in rassegna le caratteristiche, i modi di produzione e di consumo.

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) sino 10/05/27

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.

SGUARDI SUL MONDO TRA ROTTE E ORIZZONTI

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

64 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.

STORIA DI SENAGO: 100 ANNI ALL'OMBRA DEL CAMPANILE E OLTRE

Lezioni quindicinali (giovedì 15.00 – 16.00)

Dopo l'insperato successo di interesse suscitato nei precedenti anni di 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. Possibilità di effettuare lezioni in esterna.

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.

STORIA E STORIE

Lezioni settimanali (lunedì 15.30 – 17.00)

Racconti delle vite dei personaggi storici e delle loro imprese.

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)

Informazioni basilari per evitare perdite finanziarie e su come tutelare i propri risparmi.

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.

BALLO DI GRUPPO PRINCIPIANTI

Lezioni settimanali (lunedì 14.00 – 15.30)

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 BASE

Lezioni settimanali (mercoledì 16.30 – 17.30) sino 28/04/27

Il mio corso di ballo di gruppo è un viaggio di scoperta e divertimento dove la musica e il movimento si uniscono per creare una esperienza di ballo in allegria e condivisione. Entra nel mondo del ballo di gruppo e scopri un modo nuovo per vivere la tua passione per la musica. Il corso è strutturato per tutti e ti permetterà di imparare nuovi balli, migliorare la propria salute attraverso il movimento in modo accessibile per imparare a seguire coreografie di gruppo e vivere una esperienza sociale e coinvolgente.

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

Docente: Vincenza Micucci

Il ballo è da sempre la mia passione. Il mio desiderio è creare un gruppo di ballo con una sana collaborazione e complicità.

BALLO DI GRUPPO AVANZATO

Lezioni settimanali (mercoledì 17.30 – 18.30) sino 28/04/27

Il mio corso di ballo di gruppo è un viaggio di scoperta e divertimento dove la musica e il movimento si uniscono per creare una esperienza di ballo in allegria e condivisione. Entra nel mondo del ballo di gruppo e scopri un modo nuovo per vivere la tua passione per la musica. Il corso è strutturato per tutti e ti permetterà di imparare nuovi balli, migliorare la propria salute attraverso il movimento in modo accessibile per imparare a seguire coreografie di gruppo e vivere una esperienza sociale e coinvolgente.

Riservato a chi ha avuto già esperienze di Ballo di gruppo.

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

Docente: Vincenza Micucci

Il ballo è da sempre la mia passione. Il mio desiderio è creare un gruppo di ballo con una sana collaborazione e complicità.

CORSO BASE DI DANZE LATINO-AMERICANE E DI LISCIO UNIFICATO E BALLO DA SALA

NEW

Le danze latino-americane comprendono 5 balli:

- Samba – Rumba – Cha.cha.cha – Paso doble e Jive

Il ballo liscio unificato comprende:

- Mazurka – Valzer Vennese e Polka

Il ballo da sala comprende:

- Valzer – Lento – Tango e Foxtrot

Saranno insegnati i passi base per poter danzare in modo sciolto senza complicazioni, trasmettendo con il movimento quanto sia bello danzare e liberare la mente dalle preoccupazioni per un piccolo ma importante spazio della giornata riprendendo, al termine della lezione, il percorso della vita con il sorriso. E' questo quello che ci auguriamo di poter trasmettere a coloro che vorranno interagire con noi.

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

Docenti: Claudia Bacchin Manuela Tobaldini – Giovanni Baviera

Si sono avvicinati al mondo della danza nel 1997 partecipando a molte competizioni con ottimi risultati e nel 2006 hanno vinto il Campionato Italiano di danze latine.

BALLO BACHATA INTERMEDIO (DOCENTI PAVAN MASSIMO – STRABLA SONIA)

Lezioni settimanali (venerdì 20.30 – 21.30)

Corso adatto per i ballerini che hanno già frequentato il corso base, si andrà a rivedere ed affinare tutto quello fatto. Una volta eseguito il miglioramento, si inseriranno le prime nuove figure. Si introdurranno nuove musiche e coreografie che aiuteranno i ballerini a memorizzare le figure e quindi ad essere più sciolti nel ballo. Si raccomandano scarpe comode. BUON DIVERTIMENTO!

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 17.30 – 18.30)

Corso intermedio dedicato a chi già conosce questa disciplina e vuole imparare nuove coreografie di livello intermedio

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

CORSO DI BIGIOTTERIA

Lezioni settimanali (mercoledì 15.00 – 17.00)

Imparare l'arte della bigiotteria con la realizzazione di collane, bracciali ed orecchini, imparando le varie tecniche di realizzazione .

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

Docente: Licia Alberoni

Pensionata. Sono appassionata di bigiotteria, bigiotteria in alluminio. Ho frequentato corsi per imparare varie tecniche con materiali diversi. Inoltre sono appassionata di maglia ed uncinetto.

CORSO DI CERAMICA (ARGILLA)

Lezioni settimanali (venerdì 14.00 - 17.00)

NEW

Argomenti trattati: Il corso è rivolto a Tutti (principianti e non) e propone l'avvicinamento all'affascinante mondo della ceramica

Con il supporto dell'insegnante si impara a modellare l'argilla che, plasmata, darà vita ad originali oggetti, vasi, ciotole, porta candele etc.

Con le mani affondate nell'argilla, utilizzando le tecniche del pizzicato, lastra e colombino, si darà forma alle vostre fantastiche creazioni che, una volta asciugatesi, saranno da Voi decorate con colori appositi e successivamente cotte in forno, pronte per essere donate o messe in bella mostra a casa vostra.

La Docente fornirà gli attrezzi per l'utilizzo da parte dei corsisti (Tali attrezzi dovranno essere lasciati in UTL al termine della lezione)

Materiale di consumo necessario: Argilla – colori 30 € circa + tavoletta in multistrato per l'argilla

Docente: Cosetta Landi Girona

Dopo il diploma Magistrale mi è rimasta la passione per tutto ciò che è manuale ed avendo sperimentato alle superiori una breve parentesi di modellazione, appena ho potuto mi sono iscritta presso la Civica Scuola COVA di Milano per imparare a lavorare l'argilla; la scuola serale è durata due anni (solo ceramica), più altri due di specializzazione. Successivamente ho continuato per Hobby ed in seguito ho aperto un Atelier a Brissago (CH), presso cui oltre a creare oggetti da vendere e per il mio diletto, ho insegnato ad adulti (corsi per adulti del Cantone Ticino) e ai bambini presso varie scuole elementari svizzere. Andando in pensione ho chiuso tutto ma mi mancava l'insegnamento, è perciò che sono approdata ai corsi dell'UTL come insegnante.

CORSO DI MAGLIA E UNCINETTO

Lezioni settimanali (martedì 15.00 – 17.00)

Corso di maglia ed uncinetto primi passi.

Da inizio a fine lavoro. A maglia si eseguiranno sciarpe, cappellini di lana, magliette e maglioncini. Ad uncinetto : copertine, presine, borse, etc.

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

Docente: Licia Alberoni

Pensionata. Sono appassionata di bigiotteria, bigiotteria in alluminio. Ho frequentato corsi per imparare varie tecniche con materiali diversi. Inoltre sono appassionata di maglia ed uncinetto

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 medium
- Pennino
- 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 dà 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.

DAL CARTAMODELLO AL CAPO FINITO 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.



DISEGNO E PITTURA

Lezioni settimanali (mercoledì 14.00 – 16.00)

- ABC del disegno in toto
- Prove e approcci al disegno a mano libera
- Composizioni composte disegnate e colorate
- Nozioni fondamentali del colore/stesura/relatura/densità
- Stesura del colore con acquerello con prove basilari.
- Tecniche varie di pittura: pastelli – acquarelli – acrilico – olio
- “trucchi” pittorici
- Uso arnesi di pittura/pennelli/gessi/spatole
- Copia dal vero e/o con dispense varie
- Copia dal vero naturale, luci e ombre primarie e derivate
- Proporzioni da base geometrica a gruppi misti di oggetti
- Paradox e esercitazioni prova colore
- Copia dal vero d'insiemi solidi in varie forme
- Prospettive varie: centrale, accidentale, intuitiva, aerea e dal basso
- Figura umana totale e parzialmente suddiviso/viso/occhio/naso /bocca da effetti
- Consigli e proposte per chi sa già dipingere.

Docente : Franco Cattaneo

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

GHIRLANDE DECORATIVE

Lezioni settimanali (martedì 15.00 – 17.00)

NEW

Realizzazione di ghirlande natalizie e decorative con diversi materiali.

Docente: Grazia Santagati

Ho fatto l'impiegata per tanti anni, oggi sono pensionata. Ho sempre avuto la passione di creare oggetti, soprattutto con materiale di riciclo, carta, cartone, avanzi di tessuto etc.

Trovo che il riciclo sia molto divertente e dia molta soddisfazione: qualcosa destinato ai rifiuti che diventa qualcosa di nuovo.

MANI INFARINATE

Corso 1 Lezioni settimanali (mercoledì 14.00 – 16.00)

Corso 2 Lezioni settimanali (giovedì 15.30 – 17.30)

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 tra cui brioche. Lievitati dolci e salati, frolle dagli ingredienti sorprendenti e pasta fresca. Si prepareranno anche impasti gluten free. Tutto in clima di grande armonia e divertimento.

Materiali richiesti: asse di legno o plexiglass o silicone 35x40 – mattarello – tovaglia di plastica 1 ciotola capiente + 1 più piccola, 1 tarocco o spatola, 1 cucchiaino, 1 forchetta, 1 cucchiaino 1 coltello da cucina, grembiule. Carta da forno e pellicola trasparente. Ad ogni lezione sarà comunicato l'attrezzatura e gli ingredienti che serviranno per la lezione successiva.

Docente: Anna Maria Arveda

La cucina è sempre stata una mia grande passione, e ora essendo in pensione, ho la possibilità di accrescere con studio, corsi personali e di imparare nuove e diverse tecniche per conoscere in maniera più approfondita l'arte bianca. Mi emoziona sempre creare nuovi impasti e riuscire a trasmettere questa mia passione mi rende felice, quindi.....Mani infarinate Vi aspetta.

Come costruire un aquilone 1 base

NEW

8 Lezioni settimanali (mercoledì 16.00 – 18.00) dal 21/10/26 al 09/12/26

Il Corso tratterà i seguenti argomenti:

- Aquiloni nel mondo (le Americhe, le Indie, i paesi orientali)
- Tipologie di aquiloni: statici, acrobatici, da trazione
- Sicurezza: scelta dell'area di volo
- Tecnica di volo: statica e acrobatica
- Materiali costitutivi: vele, strutture, code, cavi
- Nodi
- La cassetta degli attrezzi
- Il sacco della Befana
- Realizzazione di aquiloni con materiali semplici e/o di recupero

Docente: Salvatore Pinelli

Architetto. Pensionato. Aquilonista per passione da oltre 20 anni.

Come costruire un aquilone 2 avanzato

NEW

8 Lezioni settimanali (mercoledì 16.00 – 18.00) dal 13/01/2027

Il Corso tratterà i seguenti argomenti:

- Realizzazione di aquiloni statici o acrobatici con materiali specifici e di dimensioni superiori ad 1 m.

Al corso possono iscriversi solo i corsisti che hanno partecipato al corso base

Docente: Salvatore Pinelli

Architetto. Pensionato. Aquilonista per passione da oltre 20 anni.

TEATRO, HOBBY, TEMPO LIBERO

CORSO BASE DI DEGUSTAZIONE E DI AVVICINAMENTO AL VINO

10 lezioni quindicinali (mercoledì 20.30 – 22.30) dal 04/11/26

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 50 procapite per l'acquisto dei vini.

Docente: Mario Bellotti

Pensionato. Direttore Corsi e 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 28/10/26

Il corso intende far conoscere e far degustare vini particolari italiani ed esteri attraverso la degustazione di 2 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 vini.

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

Docente: Mario Bellotti

Pensionato. Direttore Corsi e 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 (giovedì 15.00 – 17.00)

Il "salotto creativo" è un momento di lavoro e condivisione dei propri hobby. Con il supporto della Docente, sarà possibile lavorare insieme, condividendo progetti e nuove idee. Nel corso degli anni precedenti sono state realizzate borse all'uncinetto, gioielli tessili, bigiotteria, ricamo, decoupage ed ogni creazione che la fantasia possa ispirare..

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

Lezioni settimanale (mercoledì 20.30 – 22.30)

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

Argomenti trattati:

- LA SCACCHIERA I PEZZI DEGLI SCACCHI
- 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 DITATTICA (I), (II), (III), (IV), (V), (VI), (VII) e (VIII)

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 IL GIOCO DEL BURRACO

NEW

Lezioni settimanali (mercoledì 20.30 – 22.30)

Esercitazioni pratiche di apprendimento del gioco con partite a 4. (2 coppie per tavolo)
Spiegazione delle regole tecniche e di comportamento nel gioco del Burraco italiano tratte dal codice di gara 2026 emanato dalla FI.BUR (Federazione Italiana Burraco).

La FI.BUR, nata nel 1994, è la prima associazione sportiva dilettantistica di Burraco legalmente riconosciuta, è la più diffusa ed anche la più influente in Italia.

Il suo codice di gara aggiornato al 2026 è disponibile online. Fibur - Federazione Italiana Burraco

- breve storia del Burraco
- obbiettivi del gioco (3)
- glossario
- regole di bon ton e rispetto del gioco
- valori delle carte
- punteggio (score) e relativo calcolo
- gioco “casalingo” con punteggio convenzionale
- gioco in torneo con punteggio Victory Points e classifica
- strategie di gioco
- numero di giocatori
- tipi di Burraco
- il codice di gara 2026 della FI.BUR

Docente: Valeriano Sottura

Ho lavorato in diverse aziende sino a quando nel 2000 sono diventato responsabile di forno di infiltraggio e sinterizzazione.

Sono stato Capo squadra pronto e primo soccorso fino al 2009. Dal 2013 pensionato. Sono attivo nel volontariato.

5/6 anni fa ho sentito parlare del gioco del burraco e ho incominciato a giocare in un club privato, Da allora non ho più smesso, partecipando a diversi tornei con buoni risultati.

Docente: Alessio Sereni

Per 25 anni responsabile laboratorio ricerca e sviluppo e controllo qualità in azienda additivi chimici x edilizia. Poi 12 anni responsabile qualità aziendale per azienda prefabbricati. In pensione dal 2012. Sono nel comitato del palio di Senago. Ho iniziato circa 20 anni fa a giocare a Burraco in un locale dove giocavo a biliardo e il burraco veniva chiamato ancora birimba.

LABORATORIO DI TEATRO - COMPAGNIA TEATRALE "I FUORI CORSO"

*Lezioni settimanali (martedì 14.30 - 16.00 da 10/26 a 01/27 -
martedì 14.00 - 16.00 da 02/27 a 05/27)*

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

Laureata in Giurisprudenza e in Storia e Filosofia, ho insegnato Lettere alla Scuola Media; mi sono diplomata alla Scuola di Teatro Arsenale di Milano. Ho seguito per diversi anni un'esperienza di Teatro Danza presso il Carcere di Bollate, lavorando con i detenuti. Collaboro da 16 anni con l'UTL.

Fare Teatro permette di superare timidezza e paure, aiuta a conoscersi meglio, ad interagire con gli altri, mettendosi in gioco e divertendosi con la voce, il corpo, lo spazio e la gestualità.

SUONIAMO LA CHITARRA AD ORECCHIO CORSO BASE

Lezioni settimanali (martedì 09.30 - 10.30)

NEW

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: Saverio Russo

Ho 74 anni e nella mia vita lavorativa ho fatto il carrozziere. Coltivo la passione per la musica sin da ragazzo, ho preso lezioni di musica da un maestro privato per due anni, ho proseguito gli studi con il Docente UTL Antonio Ciulla per cinque anni. il mio hobby, oltre a suonare la chitarra, è il Bricolage; amo lavorare il legno e sono bravo a riparare le chitarre.

SUONIAMO LA CHITARRA AD ORECCHIO CORSO AVANZATO

Lezioni settimanali (martedì 10.30 - 11.30)

NEW

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: Saverio Russo

Ho 74 anni e nella mia vita lavorativa ho fatto il carrozziere. Coltivo la passione per la musica sin da ragazzo, ho preso lezioni di musica da un maestro privato per due anni, ho proseguito gli studi con il Docente UTL Antonio Ciulla per cinque anni. il mio hobby, oltre a suonare la chitarra, è il Bricolage; amo lavorare il legno e sono bravo a riparare le chitarre.

[illegible]



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**

Servizi di cucina con piatti personalizzati su prenotazione

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

Nel cuore verde di Senago,
un luogo dove il tempo si ferma e l'amore prende forma.
Gestito con passione da Claudio e Laura Meneghello,
questo angolo di quiete unisce eleganza e autenticità,
per matrimoni ed eventi che restano nel cuore.

Qui, la magia non si crea. Si respira.

Via Benedetto Croce, 18 - Senago

Cell 3470750279

www.podereleanticheruote.it

info@podereleanticheruote.it



PodereLeAnticheRuote



PodereLeAnticheRuote



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 

comes

Group



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

20030 SENAGO (MI) - Via Mascagni 40 - Tel. 02.9982881 - Fax 02.9982882

info@comesgroup.it - www.comesgroup.it



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 Bebé, 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





STAMPA E LABORATORIO CREATIVO

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



CASA FUNERARIA
SANTA RITA

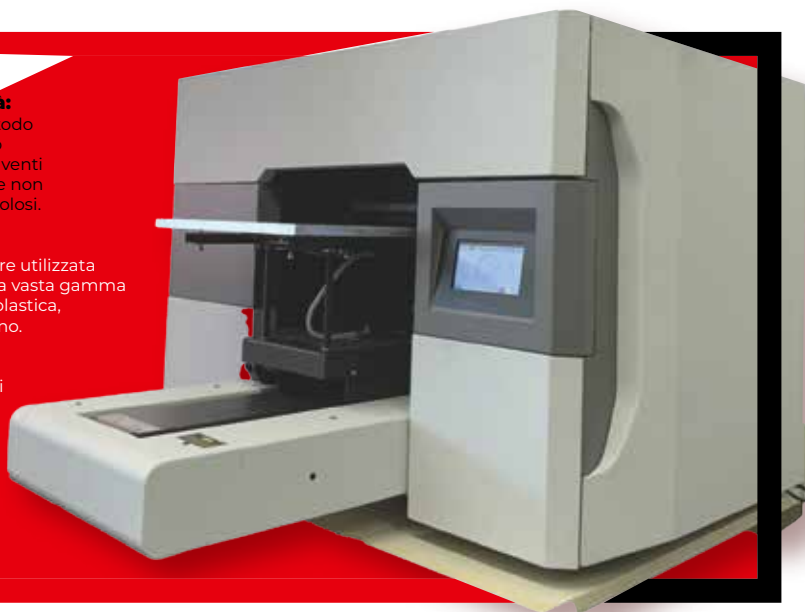
Via Ugo Foscolo, 27 - 20030 Senago (MI)
Tel. 029988113 - santarita@pompefunebri-santarita.it
www.pompefunebri-santarita.it

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

✉ poliambulatorio.boasso@gmail.com

🌐 poliambulatorioboasso.it

📷 [poliambulatorio boasso](https://www.instagram.com/poliambulatorio_boasso)  [facebook](https://www.facebook.com/poliambulatorio.boasso)

Qualità e professionalità

Visite e piani di cura personalizzati

Pagamenti in relazione alle esigenze di ognuno e finanziamenti a tasso zero.



Note

UN RINGRAZIAMENTO AGLI SPONSOR

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