



*per chi*  
**VUOLE**  
*apprendere,  
partecipare*  
**E SAPERE**

CORSI, LABORATORI  
E CONFERENZE  
PER IL VOSTRO TEMPO LIBERO,  
PER SOCIALIZZARE,  
PER CONOSCERE  
E CONDIVIDERE

con il patrocinio di

## SEDE CREMONA

Via Mantova, 25 tel. 0372 448678

Apertura al pubblico: **Lunedì** 14.00/18.00

**Martedì** 14.00/18.00

**Mercoledì** 10.00/16.00 (orario continuato)

**Giovedì** 14.00/18.00

**web:** [www.auserunipopcremona.it](http://www.auserunipopcremona.it)

**e-mail:** [unipop.cremona@auser.lombardia.it](mailto:unipop.cremona@auser.lombardia.it)

**f** Auser Unipop Cremona

**t** @AuserUnipop

## SEDE PIZZIGHETTONE

Corsi presso Centro Sociale Pensionati A.U.P. e Scuola Media Ist. Fermi

**Informazioni:** tel. 328-7070820

## Auser Unipop Cremona: Chi Siamo

L'**Auser Unipop Cremona** è un'associazione di promozione sociale che organizza corsi, laboratori, eventi, conferenze, attività formative per il tempo libero, per socializzare e stare insieme.

Nasce il **1° giugno del 1996 a Cremona** su idea di **Donata Bertoletti** che insieme a un ristretto gruppo di persone getta le basi per quella che diventerà una scuola strutturata, stabile e sempre più presente su tutto il territorio cremonese.

I suoi obiettivi sono così riassumibili:

- risvegliare in chiunque, a prescindere dall'età, il piacere e la curiosità di capire;
- recuperare il valore della memoria come filo conduttore tra le generazioni;
- favorire la socializzazione di un sapere che contribuisca anche all'armonia psico - fisica del soggetto e ne migliori la qualità dei rapporti sociali e interpersonali;
- aiutare ogni categoria di persone a muoversi con più efficacia in momenti difficili, rafforzando la loro capacità di interpretare le circostanze, al fine di gestire meglio la loro vita di relazione;
- diffondere i valori di coerenza, di condivisione, tolleranza, spirito di dedizione, integrità, lealtà e solidarietà in ogni relazione.

La nostra associazione è affiliata **Auser - Associazione per l'Invecchiamento Attivo** e ne condivide l'idea di un Volontariato che non è solo Servizio, ma innanzitutto Relazione d'incontro con l'altro, all'interno di un'idea di solidarietà in cui è necessario essere **CON l'altro prima che PER l'altro**. Sono questi i valori che vengono condivisi ed espressi dai nostri docenti volontari.

L'Associazione non ha fini di lucro, ed è finanziata unicamente dal contributo che i soci versano per la partecipazione ai corsi.

## Come associarsi all'Auser Unipop Cremona



Diventare socio Auser Unipop Cremona è molto semplice:

al momento dell'iscrizione occorre versare la **quota associativa annuale di euro 22,00** ed effettuare il pagamento del corso direttamente in Segreteria oppure online attraverso un bonifico bancario.

Per partecipare ai corsi non è necessario possedere un titolo di studio specifico. Per partecipare alle attività motorie è necessario presentare il certificato medico di stato di buona salute o sottoscrivere il nostro modulo di autocertificazione. Al termine del corso, su richiesta dell'associato, viene rilasciato un attestato di frequenza.

**L'iscrizione annuale è di euro 22,00 per l'anno accademico 2016/2017 (settembre 2016 – giugno 2017) NON RIMBORSABILE in quanto quota associativa comprensiva di assicurazione.**

Ogni corso ha la sua quota di partecipazione, nel caso in cui un corso non parta per motivi imputabili alla segreteria o per il mancato raggiungimento del numero minimo di iscritti, la cifra versata sarà restituita dietro presentazione della ricevuta o, a scelta, spostata su un altro corso.

**Per i minori di 18 anni sarà possibile partecipare ad alcuni dei nostri corsi con parenti adulti (possibili deroghe per ragazze e ragazzi almeno sedicenni) usufruendo di un particolare sconto.**



## Per partecipare ai corsi

- quota associativa annuale di **22 €** presso Auser Unipop Cremona.
- quota di partecipazione al corso.

**5 SETTEMBRE 2016 SI APRIRANNO LE ISCRIZIONI**

## Diventa Volontario Auser Unipop Cremona

Hai passioni che vuoi condividere? Hai voglia di metterti in gioco e vuoi mettere a disposizione le tue competenze? Puoi proporre la tua candidatura e diventare docente Auser Unipop.

Ti interessa sostenere la nostra realtà per ampliare le proposte sul territorio, senza far l'insegnante? Contattaci!

Ogni contributo è prezioso e anche con poche ore alla settimana contribuirai a costruire una comunità più aperta e solidale.



## Le sedi che ospitano i nostri corsi a Cremona:



- Polo Professionale Provinciale APC – Marazzi  
Via Gerolamo da Cremona, 23
- Centro Sportivo Stradivari  
Via Milano, 13
- Liceo Scientifico Statale/Liceo delle Scienze Applicate “Gaspare Aselli”  
Via Palestro, 31/a
- Cremona Solidale  
Via Brescia, 207
- Centro Sociale Stradiotti  
Via Alfeno Varo, 8
- Cr. Forma  
Via G. Cesari, 7

## Appuntamenti dell'Anno Accademico 2016/17



- 29/09/2016: Lezione aperta "Palazzo Comunale vs Palazzo Cittanova", di A. Garioni e G. Mete
- 20/10/2016: Lezione aperta "Il Castello di Santa Croce in Cremona", di A. Garioni e G. Mete
- 21/10/2016: INAUGURAZIONE ANNO ACCADEMICO
- 24/11/2016: Lezione aperta "69. DC la distruzione di Cremona Romana", di A. Garioni e G. Mete
- 19/12/2016: FESTA DI NATALE 2016
- 27/05/2017: INIZIATIVA DI FINE ANNO 2017

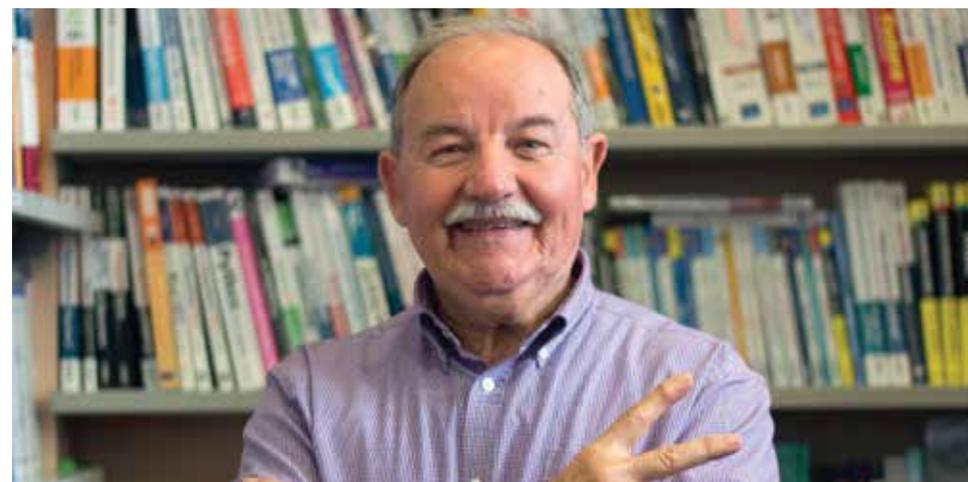
## REGALA AUSER UNIPOP!

Vuoi fare un regalo ad un amico, un parente o una persona che ti sta a cuore? Scegli un corso dell'Auser Unipop!!!

Per informazioni chiedere in segreteria contattando il numero: 0372/448678



## Auser Unipop collabora con:



## Impariamo l'arte per non metterci da parte!

L'apprendimento, la conoscenza e la cultura possono vincere sull'emarginazione e sulla solitudine degli anziani. Scegli di destinare il tuo **2xmille** per sostenere le attività delle **Università popolari** e dei **Circoli culturali** dell'Auser.

Sostienici col tuo **2xmille** C.F. 97067460580

## Iniziative in programma per l'Anno Accademico 2016/17

### MicroFestival di Teatro & Musica Antica

All'interno dell'oratorio della Beata Vergine di Caravaggio, presso il Museo della Civiltà Contadina del Cambonino, si svolgerà una rassegna di concerti sotto la direzione artistica di Roberto Cascio, esperto di musica rinascimentale e barocca. All'interno di questo piccolo luogo che fu di preghiera e raccoglimento, verranno messi in scena, anche grazie al contributo di Auser Unipop Cremona, rappresentazioni con testi del XVI secolo e brevi interventi musicali attraverso la forma semi-scenica o di reading. In programma nel mese di Aprile 2017.

### Conoscere Cremona e...

Lezioni aperte a ingresso libero, in orario serale, dei nostri corsi "Conoscere Cremona..." sulle tematiche storiche, artistiche e urbanistiche della città a cura dei docenti Unipop: Valentina Rigoli, Angelo Garioni, Gianluca Mete.

### Progetto "Adotta un monumento"

Entra nel vivo il nostro impegno per l'iniziativa "Adotta un monumento", da noi promossa lo scorso anno accademico. Lo splendido oratorio della Beata Vergine di Caravaggio all'interno della cascina Cambonino Vecchio, oggi sede del Museo della Civiltà Contadina, sarà infatti al centro di un progetto di recupero e restauro concreti. E' in atto, infatti, la collaborazione con il Comune di Cremona che permetterà di attivare la procedura dell' Art Bonus. Si potrà così contribuire alla raccolta fondi per il restauro usufruendo allo stesso tempo di interessanti sgravi fiscali. C'è bisogno di tutti per salvare e valorizzare un patrimonio di tutti!

### In collaborazione con Coop - Lombardia

#### Incontri di educazione al consumo consapevole

Da oltre trent'anni Coop è molto attenta al tema del consumo consapevole attraverso laboratori e percorsi non solo rivolti ai ragazzi ma anche agli adulti. In questi laboratori, attraverso una spesa simulata, è possibile orientarsi nell'affascinante mondo delle merci senza farsi irretire dalle suggestioni pubblicitarie e dalle mode del momento, o lasciarsi ossessionare dagli allarmi che spesso coinvolgono gli alimenti che finiscono sulle nostre tavole. Gli incontri che proponiamo saranno volti a conoscere l'impatto che le nostre scelte hanno sulla nostra salute e sul nostro benessere, ma anche sulla vita delle nostre comunità, sulla dignità di chi produce, sulla sostenibilità ambientale, per consentirci di fare la spesa in modo più consapevole, valutando una complessità di fattori senza, necessariamente, dover spendere di più.

### In collaborazione con Cremona Solidale Laboratori per ospiti e dipendenti

Nell'ambito della convenzione stipulata con Cremona Solidale realizzeremo alcuni laboratori rivolti agli ospiti della struttura. Le attività riguarderanno le tecniche di pittura con acquerello, di manipolazione per realizzare oggetti con la creta e brevi incontri musicali a cura dei docenti Unipop Lorena Galli, Anita Guarneri e i Musicisti Auser. Per i dipendenti verranno realizzati incontri di attività motoria per il benessere personale e attività per acquisire le tecniche necessarie ad eseguire esercizi di ginnastica posturale a cura dei docenti Unipop Elena Filippi e Viola Pagliari.

### In collaborazione con Liceo Ginnasio Statale Daniele Manin Corso "Giovani e Lavoro"

Realizzeremo 24 incontri che coinvolgeranno circa 200 studenti suddivisi in 4 gruppi delle classi quarte del Manin. Il progetto rientra nell'ambito delle attività "Alternanza Scuola Lavoro". Verranno trattate tutte le tematiche relative al mercato del lavoro e al rapporto di lavoro (diritti, doveri, norme legislative e contrattuali, aspetti burocratici e amministrativi). "Obiettivo dell'iniziativa condivisa e definita in collaborazione con l'Istituto è quello di dare agli studenti gli elementi di fondo per sapersi districare nella complessità del Mondo Lavoro."

### In collaborazione con Associazione 25 Aprile Don Milani e la scuola degli ultimi

In occasione dei cinquant'anni dalla scomparsa di don Milani si terrà un convegno sul suo metodo di insegnamento e di lettura della Costituzione fatta con i bambini della "Scuola degli Ultimi".



**CONSERVART SNC**  
di Chiara Canevara e Davide Cesari  
339.3429318 - 331.4291173  
www.conservart.it - info@conservart.it

follow us on Facebook  
\*Conservart Snc di Chiara Canevara e Davide Cesari\*

sede legale: via G. Matteotti, 18  
26838 Tavazzano con Villavesco (Lo)  
laboratorio artigianale: via della Codignola, 14  
26900 Lodi (Lo)



**STUDIO DENTISTICO**  
*Dr. Giuseppe Santoro*  
**Odontoiatra**

CONVENZIONE PER ISCRITTI  
UNIVERSITÀ POPOLARE E CGIL

Via Della Vecchia Dogana, 18 - Cremona  
Per appuntamenti  
**Tel. 338 2802418**



## Area Bimbi/Genitori&Figli

---

### Cucina Genitori&Figli

**Docente:** Ivan Peri. **Durata:** 5 lezioni da 2 ore, cadenza settimanale.

**Programma:** corso che nasce dalla volontà di creare una simpatica occasione di relazione tra genitori e figli in un ambiente particolare. Si conosceranno insieme ricette e tecniche e ci si diventerà a riproporre in famiglia. Le pietanze preparate, esclusivamente dai più piccoli insieme allo chef, sono a disposizione dei corsisti a fine lezione per l'assaggio in compagnia.

**Costo:** € 100 a coppia.

### Danza in gioco Genitori&Figli

**Docente:** Valeria Bonaldi. **Durata:** 10 lezioni da 1 ora, cadenza settimanale.

**Programma:** laboratorio di educazione alla danza rivolto a bambini e bambine accompagnati dalla mamma, dal papà o da un'altra figura parentale che prevede giochi di motricità, espressività e danza individuali, in coppia e in gruppo.

**Costo:** € 100 a coppia

### Let's English (Per bambini dai 7 ai 10 anni)

**Docente:** da definire. **Durata:** 8 lezioni da 1 ora.

**Programma:** impariamo l'inglese divertendoci. **Costo:** € 40.

### Mani in pasta - Facciamo Pane, Pizze, Focacce Genitori&Figli

**Docente:** Renato Mazzolari. **Durata:** 5 lezioni da 2 ore e mezza, cadenza settimanale.

**Programma:** corso pratico presso laboratorio attrezzato per provare insieme a mamma, papà o a un'altra figura parentale, a fare pane e prodotti di panificazione, pizza e focacce, in casa. I corsisti avranno a disposizione ingredienti di base, l'attrezzatura necessaria sarà comunicata all'inizio del corso.

**Costo:** € 100 a coppia.



## Benessere

---

### Alimentazione vegetariana vegana crudista e fruttifera

**Docente:** Annalisa Subacchi. **Durata:** 3 incontri da 1 ora e mezza.

**Programma:** al partecipante verranno date le nozioni di come comporre un'alimentazione vegetariana vegana o altro, in modo da potersi orientare nella scelta di tutti questi stili alimentari che propone la società d'oggi e di fornire tutti gli elementi per una scelta consapevole. Alla fine del corso verranno forniti anche esempi pratici di una alimentazione e di ricette vegetariane.

**Costo:** € 40

### Autostima

**Docente:** Giovanni Beati. **Durata:** 3 incontri da 1 ora e mezza.

**Programma:** La vita ci scorre via infelice perchè il nostro lo crede che l'attimo che sta vivendo sia un momento di passaggio in attesa di tempi migliori che verranno. Se cominciasimo a pensare, che ogni attimo è l'unico, allora...Conta solo quello che sto facendo adesso, in questo momento. Con poche semplici regole pratiche, adatte a tutti è possibile avere le "istruzioni" per sviluppare il potenziale racchiuso in ognuno di noi.

**Costo:** € 50

### Comunicazione efficace

**Docente:** Giovanni Beati. **Durata:** 3 incontri da 1 ora e mezza.

**Programma:** Saper comunicare significa sapersi esprimere, farsi capire. Per farsi capire occorre suscitare interesse in chi ascolta le nostre parole o legge i nostri scritti. Un'efficace capacità comunicativa non è innata, ma va "coltivata" attraverso l'utilizzo di tecniche e strategie, occorre cioè predisporre gli strumenti che portano all'ottenimento del consenso nel processo comunicativo.

**Costo:** € 50.

### Corso di Autodifesa

**Docente:** Monia Castelli. **Durata:** 6 incontri da 1 ora. Periodo: primavera 2017.

**Programma:** Attività per tutti coloro che vogliono mettersi alla prova e divenire maggiormente consapevoli delle proprie potenzialità, per implementare le capacità di difendersi dai pericoli e dalle minacce all'integrità fisica e psichica. Al termine del corso sarà rilasciato un attestato di frequenza.

**Costo:** € 15.

### Ginnastica Dolce

**Docenti:** Claudia Galbignani, Elena Filippi. **Durata:** 40 lezioni da 1 ora ciascuna, cadenza bisettimanale, a partire da metà Novembre 2016.

**Programma:** il corso propone tecniche per il benessere corporeo, sblocco articolare, controllo posturale ed esercizi di stretching, rilassamento attraverso le tecniche di ginnastica dolce.

**Costo:** € 100.

### Ginnastica per alleviare i dolori posturali

**Docente:** da definire. **Durata:** 8 lezioni da 1 ora ciascuna, cadenza settimanale.

**Programma:** il percorso si propone di ripristinare l'importante mobilità articolare ed offre la possibilità di tonificare e flessibilizzare il corpo, impegnandosi a sciogliere tutte quelle tensioni che sono alla base di numerose tipologie di mal di schiena, dolori cervicali, contratture alle spalle. Verranno inoltre forniti strumenti ed informazioni per la gestione dei meccanismi dell'ansia e dello stress lavorando sulla padronanza dei ritmi e dei volumi respiratori e con tecniche per affinare i tempi di attenzione e concentrazione: base di partenza per affrontare tecniche meditative.

**Costo:** € 50.

### Meditazione

**Docente:** Rosanna Grazzani. **Durata:** 5 lezioni da 1 ora, cadenza settimanale. Corso riservato alle sole donne. **Programma:** la vita di tutti i giorni ci porta lontani dalla nostra interiorità, siamo distratti e invasi da tanti stimoli mentali, che provocano in noi ansie e preoccupazioni, riversandosi poi sul fisico: le difese immunitarie si abbassano e ci affatichiamo facilmente. La meditazione consiste nell'entrare in uno stato di quiete, caratterizzato da un rallentamento delle onde cerebrali e da un rilassamento psicofisico. Questo stato porta benefici fisici, emozionali e psichici. Con la meditazione non si fugge dalla realtà, è esattamente l'opposto: una tecnica che permette a chi la pratica di vivere pienamente il presente, esaltando la coscienza di se stessi e di tutte le cose. L'unica raccomandazione è l'utilizzo di abiti comodi.

**Costo:** € 35.

### Parlare in Pubblico

**Docente:** Giovanni Beati. **Durata:** 3 incontri da 1 ora e mezza.

**Programma:** Parlare in pubblico...Una capacità che si può apprendere. Come? Imparando a gestire gli stati d'animo "a rischio" quali l'amnesia, i sudori freddi, la mancanza di salivazione, le balbuzie, un'eccessiva velocità nel parlare. Non basta avere qualcosa da comunicare, è importante "come" comunicare perché il messaggio arrivi a destinazione. Gli strumenti d'elezione per parlare in pubblico, regole ed errori nel public speaking, applicazioni pratiche con simulazioni e role-playing.

**Costo:** € 50.

### Primo Soccorso

**Docente:** Edoardo Mazzieri. **Durata:** 6 incontri da 2 ore, orario serale.

**Programma:** primo soccorso; esame dell'infortunato; ferite, emorragie e loro trattamento; ustioni e loro trattamento; shock; fratture e loro trattamento; perdite di coscienza; droghe. Prove pratiche di: posizione laterale di sicurezza; respirazione artificiale; massaggio cardiaco. Sarà fornito un testo didattico. Al termine sarà rilasciato un attestato di frequenza ed eventualmente organizzati ulteriori incontri con approfondimenti delle tematiche trattate.

**Costo:** € 10.

### Shiatsu: attiva l'energia vitale

**Docente:** Consuelo Pedroni. **Durata:** 3 lezioni da 1 ora, cadenza settimanale.

**Periodo:** primavera 2017. **Programma:** le proprietà dello shiatsu: il Do-In (automassaggio energizzante), l'automassaggio all'addome (denominato "attivazione di Ha-Ra"), esercizi dei "5 tibetani" rivolti all'attivazione dell'energia vitale (Ki) e ad un miglioramento del benessere psico-fisico, trattamento rilassante gambe.

**Costo:** € 30.

### Trucco

**Docente:** Giulia Poli. **Durata:** 5 lezioni da 2 ore. **Periodo:** primavera 2017.

**Programma:** il corso si propone di fornire ai partecipanti le tecniche e gli elementi di osservazione per apprendere a valorizzare il proprio viso, la propria immagine e le proprie espressività attraverso la scelta adeguata del make-up quotidiano. Specialmente attraverso attività pratiche si apprenderanno gli elementi tecnici per la detersione del viso; la scelta del prodotto adatto al proprio make-up e sua conservazione, l'auto make-up (occhi, labbra, viso).

**Costo:** € 50.

## Zumba

**Docente:** Elena Filippi. **Durata:** duplice offerta di frequenza: 10 lezioni o 20 lezioni da 1 ora. **Programma:** la Zumba è una disciplina aerobica adatta a tutti, a largo raggio, che permette l'espressione di vari passi tipici tramite musiche di tutti i ritmi latini e caraibici oltre all'hip hop. Alterna vari movimenti coreografati divertenti e migliora il benessere psicofisico, oltre ad aiutare nel dimagrimento e nel mantenimento del peso corporeo. Un'allegria ottima abitudine e attività di gruppo.

**Costo:** € 35 o € 60 in base alla scelta di frequenza.

## Stretching

**Docente:** Elena Filippi. **Durata:** duplice offerta di frequenza: 10 lezioni o 20 lezioni da 1 ora. **Programma:** Esercizi di allungamento muscolare svolti in compagnia che ti permettono di migliorare l'elasticità dei muscoli provocando un benessere immediato e duraturo, dovuto alla riduzione della tensione muscolare. Aiuta a migliorare la coordinazione e la propriocezione, cioè la presa di coscienza del proprio corpo. Previene traumi muscolari e tendinei e migliora l'escursione articolare. Un vero toccasana.

**Costo:** € 35 o € 60 in base alla scelta di frequenza.

## Yoga e benessere nel corpo e nella mente

**Docente:** da definire. **Durata:** 8 lezioni da 1 ora. **Programma:** obiettivi del corso sono il BenEssere psicofisico attraverso lo scarico delle tensioni sedimentate nel corpo e nella mente, il riassetto posturale e lo sblocco di quelle tensioni che inibiscono la capacità respiratoria. Il corso si propone di mettere in contatto il praticante con le proprie grandi risorse: corpo, mente e respiro con un conseguente "effetto collaterale" in termini di rilassamento, attenzione, memoria e concentrazione.

**Costo:** € 50.



## Cucina e Degustazione

### BirriAmo: conoscere la birra

**Docente:** Ezio Casali. **Durata:** 5 incontri da 2 ore.

**Programma:** i cereali, le fermentazioni e la birra nella storia dell'uomo, la coltivazione dell'orzo e degli altri cereali per l'industria brassicola, il luppolo, la produzione, le tipologie e gli stili della birra, la degustazione e gli abbinamenti cibo – birra. Ogni lezione sarà suddivisa in una parte teorica ed una pratica con degustazione di una o due birre.

**Costo:** € 80.

### Cogli e mangia: riconoscimento e utilizzo piante spontanee

**Docente:** Ezio Casali. **Durata:** 5 incontri da 2 ore. **Periodo:** primavera 2017.

**Programma:** il corso si prefigge di raggiungere la conoscenza, mediante l'ausilio di sussidi visivi per facilitarne il riconoscimento delle diverse specie, delle più comuni piante spontanee adatte all'alimentazione con nozioni sulle corrette pratiche di raccolta, di conservazione e di utilizzazione gastronomica. Sarà possibile partecipare a una raccolta guidata in campo con il docente.

**Costo:** € 40.

### Cucina Creativa e tradizionale

**Docente:** Ivan Peri. **Durata:** 5 lezioni da 2 ore.

**Programma:** dagli antipasti ai dolci, passando per gustosi primi e secondi prelibati: semplici ricette da ripetere a casa per stupire famigliari e ospiti. Le pietanze preparate sono a disposizione dei corsisti a fine lezione per l'assaggio in compagnia.

**Costo:** € 100.

### Cucina dall'aperitivo ai contorni

**Docente:** Silvia Biazzì. **Durata:** 6 lezioni da 2 ore e mezza. **Periodo:** ottobre 2016.

**Programma:** durante il corso verranno toccati quelle che sono le basi della cucina, quali antipasti, primi piatti, secondi e contorni, sia semplici che con quel tocco in più. Si potrà così apprendere più nel particolare come rendere un semplice piatto, perfetto per ogni occasione. Le pietanze saranno a disposizione dei corsisti a fine lezione.

**Costo:** € 150.

### Cucina a tutto tondo abbinata al vino

**Docente:** Silvia Biazzì e Andrea Ferrari. **Durata:** 6 lezioni da 3 ore. **Periodo:** Gennaio 2017.

**Programma:** dal menu per tutti i giorni a quello per le grandi occasioni, passando per quello vegetariano, quello di carne, e di pesce. Imparerete le basi della cucina per riuscire a soddisfare ogni palato e gusto. Ad ogni lezione verrà eseguita una scelta accurata circa la tipologia di vino da abbinare ai piatti preparati, a cura di un esperto. Le pietanze saranno a disposizione dei corsisti a fine lezione.

**Costo:** € 160.

### Degustator diVino: conoscere il vino

**Docente:** Ezio Casali. **Durata:** 6 incontri da 2 ore.

**Programma:** il corso presenterà un livello base e un livello avanzato. Il corso avrà lo scopo di avvicinare i partecipanti al mondo del vino, tenendo presente che il VINO è PIACERE e SALUTE, se gustato con sobrietà. Le lezioni verteranno su: introduzione alla conoscenza della vite e della vigna, la produzione del vino, la classificazione del vino italiano, la tecnica della degustazione mediante l'esame visivo, olfattivo e del gusto. Ogni lezione sarà suddivisa in una parte teorica e in una pratica mediante la degustazione di uno o due tipi di vino diversi. Le lezioni si terranno all'interno di un locale in città.

**Costo:** € 100 (per ogni livello).

### Mani in pasta: Facciamo Pane, Pizze, Focacce

**Docente:** Renato Mazzolari. **Durata:** 5 lezioni da 2 ore e mezza.

**Programma:** corso pratico presso laboratorio attrezzato per provare insieme a fare pane e prodotti di panificazione, pizza e focacce, in casa. I corsisti avranno a disposizione ingredienti di base, l'attrezzatura necessaria sarà comunicata all'inizio del corso.

**Costo:** € 100.

### Pasticceria tradizionale

**Docente:** Silvia Biazzì. **Durata:** 6 lezioni da 2 ore e mezza. **Periodo:** primavera 2017.

**Programma:** Durante le lezioni verranno toccate tutte le basi della pasticceria tradizionale passando attraverso pan di spagna, creme, biscotti, dolci per la colazione e mousse. Le pietanze saranno a disposizione dei corsisti a fine lezione.

**Costo:** € 150.



## Fare e Creare

### Acquerello

**Docente:** Lorena Galli. **Durata:** 6 lezioni da 1 ora e mezza.

**Programma:** l'acquerello o acquarello è una tecnica pittorica che prevede l'uso di pigmenti finemente macinati e mescolati con un legante, diluiti in acqua. E' una tecnica popolare per la sua rapidità e per la facile trasportabilità dei materiali, che lo hanno reso la tecnica per eccellenza di chi dipinge viaggiando e all'aria aperta. Si apprenderanno in aula ed in compagnia le tecniche base per realizzare piccoli capolavori!

**Costo:** € 60 (materiali esclusi).

### Bijoux come li vuoi tu! Corso base di creazione e montaggio di bigiotteria

**Docente:** Vanessa Maimone Ramos. **Durata:** due sessioni "moda invernale" e "moda primaverile", da 3 lezioni da 1 ora e mezza.

**Programma:** collane, braccialetti, orecchini...realizzare con le proprie mani i bijoux è un passatempo divertente che ci permette non solo di rilassare la mente e risvegliare la creatività, ma di avere anche degli accessori luccicanti esclusivi, da indossare o regalare alle amiche. Ogni corso è composto da una breve introduzione teorica sui materiali e sulle tecniche base di realizzazione alla quale seguono le fasi pratiche in cui ciascun partecipante potrà cimentarsi nella creazione dei propri bijoux.

**Costo:** € 30 ogni sessione (materiali esclusi).



# LA SCELTA PER IL TUO FUTURO!

#### LA FORMAZIONE

- Dopo la Terza Media
- Servizi al Lavoro
- Formazione Superiore Restauro Beni Culturali
- Apprendistato
- Corsi Amatoriali Settore Ristorazione
- Formazione Continua, permanente e abilitante

  
**Cr.Forma**  
Azienda speciale servizi di formazione  
della Provincia di Cremona

### Burraco

**Docente:** Stefano Losi. **Durata:** 3 lezioni da 1 ora e mezza.

**Programma:** scoprire tutti i segreti di uno dei giochi da tavola più amati da grandi e piccini, capire le mosse chiave che si dovranno o non dovranno mettere in pratica durante una partita al fine di portare a casa un buon punteggio. Consigli, strategie per divertirsi in compagnia.

**Costo:** € 25

### Disegno: corso base

**Docente:** Lorena Galli. **Durata:** 8 lezioni da 2 ore.

**Programma:** durante il corso si tratteranno le nozioni basilari del disegno, come la copia dal vero, il senso delle proporzioni, l'equilibrio di una composizione e la prospettiva. Si introdurrà poi l'acquerello quale tecnica privilegiata per la realizzazione di paesaggi, atmosfere e come complemento di bozze preparatorie di opere maggiori. L'intento sarà quello di acquisire la manualità e la sicurezza necessaria per proseguire da soli, come semplici hobbisti.

Tecniche utilizzate: matita e sanguigna (per intraprendere lo studio del chiaro-scuro), acquerello e matite colorate per il completamento degli elaborati.

**Costo:** € 80 (materiali esclusi).

### Foto sociale - Corso base di fotografia reportage

**Docente:** Laura Bosio. **Durata:** 5 lezioni da 1 ora e mezza. **Periodo:** primavera 2017

**Programma:** durante il corso verranno fornite le nozioni di base per essere in grado di fare scatti da reportage sociale: approccio psicologico alla situazione, tipologie della foto "sociale", come scattare la foto "veloce". Sono previste uscite sul territorio in occasione di eventi.

**Costo:** € 40.

### Immagini dall'obbiettivo: Corso di fotografia

**Docenti:** Lino Bissa e Giovanni Badioni. **Durata:** 10 lezioni da 2 ore.

**Programma:** il corso si propone di offrire una solida conoscenza della tecnica fotografica e di aumentare nel corsista la capacità di vedere e apprezzare il mondo circostante.

Gli argomenti trattati sono: la luce, la pellicola fotografica, l'obbiettivo, l'otturatore, il diaframma, il mirino, la messa a fuoco e la profondità di campo, l'esposizione, la fotocamera, il flash, i filtri, l'inquadratura, ecc. Oltre alle lezioni in classe sono previste escursioni per mettere in pratica quanto appreso in aula.

**Costo:** € 90 (dispense comprese)

### Pittura

**Docente:** Anita Guarneri. **Durata:** 12 lezioni da 2 ore.

**Programma:** la pittura è una modalità espressiva che nasce dalla profondità dei processi mentali, viene guidata dalla sensibilità dell'individuo, ed integrata con la tecnica può fare emergere la vera arte. Il corso si propone di fornire gli strumenti base per la preparazione del supporto pittorico, l'allestimento della composizione e la realizzazione di opere.

**Costo:** € 120 (materiale escluso).

### Primi Passi a Teatro

**Docente:** Riccardo Puerari. **Durata:** 12 incontri da 2 ore e mezza.

**Programma:** un laboratorio incentrato sulla conoscenza del teatro come esperienza, come possibilità di mettersi alla prova, di raccontarsi e raccontare la propria realtà. Si impareranno le basi delle tecniche di respirazione e uso della voce, dizione, tecniche di racconto, uso del corpo e dello spazio, improvvisazione e molto altro ancora.

**Costo:** € 120

### Restauro mobili

**Docente:** Eugenio Superchi. **Durata:** 12 lezioni da 3 ore ciascuna, fascia pomeridiana.

**Programma:** il corso permetterà di apprendere le nozioni di base necessarie all'esecuzione di semplici lavori di restauro. Valutazione dei mobili, lavori di restauro, socializzazione interna al gruppo.

**Costo:** € 150 (materiale escluso).

### Scultura in argilla (corso base)

**Docente:** Anita Guarneri. **Durata:** 7 lezioni da 2 ore.

**Programma:** percorso sulle tecniche di base nella modellazione in creta. Per avvicinarsi al fascino delle tre dimensioni attraverso la manipolazione delle terre, materiali dalle meravigliose potenzialità che appartengono da secoli al nostro territorio.

**Costo:** € 70 (materiale escluso).

### Scultura in argilla (corso avanzato)

**Docente:** Anita Guarneri. **Durata:** 8 lezioni da 2 ore.

**Programma:** corso per la scultura in creta, studio dei volumi per realizzazione di tutto tondo: busti, ritratti dal vero e opere di grandi dimensioni per sfruttare tutte le possibilità e il calore della scultura in argilla.

**Costo:** € 80 (materiale escluso).

### Taglio e cucito

**Docente:** da definire. **Durata:** 8 lezioni da 1 ora e mezza.

**Programma:** il corso presenterà un livello base e uno avanzato. Per avvicinarsi alla disciplina, si apprenderà inizialmente ad eseguire riparazioni e piccole modifiche, per poi imparare a realizzare facili progetti di cucito aggiungendo sempre un tocco di creatività.

**Costo:** € 60 (materiale escluso).

### Tecniche del giardinaggio (anche per terrazze e balconi)

**Docente:** Ezio Casali. **Durata:** 10 lezioni da 1 ora e mezza. **Periodo:** Febbraio 2017.

**Programma:** il corso intende avviare alla conoscenza delle tecniche di coltivazione delle piante ornamentali sia in piena terra che in vaso (moltiplicazione, concimazione, utilizzo di prodotti fitosanitari e loro preparazione domestica). Le conoscenze acquisite saranno utili per l'allestimento e la manutenzione sia di giardini che di piccoli spazi, quali terrazze e balconi. Verranno utilizzate lezioni frontali, sussidi audiovisivi ed esercitazioni pratiche.

**Costo:** € 60 (materiale escluso).



## Informatica

TROVI I TEST DI AUTOVALUTAZIONE SUL NOSTRO SITO WEB E PRESSO LA NOSTRA SEGRETERIA

### I nostri docenti di Informatica:

Claudio Malinverno, Assunta Sellitto, Emilio Delfino Greppi, Deborah Ghisolfi, Filippo Moglia, Maria Celeste Grandi

### Alfabetizzazione Informatica - Corso Principianti

**Durata:** 10 lezioni da 2 ore, cadenza bisettimanale. **Programma:** il computer non è un nemico! Partendo da zero e con molta molta pazienza è possibile vincere la nostra istintiva ritrosia nei suoi confronti e cominciare a utilizzarlo con più sicurezza. Per chi sa a malapena accenderlo... o neanche quello!

**Costo:** € 100.

### Alfabetizzazione Informatica - Corso Base

**Durata:** 8 lezioni da 2 ore.

**Programma:** anche se sappiamo accedere a programmi e file alcune operazioni per noi sono troppo complesse e temiamo di fare danni? In questo corso impareremo a utilizzare bene il Task Manager per gestire gli errori, ed il Pannello di Controllo per installare-disinstallare i programmi, fare manutenzione e gestire il nostro hardware. È più semplice di quel che sembra!

**Costo:** € 80.

### AutoCAD - corsi base 2D e 3D

**Durata:** 10 lezioni da 2 ore, cadenza bisettimanale.

**Programma:** AutoCAD è sicuramente lo standard CAD più famoso e diffuso al mondo, utilizzato anche dall'hobbista, deve il suo successo alla comodità di utilizzo pratico nonché all'utilizzo personalizzabile per qualsiasi esigenza e settore. Questo corso base mira a fare acquisire le metodiche di lavoro e gli strumenti necessari per operare in ambiente grafico sia 2D (10 lezioni) che, per chi è già in grado di operare nella bidimensionalità, anche 3D (6 lezioni).

**Costo:** € 120 per il modulo 2D, € 60 per il modulo 3D.

### Excel

**Durata:** 10 lezioni da 2 ore.

**Programma:** scopo del corso è illustrare le caratteristiche di MSExcel, un potente strumento di gestione di dati numerici utile per chi abbia la necessità di impostare tabelle, eseguire automaticamente semplici calcoli o elaborazioni più complesse, realizzare grafici di immediata lettura, creare report e documenti di sintesi che risultino efficaci ed altamente comunicativi.

**Costo:** € 120

### Gimp: programma open source per il disegno e foto-ritocco

**Docente:** Assunta Sellitto. **Durata:** 6 lezioni da 1 ora e mezza.

**Programma:** come creare loghi e immagini, grafici, collage, fare foto-ritocchi? Con questo programma versatile, gratuito e semplice d'uso! Argomenti trattati: analisi dell'interfaccia, uso dei colori, salvare, ridimensionare, cambiare tipo ad un'immagine, gestione dei livelli, effetti di foto-ritocco, correggere fotografie e immagini, fotomontaggi.

**Costo:** € 60.

### Informatica per la musica

**Docente:** Claudio Malinverno. **Durata:** 5 lezioni da 2 ore.

**Programma:** dal suono analogico a quello digitale (registrazione e salvataggio); introduzione e differenze dei vari formati audio ( wav, mp3, flac, ecc...); scaricare file audio e organizzarli su PC (youtube ecc.); file midi e karaoke (van Basko karaoke player); semplici operazioni di editing con Audacity (programma freeware); ascoltare musica via radio Internet. È richiesto un buon livello di conoscenza del sistema operativo.

**Costo:** € 70.

### Internet

**Durata:** 5 lezioni da 2 ore.

**Programma:** Internet si evolve rapidamente: saper sfruttare al meglio le sue potenzialità permette sia di accedere a grandi quantità di informazioni in tempi brevi e con ricerche efficaci, sia di mantenersi in contatto con chiunque in modo immediato (tramite mail, socialnetwork, ecc.). Utile per il lavoro ed il tempo libero.

**Costo:** € 60.

### Inventor di Autodesk (introduzione al disegno 3D)

**Docente:** Filippo Moglia. **Durata:** 10 lezioni da 2 ore.

**Programma:** Obiettivo del corso è realizzare semplici progetti parametrici tridimensionali e mettere in pratica le tecniche di modellazione solida all'interno di flussi di lavoro organici. Si realizzeranno parti singole, assieme, esplosi, animazioni e messe in tavolo. Non è necessaria la conoscenza di Autocad.

**Costo:** € 120.

### Powerpoint

**Durata:** 3 lezioni da 2 ore.

**Programma:** Power Point può essere utilizzato per presentare prodotti, proporre strategie di marketing, introdurre relatori, presentare le proprie fotografie, ecc. Utilissimo per gestire in modo ordinato riunioni/lezioni... o per fare qualsiasi altra cosa che suggerisca la fantasia!

**Costo:** € 30.

### Siti Web

**Docente:** Maria Celeste Grandi. **Durata:** 8 lezioni da 2 ore.

**Programma:** creazione del sito e applicazione di template con wordpress e personalizzazione con plugins, creare contenuti semplici come le schede prodotto, creare l'area blog, l'indicizzazione e i motori di ricerca, elementi base di SEO.

**Costo:** € 100.

### Social Network

**Docente:** Deborah Ghisolfi **Durata:** 5 lezioni da 2 ore.

**Programma:** i social network sono oggi diventati parte integrante della nostra identità digitale nonché lo specchio sul web di aziende e associazioni. Oggi i modelli comunicativi sono cambiati, si parla di web marketing, per essere sul web anche con le proprie opinioni, foto, commenti, idee. Il corso permetterà di approcciarsi con curiosità e innovazione a questo nuovo mondo ma è anche indicato per quanti hanno già attivato i propri profili su Facebook, Twitter, Instagram e vogliono scoprire come usarli al meglio.

**Costo:** € 50.

### Word

**Durata:** 5 lezioni da 2 ore. **Programma:** corso di base per l'utilizzo del sistema di videoscrittura fra i più diffusi sia in ambito domestico che lavorativo: per imparare a redigere lettere, relazioni, tesi, mailing professionali, documenti personalizzati di elevata qualità e di ottimo aspetto estetico.

**Costo:** € 60.



## Lingue Straniere

TROVI I TEST DI AUTOVALUTAZIONE E I PROGRAMMI DEI CORSI SUL NOSTRO SITO WEB E PRESSO LA NOSTRA SEGRETERIA .

**Per la lingua inglese si prevede l'attivazione di diversi livelli di corso: principiante assoluto, base, intermedio, mentre per le altre lingue si definiranno in base alla domanda.**

### CORSO STANDARD

**Durata:** 20 lezioni di 1 ora e mezza, cadenza settimanale. **Costo:** € 90 ogni corso.

### CORSO INTENSIVO

**Durata:** 20 lezioni da 1 ora e mezza, cadenza bisettimanale. **Costo:** € 90 ogni corso

## I NOSTRI DOCENTI

### Inglese

**Docenti:** Annalisa Rancati, Valentina Mariani, Melania Biolchi, Elena Gusberti, Dina Vintsevich, Bernabè Annachiara, Mangiarotti Mariella, Di Gesù Paola, Simona Aricò, Banti Rossana

## Francese

Docenti: Simona Aricò, Valentina Villa

## Spagnolo

Docenti: Marisa Cantos Benito, Lili Ortega, Bernabè Annachiara, Irene Tagliati.

## Tedesco

Docenti: Katharina Schelling, Marina Decò

## Russo

Docente: Mariam Asatryan

## Conversazione in lingua straniera: Inglese base/intermedio - Inglese avanzato Spagnolo – Francese - Tedesco

Docenti: Lili Ortega, Marisa Cantos, Dina Vintsevich, Bernabè Annachiara, Valentina Villa, Katharina Schelling, Marina Decò. **Durata:** 10 lezioni da 1 ora e mezza (ogni corso).  
**Costo:** € 60 (ogni corso).

## Let's travel!

**Durata:** 8 lezioni da 1 ora e mezza.

**Programma:** perfezioniamo la nostra conoscenza della lingua attraverso situazioni legate al viaggio: dalla prenotazione dell'albergo alle necessità quotidiane in lingua inglese.

**Costo:** € 60.

## Business English

**Durata:** 8 lezioni da 1 ora e mezza.

**Programma:** usare l'inglese in ambito professionale, per intrattenere corrispondenze con società o imprese straniere. Structure and Presentation, Enquiries, Replies, Orders, Electronic Correspondence, Shipping. E' richiesto un buon livello di conoscenza della lingua.

**Costo:** € 60.

## This is England

**Docente:** Mariella Mangiarotti. **Durata:** 5 lezioni da 1 ora e mezza, cadenza settimanale.

**Programma:** È vero che in Inghilterra piove sempre e si beve sempre tè alle 5?

Scopriamolo insieme in un viaggio virtuale attraverso i suoi usi, costumi, tradizioni e consuetudini, evidenziandone aspetti curiosi e peculiarità.

**Costo:** € 40.

## Around Britain

**Docente:** Mariella Mangiarotti. **Durata:** 5 lezioni da 1 ora e mezza, cadenza settimanale.

**Programma:** L'Inghilterra è molto più che Londra. Scopriamo insieme quali sono altre interessanti destinazioni e cosa le rende tali: paesaggi, architettura, storia, personaggi e leggende...

**Costo:** € 40.

## Storia della letteratura greca e latina

**Docente:** Gianluca Mete. **Durata:** 10 lezioni da 1 ora e mezza, cadenza settimanale.

**Programma:** Il corso prevede, anche attraverso nozioni base delle lingue greche e latine, una presentazione e un'analisi della produzione letteraria delle civiltà greche e latine, alla base della nostra cultura. Saranno affrontati inoltre percorsi tematici (l'amore, la morte nella poesia antica, letteratura e politica...), volti alla realizzazione di un percorso di scoperta di alcune tra le più belle pagine della letteratura antica.

All'interno del ciclo di lezioni sarà dato spazio ad un' interessante e curiosa lezione, tenuta da Rosaria Carfi, dal titolo "parlo latino (e greco) e non lo so!"; Scopriremo come tutti i giorni usiamo nel nostro linguaggio termini e modi di dire in tutto e per tutto immutati da oltre duemila anni!

**Costo:** € 60.



## Musica

### Canto

**Docenti:** Giovanni Beati. **Durata:** 4 lezioni da 1 ora e mezza.

**Programma:** breve introduzione all'apparato vocale e suo funzionamento. Introduzione alla voce parlata e cantata anche con l'ausilio di esercizi pratici, cenni di igiene vocale. Esercizi di riscaldamento e impostazione vocale ad ogni incontro. Studio di brani classici o moderni. A richiesta dei partecipanti, argomenti di teoria musicale.

**Costo:** € 50.

### Chitarra (corso di gruppo)

**Docente:** Eric Fievet. **Durata:** 20 lezioni da 1 ora e mezza, cadenza settimanale.

**Programma:** basi di lettura del pentagramma ed intavolatura, solfeggio e tecnica chitarristica, per affrontare in autonomia un brano assegnato. Esecuzione di brani di diverso genere, dal classico al rock, dalla musica leggera al pop, tutti trascritti dal docente e riadattati per l'esecuzione con chitarra classica e acustica. Ampio spazio verrà dato alle esecuzioni di gruppo, all'accompagnamento e allo studio delle parti ritmico/melodiche. A fine corso possibilità di registrare i brani studiati in modo da avere un ricordo dell'attività svolta.

**Costo:** € 90.

### Chitarra (corso individuale)

**Docenti:** Eric Fievet. **Durata:** 8 lezioni da 1 ora.

**Programma:** si valuteranno gli interessi e le competenze dei singoli iscritti al fine di migliorare le capacità esecutive ed acquisire una più ampia conoscenza degli aspetti musicali e interpretativi. È possibile scegliere tra insegnamento dello strumento tradizionale oppure "chitarra per accordi" cioè per accompagnamento.

**Costo:** € 120.

### Coro polifonico

**Docente:** Luca Zendri. **Durata:** 8 lezioni da 1 ora, una volta ogni 15 giorni.

**Programma:** Il termine sembra indicare musica seria e una certa fatica. Lo scopo del corso è più semplice e leggero: avvicinarsi al mondo dei suoni attraverso la voce, e apprezzare cosa si può produrre mescolando tra loro suoni diversi. Assisteremo alla nascita degli accordi, delle melodie simultanee e del mondo creato da questi fenomeni. Bisogna essere un po' intonati (termine misterioso, ma, in pratica, molto semplice) e avere voglia di sperimentare. Non occorre saper leggere le note. Il corso sarà preceduto da un semplicissimo test attitudinale.  
**Costo:** € 60.

### Musica d'Ensemble

**Docente:** Roberto Cascio. **Durata:** 5 lezioni da 2 ore.

**Programma:** corso di musica d'insieme con l'obiettivo di formare un ensemble di musica rinascimentale e barocca (musica dal '500 al '700). Si invitano cantanti e strumentisti (flauti, liuti, viole da gamba, cembali, percussioni, violini e qualsiasi altro strumento attinente col periodo storico indicato). Si richiede conoscenza di base del proprio strumento e capacità di lettura dello spartito musicale. Si eseguiranno brani d'insieme scelti secondo l'organico disponibile. Sarà possibile anche formare diversi gruppi che saranno poi riuniti in qualche brano d'insieme.  
**Costo:** € 70

### Pianoforte

**Docenti:** Mariam Asatryan. **Durata:** 10 lezioni individuali da 1 ora.

**Programma:** si valutano interessi e competenze degli iscritti al fine di migliorare le capacità esecutive ed acquisire una più ampia conoscenza degli aspetti musicali e interpretativi.  
**Costo:** € 150.

### Violino

**Docente:** Fabio Storelli. **Durata:** 8 lezioni da 1 ora. **Programma:** il corso si propone di insegnare i primi rudimenti dello strumento preceduti dalla necessaria alfabetizzazione di teoria e solfeggio, ove necessario.

**Costo:** € 120.

### Violino corso di gruppo

**Docente:** Luca Zendri. **Durata:** 8 lezioni da 1 ora. **Programma:** Questo corso intende avvicinare le persone al violino in un modo non convenzionale. Tutto verrà appreso in gruppo, con un metodo di condivisione continua dei risultati ed analisi degli errori. Il corso sarà preceduto da un blando ma necessario test attitudinale. Bisogna avere un po' d'orecchio (dote misteriosa, di cui parleremo a lungo). Lo scopo è capire i meccanismi di base della tecnica del violino e sapere come studiare da soli. Tutto in modo lieve e divertente. Non occorre saper leggere la musica.

**Costo:** € 60.



## Storia e Filosofia

### Miti Greci (e Latini) e Miti Nordici

**Docente:** Gianluca Mete. **Durata:** 4 lezioni da 1 ora e mezza.

**Programma:** un piccolo percorso di scoperta. Un viaggio virtuale tra archeologia, arte e religione, verso la conoscenza di mondi e miti paralleli che hanno segnato civiltà del passato apparentemente lontane ma profondamente vicine nelle loro radici storiche, religiose e culturali.  
**Costo:** € 40.

### Conoscere Cremona attraverso la storia dei suoi monumenti

**Docenti:** Valentina Rigoli, Angelo Garioni, Gianluca Mete. **Durata:** 5 lezioni da 1 ora e mezza. **Programma:** il corso offre la possibilità di conoscere la storia di Cremona attraverso la narrazione delle vicende dei suoi monumenti maggiori. Il cantiere medioevale del Duomo, Torrazzo e Battistero di Cremona, la complessa vicenda dei monasteri di Sant'Agostino, San Francesco e San Domenico, San Pietro al Po e San Sigismondo, l'epoca delle case da nobili, palazzo Grasselli, Ala Ponzzone, Trecchi, Affaitati e Mina Bolzesi. La storia di un quartiere popolare, San Bassano. Infine una lezione sulle difese della Fedelissima, con la narrazione delle vicende architettoniche legate al castello di Santa Croce e di Porta Mosa. Sono previste, a conclusione del corso, due visite guidate ai monumenti studiati.  
**Costo:** € 50.

### Conoscere Cremona e il suo territorio attraverso l'evoluzione urbanistica della città

**Docenti:** Valentina Rigoli, Angelo Garioni, Gianluca Mete. **Durata:** 5 lezioni da 1 ora e mezza. **Programma:** attraverso la narrazione della storia urbana, di quella civile e politica, sarà illustrata l'evoluzione della città: romana, con l'illustrazione della topografia cittadina e della centuriazione della campagna, l'evoluzione post-carolingia, medioevale, rinascimentale. Particolare attenzione si porrà poi sulle vicende ottocentesche (il piano dei rettili, la demolizione di San Domenico, l'isolamento del Duomo e la demolizione delle fortificazioni). Un excursus finale sulle trasformazioni urbane in epoca fascista e sulla conformazione attuale dell'aggregato urbano. Parallelamente saranno presentate le dinamiche storiche ed evolutive del paesaggio cremonese.  
**Costo:** € 50.



## “Le origini del Fascismo a Cremona”

*Corso di storia della politica cremonese per avvicinarsi alle nostre origini*

**Docenti:** Angelo Garioni, Giancarlo Corada. **Durata:** 5 lezioni da 1 ora e mezza.

**Programma:** parafrasando il titolo del celebre libro di F.J. Demers il corso si propone di narrare la storia, gli accadimenti ed i personaggi dei settant'anni che hanno cambiato il volto della città e segnato la storia civile e politica di Cremona. Dal 1890 al 1960, saranno affrontati i temi quali il riformismo liberale e radicale di Ettore Sacchi, il movimento contadino ed i socialisti, l'interventismo della Squilla di Farinacci, Bissolati e Mussolini, la Voce ed il blocchismo, il Lodo Bianchi e il sindacalismo cattolico di Miglioli, l'ascesa del fascismo attraverso le violenze e l'assalto ai consigli comunali della città e della Provincia, il consolidamento del Regime attraverso la rivista culturale Cremona e l'organo di propaganda Il Regime Fascista, i difficili anni della guerra e della RSI, il complicato dopoguerra tra politica locale e nazionale. **Costo:** € 50.

## Filosofia 3: Da Hegel ai temi fondamentali del Novecento Filosofico

*Un viaggio attraverso parole, testi, autori e problemi tra i più significativi della storia della filosofia.*

**Docente:** Rossella Zelioli. **Durata:** 15 appuntamenti da 1 ora e mezza.

**Programma:** il corso affronterà la grande architettura concettuale dell'idealismo tedesco attraverso il pensiero di Hegel, per giungere poi alla prospettiva di Marx e alla sua rivoluzione, filosofica e politica, nella critica al capitalismo e allo sfruttamento. L'Ottocento accanto al trionfo della borghesia industriale - e alla sua filosofia di fondo, il Positivismo- propone anche tuttavia profondi squarci di riflessione sull'esistenza umana, sul senso del dolore e della speranza, attraverso il pensiero di Schopenhauer e Kierkegaard. La fine del secolo, con i bagliori della Belle Epoque, annuncia il nascente Novecento come un mondo lacerato da immense contraddizioni e ambizioni filosofiche che ancora oggi scuotono per profondità e capacità di provocare conseguenze nel pensiero occidentale: Nietzsche e Freud ci parlano di uomini diversi, nuovi e a tratti inquietanti, con cui è necessario fare i conti. Il Novecento si interroga poi, da secolo di immane violenza, sui nuclei filosofici della verità, del linguaggio, della giustizia e dell'esistenza proponendo strade innovative e problematiche.

**Costo:** € 90.

## La crisi della Coscienza Europea

*Dai grandi “sistemi” secenteschi all'illuminismo*

**Docente:** Giancarlo Corada. **Durata:** 6 lezioni da 1 ora.

**Programma:** il corso partirà dalla trattazione, sintetica, dei grandi “sistemi” filosofici del '600 (Spinoza, Cartesio...) per giungere alla crisi di fine secolo. Verranno presi in esame autori poco conosciuti, ma importanti per capire il clima del tempo, caratterizzato da un profondo relativismo in tutti i campi. L' Illuminismo, che seguirà, sarà studiato nei suoi aspetti di ricostruzione di un nuovo sapere, di un nuovo modo di pensare e di agire.

**Costo:** € 50.

TI RICORDIAMO CHE IL 5 SETTEMBRE 2016 SI APRIRANNO LE ISCRIZIONI!!



## Seminari

### Genitori oggi

**Docente:** Assunta Sellitto. **Programma:** incontro a tema sul ruolo educativo genitoriale oggi. I “perché” dei bambini, le nuove esigenze, bisogni, richieste dei bambini di oggi in prima e seconda infanzia; i bambini ed i loro capricci, perché i bambini fanno i capricci, che cosa sono “questi capricci”, come i genitori si sentono di fronte a questi momenti critici, come affrontarli insieme; i genitori ed i bambini di oggi: come è cambiato e cambia il ruolo dei genitori in rapporto alla società odierna, quali sono i bisogni dei bambini e dei genitori di oggi, quali le richieste dei bambini in rapporto al ruolo e ai ritmi familiari.

### Menopausa, libertà di cambiare

**Docente:** Raffaella Cè. **Programma:** il tema della menopausa affrontato con l'intento di sostituire a una lettura del fenomeno in chiave negativa, una visione serena e aperta al futuro. Un'occasione per trasformare, secondo i nuovi bisogni fisici ed emotivi, il proprio stile di vita, nel segno di un benessere globale della persona. Si vuole infatti indicare alle donne le risorse positive di questo complesso periodo della vita: la scoperta di nuove energie ed interessi, spaziando dalle attività culturali allo svago, senza trascurare la cura di sé attraverso l'alimentazione, i rimedi naturali e un benefico programma di prevenzione, cura e attenzione alla propria persona.

### Incidenti domestici: come prevenirli?

**Docente:** Maria Adele Salvadori. **Programma:** secondo recenti dati Istat ogni anno si verificano più di quattro milioni di infortuni domestici che coinvolgono prevalentemente donne, bambini ed anziani. Serve a tutti, giovani ed anziani, avere precise indicazioni su come vivere la casa in sicurezza.

### Fumo, Alcool e altre dipendenze

**Docente:** Maria Adele Salvadori. **Programma:** come rafforzare o creare le motivazioni per attuare un cambiamento nello stile di vita.

In Collaborazione con



## CICLO DI SEMINARI “LA SPESA CHE NON PESA...”

Realizzati da Cooperativa Sociale Pandora

### La Spesa Che Non Pesa...Etica E Consumo

**Periodo:** fine ottobre. **Programma:** L'offerta del mercato oggi ci consente di prestare attenzione a quello che sta dietro al prodotto che acquistiamo, ai luoghi e alle modalità con cui viene confezionato, alle condizioni dei lavoratori. Commercio equo, prodotti di “Libera Terra”, prodotti che rispettano i diritti di chi lavora: anche con la spesa quotidiana posso contribuire ad un mondo più giusto.

### La Spesa Che Non Pesa...Sul Portafogli

**Periodo:** fine novembre. **Programma:** L'attuale situazione economica ci costringe a fare i conti con le difficoltà quotidiane di far quadrare il nostro bilancio familiare. Molto spesso in periodi di crisi l'attenzione del consumatore si rivolge esclusivamente alla ricerca del prodotto a prezzo più basso a scapito della qualità. È possibile coniugare qualità e risparmio?

### La Spesa Che Non Pesa...Sull'Ambiente

**Periodo:** fine febbraio. **Programma:** Ogni anno consumiamo più di quello che potremmo, compromettendo la possibilità che in un futuro siano disponibili risorse fondamentali per la vita del pianeta (acqua potabile e pulita, aria respirabile, terra fertile, etc.). Se il bilancio delle risorse fosse un conto corrente, si potrebbe dire che stiamo andando "in rosso" e non arriveremo alla fine del mese. Quest'anno la data in cui si è verificato lo squilibrio (Earth Overshoot Day) è stato il 20 agosto, da quella data abbiamo cominciato ad attingere alle riserve ecologiche superando la capacità degli ecosistemi di rinnovarsi. Come porre rimedio a questo andamento? "Ma io, nel mio ruolo di cittadino e di consumatore, cosa posso fare?". Eppure anche i nostri gesti d'acquisto quotidiano possono fare la differenza, possiamo scoprire insieme come diminuire il nostro impatto ambientale.

### La Spesa Che Non Pesa...Etichette senza impegni

**Periodo:** fine marzo. **Programma:** Leggere l'etichetta di un prodotto è il primo strumento di tutela del consumatore. Una miniera di informazioni che rischiano però di essere fuorvianti se non le sappiamo interpretare. Ingredienti, marchi di garanzia (dop, igt, igp, etc.), origine delle materie prime sono tutti elementi fondamentali per orientarsi nella scelta.

Cooperativa  
**Dharma**  
www.dharmacoop.it

PULIZIE CIVILI ED INDUSTRIALI

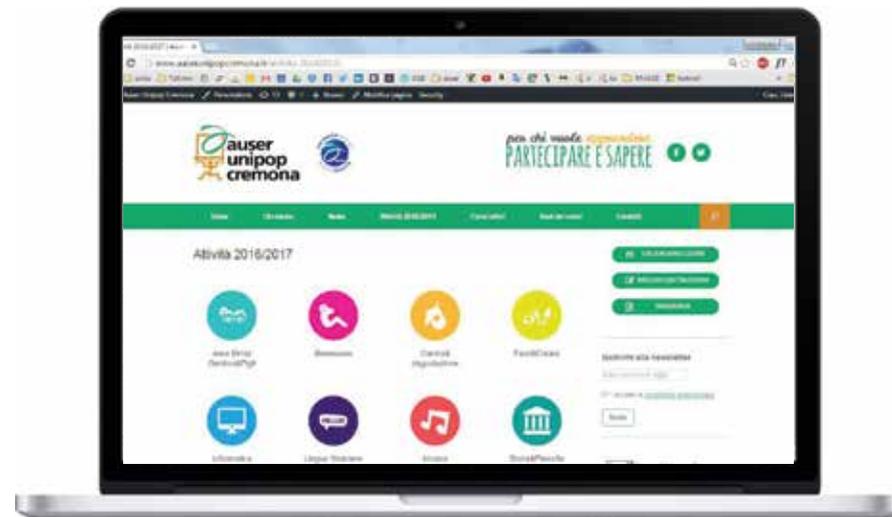
FACCHINAGGIO CARICO/SCARICO MOVIMENTAZIONE MERCI

GESTIONE DEL VERDE

Sede Legale e Amministrativa: CASALBUTTANO - Via 1° Maggio, 1/3  
Tel. 0374 362422 • Fax 0374 362423 • E-mail: info@dharmacoop.it

# SCOPRI IL NOSTRO NUOVO SITO!!

# WWW.AUSERUNIPOPCREMONA.IT



## ORA SARÀ TUTTO PIÙ SEMPLICE!!

- Potrai consultare tutti i corsi di Auser Unipop
- Scaricare il libretto dei corsi
- Trovare tutti i test di autovalutazione
- Iscriverti alla nostra Newsletter
- Seguire i nostri canali Social

## E TANTO ALTRO!



## I nostri Corsi a Pizzighettone

PER INFORMAZIONI: REFERENTE LOCALE CLARA TEL. 328 7070820

### Pittura su porcellana

Docente: Milena Fodri. Durata: 8 lezioni da 2 ore.

Programma: piccoli frutti, fiori e/o soggetti natalizi per iniziare a conoscere la tecnica del "terzo fuoco", che permette di decorare in modo permanente qualsiasi oggetto di porcellana o ceramica. Sulla base di un leggero disegno si procederà alla pittura con pennello di soggetti predefiniti; un numero ridotto di partecipanti ci permetterà una buona esecuzione dei lavori proposti e...dipingendo si impara!

Costo: € 90 (materiale escluso).

### Storia dell'arte a Pizzighettone

Docente: Bruna Riboni. Durata: 5 lezioni da 1 ora e mezza.

Programma: il corso offre la possibilità di conoscere le vicende artistiche e storiche delle principali chiese e monumenti (il Castello e le Mura) di Pizzighettone. Ogni lezione sarà introdotta da una parte generale relativa agli stili e alle linee artistiche del periodo preso in esame. Sono previste, a conclusione del corso, due visite guidate ai monumenti studiati.

Costo: € 40.

### Ginnastica Dolce

Docente: Luciano Fodri. Durata: due lezioni a settimana presso Centro Sociale Aup, da Ottobre 2016.

### Inglese Vari livelli

Docenti: Ambra Mazzadi, Barbara Astori

### Spagnolo vari livelli

Docente: Ambra Mazzadi

### Informatica

Docente: da definire

### Corso di Autodifesa

Docente: Monia Castelli. Durata: 8 incontri da 1 ora.

Programma: Attività per tutti coloro che vogliono mettersi alla prova e divenire maggiormente consapevoli delle proprie potenzialità, per implementare le capacità di difendersi dai pericoli e dalle minacce all'integrità fisica e psichica. Al termine del corso sarà rilasciato un attestato di frequenza.

Costo: € 15.

**Auser**  
Volontariato  
Comprensorio di Cremona

**Auser**  
Insieme Città di Cremona



## Cerchiamo nuovi volontari Per una missione speciale!

Un volontario Auser ha una missione speciale: fare in modo che ognuno possa dare e trovare aiuto, incontrare gli altri, arricchire le proprie competenze, contribuire alla crescita della comunità in cui vive.

Con poche ore alla settimana di tempo si può fare tanto per le persone e la comunità.

### Ecco cosa può fare un volontario Auser:

- **Telefonia sociale:** accoglienza di richieste telefoniche di informazioni o di aiuto, compagnia telefonica
- **Assistenza degli alunni delle scuole dell'infanzia e primarie sui mezzi di trasporto pubblico e sugli scuola-bus**
- **Sorveglianza degli alunni delle scuole primarie nei momenti dell'entrata e dell'uscita da scuola**
- **Custodia e accoglienza nelle sale dei musei civici durante i giorni festivi**
- **Accompagnamento di persone anziane presso i servizi sanitari (cliniche, ospedali, centri di riabilitazione...)**
- **Trasporto scolastico di minori disabili**
- **Consegna della spesa e dei farmaci a domicilio a favore di persone anziane, sole e non autosufficienti**
- **Attività nei centri sociali per anziani**

Ma non è tutto! Perché Auser è sempre attenta ai bisogni della comunità e ha sempre in cantiere qualche nuovo progetto per dar loro una risposta. Presto, quindi, amplieremo le nostre attività e abbiamo sempre bisogno di nuove forze e di nuove energie.

Ufficio amministrativo e Presidenza  
via Mantova 35  
tel 0372 448670  
provincialecremona@auser.lombardia.it

Auser Insieme Città di Cremona  
via Tibaldi, 14  
tel. 0372 463265  
auser.cr@gmail.com

Una rete di solidarietà e amicizia  
vicina agli anziani più soli e fragili

DONA IL TUO 5X MILLE ALL'AUSER  
C.F. 97321610582

**FILOD'ARGENTO**  
NUMERO VERDE NAZIONALE GRATUITO  
TUTTI I GIORNI  
DALLE 8 ALLE 20 **800-995988**



# CARTA DEI DIRITTI UNIVERSALI DEL LAVORO

NUOVO STATUTO DI TUTTE LE LAVORATRICI E DI TUTTI I LAVORATORI

## PATRIMONIO DI DIGNITÀ



#SfidaXiDiritti

**CGIL**



cgil.it  

## CGIL CREMONA

### Le nostre Sedi principali

- CAMERA DEL LAVORO DI CREMONA  
Via Mantova, 25 - Telefono 0372 448600/601 - Fax 0372 452984
- CAMERA DEL LAVORO DI CREMA  
Via Carlo Urbino, 9 - Telefono 0372 448700/701 - Fax 0373 80996
- CAMERA DEL LAVORO DI SORESINA  
P.zza IV Novembre, 12/B - Telefono 0372 448750 - Fax 0372 448770
- CAMERA DEL LAVORO DI CASALMAGGIORE  
P.zza Garibaldi, 3 - Telefono 0372 448775 - Fax 0372 448785

### Servizi della CGIL

- SPORTELLI IMMIGRATI Assistenza per pratiche relative ai rinnovi di Permessi di soggiorno, Consulenza e Interventi di tutela amministrativa.
- NIDL sindacato lavoratori precari 0372 448629
- CAAF Assistenza compilazione dei modelli 730, Unico, Red, IMU-TASI, Isee, Pratiche di successione, Servizi colf e badanti, Contenzioso fiscale caaf.cr@cgil.lombardia.it  
Numero unico prenotazioni 0372 576262 centralino 0372-576201
- PATRONATO INCA Assistenza per pensioni, contributi, infortuni cremona@inca.it
- FEDERCONSUMATORI Servizio a tutela dei diritti del cittadino 0372 448620
- SUNIA Sindacato inquilini e piccoli proprietari 0372 448650

### CONVENZIONE CGIL

Se ti iscrivi alla CGIL di Cremona,  
o hai già la tessera valida  
alla data di iscrizione ai corsi,  
puoi usufruire di uno  
**SCONTO DEL 30%**  
sulla quota del primo corso  
frequentato.

cdltcremona@cgil.lombardia.it

Apertura al pubblico:  
dal LUNEDÌ al VENERDÌ  
8.30 - 12.30 e 14.00 - 18.00  
SABATO dalle 8.30 alle 11.30



RIVENDITORE AUTORIZZATO

**RICOH**  
imagine. change.



VENDITA E ASSISTENZA STAMPANTI, FAX, COPIATRICI, COPIATORI, DIGITALI B/N E COLORE, COPY PRINTER,  
STAMPANTI DI RETE, ACCESSORI E CONSUMABILI.

COPIA 2 SRL • AGENZIA RICOH ITALIA SRL • VIA CADORE 19/A, CREMONA  
TEL. 0372 34878 • FAX. 0372 462415 • WWW.RICOH.IT • COPIA2SRL@GMAIL.COM



**talento agile**

A PORTATA DI MANO

Creiamo comunicazione su misura!

- Creazione siti web e web app
- Social media marketing
- Content management
- Brand management
- Graphic Design
- Packaging e gadget
- Formazione
- Realizzazione di eventi



Società Cooperativa Sociale ONLUS  
Sede legale e operativa: Via Foppone, 2/a - 26100 Cremona  
Tel. 0372/31344 - Fax 0372/537178  
coopantares@fastpiu.it - antarescoop@fastpiu.it

www.talentoagile.com - info@talentoagile.com

 talentoagile -  talentoagile



PER GARANTIRTI LA CONVENIENZA  
**PREZZI BASSI SEMPRE**

**È UN IMPEGNO QUOTIDIANO, NON UNA PROMOZIONE.**



**I PUNTI VENDITA DELLA PROVINCIA DI CREMONA:**

- Ipercoop Cremona Po: Cremona - Via Castelleone, 108
- Cremona Porta Po: Cremona - Via del Sale
- Cremona via Cà Vescovo: Cremona - Via Cà del Vescovo, 1
- Iper Gran Rondò: Crema (CR) - Via G. La Pira, 18
- Soresina: Soresina (CR) - Via Guida, 4

