

# Proposte culturali

*Università popolare*

PRIMO  
QUADRIMESTRE  
2026/2027



Care Associate, Cari Associati,

è tempo di ripartire!

Grazie alla collaborazione dei nostri volontari, degli insegnanti, delle istituzioni e dei responsabili degli istituti scolastici, la nostra Università Popolare propone un ricco calendario di corsi pensati per creare un ambiente stimolante dove riscoprire il piacere dell'apprendimento e della socializzazione.

Quello che in Auser chiamiamo “ Apprendimento Permanente ed Invecchiamento Attivo”

Quest'anno, poi, alcuni nostri corsi sono stati inseriti in un progetto più ampio promosso da ATS “Progetto Invecchiamento Attivo”.

L'attenzione e la cura verso i nostri “ colleghi anziani” è un'obiettivo strategico di Auser e delle istituzioni civili.

Nel segno della continuità abbiamo confermato tutte le nostre materie di successo: Storia, Filosofia ,Arti Figurative, lingua Inglese, Ginnastica dolce e tante altre.

Le novità di questo quadrimestre riguardano il corso di Spagnolo ed una nuova veste della “Ginnastica Mentale “ che prevede un test iniziale ed uno finale con il rilascio di un attestato.

Inoltre per favorire la continuità del percorso didattico,i corsi di lingua ed i corsi di T'ai Chi Chuan, avranno un'iscrizione unica per entrambi i quadrimestri.

Vi attendiamo numerosi.

Un cordiale saluto.

La Presidenza ed il Direttivo di Auser Insieme Canturium

# Calendario corsi

|                              |                                                               |                                                                       |                       |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| <b>SUPPORTO DIGITALE</b>     | <b>Domande e dubbi sull'utilizzo degli strumenti digitali</b> |                                                                       |                       |
|                              | Ingegneri informatici volontari<br>Auser                      | Ogni giovedì dalle 14,30 alle 16,30<br>Previo appuntamento uff .corsi |                       |
| <b>T'AI CHI CH'UAN</b>       | <b>Ginnastica salutare sui principi della Medicina Cinese</b> |                                                                       |                       |
|                              | Docente: Angelo Cattaneo                                      | 28 lezioni Lun.                                                       | <b>dal 12-10-2026</b> |
| <b>PSICOLOGIA</b>            | <b>Ricordi, emozioni e confronto</b>                          |                                                                       |                       |
|                              | Docente: Anna Frallicciardi                                   | 4 lezioni                                                             | <b>dal 13-10-2026</b> |
| <b>LEGGERE E CONDIVIDERE</b> | <b>Leggere e condividere</b>                                  |                                                                       |                       |
|                              | Moderatore: M. Rosa Ballabio                                  | 4 incontri                                                            | <b>dal 14-10-2026</b> |
| <b>T'AI CHI CH'UAN</b>       | <b>Ginnastica salutare sui principi della Medicina Cinese</b> |                                                                       |                       |
|                              | Docente: Angelo Cattaneo                                      | 28 lezioni Giov.                                                      | <b>dal 15-10-2026</b> |
| <b>GINNASTICA MENTALE</b>    | <b>La palestra della Mente</b>                                |                                                                       |                       |
|                              | Docente: Manuela Giambanco                                    | 10 lezioni                                                            | <b>dal 15-10-2026</b> |
| <b>INGLESE 1</b>             | <b>Beginner</b>                                               |                                                                       |                       |
|                              | Docente: Guglielmina Carugati                                 | 25 lezioni                                                            | <b>dal 26-10-2026</b> |
| <b>INGLESE 5</b>             | <b>Elementary Plus</b>                                        |                                                                       |                       |
|                              | Docente: Lorenza Strada                                       | 26 lezioni                                                            | <b>dal 19-10-2026</b> |
| <b>INGLESE CONV</b>          | <b>Conversation</b>                                           |                                                                       |                       |
|                              | Docente: Lorenza Strada                                       | 26 lezioni                                                            | <b>dal 19-10-2026</b> |

# Calendario corsi

|                            |                                                              |            |                       |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------|------------|-----------------------|
| <b>INGLESE 6</b>           | <b>Pre-Intermediate</b>                                      |            |                       |
|                            | Docente: Guglielmina Carugati                                | 25 lezioni | <b>dal 26-10-2026</b> |
| <b>GINNASTICA DOLCE</b>    | <b>La ginnastica per la terza età</b>                        |            |                       |
|                            | Docente: Cristina Manzotti                                   | 12 lezioni | <b>dal 20-10-2026</b> |
| <b>INGLESE 2</b>           | <b>Beginner (livello principianti)</b>                       |            |                       |
|                            | Docente: Emanuela Broggi                                     | 26 lezioni | <b>dal 20-10-2026</b> |
| <b>INGLESE 4</b>           | <b>Elementary</b>                                            |            |                       |
|                            | Docente: Emanuela Broggi                                     | 26 lezioni | <b>dal 20-10-2026</b> |
| <b>SPAGNOLO</b>            | <b>Spagnolo ( livello principianti)</b>                      |            |                       |
|                            | Docente: Miguel Maieron                                      | 26 Lezioni | <b>dal 20-10-2026</b> |
| <b>ARTI FIGURATIVE</b>     | <b>Laboratorio artistico</b>                                 |            |                       |
|                            | Docente: Sofia Crippa                                        | 10 lezioni | <b>dal 27-10-2026</b> |
| <b>MAGLIA E UNCINETTO</b>  | <b>Apprendere le nozioni dei lavori a maglia e uncinetto</b> |            |                       |
|                            | Docente: Gabriella/Pinuccia                                  | 10 lezioni | <b>dal 28-10-2026</b> |
| <b>STORIA DELLA MUSICA</b> | <b>Ai tempi di Volta</b>                                     |            |                       |
|                            | Docente: Stefano Lamon                                       | 5 lezioni  | <b>dal 30-10-2026</b> |
| <b>BALLO</b>               | <b>Balla che ti passa</b>                                    |            |                       |
|                            | Docente: Maria Ghidotti                                      | 11 lezioni | <b>dal 30-10-2026</b> |

|                              |                                                                             |            |                                           |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------|-------------------------------------------|
| <b>STORIA</b>                | <b>L'Italia dalla fine del terrorismo a tangentopoli</b>                    |            |                                           |
|                              | Docente: Giulio Bernasconi                                                  | 5 lezioni  | <b>dal 5-11-2026</b>                      |
| <b>FILOSOFIA</b>             | <b>Dissoluzione del sistema hegheliano</b>                                  |            |                                           |
|                              | Docente: Mario Porro                                                        | 4 lezioni  | <b>dal 10-11-2026</b>                     |
| <b>YOGA</b>                  | <b>Yoga: salute e benessere</b>                                             |            |                                           |
|                              | Docente: Michela Beltrami                                                   | 10 lezioni | <b>dal 12-11-2026</b>                     |
| <b>STORIA DELL'ARTE</b>      | <b>Prima dei tagli nella tela</b>                                           |            |                                           |
|                              | Docente: Francesco Pavesi                                                   | 4 lezioni  | <b>dal 16 -11-2026</b>                    |
| <b>MENTAL COACHING</b>       | <b>Riscopri te stesso, rafforza la mente, vivi con più energia base</b>     |            |                                           |
|                              | Docente: Laura Maiorano                                                     | 8 lezioni  | <b>dal 17-11-2026</b><br>Inizio ore 9     |
| <b>MENTAL COACHING</b>       | <b>Riscopri te stesso, rafforza la mente, vivi con più energia avanzato</b> |            |                                           |
|                              | Docente: Laura Maiorano                                                     | 8 lezioni  | <b>dal 17-11-2026</b><br>Inizio ore 10.30 |
| <b>LETTERATURA LATINA</b>    | <b>Anima celtica anima d'Europa</b>                                         |            |                                           |
|                              | Docente: Giuliana Roda                                                      | 4 lezioni  | <b>dal 27-11-2026</b>                     |
| <b>LABORATORIO NATALIZIO</b> | <b>Creazioni natalizie</b>                                                  |            |                                           |
|                              | Docente: Marika Colombo                                                     |            | <b>il 12-12-2026</b>                      |

# INFORMATICA SUPPORTO DIGITALE



## OBIETTIVI

**Se hai bisogno di supporto per usare i servizi digitali, come**

- consultare il fascicolo sanitario
- registrare la carta di identità elettronica
- richiedere i bonus
- etc etc.....

Noi ci siamo e ti offriamo assistenza digitale gratuita per rispondere ai tuoi dubbi e alle tue domande.

---

**DOCENTI** : Ingegneri informatici

---

**DOVE** : presso **Sede Auser** – via Ettore Brambilla 3 - Cantù

---

**QUANDO** : tutti i giovedì dalle ore **14,30 alle 16,30**

**PREVIO APPUNTAMENTO TELEFONANDO  
AL MATTINO ALLO 031 3661765**

# T'AI CHI CH'UAN

Ginnastica salutare sui principi  
della Medicina tradizionale Cinese



## OBIETTIVI

“Il T'ai Chi Ch'uan, è una raffinata arte marziale cinese; ginnastica salutare basata sui principi della Medicina Tradizionale Cinese, tecnica di respirazione, di meditazione in movimento.

## CONTENUTI

L'approccio lento al movimento ci aiuta a comprendere l'armonia delle gestualità riequilibrando la nostra condizione fisica mentale ed emozionale.

E' un metodo di reinterpretazione e rieducazione del nostro modo di vedere, sentire, percepire, essere.

Per ottenere un buon risultato, come in ogni lavoro, disciplina o arte, occorre avere costanza, impegno e passione.

**DOCENTE** : Angelo Cattaneo

**DOVE** : presso **Club Arti Orientali** – via G. Spazzi 18 - Cantù

**NOTE** : 28 lezioni di ore 1,30 dalle **10,20 alle 11,50**

|        |              |                |
|--------|--------------|----------------|
| lunedì | Ottobre      | 12-19-26       |
|        | Novembre     | 02-09-16-23-30 |
|        | Dicembre     | 14-21          |
|        | Gennaio 2027 | 11-18-25       |
|        | Febbraio     | 01-08-15-22    |
|        | Marzo        | 01-08-15-22    |
|        | Aprile       | 05-12-19-26    |
|        | Maggio       | 03-10-17       |

# PSICOLOGIA

## IL NATALE NEL CUORE

Ricordi, emozioni e confronto



### OBIETTIVI

Attraverso racconti, momenti di confronto e attività espressive, ogni incontro offrirà la possibilità di dare forma alle emozioni e di trasformare i ricordi in parole, immagini e gesti condivisi. Il percorso si propone di: favorire la condivisione delle esperienze personali in uno spazio protetto, accogliente e non giudicante, dove ogni storia possa essere ascoltata con rispetto; valorizzare la propria storia di vita, riconoscendo nei ricordi una traccia preziosa della propria identità e del proprio sentire; promuovere un clima di ascolto reciproco, sostegno e appartenenza, capace di far sentire ciascuno parte di un cammino comune.

### **FINALITÀ**

La finalità del percorso è custodire e rimettere in circolo la forza dei ricordi, trasformandoli in una risorsa viva per il benessere presente. Nel racconto di sé e nell'ascolto dell'altro, la memoria diventa ponte: unisce le persone, rafforza l'identità personale e alimenta il senso di comunità.

### CONTENUTI

#### **UN PERCORSO TRA MEMORIA ED EMOZIONI**

Continua il nostro viaggio nel mondo delle emozioni, là dove i ricordi si intrecciano con le sensazioni più intime e preziose. In questo ciclo di incontri, il Natale diventa il filo luminoso che accompagna il percorso: un tempo capace di risvegliare immagini, profumi, gesti, voci e momenti che ciascuno porta nel cuore.

#### **IL NATALE COME OCCASIONE DI CONDIVISIONE**

Il periodo natalizio, con i suoi simboli, le sue tradizioni e le sue atmosfere cariche di significato, è un ancoraggio autobiografico, crea strati di ricordi e apre uno spazio speciale per ritrovare frammenti della propria storia. Può far emergere gioia e nostalgia, attesa e gratitudine, ma anche il desiderio profondo di sentirsi accolti, ascoltati e parte di una comunità.

**DOCENTE** : Anna Frallicciardi

**DOVE** : presso Sede Auser – via Ettore Brambilla 3 - Cantù

**NOTE** : 4 lezioni di ore 1.30 dalle **10,00 alle 11,30**

|                |                   |                   |                   |                   |
|----------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| <b>martedì</b> | <b>13-10-2026</b> | <b>20-10-2026</b> | <b>27-10-2026</b> | <b>03-11-2026</b> |
|----------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|

# LEGGERE E CONDIVIDERE



## OBIETTIVI

LEGGERE E CONDIVIDERE è un momento di aggregazione, un modo per stare insieme e chiacchierare di libri. Siamo un gruppo di persone appassionate di lettura e amiamo condividere pareri, sensazioni, impressioni che nascono dai libri che leggiamo.

Nell'autunno del 2023 abbiamo sperimentato questa formula e, grazie alla partecipazione dei tesserati Auser, desideriamo continuare questa esperienza che ci coinvolge e stimola. Così ogni mese ci ritroviamo per confrontarci sul libro che abbiamo proposto e scelto nell'incontro precedente. Si può partecipare anche solo per ascoltare le impressioni degli altri senza aver letto o terminato il libro.

## CONTENUTI

Durante l'incontro si ripercorre la trama del libro scelto e letto nel mese precedente stimolando il confronto tra i partecipanti per la condivisione di riflessioni, spunti e impressioni.

Vengono poi proposti dal moderatore due titoli tra i quali scegliere la lettura per il mese successivo e distribuito un volantino con le trame e cenni sulla biografia degli autori interessati.

Ad ogni partecipante è lasciato l'onere di recuperare il libro da leggere.

**MODERATORE:** Maria Rosa Ballabio

---

**DOVE** : presso **Sede Auser** – via Ettore Brambilla 3 - Cantù

---

**NOTE** : 4 incontri di 1,30 ore dalle **9,30 alle 11,00**

|           |            |            |            |            |
|-----------|------------|------------|------------|------------|
| mercoledì | 14-10-2026 | 04-11-2026 | 02-12-2026 | 13-01-2027 |
|-----------|------------|------------|------------|------------|

# T'AI CHI CH'UAN

Ginnastica salutare sui principi  
della Medicina tradizionale Cinese



## OBIETTIVI

“Il T'ai Chi Ch'uan, è una raffinata arte marziale cinese; ginnastica salutare basata sui principi della Medicina Tradizionale Cinese, tecnica di respirazione, di meditazione in movimento.

## CONTENUTI

L'approccio lento al movimento ci aiuta a comprendere l'armonia delle gestualità riequilibrando la nostra condizione fisica mentale ed emozionale.

E' un metodo di reinterpretazione e rieducazione del nostro modo di vedere, sentire, percepire, essere.

Per ottenere un buon risultato, come in ogni lavoro, disciplina o arte, occorre avere costanza, impegno e passione.

**DOCENTE** : Angelo Cattaneo

**DOVE** : presso **Club Arti Orientali** – via G. Spazzi 18 - Cantù

**NOTE** : 29 lezioni di ore 1,30 dalle **10,20** alle **11,50**

|         |              |                |
|---------|--------------|----------------|
| giovedì | Ottobre      | 15-22-29       |
|         | Novembre     | 05-12-19-26    |
|         | Dicembre     | 03-10-17       |
|         | Gennaio 2027 | 07-14-21-28    |
|         | Febbraio     | 04-11-18-25    |
|         | Marzo        | 04-11-18       |
|         | Aprile       | 01-08-15-22-29 |
|         | Maggio       | 06-13-20       |

# GINNASTICA MENTALE

## La Palestra della mente



### OBIETTIVI

ASSOMENSANA predispone ogni anno programmi di stimolazione cognitiva, una vera e propria Ginnastica Mentale® che potenzia le funzioni cognitive a tutte le età e rende le aree cerebrali agili e flessibili, migliorando notevolmente le prestazioni mentali.

Gli esercizi sono proposti da un esperto neuropsicologo, formato appositamente da Assomensana, per mezzo di schede su carta con testi o disegni che fungono da stimolo per attivare le diverse funzioni cognitive.

Gli esercizi sono efficaci, non richiedono una cultura specifica (sono “culture free”) e stimolano una moltitudine di funzioni: memoria, attenzione, concentrazione, logica, ragionamento, calcolo, creatività, immaginazione, orientamento spaziale e temporale, prassia ideomotoria, fluency verbale, velocità di riflessi ecc. molto più di quanto normalmente viene utilizzato anche facendo un lavoro intellettualmente stimolante.

Nel corso delle attività di stimolazione, il conduttore fornisce spiegazioni teoriche sulle funzioni cerebrali e suggerisce quali stili di vita adottare per favorire lo sviluppo cognitivo, riferiti all'alimentazione, attività fisica, coinvolgimento sociale ecc.

La Ginnastica Mentale® viene costantemente verificata tramite procedure pre-post test che, oltre a restituire agli utenti un rendiconto grafico sulle performance delle dieci abilità cognitive stimolate, fornire un resoconto dell'efficacia dell'intervento.

### CONTENUTI

Organizzazione corso annualità 2026-2027

Il corso sarà diviso in due parti. Nel primo semestre si svolgeranno 10 incontri in cui verranno proposti degli esercizi per allenare le funzioni cognitive base (attenzione, memoria di lavoro, ecc); Nel secondo semestre si svolgeranno altri 10 incontri in cui gli esercizi saranno a difficoltà crescente e serviranno per rinforzare le strategie e le competenze cognitive affrontate nel primo semestre.

Questa nuova organizzazione necessita che il partecipante sia presente in entrambi i semestri per poter giovare di un allenamento maggiormente performante ed efficace. Il grafico finale (con i risultati del primo e del secondo test) sarà rilasciato alla fine di entrambi i percorsi

**DOCENTE : Manuela Giambanco**

**DOVE : presso: Sede Auser via Ettore Brambilla 3 Cantù**

**NOTE : 10 lezioni di ore 1,30 dalle 15.00 alle 16.30**

|         |          |          |
|---------|----------|----------|
| giovedì | 15-10-26 | 22-10-26 |
|         | 29-10-26 | 05-11-26 |
|         | 12-11-26 | 19-11-26 |
|         | 26-11-26 | 03-12-26 |
|         | 10-12-26 | 17-12-26 |

# INGLESE 1

Beginner(livello principianti - 1° parte)



## OBIETTIVI

- . Acquisire le nozioni di base necessarie per iniziare ad avere confidenza con la lingua inglese , utilizzandole subito in un approccio comunicativo

## CONTENUTI

### **. Strutture grammaticali**

Verranno presentate le strutture grammaticali di base: pronomi personali, verbi essere e avere, present simple, plurale dei nomi, aggettivi possessivi e dimostrativi, avverbi di frequenza, preposizioni di tempo e luogo, genitivo sassone, c'è/ci sono.

### **Funzioni comunicative**

Le principali funzioni comunicative (salutare, presentarsi, parlare di sé, dire ciò che piace, parlare dei propri interessi, descrivere semplici azioni ed attività quotidiane, fare richieste, chiedere informazioni, chiedere o offrire cibo/aiuto, descrivere luoghi...) verranno acquisite attraverso lo sviluppo di 4 abilità.

**Speaking:** attraverso lavori di coppia, di gruppo, interviste, giochi ci saranno in ogni lezione vari momenti dedicati ad attivare le strutture grammaticali ed il vocabolario acquisiti.

**Listening:** lo sviluppo di questa abilità ha come scopo riconoscere i suoni tipici della lingua per riprodurli correttamente; capire il succo di una conversazione .Oltre agli esercizi del libro verranno proposti brani autentici, canzoni, audiovisivi.

**Reading:** durante il corso verranno letti brani adattati su argomenti coinvolgenti di cronaca, attualità, storia, articoli di riviste, siti web. La lettura è importante per acquisire nuovi vocaboli, consolidare l'apprendimento delle strutture grammaticali, stimolare la conversazione.

**Writing:** verranno proposti vari esercizi per imparare a compilare formulari, scrivere brevi messaggi, e-mail, prenotazioni e reclami.

Gli studenti verranno anche stimolati ad utilizzare regolarmente il materiale on-line per esercitarsi nelle 4 abilità.

**DOCENTE :** Guglielmina Carugati

**DOVE :** presso Liceo Scientifico Statale Enrico Fermi – via Giovanni XXIII- Cantù

**NOTE :** 25 lezioni di 1,30 ore dalle 14,20 alle 15,50

|        |              |                |
|--------|--------------|----------------|
| lunedì | Ottobre      | 26             |
|        | Novembre     | 02-09-16-23-30 |
|        | Dicembre     | 14-21          |
|        | Gennaio 2027 | 11-18-25       |
|        | Febbraio     | 01-15-22       |
|        | Marzo        | 01-08-15-22    |
|        | Aprile       | 05-12-19-26    |
|        | Maggio       | 03-10-17       |

# INGLESE 5

## Elementary Plus



### OBIETTIVI

Consolidare le strutture grammaticali e il vocabolario acquisiti nei precedenti corsi e favorire l'acquisizione di nuove strutture e l'ampliamento del proprio vocabolario. Promuovere lo sviluppo delle quattro abilità, in particolare listening e speaking, offrendo molteplici opportunità di utilizzo in situazioni diverse per migliorare la comunicazione e favorire buone pratiche di apprendimento.

### CONTENUTI

#### **Strutture grammaticali**

Oltre ad approfondire le conoscenze acquisite durante i precedenti corsi si imparerà ad usare in modo appropriato: present simple e present progressive/past simple e past progressive/present perfect/futures going to, will /aggettivi comparativi e superlativi/preposizioni di tempo e luogo/ verbi modali

#### **Funzioni comunicative**

**Speaking:** attraverso lavori di coppia, di gruppo, interviste e giochi ci saranno in ogni lezione vari momenti dedicati ad attivare le strutture grammaticali ed il vocabolario acquisiti, migliorare la pronuncia, imparare a sostenere autonomamente una conversazione su argomenti conosciuti.

**Listening:** lo sviluppo di questa abilità ha come scopo permettere di entrare in diretto contatto con la lingua viva e, attraverso un costante esercizio, di diventare autonomi e indipendenti nelle diverse situazioni.

Oltre agli esercizi del libro verranno proposti brani autentici, canzoni, audiovisivi.

**Reading:** durante il corso verranno letti brani su argomenti di cronaca, attualità, storia e articoli di riviste.

**Writing:** verranno proposti vari esercizi per imparare a compilare formulari, scrivere brevi messaggi, e-mail, prenotazioni e reclami

**DOCENTE :** Lorenza Strada

**DOVE :** presso Liceo Scientifico Statale Enrico Fermi via Giovanni XXIII- Cantù

**NOTE:** 26 lezioni di 1,30 ore dalle 14,20 alle 15,50

|        |              |                |
|--------|--------------|----------------|
| lunedì | Ottobre      | 19-26          |
|        | Novembre     | 02-09-16-23-30 |
|        | Dicembre     | 14-21          |
|        | Gennaio 2027 | 11-18-25       |
|        | Febbraio     | 01-15-22       |
|        | Marzo        | 01-08-15-22    |
|        | Aprile       | 05-12-19-26    |
|        | Maggio       | 03-10-17       |

# INGLESE

## Conversation



### OBIETTIVI

Il corso proposto sarà il completamento del livello B1+ iniziato lo scorso anno. Il corso è infatti indirizzato a coloro che hanno già acquisito una buona padronanza delle principali strutture grammaticali e soprattutto un buon lessico che permettano di conversare in modo efficace su tutti gli argomenti più comuni, ma anche di affrontare la discussione di temi nuovi

### CONTENUTI

#### **Strutture grammaticali**

Gli argomenti principali per quanto riguarda la grammatica e la sintassi saranno : l'uso dei verbi modali frasi ipotetiche di tipo 1,2,3 uso del passivo discorso indiretto

#### **Funzioni comunicative**

**Speaking:** imparare a sostenere autonomamente una conversazione su argomenti conosciuti e non. Migliorare la pronuncia

**Listening:** oltre agli esercizi proposti dal testo verranno consigliati anche brani di Speak up da ascoltare a casa per poi poterne discutere in classe.

**Reading:** durante il corso verranno letti brani del testo e articoli di riviste.

**Writing:** Verranno proposti esercizi su varie strutture grammaticali, questionari per la comprensione dei brani, scrittura di e-mail e di brevi testi.

**DOCENTE :** Lorenza Strada

**DOVE :** presso Liceo Scientifico Statale Enrico Fermi – via Giovanni XXIII- Cantù

**NOTE :** 26 lezioni di 1,30 ore dalle 16,00 alle 17,30

|        |              |                |
|--------|--------------|----------------|
| lunedì | Ottobre      | 19-26          |
|        | Novembre     | 02-09-16-23-30 |
|        | Dicembre     | 14-21          |
|        | Gennaio 2027 | 11-18-25       |
|        | Febbraio     | 01-15-22       |
|        | Marzo        | 01-08-15-22    |
|        | Aprile       | 05-12-19-26    |
|        | Maggio       | 03-10-17       |

# INGLESE 6

## Pre-Intermediate



## OBIETTIVI

Offrire varie possibilità di utilizzare le strutture grammaticali ed il lessico acquisito in situazioni diverse per consolidarne l'apprendimento e favorire l'acquisizione di nuove strutture e l'ampliamento e l'approfondimento del vocabolario per migliorare la comunicazione. Promuovere lo sviluppo delle 4 abilità, in particolare listening e speaking, incoraggiando sia le buone pratiche individuali che gli esercizi, la conversazione e la discussione in classe

## CONTENUTI

### **Strutture grammaticali**

L'approfondimento della conoscenza della grammatica si baserà sul confronto di strutture simili: tempi semplici e progressivi/forme attive e passive/verb patterns/uso dei condizionali/tempi narrativi/have to-must-should/comparativi e superlativi...

### **Funzioni comunicative**

**Speaking:** l'approccio comunicativo permette un uso immediato di quanto viene appreso in ogni lezione a livello grammaticale e lessicale migliorando spelling e pronuncia, imparando anche a sostenere una conversazione relativa a situazioni quotidiane, discussioni su argomenti conosciuti, presentare un articolo letto, un libro, un film..., .

**Listening:** lo sviluppo di questa abilità verrà promosso attraverso non solo gli esercizi specifici del testo, ma anche con brani con pronunce diverse, l'uso di video sia abbinati al libro che di provenienza diversa, canzoni.

**Reading:** Il testo in adozione offre brani con spunti diversi riguardanti cronaca, attualità, storia, letteratura a cui verranno abbinati brani CLIL (Content and Language Integrated Learning) e articoli di riviste. Verranno svolti esercizi per favorire sia la comprensione globale che analitica.

**Writing:** Verranno proposti modelli di scritti per imparare a scrivere messaggi, e-mail, prenotazioni e reclami, brevi testi di cronaca o narrativi.

Gli studenti verranno anche stimolati ad utilizzare regolarmente gli strumenti on-line per esercitarsi nelle 4 abilità.

**DOCENTE** : Guglielmina Carugati

**DOVE** : presso Liceo Scientifico Statale Enrico Fermi via Giovanni XXIII- Cantù

**NOTE** : 25 lezioni di 1,30 ore dalle 16,00 alle 17,30

|        |              |                |
|--------|--------------|----------------|
| lunedì | Ottobre      | 26             |
|        | Novembre     | 02-09-16-23-30 |
|        | Dicembre     | 14-21          |
|        | Gennaio 2027 | 11-18-25       |
|        | Febbraio     | 01-15-22       |
|        | Marzo        | 01-08-15-22    |
|        | Aprile       | 05-12-19-26    |
|        | Maggio       | 03-10-17       |

# INGLESE 2

Beginner (livello principianti)



## OBIETTIVI

E' la seconda parte del corso per principianti. Si prosegue nello studio degli aspetti grammaticali e del lessico di base per imparare a comunicare in lingua inglese, in modo molto semplice, su argomenti personali quotidiani, familiari e concreti. Ci si esercita nell'ascolto e nella lettura di dialoghi, descrizioni e testi molto semplici e brevi.

## CONTENUTI

Consolidamento del presente dei verbi (Simple Present), "c'è / ci sono" (there is / there are), gli aggettivi indefiniti some / any, a lot of, gli aggettivi dimostrativi this / that, these those, il presente ed il passato (Simple Past) del verbo modale 'potere' (can, could), il Simple Past del verbo essere (was / were), eventuale ripasso del Simple Past dei verbi regolari ed irregolari, la forma verbale in -ing dopo il verbo like, le preposizioni di luogo, altre preposizioni.

### **Lessico e funzioni comunicative**

Nomi di lavori, i mesi, le stagioni, sostantivi usati come aggettivi, aggettivi di significato opposto, aggettivi sinonimi di 'good / bad', combinazioni frequenti di verbi e complementi, espressioni ricorrenti nei dialoghi quotidiani; porre e rispondere a domande riguardanti la famiglia e gli amici, le professioni; comprendere brevi articoli sulle abilità; esprimere richieste cortesi; compilare una domanda di iscrizione molto semplice, scrivere una domanda di lavoro molto breve e molto semplice.

**DOCENTE** : Emanuela Broggi

**DOVE** : presso **Liceo Scientifico Statale Enrico Fermi** – via Giovanni XXIII- Cantù

**NOTE** : 26 lezioni di 1,30 ore dalle **16,00** alle **17,30**

|         |              |                   |
|---------|--------------|-------------------|
| martedì | Ottobre      | 20 - 27           |
|         | Novembre     | 03-10-17-24       |
|         | Dicembre     | 01 - 15 - 22      |
|         | Gennaio 2027 | 12 - 19 - 26      |
|         | Febbraio     | 02 - 16 - 23      |
|         | Marzo        | 02 - 09 - 16 - 23 |
|         | Aprile       | 06 -13 - 20 - 27  |
|         | Maggio       | 04 - 11 -18       |

# INGLESE 4

## Elementary

### OBIETTIVI DEL CORSO

Il corso tratta la prima parte del livello A2.

Il ripasso di alcuni argomenti grammaticali appresi nei corsi precedenti, l'approfondimento e l'ampliamento del lessico riguardante temi personali, familiari, quotidiani o frequenti hanno lo scopo di migliorare la comunicazione in lingua inglese a livello elementare.

Ci si esercita nella comprensione (ascolto o lettura) di conversazioni, descrizioni e testi semplici. Il corso tratta la prima parte del livello A2.

di migliorare la comunicazione in lingua inglese a livello elementare.

Ci si esercita nella comprensione (ascolto o lettura) di conversazioni, descrizioni e testi semplici

### CONTENUTI

#### **Strutture grammaticali**

Consolidamento del presente dei verbi (Simple Present), "c'è / ci sono" (there is / there are), gli aggettivi indefiniti some / any, a lot of, gli aggettivi dimostrativi this / that, these / those, il presente ed il passato (Simple Past) del verbo modale 'potere' (can, could), il Simple Past del verbo essere (was / were), eventuale ripasso del Simple Past dei verbi regolari ed irregolari, la forma verbale in -ing dopo il verbo like, le preposizioni di luogo, altre preposizioni.

#### **Lessico e funzioni comunicative**

Nomi di lavori, i mesi, le stagioni, sostantivi usati come aggettivi, aggettivi di significato opposto, aggettivi sinonimi di 'good / bad', combinazioni frequenti di verbi e complementi, espressioni ricorrenti nei dialoghi quotidiani; porre e rispondere a domande riguardanti la famiglia e gli amici, le professioni; comprendere brevi articoli sulle abilità; esprimere richieste cortesi; compilare una domanda di iscrizione molto semplice, scrivere una domanda di lavoro molto breve e molto semplice.

**DOCENTE** : Emanuela Broggi

**DOVE** : presso Liceo Scientifico Statale Enrico Fermi via Giovanni XXIII- Cantù

**NOTE**: 26 lezioni di 1,30 ore dalle 14,20 alle 15,50

|         |              |                   |
|---------|--------------|-------------------|
| martedì | Ottobre      | 20 - 27           |
|         | Novembre     | 03-10-17-24       |
|         | Dicembre     | 01 - 15 - 22      |
|         | Gennaio 2027 | 12 - 19 - 26      |
|         | Febbraio     | 02 - 16 - 23      |
|         | Marzo        | 02 - 09 - 16 - 23 |
|         | Aprile       | 06 -13 - 20 - 27  |
|         | Maggio       | 04 - 11 -18       |



# SPAGNOLO

livello principianti



## OBIETTIVI

Trasmettere le nozioni di base necessarie per iniziare ad avere confidenza con la lingua per consentire uno scambio di informazioni sia per i viaggi o contatti con persone di origini ispaniche

## CONTENUTI

In grammatica impareremo i pronomi personali, aggettivi, verbi ausiliari, tempi presenti, plurali dei nomi, avverbi.

Per quanto riguarda la comunicazione, impareremo il saluto, fare e rispondere a domande semplici, descrivere attività ed azioni

Il programma potrebbe essere oggetto di modifiche durante il corso

**DOCENTE** : Miguel Angel Maieron

**DOVE** : presso Liceo Scientifico Statale Enrico Fermi – via Giovanni XXIII- Cantù

**NOTE** : 26 lezioni di 1,30 ore dalle 14,20 alle 15,50

|         |              |             |
|---------|--------------|-------------|
| martedì | Ottobre      | 20-27       |
|         | Novembre     | 03-10-17-24 |
|         | Dicembre     | 01-15-22    |
|         | Gennaio 2027 | 12-19-26    |
|         | Febbraio     | 02-16-23    |
|         | Marzo        | 02-09-16-23 |
|         | Aprile       | 06-13-20-27 |
|         | Maggio       | 04-11-18    |

# GINNASTICA DOLCE

La ginnastica per la terza età



## OBIETTIVI

Presenza di coscienza del movimento non come atto meccanico ma come rappresentazione mentale

- Miglioramento delle capacità organiche attraverso l'attivazione dei sistemi cardiocircolatorio e respiratorio
- Miglioramento delle qualità nervose : coordinazione, rapidità, destrezza
- Miglioramento della mobilità articolare : scapolo omerale, coxofemorale e rachide
- Potenziamento muscolare

## CONTENUTI

- Riscaldamento (avviamento motorio)
- Fase centrale (esercizi a corpo libero con attrezzi, in circuito)
- Defaticamento (esercizi specifici di rilassamento, respirazione e allungamento)

Gli esercizi saranno programmati con livelli di intensità crescente e coinvolgeranno :

- testa e collo (mobilità articolare)
- braccia e busti (mobilità articolare e potenziamento muscolare)
- tronco e addome (mobilità e potenziamento)
- gambe e glutei (mobilità e potenziamento)

Gli esercizi saranno eseguiti singolarmente, a coppia, a gruppi, in circuito e a stazioni

---

**DOCENTE :** Cristina Manzotti

---

**DOVE :** presso Palestra Scuola Media Anzani Via Fossano Cantù

---

**NOTE :** 12 lezioni di 1 ora dalle 15,00 alle 16,00

|         |            |            |            |            |            |
|---------|------------|------------|------------|------------|------------|
| martedì | 20-10-2026 | 27-10-2026 | 03-11-2026 | 10-11-2026 | 17-11-2026 |
|         | 24-11-2026 | 01-12-2026 | 15-12-2026 | 22-12-2026 | 12-01-2027 |
|         | 19-01-2027 | 26-01-2027 |            |            |            |

# ARTI FIGURATIVE



Laboratorio Artistico : la copia dal vero

Laboratorio Didattico : dipingiamo in libertà stando insieme

## OBIETTIVI

Apprendere i diversi metodi di rappresentazione (copia dal vero, astrazione....), sperimentando l'utilizzo di diverse tecniche, strumenti grafico pittorici e supporti.

Affinare le proprie abilità grafico/pittoriche approfondendo le proprie conoscenze artistiche.

Rielaborare in modo personale immagini fotografiche o soggetti/oggetti reali.

## CONTENUTI

Copia dal vero : accenni al metodo attraverso copia di oggetti o elementi naturali.

Studio di chiaroscuro con grafite, carboncino, pastello ...

Astrazione : studio di sintesi della forma.

La programmazione costituisce una guida indicativa. Ogni partecipante potrà decidere di inventare e sperimentare a piacere qualunque percorso artistico.

---

**DOCENTE : Sofia Crippa**

---

**DOVE : presso Liceo Artistico Statale Fausto Melotti – via Andina - Cantù**

---

**NOTE : 10 lezioni di 2 ore dalle 15,00 alle 17.00**

|         |            |            |            |            |            |
|---------|------------|------------|------------|------------|------------|
| martedì | 27-10-2026 | 03-11-2026 | 10-11-2026 | 17-11-2026 | 24-11-2026 |
|         | 01-12-2027 | 15-12-2026 | 22-12-2026 | 12-01-2027 | 19-01-2027 |

# MAGLIA E UNCINETTO



## OBIETTIVI

Creare un momento d'incontro fra le persone interessate ad apprendere l'arte del lavoro a maglia/ uncinetto e scambiare esperienze con persone che hanno maggiori conoscenze nel settore.

## CONTENUTI

Come si inizia un lavoro a maglia/uncinetto

Caricamento punti ecc

Lavorazione dritto e rovescio

Aumenti, diminuzione e finitura

Prove di esecuzioni di lavori

Fondamentali per uncinetto

*Materiali occorrenti*

*2 ferri misura 4. Gomitolo lana acrilica per lavorazioni ferri 4.*

*Uncinetto misura 4. Cotone per uncinetto*

---

**DOCENTE** : Gabriella e Pinuccia

---

**DOVE** : presso Sede Auser - via Ettore Brambilla 3 - Cantù

---

**NOTE** : 10 lezioni di 2 ore dalle 15,00 alle 17,00

|           |            |            |            |            |            |
|-----------|------------|------------|------------|------------|------------|
| mercoledì | 28-10-2026 | 04-11-2026 | 11-11-2026 | 18-11-2026 | 25-11-2026 |
|           | 02-12-2026 | 09-12-2026 | 16-12-2026 | 13-01-2027 | 20-01-2027 |

# BALLA CHE TI PASSA

Salute, divertimento, benessere



## OBIETTIVI

Salute, benessere e divertimento attraverso coreografie di balli diversi con anche esercizi di fitness leggero, stretching e mobilità articolare, adatto a tutte le età.

Questo corso, oltre agli obiettivi, sopra citati, di salute e benessere, punta a creare aggregazione e quindi socializzazione, divertimento ed evasione

## CONTENUTI

Il corso si svilupperà nel seguente modo:

- riscaldamento muscolare 15 minuti
- 5 coreografie di balli diversi per circa 30 minuti
- tonificazione (pesetti, elastico ecc) x circa 20 minuti
- stretching finale

**DOCENTE** : Maria Ghidotti

**DOVE** : Presso :Palestra di Via Palestrina Vighizzolo di Cantù

**NOTE** : 11 lezioni di 1,30 ore dalle 15,00 alle 16,30

| venerdì | 30-10-2026 | 06-11-2026 | 13-11-2026 | 20-11-2026 | 27-11-2026 | 04-12-2026 |
|---------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
|         | 11-12-2026 | 18-12-2026 | 08-01-2027 | 15-01-2027 | 22-01-2027 |            |

# STORIA DELLA MUSICA

Ai tempi di Volta



## OBIETTIVI

Completato il percorso cronologico, il percorso ritorna sui filoni tematici e sulla celebrazione degli anniversari anticipando in musica una ricorrenza di importanza comasca e mondiale: il bicentenario voltiano. Nella sua lunga esistenza, Alessandro Volta visse ben tre epoche della storia della musica e diversi ambiti fondamentali nel cammino musicale occidentale.

## CONTENUTI

- Un'epoca musicale ...elettrizzante, dal Classicismo agli albori del Romanticismo

- Musica in camera e a palazzo. Da Ricci "ai" Mozart.

- Dal fortepiano al pianoforte, fra Como e l'Europa

- ...non s'ha da fare: love story  
all'opera. Da Paisiello a Rossini

- marzo 1827: r.i.p. Volta e Beethoven.

**Gli incontri si baseranno su  
ascolti guidati e supporti  
audiovisivi**

---

**DOCENTE :** Stefano Lamon

---

**DOVE :** presso Liceo Scientifico Statale Enrico Fermi – via Giovanni XXIII- Cantù

---

**NOTE :** 5 lezioni di 2 ore dalle 15,30 alle 17,30

|         |            |            |            |            |            |
|---------|------------|------------|------------|------------|------------|
| venerdì | 30-10-2026 | 06-11-2026 | 13-11-2026 | 20-11-2026 | 27-11-2026 |
|---------|------------|------------|------------|------------|------------|

# STORIA

## L'Italia dalla fine del terrorismo a Tangentopoli



### OBIETTIVI

1-Fuori dal tunnel: la fine degli Anni di Piombo e il bisogno di normalità

La transizione dai traumi degli anni Settanta al desiderio di stabilità. Il riflusso nel privato, la nascita della "Milano da bere" e il nuovo volto della società italiana.

2. L'illusione dell'oro: il boom economico e l'ombra del debito

L'Italia diventa la quinta potenza industriale del mondo. Tra rampantismo, sfilate di moda e l'esplosione della spesa pubblica: i costi nascosti del benessere. L'avvento della TV commerciale e il suo impatto culturale.

3. Il palcoscenico della politica: il Craxismo e il Pentapartito

La modernizzazione politica e la perdita di centralità dei grandi partiti di massa (DC e PCI). L'era di Bettino Craxi.

4. Un Paese sempre più diviso

"Roma ladrona", l'ascesa delle leghe autonomiste e lo strapotere delle mafie.

5. Il conto da pagare: da Gladio alla fine della Prima Repubblica

I nodi vengono al pettine. I misteri di fine decennio, il mutato contesto internazionale, il rischio default e l'inevitabile traguardo: l'inizio di Tangentopoli e il crollo di un'epoca.

### CONTENUTO

Spesso liquidati come il decennio del disimpegno, del rampantismo economico e della "Milano da bere", gli anni Ottanta hanno in realtà plasmato l'Italia in cui viviamo oggi.

Il corso propone un viaggio retrospettivo dentro un decennio cruciale e contraddittorio: quello che si apre lasciandosi alle spalle il sangue degli Anni di Piombo e si chiude bruscamente con i faldoni di Mani Pulite e le bombe del 1992-1993. Insieme analizzeremo la transizione da un'Italia ferita e ideologica a una società dei consumi, dello spettacolo e del benessere diffuso, senza però dimenticare le ombre: l'esplosione del debito pubblico, l'evoluzione delle mafie e la crisi dei partiti tradizionali. Un percorso storico per capire cosa sia rimasto, nel bene e nel male, di quelle illusioni e di quei cambiamenti.

**DOCENTE** : Giulio Bernasconi

**DOVE** : presso **Liceo Scientifico Statale Enrico Fermi** – via Giovanni XXIII- Cantù

**NOTE** : 5 lezioni di ore 1,30 dalle **15,30 alle 17,00**

|                |                   |                   |                   |                   |                   |
|----------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| <b>giovedì</b> | <b>05-11-2026</b> | <b>12-11-2026</b> | <b>19-11-2026</b> | <b>26-11-2026</b> | <b>03-12-2026</b> |
|----------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|

# FILOSOFIA

## La dissoluzione del Sistema hegeliano



### OBIETTIVI

- Dopo la storia romanzata della coscienza umana proposta nella Fenomenologia dello Spirito (1807), Hegel formula il Sistema filosofico che sarà riferimento per il pensiero idealista ancora nel Novecento italiano.
- Critico feroce del pensiero hegeliano, Arthur Schopenhauer sviluppa la concezione di una realtà governata da una Volontà cieca e irrazionale, da cui l'uomo può sfuggire grazie all'arte e all'ascesi
- L'eredità del pensiero di Hegel (morto nel 1831) viene ripresa da Ludwig Feuerbach che ne rovescia però le prospettive: propone un umanesimo materialista per il quale la religione è una forma di alienazione.
- È questa la strada su cui si avvia il giovane Karl Marx negli scritti all'inizio degli anni Quaranta, che annunciano il materialismo storico e la proposta politica rivoluzionaria.

### CONTENUTI

Il corso, proseguendo il cammino intrapreso negli ultimi incontri, si sofferma sull'evoluzione della filosofia, soprattutto tedesca, nella prima metà dell'Ottocento

**DOCENTE : Mario Porro**

**DOVE : presso Liceo Scientifico Statale Enrico Fermi – via Giovanni XXIII- Cantù**

**NOTE : 4 lezioni di ore 1,30 dalle 15,30 alle 17,00**

|         |            |            |            |            |
|---------|------------|------------|------------|------------|
| martedì |            |            |            |            |
|         | 10-11-2026 | 17-11-2026 | 24-11-2026 | 01-12-2026 |
|         |            |            |            |            |
|         |            |            |            |            |
|         |            |            |            |            |

# YOGA BASE

Yoga - salute - benessere



## OBIETTIVI

Lo yoga aiuta l'apparato cardio respiratorio. Praticare yoga aiuta a diminuire la frequenza cardiaca, rafforza il cuore e permette una ossigenazione maggiore dell'organismo.

Lo yoga migliora la postura, aumenta la flessibilità

Lo yoga aiuta a tonificare e rassodare. Con lo yoga possono essere attivate tutte le fasce muscolari, per ottenere un allineamento per lungo tempo.

Lo yoga stimola il metabolismo, aiuta a ridurre lo stress.

Lo yoga aiuta a mantenere la concentrazione.

## CONTENUTI

Ogni lezione è organizzata in tre fasi:

- una iniziale in cui si porta l'attenzione consapevole al corpo, utilizzando respiro, Kriya e Mudra;

- una fase centrale che utilizza in particolare delle sequenze di Asana (posizioni del corpo);

- una fase finale di rilassamento in Shavasana.

Le Mudra sono dei gesti, prevalentemente posizioni delle mani e dita che, come gesti simbolici, favoriscono concentrazione, gioia e liberano da energie stagnanti.

I Kriya sono un insieme di movimenti che vanno a purificare a livello del corpo, della mente e delle energie.

Le tecniche di respirazione aiutano a prendere consapevolezza del proprio corpo fisico ed emotivo, a rilassare il corpo e la mente, a donare tranquillità e serenità, a migliorare la qualità del sonno e la capacità di concentrazione.

---

**DOCENTE : Michela Beltrami**

---

**DOVE : presso Palestra Scuola Media Anzani – Via Fossano Cantù**

---

**NOTE : 10 lezioni di 1 ora dalle 15,30 alle 16,30**

|         |            |            |            |            |            |
|---------|------------|------------|------------|------------|------------|
| giovedì | 12-11-2026 | 19-11-2026 | 26-11-2026 | 03-12-2026 | 10-12-2026 |
|         | 17-12-2026 | 07-01-2027 | 14-01-2027 | 21-01-2027 | 28-01-2027 |

# STORIA DELL'ARTE

Prima dei tagli nella tela

Lucio Fontana scultore



## OBIETTIVI

Lucio Fontana è conosciuto da tutti, anche se non da tutti compreso, per i famosi tagli sulla tela, opere che lo hanno reso uno dei capisaldi dell'arte contemporanea, non solo italiana ma anche internazionale. Pochi invece conoscono la produzione artistica precedente, quella dedicata alle sculture figurative e astratte, a partire dagli anni '30. Il corso permetterà di conoscere queste opere, dando particolare rilievo a due, presenti a suo tempo nel nostro territorio: la Vittoria di Erba e il pavimento mosaicato di Cantù. Infine si affronterà un'altra vicenda poco conosciuta dell'artista italo-argentino: la sua produzione di arte sacra, per committenze pubbliche e private, con al centro il progetto per la Porta del Duomo di Milano.

## CONTENUTI

- Il monumento ai caduti di Erba e la Vittoria di Lucio Fontana
- Il mosaico di Cantù e altre opere ambientali
- Lucio Fontana scultore negli anni '30
- L'arte sacra di Lucio Fontana

---

**DOCENTE** : Francesco Pavesi

---

**DOVE** : presso Liceo Scientifico Statale Enrico Fermi – via Giovanni XXIII- Cantù

---

**NOTE** : 4 lezioni di ore 1,30 dalle 15,30 alle 17,00

|               |                   |                   |                   |                   |
|---------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| <b>lunedì</b> | <b>16-11-2026</b> | <b>23-11-2026</b> | <b>30-11-2026</b> | <b>14-12-2026</b> |
|---------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|

# MENTAL COACHING

## BASE

Riscopri te stesso, rafforza la mente, vivi con più energia



## OBIETTIVI

. Hai vissuto una vita ricca di esperienze, emozioni e cambiamenti. Ora è il momento di dedicarti a te stesso, alla tua mente e al tuo benessere interiore. Con attività pratiche, momenti di condivisione e semplici esercizi da fare anche a casa, questo percorso ti aiuterà a sentirti più forte, più consapevole e più connesso con te stesso e con gli altri. Non è mai troppo tardi per allenarsi a coltivare la felicità.

Unisciti a noi e riscopri il piacere di pensare, raccontarti e progettare

## CONTENUTI

Le relazioni e la comunicazione

I tuoi progetti futuri e il senso di scopo

La tua storia e i tuoi valori

Le emozioni e la resilienza

La memoria e la curiosità mentale

**DOCENTE** : Laura Maiorano

**DOVE** : presso Sede Auser - via Ettore Brambilla 3 - Cantù

**NOTE** : 8 incontri di ore 1,30 dalle **9,00 alle 10,30**

|         |            |            |            |            |
|---------|------------|------------|------------|------------|
| Martedì | 17-11-2026 | 24-11-2026 | 01-12-2026 | 15-12-2026 |
|         | 22-12-2026 | 12-01-2027 | 19-01-2027 | 26-01-2027 |

# MENTAL COACHING

## AVANZATO

Riscopri te stesso, rafforza la mente, vivi con più energia



## OBIETTIVI

**La seconda parte del viaggio inizia qui.** Dopo un anno di scoperte e consapevolezza, questo nuovo percorso ti invita a fare un passo oltre: affinare la comunicazione, comprendere meglio le tue emozioni e dare nuova energia alla tua mente. Insieme esploreremo modi più profondi e leggeri di relazionarti, ascoltare, esprimerti e prenderti cura del tuo benessere interiore.

**In 8 incontri, settimanali, da 90 minuti**, in un ambiente accogliente e stimolante, esploreremo insieme:

### **Cosa faremo insieme**

Condivideremo esperienze, ci alleneremo con esercizi semplici e pratici, lavoreremo sulla comunicazione, sulla presenza mentale e sulla capacità di stare bene con se stessi e con gli altri. Ogni incontro sarà un'occasione per scoprire qualcosa di nuovo, ritrovare energia e sentirti parte di un gruppo vivo e motivante.

### **Perché partecipare:**

Per migliorare le relazioni

Per sentirti più centrato e sicuro

Per allenare la mente e la memoria

Per vivere con più leggerezza e consapevolezza

**La mente può continuare a evolvere, sempre. Vieni a coltivare uno spazio tutto tuo, dove comunicare, ascoltare, crescere: torna a essere genuino e leggero**

## CONTENUTI

Comunicazione consapevole - Per parlare con più chiarezza, intenzione e serenità.

Ascolto attivo avanzato - Per comprendere davvero gli altri e sentirti compreso.

Gestione delle emozioni mature - Per trasformare nostalgia, irritazione e ruminazione in equilibrio e lucidità.

Comunicare i confini - Per dire "no" senza sensi di colpa e proteggere il tuo spazio.

Memoria, attenzione e presenza - Per mantenere la mente attiva, curiosa e allenata.

Comunicazione intergenerazionale - Per migliorare il dialogo con figli, nipoti e persone più giovani.

Autostima e identità - Per riconoscere il tuo valore e sentirti più sicuro nelle relazioni.

benessere mentale quotidiano - Per creare piccole abitudini che portano serenità ogni giorno

**DOCENTE :** Laura Maiorano

**DOVE :** presso Sede Auser – via Ettore Brambilla 3 - Cantù

**NOTE :** 8 incontri di ore 1,30 dalle **10,30 alle 12,00**

|         |            |            |            |            |
|---------|------------|------------|------------|------------|
| Martedì | 17-11-2026 | 24-11-2026 | 01-12-2026 | 15-12-2026 |
|         | 22-12-2026 | 12-01-2027 | 19-01-2027 | 26-01-2027 |

# LETTERATURA LATINA



Anima celtica anima d'Europa

## OBIETTIVI

- Chi sono i Celti: origine, diffusione, in base alle evidenze storico-scientifiche
- Impronte celtiche nel Comasco: la Gallia Cisalpina e la cultura di Golasecca
- Celti e Romani: incontri, scontri, persecuzioni, assimilazioni e resistenze
- L'eredità culturale e spirituale . Simboli celtici di trasformazione

## CONTENUTI

Dopo aver fatto il punto sulle evidenze archeologiche, le fonti antiche e le risultanze della linguistica e dell'arqueo-genetica sui tratti essenziali dei popoli celtici, ne esploreremo l'incontro scontro con il potere di Roma antica per scoprire la resilienza di una tradizione materiale e spirituale che ha intriso nei secoli la cultura europea conservando, attraverso i suoi simboli, il potere di ispirare una visione del mondo più equilibrata e consapevole guidando la nostra personale ricerca interiore verso l'Armonia

---

**DOCENTE** : Giuliana Roda

---

**DOVE** : presso Liceo Scientifico Statale Enrico Fermi – via Giovanni XXIII- Cantù

---

**NOTE** : 4 lezioni di ore 1,30 dalle 15,30 alle 17,00

|                |                   |                   |                   |                   |
|----------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| <b>venerdi</b> | <b>27-11-2026</b> | <b>04-12-2026</b> | <b>11-12-2026</b> | <b>18-12-2026</b> |
|----------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|

# CREAZIONI NATALIZIE



## OBIETTIVI E CONTENUTO DEL LABORATORIO

Natale è uno dei momenti in cui esprimere la nostra gioia, la voglia di festa e di stare insieme.

Il laboratorio sarà l'occasione per realizzare un centro tavola condividendo lo spirito natalizio. Durante l'incontro verranno mostrati i vari passaggi necessari per la realizzazione del centro tavola.

I materiali verranno forniti da Auser.

---

**DOCENTE** : Marika Colombo

---

**DOVE** : presso Sede AUSER Via Ettore Brambilla 3 Cantù

---

**NOTE** : 1 incontro di ore 3,00 dalle 9,00 alle 12,00

|        |            |
|--------|------------|
| sabato | 12-12-2026 |
|--------|------------|

Per INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI AI CORSI  
AUSER CANTURIUM INSIEME APS-ETS

rivolgersi a:

## UFFICIO CORSI

**Via Ettore Brambilla 3 – Cantù**

**dal lunedì al venerdì**

**dalle 9,15 alle 11,15**

**Tel. ufficio corsi : 031 – 3661765**

**e-mail : [ausercantu.corsi@gmail.com](mailto:ausercantu.corsi@gmail.com)**

Per i corsi che si svolgono presso il Liceo  
Enrico Fermi si informa che non è possibile  
parcheggiare nel cortile interno dell'Istituto

I programmi dei corsi proposti da  
Auser Insieme Canturium APS-ETS  
sono consultabili sui siti :

**Sito auser :**

**[www.auser.lombardia.it/como/cantu](http://www.auser.lombardia.it/como/cantu)**

**Sito cultura:** **[www.ausercultura.lombardia.it](http://www.ausercultura.lombardia.it)**

**La partecipazione è riservata ai tesserati.**  
**Non vi sono limiti di età e di percorso scolastico.**

**Per esigenze amministrative non è possibile  
iscriversi ai corsi dopo la loro data di inizio.**

**Auser Insieme Canturium APS-ETS**

**Via Ettore Brambilla 3 – Cantù**

**Tel 031 3515003**

**Tel uff corsi 031 – 3661765**

## CERTIFICATO DI QUALITÀ

*Il Presidente di Auser Nazionale, d'intesa con il Comitato Scientifico di Certificazione,  
valutati i fini e la qualità delle attività culturali e formative*

CONFERISCE

*All'Università Popolare Auser Insieme Canturium di Cantù (CO)*

### IL BOLLINO BLU



Firma



**La cittadinanza non ha età**



**Auser Insieme Canturium APS-ETS**

**Via Ettore Brambilla 3 – Cantù**

**Tel 031 -3515003**

**[auser.canturium@auser.lombardia.it](mailto:auser.canturium@auser.lombardia.it)**

**Tel uff corsi 031 – 3661765**

**[ausercantu.corsi@gmail.com](mailto:ausercantu.corsi@gmail.com)**

*L'eventuale ritrovamento del presente fascicolo  
in luoghi pubblici è da considerarsi puramente casuale*

## A CANTU' QUALI SERVIZI OFFRIAMO

- accompagnamento, con nostri mezzi, di persone fragili e sole (minori compresi) a visite mediche, analisi, acquisti e consegna farmaci.  
Le richieste di assistenza possono essere inoltrate ai Servizi Sociali dei Comuni di residenza o agli uffici Auser di Cantù al numero 031 3515003 nei giorni feriali, dalle ore 9,00 alle 11,30;
- compagnia casalinga e telefonica pre-concordata;
- compagnia e svago agli ospiti di Case Famiglia e assistenza all'accompagnamento di disabili in brevi gite;
- piccoli lavori di manutenzione casalinga per anziani soli;
- convenzioni con aziende locali e ipermercati;
- Università Popolare Certificata con oltre 25 tipologie di corsi a quadrimestre;
- supporto informatico digitale il giovedì pomeriggio presso sede Auser, previo appuntamento tel. Ufficio Corsi
- Teatro : convenzione con il Piccolo Teatro e la Scala di Milano;
- Biblioteca: apertura ogni giovedì dalle ore 14 alle 16,30 per il prestito di libri tra oltre 1000 volumi e possibilità di consegna a domicilio;
- Trekking : programma settimanale di passeggiate di mezza o intera giornata, in tutte le stagioni;
- solidarietà internazionale con partecipazione a progetti specifici;
- turismo sociale : in collaborazione con ETLISIND proponiamo gite/vacanze di uno o più giorni in Italia e/o estero.

I programmi delle attività sono consultabili sui siti

[www.auser.lombardia.it/como/cantù](http://www.auser.lombardia.it/como/cantù)

[www.ausercultura.lombardia.it](http://www.ausercultura.lombardia.it)

## LA CARTA DEI VALORI AUSER

*L' Auser è una "Associazione di progetto" tesa alla valorizzazione delle persone e delle loro relazioni, ispirata a principi di equità sociale, di rispetto e valorizzazione delle differenze, di tutela dei diritti, di sviluppo delle opportunità e dei ben comuni.*

### **L' Auser si propone i seguenti valori-obiettivo :**

1. Sviluppare il volontariato, le attività di promozione sociale, l'educazione degli adulti, la solidarietà internazionale, con particolare riferimento alle persone anziane e ai rapporti intergenerazionali.
2. Sostenere le persone, migliorarne la qualità della vita e delle relazioni, orientarle all'esercizio della solidarietà.
3. Difendere e sviluppare le capacità conoscitive e attive, anche residue, delle persone.
4. Promuovere sul territorio reti associative e strutture di servizio a sostegno delle responsabilità familiari e di prossimità (buon vicinato) in sinergia con le istituzioni pubbliche.
5. Promuovere la cittadinanza attiva favorendo la partecipazione responsabile delle persone alla vita e ai servizi della comunità locale, alla tutela, valorizzazione ed estensione dei beni comuni culturali e ambientali, alla difesa ed ulteriore sviluppo dei diritti di tutti.
6. Rinsaldare e rinnovare le comunità locali come realtà solidali aperte, plurali, inclusive.

AUSER – Autogestione dei Servizi per il volontariato e la solidarietà

APS – ETS - Associazione di Promozione Sociale – Ente del Terzo Settore