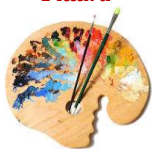


“PROPOSTE CULTURALI”

2° Quadrimestre 2023

FEBBRAIO 2023–MAGGIO 2023

Ginnastica dolce 	Inglese 1 	Inglese 2 	Inglese 3 	Inglese 4 
Infortuni domestici 	Maglia 	Ginnastica mentale 	Storia della musica 	Giardinaggio 
Arti figurative Pittura 	Yoga 	Filosofia 	Informatica 2 	Storia dell'arte 
Letteratura 	telefonini 	Finanza 	Storia 	Medicina 
Psicologia 				

Iscrizioni presso l'ufficio Corsi, aperto dal lunedì al venerdì ore 9.15 - 11.30

Tessera annuale Auser 18 €

AUSER INSIEME CANTURIUM ATS – VIA ETTORE BRAMBILLA, 3 – 22063 CANTU' - TEL 031-3515003 – FAX 031-7090506E-MAIL - auser.canturium@auser.lombardia.it , SITO WEB : www.auser.lombardia.it/como/cantu , C.F. : 90014860135 Sezione corsi – e-mail: ausercantu.corsi@gmail.com - **TELEFONO CORSI 031 3661765**

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

“Il piacere di approfondire e apprendere: crescere, non solo invecchiare”

GENNAIO 2023-MAGGIO 2023

Editoriale

Carissimi associati,

Un altro quadrimestre è passato e purtroppo i problemi che ci affliggono persistono (pandemia, guerre, inflazione, cambiamento climatico e discordie tra nazioni e gruppi sociali.)

Tali problemi ben lungi dallo scoraggiarci spingono la nostra associazione ad ulteriormente intensificare i suoi sforzi in tutte le sue attività di solidarietà verso le persone fragili, e quelle relative a perseguire l' arricchimento culturale ed il beneficio psico-fisico dei nostri associati.

*In questo ambito, **GRAZIE** all'usuale collaborazione dei nostri volontari, degli insegnanti, degli enti locali e degli istituti scolastici , siamo in grado di riproporre un ricco programma di corsi anche per il nuovo quadrimestre.*

Virtualmente confermiamo tutti i nostri temi di successo ed aggiungere anche qualche importante soggetto come ad esempio un corso sui rischi domestici , uno legato all' attualità come la storia della Russia o il richiesto corso di Yoga.

Se scorrerete la lista dei corsi e dei contenuti attentamente, sono sicuro che troverete più di un argomento di vs interesse e sarete investiti dall' irresistibile impulso di iscrivervi a corsi quali Inglese, Informatica/Telefonini, Ginnastica , Storia, Filosofia, Musica, Medicina, Psicologia, Finanza, Pittura, Giardinaggio, Arti figurative ... e perché no anche di incominciare a sferruzzare a maglia ...

*Vi attendiamo numerosi e ci aspettiamo da parte vs anche un'opera di **proselitismo** verso i vs conoscenti in modo da far conoscere anche a loro la nostra Università Popolare. Così facendo anche i prossimi iscritti sperimenteranno il benefico effetto d' incontrare nuove persone, stabilire nuove relazioni ed uscire dall' isolamento domestico*

In sintesi una componente importante di quello che noi in Auser chiamiamo "Apprendimento Permanente " e "Invecchiamento Attivo "

Infine qui di seguito , troverete le normative sanitarie anti-covid , che pur attualmente notevolmente semplificate rispetto all' anno scorso sono ,a scopo precauzionale, sicuramente da seguire.

Contando su una vs numerosa partecipazione e nell' attesa di accogliervi numerosi vi salutiamo cordialmente.

Un abbraccio.

Grazie per il vostro essenziale supporto-

Per il DIRETTIVO di Auser Insieme Canturium APS

Bruno Trova , Armando Borghi ,Gianni Pedersoli

Cantù gennaio 2023

“Il piacere di approfondire e apprendere: crescere, non solo invecchiare”

NORME GENERALI COMPORTAMENTALI PER EMERGENZA COVID-19

PER PARTECIPARE ALLE SINGOLE LEZIONI OCCORRE:

- Non avere sintomi o stati influenzali (tosse, raffreddore....)
- Non avere una temperatura corporea superiore a 37.5°
- Non essere venuti in contatto con persone positive al COVID negli ultimi 14 giorni
- Non essere in quarantena
- Non essere rientrati da paesi dichiarati a rischio dal ministero della SALUTE negli ultimi 14 gg

INGRESSO ISTITUTO IN AULA GIA' IGIENIZZATA IMPONE:

- Indossare la mascherina di protezione personale (meglio FFP2)
- Sottoporsi alla misurazione della temperatura e igienizzarsi le mani
- Presentare il certificato vaccinale o Green Pass Rafforzato
- Far siglare la presenza su apposito modulo con recapito telefonico
- Mantenere un comportamento che eviti la diffusione del contagio

DURANTE LA LEZIONE:

- E' OBBLIGATORIO mantenere la mascherina anche da seduti
- E' obbligatorio indossare la mascherina quando ci si muove dal proprio posto
- E' obbligatorio occupare un solo posto
- E' consentito l'accesso ai servizi solo in casi di assoluta necessità
- Durante la lezione le finestre devono rimanere aperte almeno 5 cm.

ALL'USCITA

- Evitare assembramenti nel perimetro della scuola
- Uscire velocemente mantenendo le distanze
- Evitare assolutamente assembramenti

INGLESE - 1 <i>Imparare l'inglese è sempre possibile ad ogni età</i> <i>Learning English is possible at any age</i> Docente: Lorenza Strada	13 lezioni 06 febbraio 2023
INGLESE - 2 <i>Imparare l'inglese è sempre possibile ad ogni età</i> <i>Learning English is possible at any age</i> Docente: Guglielmina Carugati	13 lezioni 06 febbraio 2023
INGLESE - 3 <i>Imparare l'inglese è sempre possibile ad ogni età</i> <i>Learning English is possible at any age</i> Docente: Guglielmina Carugati	13 lezioni 06 febbraio 2023
INGLESE - 4 <i>Imparare l'inglese è sempre possibile ad ogni età</i> <i>Learning English is possible at any age</i> Docente: Lorenza Strada	13 lezioni 06 febbraio 2023
GINNASTICA DOLCE – <i>Ginnastica per la terza età</i> Docente: Cristina Manzotti	13 lezioni 07 febbraio 2023
RISCHI DOMESTICI <i>Per una casa sicura</i> Docente: Giuseppe Leoni	5 incontri 10 febbraio 2023
LAVORO A MAGLIA/UNCINETTO <i>Apprendere il lavoro a maglia</i> Docenti: Zanella Romana/Marelli Gabriella	11 incontri 15 febbraio 2023
GINNASTICA MENTALE <i>La Palestra della mente: La Ginnastica Mentale®</i> PRIMO TURNO 14.30/15.50 - SECONDO TURNO 16.10/17.40 Docente: Manuela Giambanco	8 incontri 23 febbraio 2023
STORIA DELLA MUSICA <i>“La Storia della Musica, percorso cronologico ”</i> Docente: Stefano Lamon	6 incontri 28 febbraio 2023
GIARDINAGGIO <i>Riposo delle piante</i> Docente: Bedetti Paolo	3 lezioni 06-marzo 2023
ARTI FIGURATIVE: Pittura <i>La copia dal vero (Laboratorio artistico) e dipingiamo in libertà</i> <i>stando i n s i e m e (Laboratorio didattico)</i> Docente: Sofia Crippa	8 lezioni 07 marzo 2023

“Il piacere di approfondire e apprendere: crescere, non solo invecchiare”

YOGA <i>Yoga salute e benessere</i> Docente: Eleonora Agnelli	07 marzo 2023	9 incontri
FILOSOFIA <i>Che ne è di Dio dopo la sua morte</i> Docente: Mario Porro	09 marzo 2023	4 incontri
INFORMATICA <i>Uso della rete per operare e comunicare</i> Docente: Maurizio Pantaleoni / Maspero Antonio	09 marzo 2023	8 lezioni
LETTERATURA <i>La scuola di Pitagora</i> Docente: Giuliana Roda	17 marzo 2023	4 incontri
TELEFONINI <i>Uso primario dei telefonini smart</i> Docente: Armando Borghi	13 aprile 2023	8 incontri
FINANZA <i>Impariamo a gestire i nostri risparmi</i> Docente: Saverio Bennardo	21 aprile 2023	4 incontri
MEDICINA <i>Il dolore cronico</i> Docente: Rinaldo Grasso	27 aprile 2023	5 incontri
STORIA <i>La storia della Russia</i> Docente: Giulio Bernasconi	27 aprile 2023	3 incontri
STORIA DELL'ARTE <i>Espressionismo astratto americano</i> Docente: Francesco Pavesi	28 aprile 2023	4 incontri
PSICOLOGIA <i>Disturbi post traumatici</i> Docente: Elisa Frigerio	09 maggio 2023	3 incontri

“Il piacere di approfondire e apprendere: crescere, non solo invecchiare”



LINGUE STRANIERE

“Corso di Inglese - 1”

“Imparare l'inglese è sempre possibile ad ogni età”

“Learning English is possible at any age”

Docente: Lorenza Strada

Lorenza Strada è diplomata a Cambridge (UK). Ha gestito numerosi corsi di lingua inglese sia aziendali che privati

Obiettivi del Corso

Trasmettere le nozioni di base necessarie *per iniziare ad avere confidenza con la lingua inglese* in modo da consentire uno scambio di informazioni come ad esempio in occasione di un viaggio all'estero.

Contenuti del Corso

PROGRAMMA:

◆ ASPETTI GRAMMATICALI:

Acquisizione delle principali strutture morfo-sintattiche della lingua inglese a livello elementare.

In particolare:

- ◆ Pronomi Personali - Verbi Ausiliari (to be / to have)
- ◆ Aggettivi possessivi e dimostrativi - Plurale dei Nomi
- ◆ Genitivo sassone - Tempi presenti
- ◆ C'è / Ci sono / Avverbi di tempo / Preposizioni

◆ FUNZIONI COMUNICATIVE:

- ◆ - Salutare - Presentarsi - Parlare di sé - Dire ciò che piace o non piace,
- ◆ - Parlare dei propri hobbies - Fare richieste e chiedere informazioni - Offrire cibi / aiuto
- ◆ - Descrivere semplici azioni e attività quotidiane - Descrivere luoghi
 - **Ascoltare** e comprendere brevi conversazioni autentiche (anche telefoniche).
 - **Comprendere** semplici testi autentici (brochure di vacanze, menù, istruzioni)
 - **Scrivere** brevi semplici messaggi
 - **Comunicare** il più possibile in lingua inglese (per dar modo al corsista di sviluppare le proprie abilità comunicative, e per dare sicurezza nel saper gestire le differenti situazioni)

◆ AMBITI LESSICALI:

- ◆ Nomi di Paesi e Aggettivi di nazionalità - Attività del tempo libero e Professioni
- ◆ Vacanze- hotel, aeroporto, stazione - Famiglia
- ◆ Cibo e bevande - Tempo meteorologico

E' previsto anche l'utilizzo di audiovisivi

Calendario del Corso

Lunedì 06-02-2023	Lunedì 13-02-2023	Lunedì 20-02-2023	Lunedì 27-02-2023	Lunedì 06-03-2023
Lunedì 13-03-2023	Lunedì 20-03-2023	Lunedì 27-03-2023	Lunedì 03-04-2023	Lunedì 14-04-2023
Lunedì 08-05-2023	Lunedì 15-05-2023	Lunedì 22-05-2023		

13 lezioni di 1 ora e 1/2, dalle 14:20 alle 15:50

presso SEDE AUUSER CANTU' Via E. Brambilla 3

“Il piacere di approfondire e apprendere: crescere, non solo invecchiare”

LINGUE STRANIERE

“Corso di Inglese - 2”

“Imparare l'inglese è sempre possibile ad ogni età”

“Learning English is possible at any age”



Docente: Guglielmina Carugati

Laureata in lingue straniere, ha insegnato la lingua inglese nella scuola primaria, secondaria e in corsi per adulti

Obiettivi del Corso

Trasmettere le nozioni di base necessarie *per iniziare ad avere confidenza con la lingua inglese* in modo da consentire uno scambio di informazioni come ad esempio in occasione di un viaggio all'estero.

Contenuti del Corso

PROGRAMMA:

◆ ASPETTI GRAMMATICALI:

Acquisizione delle principali strutture morfo-sintattiche della lingua inglese a livello elementare.

In particolare:

- ◆ Pronomi Personali - Verbi Ausiliari (to be / to have)
- ◆ Aggettivi possessivi e dimostrativi - Plurale dei Nomi
- ◆ Genitivo sassone - Tempi presenti
- ◆ C'è / Ci sono / Avverbi di tempo / Preposizioni

◆ FUNZIONI COMUNICATIVE:

- ◆ - **Salutare** - **Presentarsi** - **Parlare di sé** - **Dire ciò che piace o non piace,**
- ◆ - **Parlare dei propri hobbies** - **Fare richieste e chiedere informazioni** - **Offrire cibi / aiuto**
- ◆ - **Descrivere semplici azioni e attività quotidiane** - **Descrivere luoghi**
 - **Ascoltare** e comprendere brevi conversazioni autentiche (anche telefoniche).
 - **Comprendere** semplici testi autentici (brochure di vacanze, menù, istruzioni)
 - **Scrivere** brevi semplici messaggi
 - **Comunicare** il più possibile in lingua inglese (per dar modo al corsista di sviluppare le proprie abilità comunicative, e per dare sicurezza nel saper gestire le differenti situazioni)

◆ AMBITI LESSICALI:

- ◆ Nomi di Paesi e Aggettivi di nazionalità - Attività del tempo libero e Professioni
- ◆ Vacanze- hotel, aeroporto, stazione - Famiglia
- ◆ Cibo e bevande - Tempo meteorologico

E' previsto anche l'utilizzo di audiovisivi

Calendario del Corso

Lunedì 06-02-2023	Lunedì 13-02-2023	Lunedì 20-02-2023	Lunedì 27-02-2023	Lunedì 06-03-2023
Lunedì 13-03-2023	Lunedì 20-03-2023	Lunedì 27-03-2023	Lunedì 03-04-2023	Lunedì 17-04-2023
Lunedì 08-05-2023	Lunedì 15-05-2023	Lunedì 22-05-2023		

13 lezioni di 1 ora e 1/2, dalle 14:20 alle 15:50 presso il Liceo Scientifico Statale “E. Fermi” -
Via Giovanni XXIII - Cantù
presso il Liceo Scientifico Statale “E. Fermi” - Via Giovanni XXIII - Cantù

“Il piacere di approfondire e apprendere: crescere, non solo invecchiare”

LINGUE STRANIERE

“Corso di Inglese -3”

“Imparare l'inglese è sempre possibile ad ogni età”

“Learning English is possible at any age”



Docente: Guglielmina Carugati

Laureata in lingue straniere, ha insegnato la lingua inglese nella scuola primaria, secondaria e in corsi per adulti

Obiettivi del Corso

- ◆ Comprendere semplici testi orali e scritti
- ◆ Interagire in brevi conversazioni in lingua
- ◆ Scrivere semplici messaggi

Contenuti del Corso

- ◆ **ASPETTI GRAMMATICALI:**
- ◆ **Revisione delle conoscenze acquisite** durante il corso di 1° livello (pronomi personali soggetto / ausiliari / aggettivi possessivi e dimostrativi / plurale dei Nomi / presente semplice / genitivo sassone / pronomi interrogativi / there is, are)
- ◆ **Acquisizione nuove strutture** (avverbi di frequenza / pronomi personali complemento / modali / preposizioni di luogo e di tempo / presente progressivo / passato semplice / futuro / some, any, a lot of, a little)
- ◆ **FUNZIONI COMUNICATIVE**
- ◆ dare e chiedere **informazioni personali**
- ◆ parlare al **telefono**
- ◆ **descrivere** persone, luoghi, oggetti
- ◆ ordinare al **ristorante**
- ◆ esprimere i **propri gusti** (cibi, bevande, sport ...)
- ◆ **descrivere** abitudini e capacità
- ◆ chiedere un **permesso**
- ◆ fare una **richiesta gentile** - scusarsi
- ◆ fissare un **appuntamento**
- ◆ dare indicazioni **stradali**
- ◆ **raccontare** un evento passato

Calendario del Corso

Lunedì 06-02-2023	Lunedì 13-02-2023	Lunedì 20-02-2023	Lunedì 27-02-2023	Lunedì 06-03-2023
Lunedì 13-03-2023	Lunedì 20-03-2023	Lunedì 27-03-2023	Lunedì 03-04-2023	Lunedì 17-04-2023
Lunedì 08-05-2023	Lunedì 15-05-2023	Lunedì 22-05-2023		

13 lezioni di 1 ora e 1/2, dalle 16:00 alle 17:30

presso il **Liceo Scientifico Statale “E. Fermi”** - Via Giovanni XXIII - Cantù

“Il piacere di approfondire e apprendere: crescere, non solo invecchiare”

LINGUE STRANIERE

“Corso di Inglese – 4”

“Imparare l'inglese è sempre possibile ad ogni età”

“Learning English is possible at any age”



Il corso *prosegue* il lavoro **iniziato l'anno scorso con il "corso intermedio"** ma si rivolge anche a chi vuole approfondire conoscenze linguistiche acquisite

Docente: Lorenza Strada

Lorenza Strada è diplomata a Cambridge (UK). Ha gestito numerosi corsi di lingua inglese sia aziendali che privati

Obiettivi del Corso

- ◆ **Comprendere testi orali e scritti**
- ◆ **Interagire in conversazioni in lingua**
- ◆ **Scrivere messaggi e/o testi strutturati**

Contenuti del Corso

◆ STRUTTURE GRAMMATICALI:

Revisione e consolidamento delle conoscenze acquisite (**pronomi** personali, soggetto e complemento / **aggettivi** possessivi e dimostrativi / **plurale** dei nomi / presente semplice / **presente progressivo** / passato semplice / **futuro/genitivo sassone** / pronomi interrogativi / **there is, are** / preposizioni di luogo e di tempo / **avverbi di frequenza** / some, any, a lot of, a little)

◆ FUNZIONI COMUNICATIVE

scambiare informazioni **personali** / descrivere **situazioni quotidiane** e la loro frequenza / **descrivere** persone, luoghi, oggetti / **scambiare informazioni** relative al proprio lavoro, alla casa e alla città in cui si vive / fare **acquisti** / chiedere un permesso / fare una **richiesta gentile** / **esprimere** la propria opinione / dare indicazioni **stradali** / **raccontare** eventi passati e futuri / comprendere e realizzare **una ricetta** / **offrire** cibi e bevande / **ordinare** cibi e bevande / fare **paragoni**

Calendario del Corso

Lunedì 06-02-2023	Lunedì 13-02-2023	Lunedì 20-02-2023	Lunedì 27-02-2023	Lunedì 06-03-2023
Lunedì 13-03-2023	Lunedì 20-03-2023	Lunedì 27-03-2023	Lunedì 03-04-2023	Lunedì 17-04-2023
Lunedì 08-05-2023	Lunedì 15-05-2023	Lunedì 22-05-2023		

13 lezioni di 1 ora e 1/2, dalle 16.00 alle 17.30
presso il SEDE AUSER CANTU' Via E. Brambilla 3

“Il piacere di approfondire e apprendere: crescere, non solo invecchiare”

GINNASTICA DOLCE

“La ginnastica per la terza età”



*“L’attività fisica è diventata **un’esigenza vitale**, in particolare nell’età adulta.*

*La ginnastica dolce è una metodica di **movimento naturale** alla portata di tutti, che permette di **mantenersi in forma** senza sforzi muscolari “*

Docente: Cristina Manzotti

Cristina Manzotti è diplomata all’ ISEF “Istituto Superiore di Educazione Fisica” presso l’Università Cattolica di Milano.

Obiettivi del Corso

- ◆ Presa di coscienza del movimento **non più 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 del Corso

- ◆ **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 comprenderanno sempre movimenti per:

- ◆ **Testa e collo** (mobilità articolare)
- ◆ **Braccia e busto** (mobilità articolare e potenziamento muscolo)
- ◆ **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.

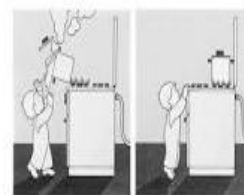
Calendario del Corso

Martedì 07-02-2023	Martedì 14-02-2023	Martedì 21-02-2023	Martedì 28-02-2023	Martedì 07-03-2023
Martedì 14-03-2023	Martedì 21-03-2023	Martedì 28-03-2023	Martedì 04-04-2023	Martedì 18-04-2023
Martedì 02-05-2023	Martedì 09-05-2023	Martedì 16-05-2023		

13 lezioni della durata di **1 ora**, dalle **15:30** alle **16:30**

Presso la palestra dell’**Istituto Comprensivo Cantù 2 (Media Anzani)** – via G. Fossano - Cantù

“Il piacere di approfondire e apprendere: crescere, non solo invecchiare”



Per allontanare di mille miglia
la morte da tuo figlio,
certe volte bastano 20 centimetri.

RISCHI DOMESTICI

“ Saper prevenire i rischi”

Docente : **Giuseppe Leoni**

Perito industriale, lunga esperienza nei cantieri ed in fabbrica. Poi Tecnico della sicurezza in USSL-ASL come Ufficiale di Polizia Giudiziaria. Poi consulente libero professionista

Obiettivi del Corso

In casa succedono più infortuni che nei luoghi di lavoro.

Gli ambienti più pericolosi sono:

la cucina, bagno e balconi.

Gli infortuni più frequenti derivano da cadute.

Gli elementi più pericolosi sono gli apparecchi di riscaldamento e quelli elettrici.

Le persone più esposte sono donne, anziani e bambini..

Contenuti del Corso

Prendere atto che in casa (ma non solo) siamo costantemente immersi in innumerevoli rischi.

Essere coscienti che gli infortuni non succedono per caso.

Apprendere le modalità di riconoscimento preventivo dei rischi: la VALUTAZIONE DEI RISCHI.

Conoscere i principali rischi domestici: elettrici, da cadute, aerazione dei locali, prodotti chimici, balconi, finestre, scale, arredamenti, circolazione stradale, ...

Calendario del Corso

venerdì 10-02-2023	venerdì 17-02-2023	venerdì 24-02-2023	venerdì 03-03-2023
venerdì 10-03-2023			

5 incontri di 2 ore, dalle 15,30 alle 17,30

Presso il Liceo Scientifico Statale “E. Fermi” -

Via Giovanni XXIII - Cantù

“Il piacere di approfondire e apprendere: crescere, non solo invecchiare”

LAVORO A MAGLIA/UNCINETTO

Corso pratico di lavoro a maglia



Docenti: **Romana Zanella e Gabriella Marelli**
Volontarie AUSER CANTU'

Obiettivi del Corso

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 del Corso

Materiali occorrenti 2 ferri misura 4

Gomitolo lana acrilica per lavorazioni ferri 4

Uncinetto misura 4

Cotone per uncinetto

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

Calendario corsi

Mercoledì 15-02-2023	Mercoledì 22-02-2023	Mercoledì 01-03-2023	Mercoledì 08-03-2023
Mercoledì 15-03-2023	Mercoledì 22-03-2023	Mercoledì 29-03-2023	Mercoledì 05-04-2023
Mercoledì 12-04-2023	Mercoledì 19-04-2023	Mercoledì 26-04-2023	

11 lezioni di 2 ore dalle 15.00 alle 17,00

Presso SEDE AUSER Via E. Brambilla 3 Cantù

“Il piacere di approfondire e apprendere: crescere, non solo invecchiare”

GINNASTICA MENTALE 1A – 1B

***“La Palestra della mente: La Ginnastica Mentale®
Stimolazione e potenziamento delle funzioni cognitive”***



Docente: Manuela Giambanco

La dott.ssa Manuela Giambanco, Psicologa clinica, Brain trainer e Neuropsicologa, lavora da più di 20 anni nell'ambito della neuropsicologia adulta, occupandosi sia della patologia (le demenze, nella cura dei pazienti e nel supporto ai loro familiari) sia della prevenzione dell'invecchiamento mentale aderendo all'Associazione Assomensana e proponendo percorsi di stimolazione cognitiva: la Ginnastica Mentale®.

Obiettivi del Corso

Il fondamento scientifico su cui si basa l'azione di ASSOMENSANA muove dalle ricerche effettuate negli anni '50 da Rita Levi Montalcini e Victor Hamburger all'Il fondamento scientifico su cui si basa l'azione di ASSOMENSANA muove dalle ricerche effettuate negli anni '50 da Rita Levi Montalcini e Victor Hamburger alla Washington University di St. Louis (USA). I due ricercatori individuano una proteina, il Nerve Growth Factor (NGF) o fattore di crescita neuronale, una neurotrofina prodotta dalle cellule cerebrali a seguito di una apposita stimolazione da parte dei neuroni afferenti. Queste neurotrofine sviluppano e incrementano le connessioni tra le cellule hanno la proprietà di "nutrire" le cellule e di preservarle dal declino fisiologico. Anzi, oltre a posticiparne la morte, ne aumentano le dimensioni e le preziose ramificazioni che collegano tra loro i neuroni. Questa condizione dà vita al cosiddetto fenomeno della "plasticità neuronale", ossia la disponibilità delle cellule a riorganizzarsi se sono sottoposte a opportuni stimoli cognitivi.

Partendo da queste considerazioni, ASSOMENSANA predispone ogni anno programmi di stimolazione cognitiva, una vera e propria Ginnastica Mentale®.

Il Corso di Continuità vuole essere un proseguo del corso di Ginnastica Mentale®. Lo scopo è di

- Stimolare le funzioni cognitive;
- Favorire la socializzazione.
- Educare all'uso corretto delle abilità cognitive neuronali.

Contenuti del corso

Il corso si differenzia da quello base, perché si permette di proporre delle schede più intense con un livello più alto di funzionamento, sia in termini di esercizi, sia in termini di tempo di esecuzione. Questo fa sì di porsi in continuum con il corso precedente, riprendendo da dove si era "interrotto".

Gli esercizi, carta matita, 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, fluenza 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, fornisce un resoconto dell'efficacia dell'intervento.

Alla fine di ogni incontro il conduttore fornisce degli esercizi ("compiti a casa") per continuare l'allenamento durante la settimana.

Calendario del Corso

giovedì 23-02-2023	giovedì 02-03-2023	giovedì 09-03-2023	giovedì 16-03-2023
giovedì 23-03-2023	giovedì 30-03-2023	giovedì 20-04-2023	giovedì 27-04-2023

8 incontri di 1 ora e 1/2 PRIMO TURNO A dalle 14:30 alle 16.00 SECONDO TURNO B dalle 16:10 alle 17.40

Presso il **SEDE AUSER** Via E. Brambilla 3 Cantù

“Il piacere di approfondire e apprendere: crescere, non solo invecchiare”

STORIA DELLA MUSICA

“La Storia della Musica, percorso cronologico”



Il percorso cronologico sulla Storia della Musica entra nel particolare periodo fra Settecento e Ottocento, Classicismo e Romanticismo, dai palchi del teatro. Mozart “doveva” morire? è il titolo del viaggio durante il quale, a partire dal Flauto Magico, ci chiederemo cosa sarebbe accaduto se il salisburghese fosse rimasto in vita, rispetto al nuovo astro nascente Beethoven fino al “nipote” Rossini, che in due generazioni traghettono al suono dell’età napoleonica la musica dell’illuminismo verso la grande epoca romantica. Gli incontri si baseranno su ascolti guidati e supporti audiovisivi

Docente: Stefano Lamon

Il prof. Stefano Lamon, insegnante e musicologo, è critico musicale del quotidiano La Provincia di Como, già supervisore di tirocinio ai Bienni specialistici di Didattica della musica del Conservatorio “G. Verdi” di Como e collaboratore con la facoltà di Musicologia dell’Università Statale di Milano nei Percorsi di abilitazione degli insegnanti di Musica per la Scuola Secondaria, cura percorsi musicali di formazione permanente e di didattica attiva

Obiettivi del Corso

- ◆ *analizzare il linguaggio musicale in prospettiva storica e sociale;*
- ◆ *collegare il “discorso musicale”, storicamente situato, con la cultura e le arti; stimolare l’interesse a fruire individualmente, “oltre” il corso, di repertori musicali*

Contenuti del Corso

- ◆ **Flauto Magico. L’ultimo Settecento ancestrale.**
- ◆ **Mozart “doveva morire”? Il nuovo genio Beethoven. Fidelio, Egmont**
- ◆ **Mozart reincarnato in Italia? Il primo giovane Rossini da Tancredi a Barbieri**
- ◆ **Parentesi d’oltrelpe. C’è anche il Lied!**
- ◆ **Una Cenerentola nuova
Sulla soglia del Romanticismo. Guglielmo Tell**

Calendario del Corso

Martedì 28-02-2023	Martedì 07-03-2023	Martedì 14-03-2023	Martedì 21-03-2023	Martedì 28-03-2023
Martedì 04-04-2023				

6 incontri di 2 ore, dalle 15:30 alle 17:30

Presso il **Liceo Scientifico Statale “E. Fermi”** - Via Giovanni XXIII - Cantù

Presso il **SEDE AUSER** Via E. Brambilla 3 Cantù

“Il piacere di approfondire e apprendere: crescere, non solo invecchiare”



GIARDINAGGIO

Docente: **Paolo Bedetti.**

Sistema “Pianta”

Obiettivi del Corso

Funzionamento del sistema "pianta" dalla radice alla foglia

Contenuti del Corso

Il sistema "Pianta"

Funzionamento del sistema "pianta" dalla radice alla foglia.

Principali patologie delle piante e loro cura

Imparare a riconoscere le principali patologie delle piante per poterle prevenire o curare.

Balconi fioriti

Le principali varietà di stagionali fiorite: quali scegliere e come abbinarle. Con dimostrazione pratica di rinvaso

Calendario del Corso

Lunedì 06-03-2023	Lunedì 13-03-2023	Lunedì 20-03-2023
------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------

3 Incontri di 1,30 ore, dalle 16,00 alle 17,30 –

Presso il **IL GARDEN BEDETTI via Milano Cantù**

“Il piacere di approfondire e apprendere: crescere, non solo invecchiare”

ARTI FIGURATIVE: Pittura



***“La copia dal vero” (Laboratorio artistico) e
dipingiamo in libertà stando i n s i e m e” (Laboratorio didattico)***

Docente: Sofia Crippa

Diplomata Nuova Accademia

di Belle Arti NABA di Milano , ha maturato esperienze di insegnamento come Docente di discipline pittoriche nei Licei Artistici, Corsi serali per adulti, Laboratori artistici alla scuola primaria di primo e secondo grado.

Obiettivi del Corso

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 del Corso

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 .

Studio di composizione e colore.

La programmazione è solo una proposta, una guida indicativa, ogni partecipante al corso potrà comunque decidere, inventare, sperimentare a piacere qualunque percorso artistico.

Calendario del Corso

Martedì 07-03-2023	Martedì 14-03-2023	Martedì 21-03-2023	Martedì 28-03-2023
Martedì 04-04-2023	Martedì 18-04-2023	Martedì 02-05-2023	Martedì 09-05-2023

8 lezioni di 2 ore, dalle **15:00** alle **17:00**
presso il **Liceo Artistico Statale “Fausto Melotti**

“Il piacere di approfondire e apprendere: crescere, non solo invecchiare”



YOGA

Yoga salute e benessere

Docente :Eleonora Agnelli

Laureata in scienze motorie, qualificata istruttrice yoga

Docente di scienze motorie presso Liceo Melotti Cantù

Obiettivi del Corso

Dal punto di vista fisico e fisiologico praticare yoga:

- Migliora la respirazione, la postura, il tono e l'agilità corporea, l'equilibrio.
- Migliora le funzioni digestiva e respiratoria
- Migliora la circolazione del sangue, essenziale per lo svolgimento delle funzioni del corpo
- Nutre, stimola e mantiene l'equilibrio delle ghiandole endocrine
- Incrementa il livello di sangue ossigenando il cervello, favorendo le capacità mentali
- Allevia i dolori di schiena
- Migliora la gestione dello stress, le capacità di concentrazione e la resistenza psicologica
- Migliorare la qualità del sonno
- Aumentare la vitalità
- Migliora la forma fisica

Contenuti del Corso

Fase iniziale (ascolto del corpo, respiro, kriya e mudra).

Fase centrale (sequenza di asana)

Fase finale (rilassamento in shavasana)

Una corretta respirazione:

- migliora la qualità del sonno, la capacità di concentrazione
- dona tranquillità, serenità, pace e gioia.
- Aiuta a rilassare il corpo e la mente
- Aiuta a prendere consapevolezza del proprio corpo fisico ed emotivo.

Le mudra sono gesti (prevalentemente con le dita delle mani) che aprono alla gioia e liberano dall'energia stagnante

Calendario del Corso del Corso

Martedì 07-03-2023	Martedì 14-03-2023	Martedì 21-03-2023	Martedì 28-03-2023	Martedì 04-04-2023	Martedì 18-04-2023
Martedì 02-05-2023	Martedì 09-05-2023	Martedì 16-05-2023			

9 lezioni di 1 ore dalle 15.00 alle 16,00 Presso palestra Liceo Artistico Statale "Fausto Melotti

"Il piacere di approfondire e apprendere: crescere, non solo invecchiare"



FILOSOFIA

Che ne è di Dio dopo la sua morte

Docente: Mario Porro

Il prof Mario Porro è docente di Storia e Filosofia al Liceo Scientifico Statale “E. Fermi” di Cantù

Obiettivi del Corso

Nietzsche: la morte di Dio

Risorse del cristianesimo

Mosé o la Cina?.

Freud e la religione

Contenuti del Corso

1 Nietzsche: la morte di Dio. In un passo famoso della *Gaia Scienza* (1883) di Friedrich Nietzsche, l'uomo folle annuncia la morte di Dio. Non si tratta di un proclama a favore dell'ateismo, come era stato per Feuerbach, ma della constatazione della secolarizzazione del mondo moderno. Sul tema tornerà Martin Heidegger interpretando la morte di Dio come la fine dell'impianto meta-fisico, cioè del richiamo a un altro mondo, che ha caratterizzato il pensiero dell'Occidente.

2 Freud e la religione. Sul finire dell'Ottocento si fa drammatico il conflitto fra credenza religiosa e fiducia nell'avvenire delle scienze. Lo testimonia l'opera narrativa di Emile Zola, in particolare il romanzo dedicato ai miracoli di Lourdes. Sigmund Freud, ne *L'avvenire di un'illusione*, interpreta la fede come il persistere di un atteggiamento infantile di attaccamento al Padre.

3 Mosé o la Cina?. In un libro recente, il filosofo François Jullien spiega le ragioni per le quali la cultura cinese non ha sviluppato la credenza in Dio. L'arcaica concezione di un Signore dall'Alto cede il posto alla nozione di Cielo, inteso non come realtà trascendente, ma come regolatore del processo che di continuo rinnova la natura.

4 Risorse del cristianesimo. Osservando dalla Cina la tradizione religiosa dell'Occidente si colgono meglio quali risorse la fede in Dio ha sviluppato. Essa ha reso possibile il rapporto con l'Alterità, con l'incommensurabile che non rientra nell'ordine del mondo; e attraverso l'anima ha aperto lo spazio dell'intimità, di ciò che abita nel più profondo di noi.

Calendario del Corso

giovedì 09-03-2023	giovedì 16-03-2023	giovedì 23-03-2023	giovedì 30-03-2023
-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------

4 incontri di 1 ora e 1/2, dalle 15.30 alle 17.00 presso il Liceo Scientifico Statale “E. Fermi” - Via Giovanni XXIII - Cantù

“Il piacere di approfondire e apprendere: crescere, non solo invecchiare”

INFORMATICA 2

Uso della rete per operare e comunicare

Docente: Maurizio Pantaleoni / Antonio Maspero

L'ing. Maurizio Pantaleoni si occupa da oltre 40 anni di sistemi informativi in IBM e in importanti aziende nazionali e multinazionali ed ha tenuto corsi sia presso le aziende che presso centro di formazione IBM

Obiettivi del corso

-
- **Informatica verde e sicura**
- **Internet: che cosa è, cosa è il browser e i motori di ricerca**
- **Fare una ricerca su Internet utilizzando i principali motori di ricerca**
- **Principali strumenti di Google (Meet, Drive, Contatti, Calendar, ...)**

Google Drive: come gestire lo spazio in cloud

- Come condividere i file
- Come creare file
- Gestire livello di accesso a file creati con Google Drive

Contenuti del corso

- **Internet e la pubblica amministrazione**
- **Sicurezza informatica, frodi informatiche**
- **Consultare un orario sul sito delle Ferrovie o di un Aeroporto**
- **Utilizzo del Fascicolo Sanitario**
- **Ricette in farmacia**
- **Prenotazioni (esami, musei, areaC...)**
- **Banca on line**
- **Creazione di una casella di posta elettronica**
- **Ricezione ed invio di e-mail**
- **Uso degli allegati**
- • Archivi compressi nei formati zip e rar e doc ricevuti via mail, cosa sono e come utilizzarli.
- **Creazione di rubriche di indirizzi liste di distribuzione**
- **Blocco della posta indesiderata**

Posta elettronica certificata

Calendario del Corso

giovedì 09-03-2023	lunedì 13-03-2023	giovedì 16-03-2023	lunedì 20-03-2023
giovedì 23-03-2023	lunedì 27-03-2023	giovedì 30-03-2023	lunedì 03-04-2023

8 lezioni di 2 ore, dalle 15:30 alle 17:30

Presso l'Istituto Comprensivo Cantù 2 (Media Anzani) di via Fossano – Cantù

“Il piacere di approfondire e apprendere: crescere, non solo invecchiare”



LETTERATURA

OTIUM LAETUM

PLINIO, GLI UOMINI E LA NATURA

“Deus est mortali iuvare mortalem, et haec ad aeternam gloriam viam”

PLINIO IL VECCHIO, *Naturalis Historia*, 2, 18

Esplorazioni sul rapporto tra Uomo e Natura sulle orme della *Naturalis Historia* di Plinio il Vecchio per ritrovare in un classico di duemila anni fa il rispetto verso la Terra da cui dipende la nostra sopravvivenza

Docente: Giuliana Roda

La prof. Giuliana Roda insegna Lettere nei Licei e tiene corsi di lingua, teatro e cultura antica. Dallo scorso anno accademico tiene il corso “OTIUM LAETUM”, incontri a tema per imparare dai classici latini a vivere meglio il tempo presente

Obiettivi del corso

Nell'anno del bimillenario della nascita dell'illustre Comense obiettivo del corso è innanzitutto rendere omaggio Plinio, nato nel 23 d.C. e morto nell'eruzione del Vesuvio che distrusse Pompei nel 79 d.C. Il fuoco del corso sarà l'opera che lo ha reso famoso, la *Naturalis Historia*, in cui l'autore ha raccolto tutto lo scibile del suo tempo sulla cosmologia, la geografia, l'antropologia, la botanica, la zoologia, la mineralogia, la medicina. Da questa immensa enciclopedia della Natura in 37 libri verranno scelti passi utili a suscitare una riflessione sulla fragilità della specie umana, gli abusi da essa commessi nello sfruttamento delle risorse e i criteri laici di comportamento generati dalla consapevolezza che la Natura in un attimo può annientare l'intera specie umana e proseguire il suo corso: “Essere dio è per un mortale giovare a un mortale: ecco la via verso la gloria eterna”.

Contenuti del corso

-
- Plinio il Vecchio e la *Naturalis Historia*.
- L'Uomo e il Mondo: note di cosmologia e antropologia dai libri secondo e settimo della *Naturalis Historia*.
- Vegetali, animali e minerali e la loro utilità per l'Uomo.
- La Natura madre matrigna e gli errori degli uomini.

Calendario del corso

Venerdì 17-03-2023	Venerdì 24-03-2023	Venerdì 31-03-2023	Venerdì 14-04-2023
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

4 Incontri di 1 ora 1/2, dalle 15.30 alle 17:00

Presso il **Liceo Scientifico Statale “E. Fermi”** - Via Giovanni XXIII - Cantù

“Il piacere di approfondire e apprendere: crescere, non solo invecchiare”



TELEFONINI

Titolo del corso: *Utilizzo primario dei telefonini SMART*

Docente: *Docente: ARMANDO BORGHI*

L'ing. Armando Borghi si occupa da oltre 40 anni di sistemi informativi presso importanti aziende nazionali e multinazionali ed ha tenuto corsi sia presso le aziende che presso centri di formazione

Obiettivi del corso

Abbiamo ormai familiarità con l'utilizzo del telefonino come strumento per parlare inviare SMS ma qualche difficoltà rimane quando lo strumento si trasforma in un vero e proprio Personal Computer.

Le possibilità offerte sono vere e proprie funzioni informatiche non sempre di facile e semplice utilizzo.

Proviamo insieme a prendere confidenza con tale strumento e con i diversi sistemi che lo governano.

Il tutto per rendere sempre più familiare l'uso dell'informatica a servizio dei nostri bisogni.

L'obiettivo del corso è fare ulteriore conoscenza dello strumento smart PHONE per un utilizzo pratico, quotidiano di collegamento con amici e parenti, visualizzazioni notizie e filmati, ecc.

Contenuti del corso

WIFI ed altri collegamenti alla rete

Collegarsi alla rete internet in modo semplice e efficiente

BLUETOOTH

WHATSAPP

Scambiare messaggi foto e video tra i contatti personali

SKYPE

Chiamare in video conferenza

FOTO E SALVATAGGI

Gestire foto e video e trasmetterli

GPS e MAPPE

POSTA elettronica

Utilizzare la propria posta elettronica in mobilità

Altri strumenti in mobilità

Utilizzare semplici funzionalità

- **Le esercitazioni saranno fatte su sistema operativo ANDROID**

Calendario del Corso

giovedì 13-04-2023	lunedì 17-04-2023	giovedì 20-04-2023	giovedì 27-04-2023
giovedì 04-05-2023	lunedì 08-05-2023	giovedì 11-05-2023	lunedì 15-05-2023

8 lezioni di 2 ore, dalle **15:00** alle **17:00** Presso sede **AUSER** via E. Brambilla 3 Cantù

“Il piacere di approfondire e apprendere: crescere, non solo invecchiare”



FINANZA

LA GESTIONE DEL RISPARMIO

Docente: Saverio Bennardo

Impiegato quadro gestionale presso una media azienda multinazionale, ora in prepensionamento e senza nessun rapporto con aziende finanziarie. Studioso di analisi finanziaria

Obiettivi del Corso

Come gestire i nostri risparmi

con investimenti a medio e lungo termine.

Nuove realtà d'investimento e nuove forme di risparmio

Contenuti del Corso

1° Lezione

**IL CORRETTO COMPORTAMENTO DEI RISPARMIATORI-INVESTITORI NEI MERCATI TURBOLENTI.
AFFRONTIAMO LA NOSTRA BANCA CON LE NOZIONI ESSENZIALI**

2° Lezione

**GLI INVESTIMENTI DIFENSIVI E GLI IMPIEGHI DI LUNGO PERIODO.
GLI STRUMENTI D'INVESTIMENTO INEFFICIENTI E COSTOSI.**

3° Lezione

**ANALISI DEI MERCATI: COME INTERPRETARLI
LA SUCCESSIONE**

4° Lezione

**GLI INVESTIMENTI ETICI E SOSTENIBILI
L'OTTAVA MERAVIGLIA DEL MONDO: L'INTERESSE COMPOSTO
ANALISI DEI FONDI PENSIO**

Calendario del Corso

Venerdì 21-04-2023	Venerdì 28-04-2023	Venerdì 05-05-2023	Venerdì 12-05-2023
-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------

**4 incontri di 1 ora e 1/2, dalle 15.30 alle 17.00 presso il Liceo Scientifico Statale “E. Fermi” -
Via Giovanni XXIII - Cantù**

“Il piacere di approfondire e apprendere: crescere, non solo invecchiare”



MEDICINA

Il dolore cronico

**Impariamo a conoscerlo:
cos'è e come viene curato**

Docente: Dott. Rinaldo Grasso

Specializzato in Anestesia-rianimazione
e terapia del dolore

Obiettivi del Corso

Le patologie dolorose croniche benigne sono molte come le cefalee, la fibromialgia, il dolore da artrosi, le nevralgie..... Sono patologie invalidanti, molte volte sottovalutate, che portano spesso all'automedicazione con conseguente abuso di farmaci.

Durante il corso vedremo la definizione del **“dolore cronico benigno”**, l'epidemiologia e le ripercussioni sociali-economiche, cenni di anatomia e di fisiologia per comprendere le terapie farmacologiche e non con i loro meccanismi d'azione in base alle differenti eziopatogenesi

Contenuti del Corso

- Definizione del dolore e classificazione
- Cenni di anatomia e fisiologia
- Rilevazione e misurazione del dolore
- Tecniche di terapia antalgica :
 - Farmacologiche
 - Tecniche di terapia antalgica :
 - Non farmacologiche

Calendario del Corso

giovedì 27-04-2023	giovedì 04-05-2023	giovedì 11-05-2023	giovedì 18-05-2023
giovedì 25-05-2023			

5 incontri di 1 ora e 1/2, dalle **15.30** alle **17.00** presso il **Liceo Scientifico Statale “E. Fermi”** -
Via Giovanni XXIII - Cantù

“Il piacere di approfondire e apprendere: crescere, non solo invecchiare”



STORIA

Titolo del corso: La Storia della Russia

Docente: Giulio Bernasconi

Giulio Bernasconi, laureato in Storia contemporanea presso l'Università degli Studi di Milano, è docente di storia e filosofia al Liceo Scientifico Statale "G. Galilei" di Erba.

Obiettivi del Corso

La Russia è un gigante geografico dall'affascinante cultura, costantemente in bilico tra Europa ed Asia, tra ricchezza e povertà, tra modernità ed arretratezza, tra pace e guerra. Il corso, partendo da una riflessione su alcuni aspetti significativi della storia russa dall'antichità ad oggi, si propone di fornire ai partecipanti un quadro sintetico ma efficace per conoscere le particolarità del percorso storico di questa grande nazione, al fine di poter comprendere meglio la situazione attuale.

Contenuti del Corso

- 1° incontro: il regno di Russia dalle origini alla rivoluzione;
- 2° incontro: l'Unione Sovietica dal regime staliniano al crollo;
- 3° incontro: la Russia contemporanea dal caos di Eltsin alle guerre di Putin.

Calendario del Corso

Giovedì 27-04-2023	Giovedì 04-05-2023	Giovedì 11-05-2023
-----------------------	-----------------------	-----------------------

3 lezioni di 1ora e 1/2 ore, dalle 15.30 - 17,00

Presso Il Liceo Scientifico Statale E.Fermi Via Giovanni XXIII – Cantu'

“Il piacere di approfondire e apprendere: crescere, non solo invecchiare”



STORIA DELL'ARTE

GESTO E COLORE

Espressionismo astratto americano

Docente: Francesco Pavesi

Docente di Storia dell'arte e disegno al Liceo G. Galilei di Erba

Obiettivi del Corso

Nel secondo dopoguerra, a partire dagli anni Cinquanta del Novecento, in parallelo a importanti cambiamenti nel mondo politico, economico, sociale e culturale, si assiste anche ad una stagione di profondi cambiamenti e sperimentazioni in ambito artistico, peraltro già inaugurate dalle avanguardie artistiche del primo Novecento. Origine delle novità non sarà più Parigi e l'Europa ma il centro dell'arte si sposta dall'altra parte dell'oceano: l'America. Le inquietudini del mondo uscito dalla Seconda guerra mondiale sono espresse da una stagione di nuova astrazione che ha come maggiori protagonisti Pollock con il dripping, colore sgocciolato su tele enormi e Rothko con le sue superfici di colore, finestre sul mistero. Il corso si propone di conoscere l'arte dei maggiori protagonisti, provando ad interrogarsi sulle ragioni di questa pittura così radicalmente diversa da quella rappresentativa che aveva caratterizzato i secoli precedenti.

Contenuti del Corso

- ◆ *Arte del dopoguerra in Europa e America*
- ◆ *Jackson Pollock e l'Action painting*
- ◆ *Mark Rothko e la Color field painting*
- ◆ *Barnett Newman e altri protagonisti*

Le lezioni saranno accompagnate dalla proiezione di immagini

. Le lezioni saranno accompagnate dalla **proiezione di immagini**

Calendario del Corso

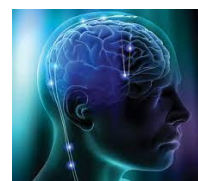
venerdì 28-04-2023	venerdì 05-05-2023	venerdì 12-05-2023	venerdì 19-05-2023
-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------

4 incontri di 1 ore e 1/2, dalle 15.30 alle 17.00

Presso: Presso Il Liceo Scientifico Statale E.Fermi Via Giovanni XXIII – Cantu'
AULA MAGNA

“Il piacere di approfondire e apprendere: crescere, non solo invecchiare”

PSICOLOGIA



Docente: Elisa Frigerio

La dottoressa Elisa Frigerio è psicologa psicoterapeuta, docente di Psicologia delle Emozioni presso la Facoltà di Psicologia, Università degli Studi di Pavia.

‘Ciò che conosciamo di noi è solamente una parte, e forse piccolissima, ciò che siamo a nostra insaputa’. Luigi Pirandello

Psicologa

Disturbi post traumatici

Obiettivi del Corso

Definizione di trauma

Il concetto di resilienza

Tipologia di trauma: T o t

Contenuti del Corso

I traumi relazionali e i modelli di attaccamento

PTSD: disturbo post traumatico da stress

Le principali metodologie d'intervento

Calendario del Corso

Martedì 09-05-2023	Martedì 16-05-2023	Martedì 23-05-2023
-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------

3 incontri di 1 ore e 1/2, dalle 15.30 alle 17.00

Presso: Presso Il Liceo Scientifico Statale E.Fermi Via Giovanni XXIII – Cantù

“Il piacere di approfondire e apprendere: crescere, non solo invecchiare”

LA CARTA DEI VALORI AUSER

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 beni 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 e allo 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 - Associazione di Promozione Sociale

LE NOSTRE ATTIVITA'

- **Servizi alla persona** (Filo d'Argento)

- **Accompagnamento** con i nostri mezzi di persone disagiate (compresi dializzati) e sole per visite mediche, analisi, consegna farmaci, spesa, sulla base di Convenzioni con i Comuni del Distretto di Cantù:

165.000 Km. e **11.200** servizi nel **2019**. Richieste tramite il n° verde nazionale **800 99 59 88** attivo 24 ore o **in sede 031 3515003** nei feriali. **Compagnia casalinga** e telefonica secondo un programma concordato.

- **Trasporto** degli ospiti del servizio diurno della **Casa di Riposo** di Capiago. Compagnia e alcuni pomeriggi di svago per gli ospiti di **Casa Famiglia**. Assistenza all'accompagnamento di **disabili** in brevi gite e pomeriggi di compagnia. Piccoli lavori di manutenzione casalinga per anziani soli.

- **Convenzioni** con aziende locali e ipermercati

- **Iniziative culturali**

- **Corsi Università Popolare**, nelle materie più varie: filosofia, musica, letteratura, storia, lingue, arte etc.), e informatica di vari livelli, al **Liceo E. Fermi**, al **Liceo Artistico Statale F. Melotti** e all'**Istituto Comprensivo Cantù 2**. Nel **2019** si sono svolti **48 corsi**, **1.050 presenze** e **oltre 10.000 ore d'aula**.

- **Teatro**: convenzione con il **Piccolo Teatro di Milano**. **8** spettacoli con circa **200** presenze nel **2019**.

- **Biblioteca**: oltre **1000** volumi a disposizione dei soci

- **Notiziario**. Semplice e sintetico, trasmette mensilmente via mail il programma delle attività previste il mese successivo.

- Nel **Sito www.auser.lombardia.it/como/cantu**, potrete facilmente saperne di più: chi siamo, cosa facciamo, tutte le nostre attività

- **Svago e tempo libero**

- **In agosto**, quando la città chiude, tutti i pomeriggi in collaborazione con lo SPI offriamo qualche ora di svago e di socializzazione nel **bosco del Bersagliere**. Agli ospiti delle **Casa di riposo** e **disabili** offriamo compagnia, con pranzo e piccoli intrattenimenti.

- Nel **2019** sono state effettuate **2 gite** di un giorno, visite a musei e altri obiettivi culturali, riunendo un buon pranzo e compagnia, con **107** partecipazioni.

- **Trekking**. Continueremo le ormai famose **passeggiate settimanali** nei nostri **boschi** e **colline** (**41** uscite e oltre **2.000** partecipazioni nel **2019**). Compagnia, aria buona, natura, esercizio fisico...e **ciaspole** quando nevicata.

- **Turismo Sociale**. In collaborazione con Etlisind sono proposte gite giornaliere e soggiorni di più lunga durata.

- **Custodia GALLIANO**. Su indicazione dell'Ufficio Cultura del Comune di Cantù, teniamo aperti la Basilica e il Battistero il giovedì pomeriggio

- **Solidarietà Internazionale**. La solidarietà non ha **confini**! Anche quest'anno abbiamo contribuito a progetti di pace e solidarietà internazionale: **MISSIONE KEDANE MERET di Suor Laura in ETIOPIA** Non sono le guerre che risolvono i problemi...!

- **Raccolta fondi**.

- Nei mercatini di Natale e di primavera proponiamo oggetti preparati con capacità e passione dalle **nostre volontarie**. Uno strumento importante per il finanziamento dei servizi alla persona.

“Il piacere di approfondire e apprendere: crescere, non solo invecchiare”

“Il piacere di approfondire e apprendere: crescere, non solo invecchiare”

“Il piacere di approfondire e apprendere: crescere, non solo invecchiare”

“Il piacere di approfondire e apprendere: crescere, non solo invecchiare”