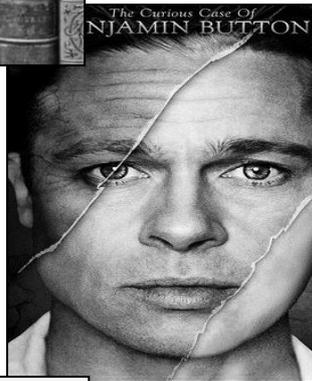
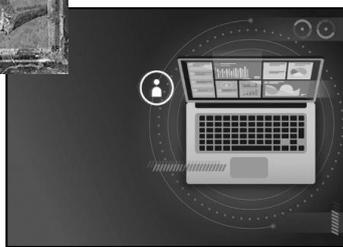
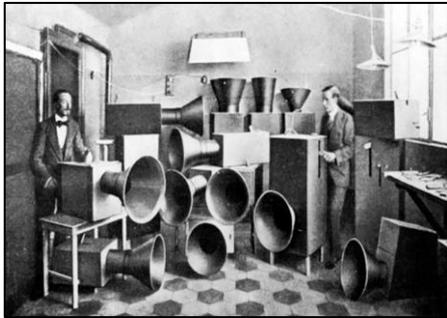


PROPOSTE CULTURALI

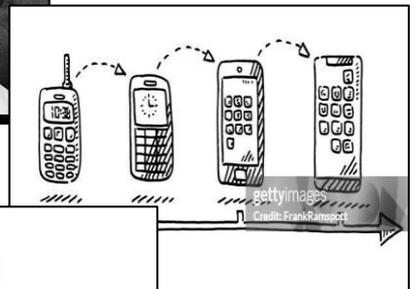
II QUADRIMESTRE
Febbraio - Maggio
2024-25

Università Popolare



Libro

dal latino "liber",
"essere liberi".



Carissimi Associati,

siamo lieti di darVi il benvenuto al 2° quadrimestre dei nostri corsi.

Grazie all'usuale collaborazione dei nostri volontari, dei docenti, degli enti locali e degli istituti scolastici siamo in grado di offrire un ricco programma di proposte culturali e ricreative.

Siamo convinti che la "formazione continua" sia un processo indispensabile ad ogni età per vivere integrati nella società contemporanea, per uscire dall'isolamento domestico ed incontrare nuove persone.

Il nostro obiettivo è quello di fornire un ambiente stimolante dove poter esplorare argomenti nuovi e riscoprire il piacere dell'apprendimento, componenti importanti che in Auser chiamiamo "Apprendimento permanente ed Invecchiamento attivo".

Fiduciosi che il nostro programma trovi un largo riscontro di partecipazioni porgiamo un caloroso saluto a tutti.

La Presidenza di Auser Insieme Canturium Aps Ets

Cantù, gennaio 2025

Calendario corsi

LEGGERE E CONDIVIDERE	Leggere e condividere		
	Moderatore M.Rosa Ballabio	4 incontri	Dal 05-02-2025
INGLESE 3	Beginner Plus Level		
	Docente Lorenza Strada	14 lezioni	Dal 10-02-2025
INGLESE 4	Elementary Level		
	Docente Guglielmina Carugati	14 lezioni	Dal 10-02-2025
INGLESE 5	Elementary Plus Level		
	Docente Guglielmina Carugati	14 lezioni	Dal 10-02-2025
INGLESE 6	Intermediate Level		
	Docente Lorenza Strada	14 lezioni	Dal 10-02-2025
STORIA DELL'ARTE	Introduzione all'arte dell'Impressionismo		
	Docente Francesco Pavesi	4 lezioni	Dal 10-02-2025
INGLESE 2	Beginner level		
	Docente Emanuela Broggi	14 lezioni	Dal 11-02-2025
GINNASTICA DOLCE	La ginnastica per la terza età		
	Docente Cristina Manzotti	13 lezioni	Dal 11-02-2025
MAGLIA E UNCINETTO	Apprendere le nozioni dei lavori a maglia e uncinetto		
	Docente R.Zanella - G.Marelli	13 lezioni	Dal 12-02-2025
T'AI CHI CH'UAN	Ginnastica salutare sui principi della Medicina Cinese		
	Docente Angelo Cattaneo	10 lezioni	Dal 17-02-2025
YOGA BASE	Yoga – salute - benessere		
	Docente Laura Tono	14 lezioni	Dal 17-02-2025

LETTERATURA LATINA	La luce di Virgilio		
	Docente Giuliana Roda	4 lezioni	Dal 21-02-2025
ARTI FIGURATIVE	Laboratorio artistico e didattico		
	Docente Sofia Crippa	8 lezioni	Dal 25-02-2025
TELEFONINI	Utilizzo primario dei telefonini SMART		
	Docente Armando Borghi	8 lezioni	Dal 25-02-2025
ARTE TERAPIA	Da 6 a 100 anni uniti dall'arte della creatività		
	Docente Antonella Aquaro	7 lezioni	Dal 27-02-2025
INFORMATICA	Word-Excel		
	Docente Maurizio Pantaleoni	8 lezioni	Dal 10-03-2025
STORIE DI VITIGNI	Passione e tradizione dal mondo del vino		
	Docente Stefano Galli	4 incontri	Dal 20-03-2025
GINNASTICA MENTALE	La palestra della mente: stimolazione e potenziamento cognitivo		
	Docente Manuela Giambanco	8 lezioni	Dal 20-03-2025
STORIA	Donne di potere		
	Docente Giulio Bernasconi	4 lezioni	Dal 20-03-2025
FILOSOFIA	Filosofia e medicina		
	Docente Mario Porro	4 lezioni	Dal 25-03-2025
STORIA DELLA MUSICA	La Musica si affaccia sul "secolo breve"		
	Docente Stefano Lamon	6 lezioni	Dal 28-03-2025
FINANZA ECONOMIA	Strumenti per la gestione consapevole del risparmio		
	Docente Saverio Bennardo	4 lezioni	Dal 05-05-2025
PSICOLOGIA			
	Docente Anna Frallicciardi	4 lezioni	Dal 09-05-2025

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 biografica 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

QUANDO : il mercoledì , 4 incontri di 1,30 ore dalle **10,00 alle 11,30**

mercoledì	05-02-2025	05-03-2025
	02-04-2025	07-05-2025

INGLESE 3

Beginner Plus



OBIETTIVI

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

CONTENUTI

STRUTTURE GRAMMATICALI:

Revisione e consolidamento delle conoscenze acquisite in precedenza (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/bevande / **ordinare** cibi e bevande / fare **paragoni**

E' previsto anche l'utilizzo di audiovisivi

DOCENTE : Lorenza Strada:

DOVE : presso Liceo Scientifico Statale E.Fermi – via Giovanni XXIII- Cantù

QUANDO : il lunedì, 14 lezioni di 1,30 ore dalle 14,20 alle 15,50

lunedì	10-02-2025	17-02-2025	24-02-2025	03-03-2025	10-03-2025
	17-03-2025	24-03-2025	31-03-2025	07-04-2025	14-04-2025
	28-04-2025	05-05-2025	12-05-2025	19-05-2025	

INGLESE 4

Elementary



OBIETTIVI

Consolidare le nozioni grammaticali e lessicali acquisite nei precedenti corsi e iniziare un effettivo **approccio soprattutto comunicativo**.

CONTENUTI

STRUTTURE GRAMMATICALI Oltre ad approfondire le conoscenze acquisite durante i precedenti corsi, si imparerà ad usare in modo appropriato: presente semplice e presente progressivo / passato semplice e passato prossimo / futuri / aggettivi comparativi e superlativi / preposizioni di tempo e luogo / verbi modali

FUNZIONI COMUNICATIVE

- Conversazione (Speaking): attività di speaking che attivi grammatica, vocabolario e pronuncia per sostenere autonomamente una conversazione su argomenti conosciuti
- Ascolto (Listening) per permettere di entrare in diretto contatto con la lingua viva e, attraverso un costante esercizio, di diventare autonomi e indipendenti nelle diverse situazioni. Verranno quindi proposti brani autentici / spezzoni di film
- Lettura (Reading) : durante il corso verranno letti brani di letteratura / fiction e articoli di giornali utilizzando materiale originale.
- Scrittura (Writing). Sapere utilizzare strategia di scrittura per comporre E-mail, prenotazioni e reclami, compilare formulari, brevi testi di messaggistica.

E' previsto anche l'utilizzo di audiovisivi

DOCENTE : Guglielmina Carugati

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

QUANDO : il lunedì, 14 lezioni di 1,30 ore dalle **14,20 alle 15,50**

lunedì	10-02-2025	17-02-2025	24-02-2025	03-03-2025	10-03-2025
	17-03-2025	24-03-2025	31-03-2025	07-04-2025	14-04-2025
	28-04-2025	05-05-2025	12-05-2025	19-05-2025	

INGLESE 5

Elementary Plus



OBIETTIVI

Consolidare le nozioni grammaticali e lessicali acquisite nei precedenti corsi e iniziare un effettivo **approccio soprattutto comunicativo**.

CONTENUTI

STRUTTURE GRAMMATICALI Oltre ad approfondire le conoscenze acquisite durante i precedenti corsi, si imparerà ad usare in modo appropriato: presente semplice e presente progressivo / passato semplice e passato prossimo / futuri / aggettivi comparativi e superlativi / preposizioni di tempo e luogo / verbi modali

FUNZIONI COMUNICATIVE

- Conversazione (Speaking): attività di speaking che attivi grammatica, vocabolario e pronuncia per sostenere autonomamente una conversazione su argomenti conosciuti
- Ascolto (Listening) per permettere di entrare in diretto contatto con la lingua viva e, attraverso un costante esercizio, di diventare autonomi e indipendenti nelle diverse situazioni. Verranno quindi proposti brani autentici / spezzoni di film
- Lettura (Reading) : durante il corso verranno letti brani di letteratura / fiction e articoli di giornali utilizzando materiale originale.
- Scrittura (Writing). Sapere utilizzare strategia di scrittura per comporre E-mail, prenotazioni e reclami, compilare formulari, brevi testi di messaggistica.

E' previsto anche l'utilizzo di audiovisivi

DOCENTE : Guglielmina Carugati

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

QUANDO : il lunedì, 14 lezioni di 1,30 ore dalle **16,00 alle 17,30**

lunedì	10-02-2025	17-02-2025	24-02-2025	03-03-2025	10-03-2025
	17-03-2025	24-03-2025	31-03-2025	07-04-2025	14-04-2025
	28-04-2025	05-05-2025	12-05-2025	19-05-2025	

INGLESE 6

Intermediate



OBIETTIVI

Parlare la lingua inglese più correttamente e con proprietà di linguaggio. Questo corso sarà incentrato sul perfezionamento della conversazione, della produzione scritta, della lettura e dell'ascolto.

CONTENUTI

Il testo di corso adottato verrà integrato con esercizi di listening and reading tratti da Speak up e BBC.

DOCENTE : Lorenza Strada

DOVE : presso Liceo Scientifico Statale E.Fermi – via Giovanni XXIII- Cantù

QUANDO : il lunedì, 14 lezioni di 1,30 ore dalle 16,00 alle 17,30

lunedì	10-02-2025	17-02-2025	24-02-2025	03-03-2025	10-03-2025
	17-03-2025	24-03-2025	31-03-2025	07-04-2025	14-04-2025
	28-04-2025	05-05-2025	12-05-2025	19-05-2025	

STORIA DELL'ARTE

Un'introduzione all'Arte dell'Impressionismo



OBIETTIVI

Il corso di introduzione alla Storia dell'arte continua il programma iniziato gli scorsi anni che si propone come un percorso graduale per conoscere l'arte e imparare ad apprezzarla. Il corso non è pensato come un focus di approfondimento ma come un approccio generale ai linguaggi dell'arte nei diversi periodi e stili che si sono succeduti. La frequentazione delle nuove lezioni, possibile anche per chi non ha affrontato i corsi precedenti, permetterà di conoscere l'arte della seconda parte dell'800 attraverso la figura di Edouard Manet che si pone a cavallo tra l'estetica del realismo e il nuovo linguaggio impressionista che rappresenta al meglio l'inizio della nuova stagione della modernità

CONTENUTI

Edouard Manet

La rivoluzione impressionista.

Contesto, tecnica, estetica.

Claude Monet. 1

Claude Monet. 2

Le lezioni saranno accompagnate dalla proiezione di immagini

DOCENTE : Francesco Pavesi

QUANDO : il lunedì, 4 lezioni di 1,30 ore dalle **15,30 alle 17,00**

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

lunedì	10-02-2025	17-02-2025
	24-02-2025	03-03-2025

INGLESE 2

Beginner



OBIETTIVI : 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

STRUTTURE 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**

E' previsto anche l'utilizzo di audiovisivi

DOCENTE : Emanuela Broggi

DOVE : presso Liceo Scientifico Statale E.Fermi – via Giovanni XXIII- Cantù

QUANDO : il martedì, 14 lezioni di 1,30 ore dalle 14,30 alle 16,00

martedì	11-02-2025	18-02-2025	25-02-2025	04-03-2025	11-03-2025
	18-03-2025	25-03-2025	01-04-2025	08-04-2025	15-04-2025
	29-04-2025	06-05-2025	13-05-2025	20-05-2024	

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 Liceo Artistico Statale Fausto Melotti – via Andina - Cantù

QUANDO : il martedì con lezioni di 1 ore dalle 16,00 alle 17,00 – 13 lezioni

martedì	11-02-2025	18-02-2025	25-02-2025	04-03-2025	11-03-2025
	18-03-2025	25-03-2025	01-04-2025	08-04-2025	15-04-2025
	29-04-2025	06-05-2025	13-05-2025		

MAGLIA 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 : Romana Zanella – Gabriella Marelli

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

QUANDO : il mercoledì , 13 lezioni di 2 ore dalle 15,00 alle 17,00

mercoledì	12-02-2025	19-02-2025	26-02-2025	05-03-2025	12-03-2025
	19-03-2025	26-03-2025	02-04-2025	09-04-2025	16-04-2025
	30-04-2025	07-05-2025	14-05-2025		

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

QUANDO : il lunedì, 14 lezioni di 1 ore dalle **10,30 alle 11,30**

lunedì	17-02-2025	24-02-2025	03-03-2025	10-03-2025	17-03-2025
	24-03-2025	31-03-2025	07-04-2025	14-04-2025	28-04-2025
	05-05-2025	12-05-2025	19-05-2025	26-05-2025	

LETTERATURA LATINA



La luce di Virgilio.

Parte seconda: l'Eneide

OBIETTIVI

Rileggendo alcuni passi dell'Eneide, andremo oltre la lettura convenzionale del poema come celebrazione della grandezza di Roma, per ritrovare nella vicenda di Enea e dei suoi l'inquietudine dell'uomo di ogni tempo sul senso della vita, dell'amore, dei doveri, del fato. Seguendo le orme dell'Enea virgiliano proveremo a confrontarci sui dilemmi che la nostra vita personale e collettiva ci propone, Umanità sbattuta nella Storia alla ricerca di un senso ultimo, capace intanto di consolarsi con la poesia.

CONTENUTI

Quando la tua vita crolla: Enea profugo in cerca di patria

Quando incontri l'amore: Enea tra passione e pietas

Accettare la responsabilità del tuo destino: Enea, la Sibilla e l'aldilà

E se non fossi quel che credi: Enea e la guerra

DOCENTE : Giuliana Roda

DOVE : presso Liceo Scientifico Statale E.Fermi – via Giovanni XXIII- Cantù

QUANDO : il venerdì, 4 lezioni di 1,30 ore dalle 15,30 alle 17,00

venerdì	21-02-2025	28-02-2025
	14-03-2025	21-03-2025

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

QUANDO : il martedì, 8 lezioni di 2 ore dalle 15,00 alle 17.00

martedì	25-02-2025	04-03-2025	11-03-2025	18-03-2025
	25-03-2025	01-04-2025	08-04.2025	15-04-2025

TELEFONINI



Utilizzo primario dei telefonini Smart

OBIETTIVI

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.

CONTENUTI

WIFI ed altri collegamenti alla rete. Collegarsi in modo semplice ed efficiente alla rete internet; BLUETOOTH; WHATSAPP : scambiare messaggi, foto e video tra i contatti personali; SKYPE, chiamare in video conferenza; FOTO E SALVATAGGI : gestire video e foto 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

DOCENTE : Armando Borghi

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

QUANDO : il martedì e il venerdì con lezioni di 2 ore dalle 10,00 alle 12,00 – 8 lezioni

Martedì 25-02-2025	Venerdì 28-02-2025	Martedì 04-03-2025
Martedì 11-03-2025	Venerdì 14-03-2025	Martedì 18-03-2025
Venerdì 21-03-2025	Martedì 25-03-2025	

ARTE TERAPIA

Da 6 a 100 anni uniti
dall'arte della creatività



OBIETTIVI

La pratica dell'arteterapia come luogo mentale, emotivo e sociale per l'esercizio costante della creatività. In un mondo sempre più proiettato al digitale e alle distanze sociali l'arteterapia diventa l'anello di congiunzione fra generazioni solo teoricamente lontane. Un luogo fisico, ma anche mentale in cui davvero tutti – dai 6 anni in su – compresi bambini, genitori, ragazzi possono ritrovarsi e sperimentare tutte le fasi della creatività: dall'idea al manufatto!

Gli incontri di arteterapia proposti saranno un'occasione ideale per imparare, o tornare ad utilizzare le mani, non solo come allenamento della motricità fine, ma soprattutto come raccordo fra l'individuo e la propria creatività; fra la persona e il gruppo.

Sullo sfondo dell'attività, la curiosità per le arti creative in senso globale ed aperto; la possibilità di viverci come autori delle proprie idee migliorando la conoscenza di sé e delle proprie capacità.

CONTENUTI

Il percorso di arteterapia propone un viaggio esplorativo attraverso il variegato mondo delle tecniche espressive non verbali. A disposizione dei partecipanti un laboratorio attrezzato con tempere, acquerelli, pastelli ad olio, pennarelli, colori per stoffa, vetro, oltre ad un'ampia gamma di materiali (carta/cartone, plastica, terre modellabili, tessuti, lane, cotone, oggetti di riciclo, etc.) e di attrezzi necessari per la loro lavorazione e/o trasformazione.

Gli incontri di arteterapia saranno così una grande occasione per lasciarsi guidare nel mondo della creatività portandosi a casa il piacere della conoscenza e consapevolezza di sé.

Il tuo desiderio di sempre è creare con le tue mani una ghirlanda di fiori, una borsa, un villaggio preistorico o un libro illustrato? Porta con te il tuo progetto creativo e lo sviluppiamo insieme

DOCENTE : Antonella Aquaro

DOVE : presso Rsa Vivaldi di Fecchio/Cantù

QUANDO : il giovedì, 7 incontri di 1,30 ore dalle **15,00 alle 16,30**

giovedì	27-02-2025	06-03-2025	13-03-2025	20-03-2025
	27-03-2025	03-04-2025	10-04-2025	

INFORMATICA

Word/Excel



OBIETTIVI

- Completare le conoscenze acquisite nei corsi precedenti
- Fornire strumenti utili per affrontare con sicurezza le difficoltà che derivano dalla sempre maggiore presenza dell'informatica nei rapporti quotidiani
- Apprendere modalità e strumenti per la comunicazione in rete
- Tentare di rispondere alle domande poste a figli e nipoti risolte brillantemente dagli stessi, ma.....non abbiamo capito nulla !!

CONTENUTI

- Breve ripresa dell'apertura del computer, delle cartelle e delle periferiche.
 - Costruire un ambiente di documenti, foto, video.
 - Copiare, spostare, annullare documenti
 - Gestire chiavette e supporti USB e altre periferiche (telefonino, tablet)
 - Internet e la posta elettronica
 - Utilizzo di un browser per la navigazione internet
 - Gestione siti preferiti
 - Creazione di un utente di posta elettronica e gestione della stessa
 - L'ambiente ed i programmi MICROSOFT
 - L'ambiente Windows, Word, Excel, PowerPoint
- L'ambiente ed i programmi GOOGLE

DOCENTE : Maurizio Pantaleoni– Antonio Maspero

DOVE : presso Sede Auser Cantù Via E, Brambilla 3 Cantù

QUANDO : il lunedì e il venerdì con lezioni di 2 ore dalle 15,30 alle 17,30 – 8 lezioni

lunedì 10-03-2025	Venerdì 14-03-2025	lunedì 17-03-2025	venerdì 21-03-2025
lunedì 24-03-2025	venerdì 28-03-2025	lunedì 31-03-2025	venerdì 04-04-2025

GINNASTICA MENTALE



La palestra della mente : la ginnastica mentale.
Stimolazione e potenziamento cognitivo

OBIETTIVI 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 individuaronò 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-Prevenire l'invecchiamento mentale

CONTENUTI 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

DOCENTE : Manuela Giambanco

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

QUANDO : il giovedì 8 lezioni di 1,30 ore su due turni

1° turno dalle 14,30 alle 16,00

2° turno dalle 16,10 alle 17,40

giovedì	20-03-2025	27-03-2025	03-04-2025	10-04-2025
	08-05-2025	15-05-2025	22-05-2025	29-05-2025

STORIA

Donne di Potere



OBIETTIVI

Nella storia d'Europa poche donne sono riuscite ad arrivare ai vertici del potere, ma quelle poche hanno lasciato un segno profondo nelle vicende del loro paese e del loro tempo, dimostrandosi molto spesso più abili e determinate degli uomini. Il corso, attraverso la vita e le imprese di alcune grandi donne di potere, si propone di fornire spunti di riflessione e suggestioni su diverse epoche storiche e sull'eccezionalità di carattere e doti delle protagoniste analizzate.

CONTENUTI

1° Nella storia d'Europa incontro - donne di potere del Medioevo:

Matilde di Canossa e Costanza d'Altavilla

2° incontro – la sposa e la madre dell'Inghilterra moderna: Elisabetta I Tudor

3° incontro – donne senza scrupoli: Caterina de'Medici e Caterina II di Russia

4° incontro – donne di potere del XX secolo: Indira Gandhi, Golda Meir e Margareth Thatcher

DOCENTE : Giulio Bernasconi

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

QUANDO : il giovedì, 4 lezioni di 1,30 ore dalle **15,30 alle 17,00**

giovedì	20-03-2025	27-03-2025
	03-04-2025	10-04-2025

STORIE DI VITIGNI



Passione e tradizione del mondo del vino

OBIETTIVI

Abstract: Un percorso pensato per chi vuole esplorare il meglio della tradizione vinicola italiana, scoprendo vini di alta qualità che spesso sfuggono ai radar degli appassionati. Durante il corso, i partecipanti assaggeranno etichette sorprendenti e poco conosciute, capaci di dimostrare che per bere bene non è necessario spendere una fortuna. Dalle Malvasie agli abbinamenti perfetti con i formaggi, ogni incontro sarà un'occasione per ampliare il proprio orizzonte enologico con vini che, forse, non avreste mai pensato di scegliere. Un'esperienza unica per chi cerca autenticità e qualità nel bicchiere!

CONTENUTI

- 1 L'altro Piemonte
- 2 Malvasie d'Italia: una famiglia di aromi e stili
- 3 I colori del Lambrusco
- 4 Formaggio e vino

DOCENTE : Stefano Galli



account instagram : IL_VINONAUTA

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

QUANDO : il giovedì , 4 incontri di 1,30 ore dalle **10,00 alle 11,30**

giovedì	20-03-2025	27-03-2025
	03-04-2025	10-04-2025

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 - aiuta a tonificare e rassodare - stimola il metabolismo - aiuta a controllare il peso - aiuta a ridurre stress e depressione - aiuta a mantenere la concentrazione - aiuta il sonno.

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 della sequenza 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, donano tranquillità e serenità, a migliorare la qualità del sonno e la capacità di concentrazione.

DOCENTE : Laura Tono

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

QUANDO : il venerdì, 8 lezioni di 1 ore dalle 15,30 alle 16,30

venerdì	21-03-2025	28-03-2025	04-04-2025	11-04-2025
	09-05-2025	16-05-2025	23-05-2025	30-05-2025

FILOSOFIA

Filosofia e Medicina



OBIETTIVI

Il medico-filosofo François Dagognet (1924-2015) ha proposto una storia epistemologica dei medicinali: vi sia narra il succedersi tortuoso, fra credenze immaginarie e dati oggettivi, che ha condotto a una comprensione razionale del farmaco, veleno e insieme rimedio, come suggerisce l'etimologia

Con l'avvento della medicina ippocratica nel quinto secolo a.C. in Grecia, la medicina abbandona il suo radicamento nella dimensione sacrale che identificava il male con la malattia. Inizia così il percorso verso l'acquisizione di uno statuto scientifico che porta la medicina a diventare un riferimento nel pensiero di Platone.

CONTENUTI

*La questione della follia è al centro di uno dei più importanti scritti di Michel Foucault, Storia della follia nell'età classica (1962). A partire da quel testo si propone una riflessione sulla salute mentale grazie al contributo dello psichiatra Carlo Fraticelli.

*La convinzione che fra salute e malattia vi sia una differenza misurabile sulla base dei dati clinici – la tesi di Claude Bernard, il fondatore della medicina sperimentale – è stata contestata dal medico-filosofo Georges Canguilhem, in un saggio del 1943 dal titolo Il normale e il patologico, in nome del primato del corpo sofferente.

***dal titolo Il normale e il patologico, in nome del primato del corpo sofferente.**

DOCENTE : Mario Porro

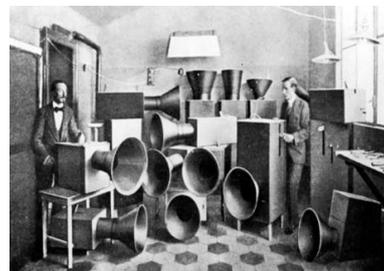
DOVE : presso Liceo Scientifico Statale E.Fermi – via Giovanni XXIII- Cantù

QUANDO : il martedì, 4 lezioni di 1,30 ore dalle 15,30 alle 17,00

martedì	25-03-2025	01-04-2025
	08-04-2025	15-04-2025

STORIA DELLA MUSICA

La Storia della Musica si affaccia
sul “secolo breve”



OBIETTIVI

Novecento

Il percorso cronologico sulla Storia della Musica si affaccia sul “secolo breve”, le sue enormi trasformazioni e contraddizioni. Generi, tecnologie, contaminazioni iniziano a toccare anche il mondo della musica e la musica del mondo.

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

1. La Generazione dell’Ottanta. Sinfonisti Italiani
2. Futuristi in musica
3. Il suono riprodotto. Rulli, dischi e nuove figure di interprete
4. L’opera lirica è morta?
5. Contaminazioni. Modernisti e balletto
6. Emancipazione delle musiche popolari su due lati dell’Atlantico

DOCENTE : Stefano Lamon

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

QUANDO : il venerdì, 6 lezioni di 2 ore dalle **15,30 alle 17,30**

venerdì	28-03-2025	04-04-2025	11-04-2025
	09-05-2025	16-05-2025	23-05-2025

FINANZA ECONOMIA



I principali strumenti finanziari per la gestione consapevole ed autonoma del risparmio

OBIETTIVI

Conoscere l'economia aiuta a capire il mondo che ci circonda, ci aiuta a capire come è fatto il nostro sistema sociale e ci permette di prendere buone decisioni .

CONTENUTI

L'economia di un paese può essere rappresentata da un insieme di attività di scambio di beni, di servizi e di denaro e il mercato è il luogo in cui si realizzano tali scambi. Immaginiamo che siano presenti sul mercato le famiglie, le imprese e lo Stato.

DOCENTE : Saverio Bennardo

DOVE : presso Sede Auser – via Ettore Brambilla 3 Cantù

QUANDO : il lunedì, 4 lezioni di 1,30 ore dalle **10,00 alle 11,30**

lunedì	05-05-2025	12-05-2025
	19-05-2025	26-05-2025

PSICOLOGIA

«il corpo è una specie di sismografo che registra le attitudini e le emozioni percepite nell'ambiente circostante. Lo viviamo in continuità, lo sentiamo».

OBIETTIVI

Accompagnare i partecipanti alla scoperta degli albi illustrati • Entrare dentro le storie, le immagini e le parole per accogliere vissuti, emozioni, significati che li citano • Creare uno spazio di condivisione empatico e non giudicante in cui sia possibile fermarsi ad ascoltare i propri sentimenti • Stimolare una riflessione sulla funzione adattiva e comunicativa delle emozioni

CONTENUTI

• Fin da piccoli le esperienze sensoriali, marcatamente emotive e non verbali, costituiscono la base affettiva dell'esperienza, veicolando affetto, conoscenza di sé e scoperta di sé nel mondo. Nell'invecchiamento il corpo preserva maggiormente la sua espressività rispetto alle sue capacità strumentali: gli aspetti psicologici ed emotivi contribuiscono in modo significativo al mantenimento di un buono stato di salute e dunque alla diminuzione del rischio di sviluppare patologie somatiche legate all'invecchiamento. Dunque: siamo un corpo strumentale, con le sue competenze, la sua produttività e i suoi risultati, siamo anche un corpo che si vede e che è in trasformazione, ma soprattutto siamo un corpo espressivo, che si modula attraverso le emozioni (vissute, prima ancora che pensate), che è sensibile, animato di gioia, pienezza e capacità di comunicare! Le emozioni che viviamo svolgono una funzione importantissima: costituiscono una spinta all'azione, ci permettono di muoverci nel mondo in modo flessibile, di comunicare e di instaurare relazioni con gli altri esseri umani. Ogni emozione che proviamo e che anima il nostro corpo ha un valore evolutivo, per cui non esistono emozioni dannose o "da eliminare". L'obiettivo di queste giornate insieme sarà proprio quello di metterci in ascolto del nostro corpo al fine di diventare maggiormente consapevoli delle emozioni che lo abitano, al fine di (ri)scoprirle nella loro funzione adattiva e comunicativa. In questo viaggio ci faremo supportare dagli albi illustrati: «libri» in cui parole e immagini si alternano sinergicamente, dando vita ad una storia non solo da leggere e da guardare, ma soprattutto da vivere!

DOCENTE : Anna Fralliciarci

DOVE : presso Sede Auser – via E. Brambilla - Cantù

QUANDO : il venerdì, 4 lezioni di 1,30 ore dalle 10,00 alle 11,30

venerdì	09-05-2025	16-05-2025	23-05-2025	30-05-2025
---------	------------	------------	------------	------------



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 - ETS Associazione di Promozione Sociale-Ente del Terzo Settore

A CANTU' QUALI SERVIZI OFFRIAMO

- accompagnamento, con nostri mezzi, di persone disagiate e sole (bambini e dializzati 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 20 tipologie di corsi a quadrimestre;
- 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

www.ausercultura.lombardia.it

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

UFFICIO CORSI

Via E. Brambilla 3 – Cantù

dal lunedì a venerdì dalle 9,15 alle 11,30

Tel ufficio corsi : 031 – 3661765

Email : ausercantu.corsi@gmail.com

**I CORSISTI CHE PARTECIPANO ALLE
LEZIONI PRESSO IL LICEO E. FERMI
SONO INVITATI A **NON**
**PARCHEGGIARE NEL CORTILE
INTERNO****

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

Sito auser :

www.auser.lombardia.it/como/cantu

Sito cultura: www.ausercultura.lombardia.it

La partecipazione è riservata ai tesserati.

Non vi sono limiti di età e di percorso scolastico.

Per esigenze amministrative NON si ricevono iscrizioni ai corsi dopo la loro data di inizio.

Auser Canturium APS-ETS

Via E.Brambilla 3 – Cantù

Tel 031 3515003

Tel uff corsi 031 – 3661765



La cittadinanza non ha età

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 Canturium APS-ETS
Via E.Brambilla 3 – Cantù
Tel 031 -3515003
Tel uff corsi 031 - 3661765

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