La cittadinanza non ha età

"PROPOSTE CULTURALI"

2° Quadrimestre 2019 - 2020

FEBBRAIO – MAGGIO 2020

Spettacolo di apertura 2° Quadrimestre 2019-20 ***SAKESPEARE BACH e le sette età della vita*** Poggioni - Solinas ***Liceo «E. Fermi*** *Venerdì 31 gennaio 2020* *ore 21.00* *Ingresso libero*	***Pomeriggi culturali al Piccolo Teatro di Milano***	***Informatica***	***Inglese 1-2-3-4***	***Arti figurative*** ***Pittura***
Ginnastica dolce	***Storia dell'Arte***	***Storia d'Italia***	***Cultura latina*** ***OTIUM LAETUM***	***Lavoro a maglia*** ***Corso pratico***
Storia della Musica	***Finanza***	***Giardinaggio***	***Filosofia***	***Storia della lingua italiana*** **Nuovo corso**
Medicina	***Storia Locale***	***Ginnastica mentale 1-2-3***	***Psicologia***	

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

Tessera annuale Auser 18 €

AUSER INSIEME CANTURIUM ONLUS – VIA ETTORE BRAMBILLA, 3 – 22063 CANTU' - TEL 031-3515003 – FAX 031-7090506
E-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

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

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

Editoriale

Carissimi associati.

Anche questo quadrimestre siamo giunti all'appuntamento con i corsi della nostra Università Popolare.
Il tutto grazie all'impegno encomiabile dei nostri volontari, al sostegno del personale degli istituti scolastici, degli insegnanti e delle istituzioni locali. Ad essi va il mio più sentito ringraziamento.

Vorrei iniziare con qualche numero. Sfogliando i miei appunti mi sono accorto che se consideriamo solo il periodo più recente, (dal 2014 ad oggi), la nostra Università Popolare ha tenuto 250 corsi con oltre 5.000 iscrizioni e ben 55.000 ore–aula.
Questo significa che innumerevoli volte un nostro associato, invece di assistere (per esempio) a un programma televisivo ha preferito uscire e frequentare un nostro corso apprendendo nuove nozioni, confrontando opinioni e conoscendo nuove persone.

Personalmente ritengo che se in ogni comune della nostra nazione si replicasse la stessa iniziativa con lo stesso livello di adesione, avemmo una popolazione più preparata, cosciente ed abituata a socializzare e confrontarsi civilmente, il che renderebbe l'Italia un luogo ancora migliore.

Per quanto riguarda i contenuti della nostra offerta, basta scorrere la presente brochure per sentirsi irresistibilmente attratti e spinti a correre per iscriversi.
Come resistere ad approfondire i vari temi frequentando i nostri corsi classici di successo che vengono puntualmente riproposti?
E poi ….Come si sono formati i primi ospedali? Come proteggere i nostri risparmi? Come è sorto il terrorismo? Come si è formata la nostra lingua?
A questi quesiti ed a molti altri troverete le risposte frequentando i nostri incontri.

Voglio anche sottolineare il nostro nuovo CINEFORUM che annovera titoli importanti presentati e commentati da un conduttore con profonde conoscenze nel settore.
Consiglio vivamente la partecipazione!

Infine lo spettacolo di apertura del 31 gennaio, con un duetto attore-violoncellista di grande classe! Non lo potete perdere!!

Vi aspetto numerosissimi e vi invio un caro saluto sulle note di Handel-Bach e Vivaldi (argomento di un altro nostro corso)

Bruno TROVA
Presidente Auser Canturium

Cantù gennaio 2020

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

2° Quadrimestre 2019 - 2020
FEBBRAIO - MAGGIO - 2020

Spettacolo di apertura del 2° Quadrimestre 2019-20

Venerdì
31 gennaio 2020

ore 21.00

Università Popolare Auser Canturium
Spettacolo di apertura dei corsi
del 2° quadrimestre 2019 - 2020

SHAKESPEARE BACH
e le sette età della vita

Un attore e una violoncellista duettano per offrire al pubblico il piacere di ascoltare le parole e la musica di due giganti. I versi dei capolavori del poeta inglese si alternano alle Suite per violoncello solo del compositore tedesco, universalmente considerate somma espressione di ingegno e bellezza.
Il filo conduttore dello spettacolo sono le età della vita: la vita di Shakespeare e dei suoi personaggi ma anche la nostra, perché in questi personaggi ognuno di noi trova uno specchio in cui riconoscersi.
Amleto, Romeo, Giulietta, Otello, Jago, Shylock, Re Lear danno voce ai nostri sentimenti. La musica di Bach dà voce alla nostra anima.
con
Christian Poggioni voce recitante **Irina Solinas** violoncello solo
Introduzione**: Mario Porro**

Aula Magna del Liceo "Enrico Fermi" di Cantù

Venerdì 31 gennaio 2020 ore 21:00

INGRESSO LIBERO

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

	Pomeriggi culturali al Piccolo Teatro di Milano spettacoli **TEATRO GRASSI** **" MISERICORDIA"** **ore 16:00** *Scritto e diretto da* *Emma Dante* **E' inoltre prevista la disponibilità di posti per assistere allo spettacolo della Scuola di ballo del Teatro alla Scala:** **Costi : Abbonamenti a 4 / 5 / 6 spettacoli: € 62 - € 72 - € 84 (OVER 65)** **€ 74 - € 90 - € 105 (PREZZO INTERO)**	**26 gennaio domenica**
1	**GINNASTICA DOLCE - 2** **13 lezioni** ***La ginnastica per la terza età*** Docente: **Barbara Hennig**	**7 febbraio venerdì**
2	**INGLESE - 1** **13 lezioni** ***Imparare l'inglese è sempre possibile ad ogni età*** ***Learning English is possible at any age*** Docente: **Guglielmina Carugati**	**10 febbraio lunedì**
3	**INGLESE - 2** **13 lezioni** ***Imparare l'inglese è sempre possibile ad ogni età*** ***Learning English is possible at any age*** Docente: **Guglielmina Carugati**	**10 febbraio lunedì**
4	**INGLESE - 3** **13 lezioni** ***Imparare l'inglese è sempre possibile ad ogni* età** ***Learning English is possible at any age*** Docente: **Lorenza Strada**	**10 febbraio lunedì**
5	**INGLESE - 4** **13 lezioni** ***Migliorare l'inglese è sempre possibile ad ogni età*** ***Improving English is possible at any age*** Docente: **Lorenza Strada**	**10 febbraio lunedì**
6	**STORIA DELLA MUSICA** **6 incontri** ***L'età di Bach, Handel e Vivaldi*** Docente**: Stefano Lamon**	**11 febbraio martedì**
7	**GINNASTICA DOLCE - 1** **13 lezioni** ***La ginnastica per la terza età*** Docente: **Manzotti Cristina**	**13 febbraio giovedì**
8	**INFORMATICA 2** **8 lezioni** ***Uso della rete per operare e comunicare*** *(per chi ha già una discreta conoscenza del computer)* Docente: **Armando Borghi**	**13 febbraio giovedì** **lunedì/giovedì**

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

9	**MEDICINA** ***Metodi di diagnosi e cura*** Docente: **Tiziano Corti**	**3 incontri**	**14 febbraio venerdì**
10	**LAVORO A MAGLIA** ***Corso pratico di lavoro a maglia*** Docenti**: Romana Zanella e Gabriella Marelli**	**10 incontri**	**19 febbraio mercoledì**
11	**GINNASTICA MENTALE 1** ***La Palestra della mente: La Ginnastica Mentale®*** ***"Stimolazione e potenziamento delle funzioni cognitive"*** ***PRIMO TURNO 14.50/16.20 SECONDO TURNO 16.25/17.55*** Docente**: Manuela Giambanco**	**8 incontri**	**5 marzo giovedì**
12	**GINNASTICA MENTALE 2** ***La Palestra della mente: La Ginnastica Mentale®*** ***"Stimolazione e potenziamento delle funzioni cognitive"*** ***PRIMO TURNO 14.50/16.20 SECONDO TURNO 16.25/17.55*** Docente**: Manuela Giambanco**	**8 incontri**	**5 marzo giovedì**
13	**STORIA DELL'ARTE** ***Un'introduzione all'arte del Settecento*** Docente: **Francesco Pavesi**	**4 incontri**	**5 marzo giovedì**
14	**GINNASTICA MENTALE 3** ***La Palestra della mente: La Ginnastica Mentale®*** Docente**: Manuela Giambanco**	**8 incontri**	**6 marzo venerdì**
15	**FINANZA** ***Impariamo a gestire il nostro risparmio con consapevolezza*** Docente : **Saverio Bennardo**	**3 incontri**	**9 marzo lunedì**
16	**CULTURA LATINA** ***OTIUM LAETUM V*** Docente: **Giuliana Roda**	**6 incontri**	**27 marzo venerdì**
17	**ARTI FIGURATIVE: Pittura** ***La copia dal vero (Laboratorio artistico) e dipingiamo in libertà stando i n s i e m e (Laboratorio didattico)*** Docente**: Angela Abbiati**	**8 lezioni**	**17 marzo martedì**
18	**PSICOLOGIA** ***Il trauma psicologico*** Docente **: Elisa Frigerio**	**3 incontri**	**17 marzo martedì**
19	**GIARDINAGGIO** ***Il sistema "Pianta"*** Docente: **Garden Bedetti**	**4 incontri**	**20 aprile lunedì**
20	**FILOSOFIA** ***Leonardo Sciascia*** Docente: **Mario Porro**	**4 incontri**	**21 aprile martedì**

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

21	**STORIA LOCALE** **6 incontri** ***Il territorio canturino - Geografia storica*** Docente: **Giancarlo Montorfano**	**22 aprile** **mercoledì**
22	**STORIA** **3 incontri** ***Illusioni di sangue. La stagione del terrorismo in Italia*** Docente: **Giulio Bernasconi**	**23 aprile** **giovedì**
23	**STORIA DELLA LINGUA ITALIANA** **3 incontri** ***La fiera delle lingue*** Docente: **Marzio Porro**	**4 maggio** **lunedì**
24	**CINEFORUM CULTURALE** **4 proiezioni** **Presso Sala "G. Bratti" – Oratorio San Paolo, Via Fiammenghini 14** **UNA VITA VIOLENTA** **ore 15:00** *Regia Brunello RONDI* **IL POSTO** **ore 15:00** *Regia Ermanno OLMI* **IL MEDICO DI CAMPAGNA** **ore 15:00** *Regia Thomas LILTI* **C'E' LA VIE, PRENDILA COME VIENE** **ore 15:00** *Regia Oliver NAKACHE,Eric TOLEDANO*	 **7 febbraio** **venerdì** **28 febbraio** **venerdì** **3 aprile** **venerdì** **15 maggio** **venerdì**
	CONVENZIONE PISCINA "COLISSEUM" Cantu' ***Orario 14:00 alle 14:45*** Per informazione ed iscrizioni rivolgersi alla sede Colisseum Cantu'	**Ogni** **martedì**

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

1 - GINNASTICA DOLCE – 2

"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: **Barbara Hennig**
Diplomata ISEF

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

7 febbraio venerdì	**14 febbraio venerdì**	**21 febbraio venerdì**	**6 marzo venerdì**	**13 marzo venerdì**
20 marzo venerdì	**27 marzo venerdì**	**3 aprile venerdì**	**17 aprile venerdì**	**8 maggio venerdì**
15 maggio venerdì	**22 maggio venerdì**	**29 maggio venerdì**		

13 lezioni della durata di **1** ora, dalle **16,30** alle **17,30**
Presso la palestra dell'**Istituto Comprensivo Cantù 2 (Media Anzani)** – via G. Fossano - Cantù

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

2 - LINGUE STRANIERE

"Corso di Inglese - 1"

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

- **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
- Vacanze- hotel, aeroporto, stazione
- Cibo e bevande
- Attività del tempo libero e Professioni
- Famiglia
- Tempo meteorologico

E' previsto anche l'utilizzo di audiovisivi

Calendario del Corso

10 febbraio lunedì	**17 febbraio lunedì**	**24 febbraio lunedì**	**2 marzo lunedì**	**9 marzo lunedì**
16 marzo lunedì	**23 marzo lunedì**	**30 marzo lunedì**	**6 aprile lunedì**	**20 aprile lunedì**
27 aprile lunedì	**4 maggio lunedì**	**11 maggio lunedì**		

13 lezioni di **1 ora e 1/2**, dalle **14,50** alle **16,20**
presso il **Liceo Scientifico Statale "E. Fermi" -** Via Giovanni XXIII - Cantù

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

3 - *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

- 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

10 febbraio lunedì	**17 febbraio lunedì**	**24 febbraio lunedì**	**2 marzo lunedì**	**9 marzo lunedì**
16 marzo lunedì	**23 marzo lunedì**	**30 marzo lunedì**	**6 aprile lunedì**	**20 aprile lunedì**
27 aprile lunedì	**4 maggio lunedì**	**11 maggio lunedì**		

13 lezioni di **1 ora e 1/2**, dalle **16,20** alle **17,50**
presso il **Liceo Scientifico Statale "E. Fermi"** - Via Giovanni XXIII - Cantù

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

4 - LINGUE STRANIERE

"Corso di Inglese – 3"

"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 a**cquisti** / 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

10 febbraio lunedì	**17 febbraio lunedì**	**24 febbraio lunedì**	**2 marzo lunedì**	**9 marzo lunedì**
16 marzo lunedì	**23 marzo lunedì**	**30 marzo lunedì**	**6 aprile lunedì**	**20 aprile lunedì**
27 aprile lunedì	**4 maggio lunedì**	**11 maggio lunedì**		

13 lezioni di **1 ora e 1/2**, dalle **14,50** alle **16,20**
presso il **Liceo Scientifico Statale "E. Fermi" -** Via Giovanni XXIII - Cantù

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

5 - *LINGUE STRANIERE*

"Corso di Inglese - 4"

"Migliorare l'inglese è sempre possibile ad ogni età"

"Improving your English is possible at any age"

Questo corso è destinato a coloro che ***hanno già una discreta conoscenza della lingua*** inglese e quindi sono in grado di comprendere e gestire una conversazione in maniera autonoma.

Docente: **Lorenza Strada**

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

Obiettivi del Corso

Consolidare le nozioni grammaticali e lessicali acquisite nei precedenti corsi e cominciare ad avere un effettivo **approccio soprattutto comunicativo**

Contenuti del Corso

- **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)**: ogni lezione avrà un momento dedicato all'attività di speaking che attivi grammatica, vocabolario e pronuncia per sostenere autonomamente una conversazione su argomenti conosciuti
- **Ascolto (Listening):**lo sviluppo di quest'abilità ha come scopo quello di 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): s**apere utilizzare strategia di scrittura per *comporre E-mail, prenotazioni e reclami, compilare formulari, brevi testi* di messaggistica.

E' previsto anche l'utilizzo di audiovisivi, materiale autentico tratto da giornali, riviste, spezzoni di film in lingua originale, talk show.

Calendario del Corso

10 febbraio lunedì	**17 febbraio lunedì**	**24 febbraio lunedì**	**2 marzo lunedì**	**9 marzo lunedì**
16 marzo lunedì	**23 marzo lunedì**	**30 marzo lunedì**	**6 aprile lunedì**	**20 aprile lunedì**
27 aprile lunedì	**4 maggio lunedì**	**11 maggio lunedì**		

13 lezioni di **1 ora e 1/2**, dalle **16,20** alle **17,50** -
presso il **Liceo Scientifico Statale "E. Fermi" -** Via Giovanni XXIII - Cantù

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

6 - STORIA DELLA MUSICA

"La Storia della Musica, percorso cronologico - 3"

Il percorso cronologico sulla Storia della Musica iniziato due anni fa tocca uno dei periodi di maggior splendore: l'età di Bach, Handel e Vivaldi.
Epigoni massimi di quello stile, i tre musicisti sono i rappresentanti dell'apoteosi del Barocco, proiettati già nella prima metà del Settecento.
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

- **Apoteosi del Barocco**. I tre sommi, forme e generi
- **Händel** tedesco e inglese.
- **Il Messia,** un Oratorio ineguagliato
- **Antonio Vivaldi**, un modello italiano
- **Johann Sebastian** Bach sacro.e profano

Calendario del Corso

11 febbraio martedì	**18 febbraio martedì**	**3 marzo martedì**	**10 marzo martedì**	**17 marzo martedì**	**24 marzo martedì**

6 incontri di **2 ore**, dalle **15,50** alle **17,50**
Presso il **Liceo Scientifico Statale "E. Fermi" -** Via Giovanni XXIII - Cantù

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

7 - GINNASTICA DOLCE – 1

"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

13 febbraio giovedì	**20 febbraio giovedì**	**27 febbraio giovedì**	**5 marzo giovedì**	**12 marzo giovedì**
19 marzo giovedì	**26 marzo giovedì**	**2 aprile giovedì**	**16 aprile giovedì**	**23 aprile giovedì**
30 aprile giovedì	**7 maggio giovedì**	**14 maggio giovedì**		

13 lezioni della durata di **1** ora, dalle **16,30** alle **17,30**
Presso la palestra dell'**Istituto Comprensivo Cantù 2 (Media Anzani)** – via G. Fossano - Cantù

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

8 - INFORMATICA 2

"Uso della rete per operare e comunicare e la posta elettronica"

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

- **Accrescere il livello di confidenza con il computer (adesso diamogli del tu…!)**
- **Apprendere l'utilizzo di Internet**
- **Apprendere l'uso della posta elettronica**

Contenuti del corso

- **Approfondimenti delle linee essenziali di WORD e della formattazione di un testo**
- **Internet: che cosa è e come navigare**
- Fare una ricerca **su Internet**
- **Consultare un orario** sul sito delle Ferrovie o di un Aeroporto
- Creazione di una **casella di posta elettronica personale**
- **Ricezione ed invio di e-mail**
- Uso degli **allegati**
- Creazione **di rubriche di indirizzi**
- Blocco della **posta indesiderata**

Calendario del Corso

13 febbraio giovedì	**17 febbraio lunedì**	**20 febbraio giovedì**	**24 febbraio lunedì**
27 febbraio giovedì	**2 marzo lunedì**	**5 marzo giovedì**	**9 marzo lunedì**

8 lezioni di **2** ore,dalle**16,15**alle**18,15**
Presso l'**Istituto Comprensivo Cantù 2 (Media Anzani)** di via Fossano – Cantù

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

9 - MEDICINA

"I metodi di diagnosi e cura"

"

Docente: **Tiziano Corti**

Il Dott. Tiziano Corti ha svolto la professione di chirurgo dapprima presso l'ospedale di Breno (BS) poi all'ospedale San Raffaele di Milano

In pensione dal 2010, coltiva l'interesse per argomenti di Storia della Medicina e ne fa oggetto di conferenze in varie istituzioni

Obiettivi del Corso

Il filo conduttore degli incontri saranno i metodi di diagnosi e cura

Contenuti del corso

- **Dagli albori** dell'assistenza ospedaliera alla medicina scientifica: cinque secoli di storia. Dalla cura del corpo e dell'anima per poveri, malati e orfani del medioevo ai primi metodi di cura su basi scientifiche del XIX secolo
- **Dalla Medicina** sociale alla scomparsa (?) del dottore.
  L'evoluzione della figura del medico dalla fine dell'800 ai giorni nostri, dalla vicinanza compassionevole allo strapotere della tecnologia, dalla cieca fiducia alla medicina difensiva
- **La medicina popolare** fra scienza, religione e magia. Un fenomeno che ha attraversato tutte le epoche e ancora oggi, tutt'altro che scomparso, alimenta guadagni e speranze: proprio per questo, lungi dal poter essere liquidato con superficialità, dovrebbe indurre a riflessioni

Calendario del Corso

14 febbraio **venerdì**	**21 febbraio** **venerdì**	**6 marzo** **venerdì**

3 lezioni di **1 un'ora e1/2**, dalle **16,20** alle **17,50**
presso il **Liceo Scientifico Statale "E. Fermi" -** Via Giovanni XXIII - Cantù

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

10 - LAVORO A MAGLIA

Corso pratico di lavoro a maglia

Docenti: **Romana Zanella - Gabriella Marelli**
Volontarie Auser

Obiettivi del Corso

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

Contenuti del Corso

- Come si inizia un lavoro a maglia: caricamento punti, ecc
- Lavorazione dritto e rovescio
- Aumenti, diminuzioni e finitura
- Prove di esecuzione di lavori
- Materiali occorrenti:
  ferri misura 4 mm / Gomitolo lana acrilica per lavorazione ferri 4 / Ferro doppia punta per bordi inizio.

Calendario del Corso

19 febbraio mercoledì	**26 febbraio mercoledì**	**4 marzo mercoledì**	**11 marzo mercoledì**	**18 marzo mercoledì**
25 marzo mercoledì	**1 aprile mercoledì**	**8 aprile mercoledì**	**22 aprile mercoledì**	**29 aprile mercoledì**

10 incontri di **2** ore, dalle **14,30** alle **16,30**
Presso la sede Auser – via Ettore Brambilla, 3 – Cantù

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

11 - GINNASTICA MENTALE 1 A – 1 B

"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 suppprto 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 alla Washington University di St. Louis (USA). I due ricercatori individuarono una proteina, il ***Nerve Growgth 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 stimolati cognitivi.
Partendo da queste considerazioni, ASSOMENSANA predispone ogni anno programmi di stimolazione cognitiva, una vera e propria Ginnastica Mentale® che potenzia le funzioni cognitive a tutte le età e rende le aree cerebrali agili e flessibili, migliorando notevolmente le prestazioni mentali.

- Prevenire l'invecchiamento mentale;
- Stimolare le funzioni cognitive;
- Favorire la socializzazione.
- Educare all'uso corretto delle abilità cognitive

Contenuti del corso

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, fornire 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

5 marzo giovedì	**12 marzo giovedì**	**19 marzo giovedì**	**26 marzo giovedì**
2 aprile giovedì	**16 aprile giovedì**	**23 aprile giovedì**	**30 aprile giovedì**

8 incontri di **1 ora e 1/2** , **PRIMO TURNO A dalle 14.50** alle **16.20**
SECONDO TURNO B dalle 16.25 alle 17.55

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

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

12 - GINNASTICA MENTALE 2 A – 2 B

"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 suppprto 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 individuarono una proteina, il Nerve Growgth 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 stimolati 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 neuroni.

Contenuti del corso

Il corso si differenzia da quello base, perchè si permette di proporre delle schede più intense con un livello più alto di fuzionamento, sia in termini di esercizi, sia in termini di tempo di esecuzione. Questo fa si di porsi in continum 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, fornire 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

05 marzo giovedì	**12 marzo giovedì**	**19 marzo giovedì**	**26 marzo giovedì**
02 aprile giovedì	**16 aprile giovedì**	**23 aprile giovedì**	**30 aprile giovedì**

8 incontri di **1 ora e 1/2** **PRIMO TURNO A dalle 14.50** alle **16.20**
SECONDO TURNO B 16.25 alle 17.55

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

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

13 - STORIA DELL'ARTE

"Un'introduzione all'arte del Settecento"

Docente: **Francesco Pavesi**
Docente di Storia dell'arte e disegno al Liceo G. Galilei di Erba

Obiettivi del corso

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, principalmente in Italia. La frequentazione delle nuove lezioni, possibile anche per chi non ha affrontato i corsi precedenti, permetterà di conoscere l'arte del diciottesimo secolo, caratterizzata nella prima parte da un permanere del gusto barocco nell'arte Rococò, splendide ville e palazzi, giardini scenografici, ricchi interni decorati con stucchi e specchi, mentre dall'altra parte si assiste ad una reazione agli eccessi barocchi verso il recupero di uno stile di "nobile semplicità e quieta grandezza" ispirato agli antichi: è l'arte neoclassica di Antonio Canova e J.L. David

Contenuti del corso

- **Tiepolo e il Rococò**
- **Canaletto e il vedutismo**
- **Il Neoclassicismo.** Introduzione ai temi neoclassici e alla pittura di J.L. David
- **A. Canova**. La bellezza ideale

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

Calendario del corso

5 marzo giovedì	**12 marzo giovedì**	**26 marzo giovedì**	**2 aprile giovedì**

4 incontri di **1** ora e **1/2**, dalle **16,20** alle **17,50**
presso il **Liceo Scientifico Statale "E. Fermi" -** Via Giovanni XXIII - Cantù

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

14 - GINNASTICA MENTALE 3

"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 suppprto 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 individuarono una proteina, il Nerve Growgth 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 stimolati 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 neuroni.**

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 fuzionamento, sia in termini di esercizi, sia in termini di tempo di esecuzione. Questo fa si di porsi in continum 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, fornire 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

6 marzo venerdì	**13 marzo venerdì**	**20 marzo venerdì**	**27 marzo venerdì**
3 aprile venerdì	**17 aprile venerdì**	**24 aprile venerdì**	**8 maggio venerdì**

8 incontri di **1 ora e 1/2** **dalle 14.50** alle **16.20**

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

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

15 – FINANZA

Impariamo a gestire il nostro risparmio con consapevolezza

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

Il corso e' destinato a tutti coloro, in qualsiasi età che desiderano approfondire questa materia.
Si affronteranno tematiche sempre finalizzate alla gestione consapevole del proprio risparmio e pianificazione finanziaria.
Altre condizioni: non sono previste conoscenze finanziarie o matematiche: il corso e' rivolto anche agli iscritti senza basi nozionistiche specifiche.

Obiettivi di formazione
L'obiettivo e' quello di acquisire una autonomia nella selezione degli investimenti e poter confrontarsi consapevolmente con la propria banca o assicurazione.
Conoscere i rischi , pianificare il proprio futuro previdenziale anche con strumenti piu' sofisticati.

Il docente non ha ruoli nel settore economico finanziario.
Metodo di lavoro
Il docente trasmetterà slides e illustrerà' tutti i concetti didattici; non test valutativi o coinvolgimenti impegnativi per i partecipanti. Nessun materiale (libri ecc.) e' richiesto.

Contenuti del corso

- **1° Lezione**
  IL DILEMMA DEI RISPARMIATORI: LIQUIDITA' E INVESTIMENTI IN SICUREZZA .
  CAPIRE LO STORICO RIBASSO DEGLI INTERESSI ATTUALI.
  LE MONETE: COSA INFLUENZA IL LORO VALORE E QUALI SONO I RISCHI
  GLI INVESTIMENTI ECO ED ETICO SOSTENIBILI.
  GLI INVESTIMENTI DI LUNGO PERIODO PER I MINORI: REGALIAMO IL FUTURO AI NOSTRI NIPOTI
  L'IMPORTANZA DEI FONDI PENSIONE: COSA SONO, COME SCEGLIERLI.
  LA NOSTRA CASA E IL MUTUO: ANALISI DI MERCATO E SCELTA TRA TASSO VARIABILE E FISSO

- **2° Lezione**
  CAMBIARE LA PROPRIA BANCA: ANALISI DI CONVENIENZA
  STRATEGIE VINCENTI: L'IMPORTANZA DEL PIANO D'ACCUMULO NEL TEMPO
  LONG TERM CARE: COSA SONO GLI INVESTIMENTI IN PROTEZIONE DELLE DISABILITA' NELLE PERSONE ANZIANE

- **3° Lezione**
  LO SPREAD: COS'E' E COSA INFLUENZA
  LA PSICOLOGIA COMPORTAMENTALE NELLA GESTIONE DEL RISPARMIO
  GLI STRUMENTI PASSIVI: COSA SONO GLI ETF
  IL MIO CONSULENTE FINANZIARIO: LO ESIGO COMPETENTE (COME IL MIO MEDICO)
  IL RAPPORTO E IL CONFRONTO CON LA MIA BANCA E IL MIO CONSULENTE FINANZIARIO

Calendario del corso

5 marzo giovedì	**12 marzo giovedì**	**26 marzo giovedì**	**2 aprile giovedì**

4 incontri di **1** ora e **1/2**, dalle **16,20** alle **17,50**
presso il **Liceo Scientifico Statale "E. Fermi" -** Via Giovanni XXIII - Cantù

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

16 - LETTERATURA -

OTIUM LAETUM

LE DEE E GLI DEI DELL'OLIMPO

"Ciò che nei miti si presenta inverosimile, è proprio quel che ci apre la via alla verità."
GIULIANO L'APOSTATA

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

Obiettivo del corso è delineare, attraverso i racconti mitici e le loro rappresentazioni artistiche, i tratti delle antiche divinità classiche e -traendo spunto dalla mitopsicologia, verificare come le immagini mentali che evocano stanno ancora modellando le nostre vite agendo nella nostra interiorità. Potremo così usare l'energia dei miti per riappacificare la nostra vita quotidiana e scoprire che l'Olimpo è dentro di noi

Contenuti del corso

- **Le 12 divinità olimpiche: miti ed entità divine come immagini interiori.**
- **Quando gli dei sono ostili: prigioniere/i di un archetipo**
- **Single: duetti e dualismi divini**
- **Divinità in famiglia ovvero le relazioni che rendono vulnerabili le donne**
- **La coppia che trasforma: Venere e Vulcano**
- **Benevolenza divina: libere/i di Essere**

Calendario del corso

27 marzo venerdì	**3 aprile venerdì**	**17 aprile venerdì**
24 aprile venerdì	**8 maggio venerdì**	**15 maggio venerdì**

6 Incontri di **1 ora 1/2**, dalle **16,20** alle **17,50**
Presso il **Liceo Scientifico Statale "E. Fermi" -** Via Giovanni XXIII - Cantù

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

17 - ARTI FIGURATIVE: Pittura

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

Docente: **Angela Abbiati**
La Prof. Abbiati insegna Discipline Pittoriche, Progettazione e Decorazione Pittorica al Liceo Artistico Statale Fausto Melotti di Cantù

Obiettivi del Corso

- **Copia dal vero di oggetti e/o elementi naturalistici (Laboratorio artistico)**
- **Per chi è già esperto : affinare e allargare le proprie esperienze e capacità**
- **Per chi è alle prime armi o non ha mai provato a dipingere:**
  avvicinarsi ai primi passi della pittura e apprendere le abilità tecniche e di osservazione necessarie per proiettare sulla carta ciò che vediamo
- **E infine, dipingere in compagnia in un contesto di amicizia ed aggregazione**

Contenuti del Corso

- **La copia dal vero:**
  le basi per la realizzazione della copia dal vero attraverso lo studio e l'analisi di semplici oggetti e/o elementi naturalistici:
  - **il supporto**
  - **l'impaginazione**
  - **la composizione**
  - **il peso**
  - **l'equilibro**
  - **approccio al chiaroscuro attraverso l'uso di tecniche grafiche (matite - pastelli - carboncino)**
  - **il volume: luci e ombre - ombre proprie - ombre portate**
- **Per chi è alle prime armi**
  - **Apprendere e approfondire la conoscenza e l'uso dei materiali**
- **La forma e il contorno**
  - **Il segno e il chiaroscuro**
  - **Il colore**

Calendario del Corso

17 marzo martedì	**24 marzo martedì**	**31 marzo martedì**	**7 aprile martedì**
21 aprile martedì	**28 aprile martedì**	**5 maggio martedì**	**12 maggio martedì**

8 lezioni di **2** ore, dalle **15,00** alle **17,00**
presso il **Liceo Artistico Statale "Fausto Melotti"**- Via Andina – Cantù

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

18 PSICOLOGIA

Il trauma psicologico

Docente: **Elisa Frigerio**

La dottoressa Elisa Frigerio è psicologa psicoterapeuta, docente di Psicologia delle Emozioni presso la Facolta' di Psicologia, Universita' degli Studi di Pavia.

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

Obiettivi del Corso

- **Cosa si intende per trauma**

Contenuti del Corso

- **Il trauma nell'infanzia**
- **Il trauma nell'età adulta**
- **Trauma transgenerazionale**
- **Conseguenza dei vari tipi di trauma sulla sfera corporea, emotiva e cognitiva**
- **Possibili interventi**

Calendario del Corso

17 marzo martedì	**24 marzo martedì**	**31 marzo martedì**

3 lezioni di **1ora e 1/2** ore, dalle **16,20 alle 17,50**

Presso **Il Liceo Scientifico Statale " Enrico Fermi" Via Giovanni XXIII – Cantu'**

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

19 – GIARDINAGGIO

Il sistema "Pianta"

Docente : **Garden BEDETTI Cantu'**

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.

- **Piante autoctone**
  Le principali specie di piante del nostro territorio, le loro caratteristiche e come utilizzarle in giardino.

Calendario del corso

20 aprile **lunedì**	**27 aprile** **lunedì**	**4 maggio** **lunedì**	**11 maggio** **lunedì**

4 lezioni di **1,30**ore, dalle **16,20** alle **17,50**
Presso :Garden Bedetti - Via Milano Cantu'

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

20 – FILOSOFIA

"Leonardo Sciascia"

Docente: **Mario Porro**
Il prof Mario Porro è docente di Storia e Filosofia al Liceo Scientifico Statale " E. Fermi" di Cantù

Obiettivi del Corso

Sono passati poco più di trent'anni dalla morte di Leonardo Sciascia (1921-1989). Nato nella Sicilia che doveva assumere sempre più ai suoi occhi il ruolo di "metafora del mondo", fu dapprima maestro elementare, per poi diventare scrittore, saggista e politico. Il corso, ideale prosecuzione di quello dedicato ad un altro intellettuale scomodo come Pier Paolo Pasolini, si sofferma sul senso di giustizia sempre deluso che ha animato lo scrittore e sullo sguardo di illuministico pessimismo con cui ha seguito le sorti della società italiana

Contenuti del Corso

- **L'esordio narrativo di Sciascia trae spunto dall'esperienza di maestro elementare, Le parrocchie di Regalpetra, e dalle condizioni di miseria della Sicilia del dopoguerra. Dopo i racconti degli Zii di Sicilia, Sciascia approda alla denuncia del potere mafioso e delle sue connivenze politiche con i romanzi che lo resero famoso, Il giorno della civetta, 1961, e A ciascuno il suo, 1966, che ebbero anche fortunate versioni cinematografiche.**
- **L'obiettivo di Sciascia è fare della letteratura il luogo in cui possa dirsi quella verità che viene negata o rimossa in un mondo dominato dalla menzogna e, sulla scia dell'amato Pirandello, dalle maschere delle convenzioni sociali. Di qui l'interesse da storico nei confronti di vicende processuali in cui innocenti, eretici o ribelli hanno patito ingiustamente, da Morte dell'inquisitore a La strega e il capitano, romanzi che assumono l'apparenza del "giallo", come Il contesto e Todo modo.**
- **La lezione è dedicata ad uno degli scritti più felici dello scrittore siciliano, il saggio rivolto all'enigma della scomparsa di Majorana, 1975. L'opera si presenta come un atto di accusa nei confronti della scienza contemporanea e della scelta di morte che ha compiuto con le ricerche che hanno condotto alla bomba atomica.**
- **L'ultima lezione è dedicata ad una delle opere in cui Sciascia interviene direttamente, anche in veste di parlamentare, in merito ad uno degli eventi più tragici della nostra storia recente, L'affaire Moro, scritto nell'estate del 1978, a pochi mesi dalla tragica morte del leader democristiano**.

Calendario del Corso

21 aprile martedì	**28 aprile martedì**	**5 maggio martedì**	**12 maggio martedì**

4 incontri di **1** ora e **1/2**, dalle **16,20** alle **17,50**
presso il **Liceo Scientifico Statale "E. Fermi"** - Via Giovanni XXIII - Cantù

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

21 - STORIA LOCALE

"Il territorio canturino
Geografia storica "

Docente**: Giancarlo Montorfano**
Giancarlo Montorfano è giornalista professionista

Obiettivi del Corso

CANTÙ – Il territorio canturino, posto com'è ai piedi delle Alpi, associa a un patrimonio storico di notevole valore, anche un paesaggio di ragguardevole bellezza.

Il corso affronta i caratteri principali del rapporto tra la città e il suo ambiente naturale, cercando di porre in evidenza gli aspetti più rilevanti di questo rapporto.

Verrà anzitutto ricostruita la storia dei corsi d'acqua, l'origine dei nomi e il loro inquadramento nelle vicende della Brianza canturina. Il lavorio delle acque spiega l'evoluzione del territorio, così come oggi lo vediamo: con tutte le attività produttive, che fin dal Medioevo ne hanno segnato la vita.

Il corso sarà integrato da visite guidate per lo studio dei luoghi.

Contenuti del Corso

- **Cantù e la Brianza. Suoi confini e origini del nome.**
- **L'evoluzione storica dei nomi locali: idronimi, fitonimi. Pratica del debbio e rogazioni.**
- **Fiumi e torrenti. Affluenti del Seveso: Maietto, Serenza e Terrò.**
- **Il torrente Maietto e la cattura della Serenza. Controversie storiche sulle Acque tra Cantù e Intimiano.**
- **La Serenza e il territorio storico del Comune rurale di Rozzago.**
- **Il Terrò. Storia di briganti, belve feroci ed estorsioni: fino alla Seconda Guerra Mondiale**.

Calendario del Corso

22 aprile mercoledì	**29 aprile mercoledì**	**6 maggio mercoledì**
13 maggio mercoledì	**20 maggio mercoledì**	**27 maggio mercoledì**

6 Incontri di **1 ora 1/2**, dalle **16,20** alle **17,50 -**
Presso il **Liceo Scientifico Statale "E. Fermi" -** Via Giovanni XXIII - Can

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

22- STORIA

“ Illusioni di sangue – La stagione del terrorismo in Italia”

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

Il terrorismo che ha insanguinato l’Italia per più di un quindicennio è stato anzitutto un attacco alla sovranità popolare e alla democrazia in cui viviamo: per questo la sua conoscenza storica continua ad essere una questione nazionale imprescindibile, oltre che ancora profondamente attuale

Contenuti del Corso

1° incontro: le origini del male

2° incontro: l’apogeo della violenza

3° incontro:” l’uscita dal tunnel” tra misteri e impunità

Calendario del Corso

23 aprile giovedì	**30 aprile giovedì**	**7 maggio giovedì**

3 incontri di **1 ora e 1/2**, dalle **16,20** alle **17,50**
presso **il Liceo Scientifico Statale“ Enrico Fermi” -** Via Giovanni XXIII – Cantù

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

23 – STORIA DELLA LINGUA ITALIANA

LA FIERA DELLE LINGUE.

"Lingue parlate, lingue scritte, lingue letterarie nella storia d'Italia."

Docente: **Marzio Porro**.

Il prof. Marzio Porro ha insegnato dal 1973 al 2002 Storia della lingua italiana presso la Facoltà di lettere dell'Università degli studi di Trieste e dal 2003 al 2012 Linguistica italiana presso la Facoltà di lettere dell'Università degli studi di Milano. Ha inoltre tenuto lezioni e corsi universitari in Argentina Austria Francia Russia Slovenia Ungheria

Obiettivi del corso

Nell'ambito del corso si intende disegnare per linee fondamentali una mappa dinamica, in movimento, dell'Italia linguistica lungo i secoli dalle cosiddette origini fino all'unificazione del paese che renda conto dell'infinita ricchezza di lingue parlate e scritte che rendono così singolare la storia e la civiltà italiana. La tradizione scolastica postunitaria ha dovuto per ovvie necessità politiche rimuovere quasi e cancellare questa grande 'fiera delle lingue' semplificando la vicenda nell'opposizione lingua letteraria - parlate locali tanto povera ed astratta quanto sostanzialmente falsa. Opposizione che resiste e persiste nell'educazione scolastica motivando amputazioni culturali, discutibili gerarchie dei valori letterari e una diffusa diffidenza verso il plurilinguismo. Con il corso si vorrebbero dunque favorire e motivare i fenomeni di 'disgelo' linguistico già evidenti e fiorenti in molti contesti culturali e sociali.

Contenuti del corso

Nel corso si partirà dagli inizi duecenteschi come dal momento in cui la produzione e la circolazione linguistica e letteraria nelle varie aree della penisola sono tanto fervide quanto liberissime e in cui al latino e agli idiomi locali si aggiungono in posizione egemonica i volgari provenzali e francesi. Le traiettorie culturali sono ovviamente determinate dai diversi ambiti sociali e politici e rispondono alla polarizzazione tra corti e libere città, tra aristocratici e borghesi. Si presenteranno testi che per molti saranno delle autentiche novità. Dante e la Commedia sono l'epilogo grandioso e compattamente unitario di tutto questo fervore culturale e appunto dello 'spaccio' delle molte lingue che tutte comunque si iscrivono nelle terzine del poema. Un momento di omologazione delle differenze ribadita in seguito da Boccaccio, mentre Petrarca aveva come distillato da Dante e dai sodali fiorentini una lingua compatta, univoca e sublime.

Le generazioni successive fra Trecento e Quattrocento trovano il loro momento unitario nel latino ricuperato nella sua classicità storica e funzionale e usato come lingua splendidamente creativa. Una situazione che stabilisce in qualche modo il distacco totale tra lingua letteraria e lingue parlate così tipica anche nei soli successivi della situazione italiana. Intanto, in secondo piano, comincia una lenta osmosi fra la lingua letteraria toscano-fiorentina e le lingue locali che produce testi ibridi , macchiati di dialettalismi, ma non per questo meno belli ed affascinanti.

Il Cinquecento è invece il secolo dell' Invenzione del Rinascimento e l'invenzione della lingua italiana è una componente fondamentale di questa invenzione. Tra Venezia Mantova Ferrara Urbino e Napoli, quasi per un tacito accordo, letterati e poeti, già maestri di umanesimo latino, avvertono l'esigenza di legare sempre più strettamente la loro scrittura al modello fiorentino più limpido ed elegante. Una grande figura di intellettuale di filologo e di poeta, il veneziano Pietro Bembo, teorizza il fiorentino dei grandi trecentisti Dante Petrarca e Boccaccio come la terza lingua classica dopo il greco e il latino e compone con Le prose della volgar lingua la prima trattazione grammaticale, a fini letterari, dedicata a una lingua moderna. La sua teoria avrà subito un grande successo e il modello che propugna si imporrà come lingua letteraria dell'intera penisola ponendo anche le premesse per una sorta di egemonia dell'italiano sulle altre lingua europee.

Calendario del corso

4 maggio **lunedì**	**11 maggio** **lunedì**	**18 maggio** **lunedì**	

3 incontri di **1 ora e** 1/2 dalle **16,20** alle **17,50**

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 - **Au**togestione dei **Ser**vizi per il volontariato e la solidarietà
ONLUS - **O**rganismo **N**on **L**ucrativo di **U**tilità **S**ociale

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

auser
Insieme Canturium

La cittadinanza non ha età

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 **2018.** 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 2018** 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 **2018**.
- **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 **Case di riposo** e **disabili** offriamo compagnia, con pranzo e piccoli intrattenimenti**.**
- **Nel 2018** 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 **2018**). Compagnia, aria buona, natura, esercizio fisico…e **ciaspole** quando nevica.
- **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"