



Università del Tempo Libero

ABBIATEGRASSO

ANNO ACCADEMICO 2011/2012

PROGRAMMA DEI CORSI:

SETTORE ATTIVITÀ PRATICHE

MAGLIA. IL FILO DI LANA: L'ARTE DI CREARE

Docente: Giancarla Balzaretto
Giorno e ora: lunedì, dalle ore 15.30 alle ore 16.45
Sede: Castello Visconteo, sala torre
Inizio corsi: 21 novembre 2011
Numero massimo partecipanti: 15

PROGRAMMA
Partendo dalle tecniche di base utili all'esecuzione del lavoro a maglia, impareremo a sviluppare un capo di abbigliamento. Sperimentaremo il talento femminile di creare un capo fatto su misura, accedendo alla propria creatività per il piacere di indossare un capo unico.
Il materiale per l'esecuzione dei lavori sarà a carico dei corsisti.

CALENDARIO
21, 28 novembre e 5, 12, 19 dicembre 2011; 9, 16, 23, 30 gennaio e 6 febbraio 2012

BICICLETTA: CONOSCKERLA E MANTENERLA EFFICIENTE

Docenti: Giovanni Mella e Giorgio Perucca
Giorno e ora: venerdì dalle ore 16.45 alle ore 18.45
Sede: Castello Visconteo, sala camino
Inizio corsi: 2 marzo 2012
Numero massimo partecipanti: 20

PROGRAMMA
Conoscenza delle tipologie e dei vari componenti
Posizione in bicicletta e regolazioni
Manutenzione ordinaria
Le ruote
I freni
I cambi, la catena e la regolazione dei perni e dei movimenti
Il materiale per l'eventuale riparazione della propria bicicletta sarà a carico dei corsisti.

CALENDARIO
2, 9, 16, 23, 30 marzo e 13 aprile 2012

MAGLIA Corso base

Docente: Caterina Aghilar
Giorno e ora: giovedì, dalle ore 14.15 alle ore 16.15
Sede: Castello Visconteo, sala camino
Inizio corsi: 17 novembre 2011
Numero massimo partecipanti: 10

PROGRAMMA
Il corso, rivolto ai principianti, ha lo scopo di spiegare le tecniche di base del lavoro a maglia, in particolare:
- punti principali (legaccio, punto dritto)
- diminuzioni e aumenti
Il materiale per l'esecuzione dei vari lavori sarà a carico dei corsisti.

CALENDARIO
17, 24 novembre e 1, 15 dicembre 2011; 12, 19, 26 gennaio e 2, 9, 16 febbraio 2012

PITTURA SU TESSUTO Corso avanzato

Docente: Milena Celada
Giorno e ora: mercoledì dalle ore 14.15 alle ore 16.00
Sede: Castello Visconteo, sala torre
Inizio corsi: 16 novembre 2011
Numero massimo partecipanti: 10

PROGRAMMA
Il corso propone l'approfondimento della tecnica dei colori per tessuto che permette la realizzazione di originali capi di abbigliamento o arredamento o ancora di recuperare, con il disegno preferito dipinto, capi macchiati ritenuti perduti. La proposta è rivolta a chi ha già un poco di confidenza con colori e pennelli e desidera approfondire e migliorare la propria tecnica di pittura o trovarne di nuove.
Il materiale per l'esecuzione dei vari lavori sarà a carico dei corsisti.

CALENDARIO
16, 23, 30 novembre e 7, 14 dicembre 2011; 11, 18, 25 gennaio 2012

RICAMO Corso base

Docente: Angela Zizzo
Giorno e ora: giovedì dalle ore 14.30 alle ore 16.00
Sede: Castello Visconteo, sala torre
Inizio corso: 12 gennaio 2012
Numero massimo di partecipanti: 10

PROGRAMMA
Il corso verterà su punto erba, punto ombra, punto pieno. Avrà lo scopo di insegnare il metodo attraverso l'esecuzione di piccoli lavori personalizzati.
Il materiale per l'esecuzione dei vari lavori sarà a carico dei corsisti.

CALENDARIO
12, 19, 26 gennaio 2012; 2, 9, 16, 23 febbraio 2012; 1, 8, 16 marzo 2012

SCACCHI Livello intermedio

Docente: Giorgio Magnoni (Circolo Scacchistico dell'Abbiatense)
Giorno e ora: martedì dalle ore 17.00 alle ore 18.45
Sede: Castello Visconteo, sala torre
Inizio corsi: 15 novembre 2011
Numero massimo partecipanti: 20

PROGRAMMA
Elementi di tattica e strategia del gioco
Principi su apertura, centro partita e finale
Risoluzione di problemi e esercizi
Partite tra livelli

CALENDARIO
15, 22, 29 novembre e 6, 13, 20 dicembre 2011; 10, 17, 24, 31 gennaio 2012

RICAMO HARDANGER Corso avanzato

Docente: Silvana Ripoldi
Giorno e ora: venerdì dalle ore 15.00 alle ore 16.30
Sede: Castello Visconteo, sala torre
Inizio corso: 20 gennaio 2012
Numero massimo di partecipanti: 10

PROGRAMMA
Corso di secondo livello che prevede l'apprendimento del Punto reale, o Punto passato piatto, come elemento di abbellimento indispensabile e arricchimento delle conoscenze tecniche necessarie nella scelta del disegno e nell'applicazione del ricamo alla lavorazione di una tenda, una tovaglia, ecc.
Il materiale per l'esecuzione dei vari lavori sarà a carico dei corsisti.

CALENDARIO
20, 27 gennaio e 3, 10, 17, 24 febbraio 2012

DAMA

Docente: Nicola Leone
Giorno e ora: sabato, dalle ore 17.15 alle ore 18.30
Sede: Castello Visconteo, sala camino
Inizio corsi: 4 febbraio 2012
Numero massimo partecipanti: 20

PROGRAMMA
Corso di Dama Italiana, articolato in otto lezioni suddivise in parte teorica e didattica per allenare la mente all'analisi.

CALENDARIO
4, 11, 18, 20 febbraio e 3, 10, 17, 24, 31 marzo 2012

PITTURA SU TESSUTO Corso base

Docente: Eliana Gregori
Giorno e ora: mercoledì dalle ore 14.15 alle ore 16.30
Sede: Castello Visconteo, sala torre
Inizio corsi: 8 febbraio 2012
Numero massimo partecipanti: 15

PROGRAMMA
Il corso ha lo scopo di insegnare con facilità e fantasia la tecnica che permetterà di personalizzare capi di abbigliamento e altro ancora. Il tutto sarà per i corsisti una piacevole sorpresa.
Il materiale per l'esecuzione dei vari lavori sarà a carico dei corsisti.

CALENDARIO
8, 15, 22, 29 febbraio 2012; 7, 14, 21, 28 marzo 2012; 4, 11, 18 aprile 2012

CREARE CON LA CARTA E NON SOLO...

Docente: Tiziana Cozzi
Giorno e ora: venerdì dalle ore 15.00 alle ore 16.30
Sede: Castello Visconteo, sala torre
Inizio corsi: 18 novembre 2011
Numero massimo partecipanti: 20

PROGRAMMA
Il corso dà la possibilità di creare biglietti e fantasiosi manufatti utilizzando carta di vario tipo e altri semplici materiali, anche di riciclo, da trasformare in fiori o altre originali creazioni per confezionare e personalizzare i vostri pacchetti con gusto e fantasia.

CALENDARIO
18, 25 novembre e 2, 9, 16 dicembre 2011

RESTAURO ARREDI LIGNEI

Docente: Milo Soldati
Giorno e ora: lunedì e giovedì dalle ore 17.00 alle ore 19.00
Sede: Morimondo, via Caselle 4, presso il laboratorio del docente
Inizio corsi: 29 marzo 2012
Numero massimo partecipanti: 12

PROGRAMMA
Aspetti etici del restauro
L'attrezzatura di un laboratorio di restauro
La sicurezza in laboratorio
I danni causati da insetti silofagi, muffe e variazioni termoisolometriche

La sverniciatura, sbiancatura e pulitura di un mobile
La finitura di un mobile
Prove di restauro

CALENDARIO
29 marzo e 2, 5, 12, 16, 19 aprile 2012

LA CACCIA ALLE STREGHE

Docente: Teresa Mangione
Giorno e ora: lunedì dalle ore 17.00 alle ore 18.30
Sede: Castello Visconteo, sala camino
Inizio corsi: 12 marzo 2012
Numero massimo partecipanti: 30

PROGRAMMA

Il titolo intende richiamare il fenomeno cui l'Europa assistette tra XV e XVIII secolo e che produsse migliaia di vittime, soprattutto donne. Nel corso degli incontri si analizzeranno i fattori che portarono alla formulazione teorica della "stregoneria" e alla creazione del tribunale dell'Inquisizione. Si vedrà inoltre come si fosse giunti ad istituzionalizzare la persecuzione della stregoneria e a dare veste giuridica alla repressione del fenomeno.

CALENDARIO

12, 19, 26 marzo e 2, 16, 23 aprile 2012

LETTERATURA Storie minori

Docente: Mario Calò
Giorno e ora: Giovedì dalle ore 17.30 alle ore 18.30
Sede: Castello Visconteo, sala camino
Inizio corsi: 17 novembre 2011
Numero massimo di partecipanti: 30

PROGRAMMA

S. Fellico: La Francesca e Zanze
 C. B. Cavour: Diario: tra Nina e Clementina
 J. Conrad: Il garibaldino
 M. Bulgakov: Il n. 13 la casa di El'Pit
 B. Pasternak: Il rapido delle cinque - Lara
 A. Solzenicyn: Il muro di Ivan Denisovic
 F. Mauriac: Esisteva una fanciulla
 R. Queneau: Al limite della foresta
 G. Perec: Perché scrivo: il ricordo d'infanzia
 F. Durrenmatt: Achille e il computer

CALENDARIO

17, 24 novembre e 1, 15 dicembre 2011; 12, 19, 26 gennaio e 2, 9, 16 febbraio 2012

LETTERATURA TEDESCA. Mille anni di poesia

Mille anni di poesia
Docente: Marco Meloni
Giorno e ora: venerdì dalle ore 17.15 alle ore 18.45
Sede: Castello Visconteo, sala torre
Inizio corsi: 24 febbraio 2012
Numero massimo partecipanti: 25

PROGRAMMA

Poesia delle origini e poesia medievale
 Sturm und Drang: Goethe
 Classicismo: Schiller
 Realismo: Heine
 Simbolismo: Rilke
 Dopoguerra: Celan

CALENDARIO

24 febbraio 2012 e 2, 9, 16, 23, 30 marzo 2012

IRIDOLOGIA PSICOSOMATICA

Docente: Giuliana Dulio
Giorno e ora: giovedì dalle 21.00 alle 22.00
Sede: Castello Visconteo, sala camino
Inizio corsi: 5 aprile 2012
Numero massimo partecipanti: 30

PROGRAMMA

Analisi iridologica circolare
 Significato fisico, emotivo e mentale dei settori circolari.

CALENDARIO

5, 9, 12, 19, 26 aprile e 3, 10 maggio 2012

GERAGOGIA: COME DARE PIÙ VITA AL TEMPO E PIÙ TEMPO ALLA VITA

Docente: dott. Sergio Perin
Giorno e ora: martedì dalle ore 17.00 alle ore 18.45
Sede: Castello Visconteo, sala camino
Inizio corsi: 10 gennaio 2012
Numero massimo di partecipanti: 30

PROGRAMMA

In quest'ultimo secolo abbiamo vissuto a livello mondiale un fenomeno nuovo: il progressivo allungarsi della vita media dell'umanità. Questa nuova realtà ha generato una visione filosofica della vita caratterizzata da un'eccessiva sicurezza di poter risolvere ogni problema sanitario, sociale, economico. Occorre prendere coscienza della complessità della nuova realtà nei suoi vari aspetti coinvolgenti non solo le relazioni economiche, ma anche umane. Ecco perché è necessaria una nuova educazione (geragogia) che affronti, spieghi e proponga come la persona anziana sia una risorsa umana essenziale in quanto ricca di saggezza fondata sull'esperienza vissuta.

Argomenti proposti: il processo fisio-patologico di invecchiamento della persona, l'alimentazione, l'idratazione, l'attività motoria, la memoria, la depressione, la demenza, la sessualità, terminalità e religione.

CALENDARIO

10, 17, 24, 31 gennaio e 7 febbraio 2012

CULTURA GIAPPONESE. INTRODUZIONE AL GIAPPONE MODERNO E CONTEMPORANEO

Storia, cultura e società fra Ottocento e Novecento
Docente: Rossella Marangoni
Giorno e ora: Sabato dalle ore 14.30 alle ore 16.30
Sede: Castello Visconteo, sala camino
Inizio corsi: 19 novembre 2011
Numero massimo di partecipanti: 30

PROGRAMMA

Il corso mira a presentare il percorso del Giappone dalla restaurazione del potere imperiale e dall'apertura dei porti, alla marcia forzata verso la modernizzazione e all'avventura militarista fino alla nascita della cultura popolare che, dopo la tragedia della Guerra del Pacifico, il Giappone ha saputo esportare in tutto il mondo. Verranno utilizzate testimonianze di vario genere (opere letterarie e manga, documentari e film) e sarà ospite del corso Giampiero Raganelli, uno dei maggiori esperti italiani di cinema giapponese.

CALENDARIO

19, 26 novembre e 3, 10 17 dicembre 2011; 14 gennaio 2012

ANALISI FILOSOFICA DEI MOVIMENTI ARTISTICI DEL '900

Docente: Andrea Albergo
Giorno e ora: sabato dalle ore 16.45 alle ore 18.15
Sede: Castello Visconteo, Biblioteca Ambientale
Inizio corsi: sabato 14 aprile 2012
Numero massimo partecipanti: 15

PROGRAMMA

Il corso avrà come obiettivo quello di analizzare i pensieri e le ideologie che portarono alla creazione dei numerosi movimenti dell'arte contemporanea.

Ogni lezione avrà come soggetto un singolo movimento, in modo da approfondire l'aspetto filosofico e psicologico (dove possibile) che spinse i rispettivi protagonisti a intraprendere un certo tipo di linguaggio comunicativo e a toccare determinate tematiche. Si partirà dalla fine dell'800 e dai primi movimenti contemporanei per addentrarsi nel secolo delle avanguardie, creando un filo conduttore cronologico che aiuterà la comprensione degli stessi movimenti.

CALENDARIO

14, 21, 28 aprile 2012; 5, 12, 19, 26 maggio 2012; 9 giugno 2012

IL PELLEGRINO CAMMINA VERSO LA META: LA BELLEZZA

Docente: dott. Sergio Perin
Giorno e ora: martedì dalle ore 17.00 alle ore 18.45
Sede: Castello Visconteo, sala torre
Inizio corsi: 14 febbraio 2012
Numero massimo di partecipanti: 20

PROGRAMMA

Anche quest'anno l'intero corso è articolato in 4 momenti:

A. In febbraio e marzo 2012: 5 incontri al Castello Visconteo in cui si esporrà il significato del pellegrinaggio come il cammino verso una meta precisa: il Mistero che si svela nella Bellezza
 B. Da febbraio ad aprile 2012: 5 uscite a piedi (1 domenica ogni 2 settimane) sul territorio abbatense, di 20 - 25 km, per conoscere l'ambiente e comunicare tra noi. Il martedì successivo all'uscita ci si incontrerà in Castello per condividere l'esperienza di cammino fatta alla domenica
 C. In aprile - maggio 2012 si percorrerà a piedi il tratto finale del "Cammino de Santiago", da Leon a Santiago de Compostela il 16-17 giorni
 D. Alla fine di maggio 2012: incontro al Castello, per rielaborare l'esperienza: come abbiamo incontrato la Bellezza?

CALENDARIO

A. 14, 21, 28 febbraio 2012; 6, 13 marzo 2012: castello
 B. 26 febbraio 2012; 11, 25 marzo 2012; 8, 22 aprile 2012: uscite
 28 febbraio 2012; 13, 27 marzo 2012; 10, 24 aprile 2012: castello
 C. Dal 28 aprile al 14 maggio 2012: cammino da Leon a Santiago de Compostela
 D. Fine maggio (da concordare): incontro conclusivo al Castello

CULTURA GIAPPONESE. ALLA SCOPERTA DELLA LETTERATURA GIAPPONESE

Docente: Rossella Marangoni
Giorno e ora: Sabato dalle ore 14.30 alle ore 16.30
Sede: Castello Visconteo, sala camino
Inizio corsi: 28 gennaio 2012
Numero massimo di partecipanti: 30

PROGRAMMA

Dalle straordinarie opere della letteratura femminile del Giappone classico al romanzo autobiografico e naturalista, ai grandi autori del XX secolo, sino agli svariati generi del manga, il corso intende decodificare gli elementi peculiari, i generi, gli autori, i personaggi che fanno grande la letteratura giapponese e possono aiutare ad apprezzarne i capolavori.
 Docente ospite sarà Giampiero Raganelli, uno dei maggiori esperti italiani di cinema giapponese.

CALENDARIO

28 gennaio; 4, 11, 18 febbraio; 3, 10, 17, 24, 31 marzo; 14, 21, 28 aprile 2012

LETTERATURA INGLESE. L'amore nel teatro di Shakespeare: Romeo e Giulietta e La Tempesta

Docente: Antonio Missanelli
Giorno e ora: mercoledì dalle ore 17.30 alle ore 18.30
Sede: Castello Visconteo, sala camino
Inizio corsi: 29 febbraio 2012
Numero massimo partecipanti: 25

PROGRAMMA

Cenni di storia e storia della letteratura inglese
 Il teatro inglese: dal sagrato alla chiusura dei teatri nel 1642
 Shakespeare in love: una biografia
 I masques e il teatro di corte
 La cultura italiana e l'influenza sul teatro elisabettiano
 Dall'amor cortese all'amore romantico
 L'amore nel teatro di Shakespeare: Romeo and Juliet e The Tempest

CALENDARIO

29 febbraio 2012; 7, 14, 21, 28 marzo 2012; 4, 11, 18 aprile 2012; 2, 9, 16, 23 maggio 2012

GUIDA ALL'ASCOLTO DELLA MUSICA La musica come fenomeno sociale: un percorso attraverso i secoli

Docente: Paolo Zeccara
Giorno e ora: venerdì dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Sede: Convento dell'Annunciata, via Pontida, Abbiategrosso
Inizio corsi: 13 gennaio 2012
Numero massimo partecipanti: 30

PROGRAMMA

Il Fare musica: gli inizi e gli strumenti di un'arte; La funzione della musica; La musica su un palcoscenico; La musica come palcoscenico; Il musicista e il virtuoso: figure distanti e congiunte; La sala da concerto: un luogo della società moderna.

CALENDARIO

13, 20, 27 gennaio 2012; 3, 10, 17, 24 febbraio 2012; 2 marzo 2012

IRIDOLOGIA

L'occhio e le sue mappe

Docente: Giuliana Dulio
Giorno e ora: martedì dalle 15.00 alle 16.00
Sede: Castello Visconteo, sala camino
Inizio corsi: 15 novembre 2011
Numero massimo partecipanti: 30

PROGRAMMA

Il corso mira ad illustrare l'iridologia, un metodo di indagine non invasivo che, guardando alle alterazioni di forma, struttura e colore dell'iride, rivela la presenza (attuale e parziale) di disequilibri in altre parti del corpo.

CALENDARIO

15, 22, 29 novembre e 6, 13, 20 dicembre 2011

INCONTRO CON LA CINA Tra cielo e terra: l'equilibrio vitale

Docente: Luigi Paoli
Giorno e ora: giovedì, dalle ore 21.00 alle ore 22.30
Sede: Castello Visconteo, sala camino
Inizio corsi: 12 gennaio 2012
Numero massimo di partecipanti: 30

PROGRAMMA

Continuando il percorso sull'uomo immagine di Cielo/Terra, cercheremo, attraverso l'osservazione, l'interpretazione e la condivisione della Natura, di ricongiungerci con l'ambiente, i sentimenti e il cibo riscoprendo il nostro corpo. La Medicina Tradizionale Cinese (MTC) è l'interpretazione semplice e fluida della vita umana.

CALENDARIO

12, 19, 26 gennaio 2012; 2, 9, 16, 23 febbraio 2012; 1, 8, 15, 22, 29 marzo 2012

APPROCCIO ALL'ARTE Il potere delle immagini

Docente: Francesca Facchetti
Giorno e ora: martedì dalle ore 17.30 alle ore 18.45
Sede: Castello Visconteo, sala camino
Inizio corsi: 15 novembre 2011
Numero massimo partecipanti: 30

PROGRAMMA

Attraverso la visione di opere realizzate da artisti differenti, verranno presentati alcuni temi classici dell'iconografia cristiana, per approfondire il rapporto tra il contenuto delle immagini raffigurative e il significato del soggetto scelto. I temi affrontati saranno: il Peccato Originale, Giuditta e Oloferne, San Giorgio e il drago, l'Ultima Cena, la Pietà, il Giudizio Universale.

CALENDARIO

15, 22, 29 novembre e 6, 13, 20 dicembre 2011

IL VINO

Docente: Paolo Mocchi
Giorno e ora: Giovedì dalle ore 17.30 alle ore 18.30
Sede: Castello Visconteo, Biblioteca Ambientale
Inizio corsi: 3 maggio 2012
Numero massimo di partecipanti: 15

PROGRAMMA

- Cos'è il vino
- Il vino nella storia
- Il vino nell'alimentazione
- I principali vini italiani
Alla chiusura del corso è prevista la visita ad una cantina vinicola

CALENDARIO

3, 10, 17, 24 maggio 2012

CON DANTE "PER LO GRAN MAR DE L'ESSERE": LETTURA DELLA DIVINA COMMEDIA

Docente: Raffaella Ballerio
Giorno e ora: venerdì dalle ore 17.00 alle ore 18.00
Sede: Castello Visconteo, Biblioteca Ambientale
Inizio corsi: 2 marzo 2012
Numero massimo partecipanti: 15

PROGRAMMA

Il corso propone l'approccio al capolavoro dantesco attraverso la lettura e il commento di alcuni dei canti più significativi, a cominciare dall'Inferno, secondo il seguente programma:
- La Commedia: un'avventura umana e poetica che ancora affascina
- Il viaggio nell'Oltremondo: l'impresa per conquistare conoscenza, libertà e felicità. Prima tappa: affrontare il Male
- L'incontro con i grandi personaggi dell'Inferno: Paolo e Francesca, quando la "ragione" è sottomessa al "talento"; Farinata, dove l'amore per la patria sta al di sopra del proprio interesse; Pier delle Vigne e l'essere ingiusti con se stessi; Brunetto Latini e il Mistero della Natura; Ulisse (fu "folle volo"?); il Conte Ugolino e la tragedia dell'odio.

CALENDARIO

2, 9, 16, 23, 30 marzo 2012; 20, 27 aprile 2012; 4 maggio 2012

ERBORISTERIA

Docente: Maria Grazia Colli
Giorno e ora: martedì dalle 17.30 alle 18.45
Sede: Castello Visconteo, sala camino
Inizio corsi: 14 febbraio 2012
Numero massimo partecipanti: 25

PROGRAMMA

- Erboristeria, linguaggio della natura: quando accogliere il suo aiuto e per quali esigenze
- Lo stare bene è prevenzione. Quali piante usare per la prevenzione: cosa scegliere di naturale? È sufficiente il naturale?
- Le piante per i dolori, i reumatismi e l'artrosi; le piante per l'insonnia, la depressione e per depurare l'organismo
- Le piante possono sostituire le specialità medicinali o si affiancano ad esse?
- Le tecniche naturali per stare bene: iridologia, riflessologia sul piede, cinesiologia
- I Fiori di Bach: lo stare bene deriva dall'equilibrio degli stati d'animo
- Le pietre, nostre sorelle di luce
- Le piante per la cosmetica e il dimagrimento

CALENDARIO

14, 21, 28 febbraio e 6, 13, 20, 27 marzo 2012

FIORI DI BACH

Le 38 essenze floreali secondo gli insegnamenti del dott. Edward Bach e le classificazioni di Dietmar Kramer

Docente: Luisa Selva
Giorno e ora: sabato dalle 17.00 alle 18.30
Sede: Castello Visconteo, sala camino
Inizio corsi: 19 novembre 2011
Numero massimo partecipanti: 30

PROGRAMMA

Durante gli incontri saranno esaminati per ciascun fiore gli stati d'animo che causano disequilibrio. Inoltre, saranno affrontati i seguenti argomenti:
- La vita e l'opera di E. Bach, il suo pensiero attraverso i suoi scritti; la disciplina vibratoriale; come preparare e utilizzare i rimedi
- I dodici guaritori, i sette aiutanti e i diciannove assistenti
- Cenni sul metodo di D. Kramer: Fiori di Base, Fiori Interni (fiori di comunicazione, fiori di compensazione, fiori di de compensazione), Fiori Esterni
- I binari secondo Kramer
- Alcune correlazioni con i fiori di altri repertori

CALENDARIO

19, 26 novembre e 3, 10, 17 dicembre 2011

CAMMINARE "CON STILE" FA GUADAGNARE SALUTE E BENESSERE

Promozione dei corretti stili di vita

Docenti: dott. Aquile Campiotti, Carmen Spataro
Giorno e ora: Mercoledì, dalle ore 14.30 alle ore 16.00
Sede: Castello Visconteo, sala camino
Inizio corsi: 22 febbraio 2012
Numero massimo partecipanti: 30

PROGRAMMA

- Attività motoria: in che modo ci fa bene e ci diverte... la cultura della salute
- Gruppi di Cammino: cosa sono, come si organizzano, i benefici
- L'esperienza fatta nella ASL Milano: come si può attivare un gruppo di cammino
- Prova pratica: possibilità di avvio di un gruppo di cammino sotto l'egida dell'Università del Tempo Libero di Abbiategrasso

CALENDARIO

22, 29 febbraio 2012; 7, 14 marzo 2012

MANGIAR SANO I gruppi di alimenti per una nutrizione equilibrata

Docente: Eletta Bellini
Giorno e ora: venerdì, dalle ore 17.30 alle ore 18.30
Sede: Castello Visconteo, sala camino
Inizio corsi: 27 aprile 2012
Numero massimo partecipanti: 30

PROGRAMMA

Durante il corso saranno affrontati i vari tipi di alimenti (carne, pesce e uova; latte, latticini e legumi; cereali e tuberi; oli e grassi), gli ortaggi e la frutta, gli snack dolci e salati, le bevande.

CALENDARIO

27 aprile 2012; 4, 11, 18, 25 maggio; 1 giugno 2012

MEDITAZIONE YOGA Corso base

Docente: Riccardo Masoero
Giorno e ora: venerdì, dalle ore 21.00 alle ore 22.30
Sede: Castello Visconteo, sala camino
Inizio corsi: 18 novembre 2011
Numero massimo partecipanti: 25

PROGRAMMA

Il corso si propone di introdurre alla conoscenza dello Yoga, della propria dimensione energetica (sottile) sperimentando da subito il risveglio dolce e spontaneo dell'energia Kundalini. Attraverso la pratica delle semplici tecniche apprese negli incontri di gruppo, è possibile migliorare il proprio equilibrio psico-fisico, migliorare il proprio stato di salute e diventare gradualmente padroni delle pratiche basilari per eseguire in autonomia il metodo proposto.

CALENDARIO

18, 25 novembre e 2, 16 dicembre 2011; 13, 20, 27 gennaio e 3, 10, 17 febbraio 2012

SHIATSU

Docente: Carlo Valerio Santagostini
Giorno e ora: giovedì, dalle ore 17.00 alle ore 18.30
Sede: Castello Visconteo, sala torre
Inizio corsi: mercoledì 23 novembre 2011
Numero massimo partecipanti: 15

PROGRAMMA

Corso di introduzione al trattamento SHIATSU (Kata Palmare) con tecniche di respirazione e rilassamento.

CALENDARIO

23, 30 novembre e 7, 14 dicembre 2011; 11, 18, 25 gennaio e 1, 8, 15, 22, 29 febbraio 2012

I FORMAGGI

Docente: Renzo Ticozzi
Giorno e ora: giovedì dalle ore 17.00 alle ore 18.00
Sede: Castello Visconteo, sala torre
Inizio corsi: 17 novembre 2011
Numero massimo partecipanti: 20

PROGRAMMA

Le caratteristiche di quattro tipi di latte (bovino, ovino, equino, di cammello)
La conservazione del latte (cagliatura, sale, temperatura, varie stagionature)
I vari tipi di formaggio (cotti, crudi, breve, media, lunga stagionatura)
Caratteristiche organolettiche e nutrizionali dei formaggi
L'accostamento dei diversi formaggi col vino (degustazione)

CALENDARIO

17, 24 novembre e 1, 15 dicembre 2011; 12 gennaio 2012

MEDITAZIONE YOGA Corso avanzato

Docente: Riccardo Masoero
Giorno e ora: venerdì, dalle ore 21.00 alle ore 22.30
Sede: Castello Visconteo, sala camino
Inizio corsi: 24 febbraio 2012
Numero massimo partecipanti: 25

PROGRAMMA

Il corso avanzato si propone di consentire ai partecipanti che abbiano frequentato il corso base di approfondire la pratica della meditazione, sperimentando ulteriori tecniche che faciliteranno la consapevolezza vibratoria propria e altrui, con l'utilizzo degli elementi naturali e l'ausilio del suono.

CALENDARIO

24 febbraio 2012; 2, 9, 16, 23, 30 marzo 2012; 13, 20, 27 aprile 2012; 4 maggio 2012

YOGA

Docente: Carlo Valerio Santagostini
Giorno e ora: Mercoledì, dalle ore 15.00 alle ore 16.20
Sede: Palestra via S. Carlo
Inizio corsi: 23 novembre 2011
Numero massimo partecipanti: 30

PROGRAMMA

Il corso si ripropone di dare agli allievi i principi basilari del Raja Yoga e dello Hatha Yoga, secondo le linee direttrici di tali testi e della tradizione.

CALENDARIO

23, 30 novembre e 7, 14 dicembre 2011; 11, 18, 25 gennaio e 1, 8, 15 febbraio 2012

GEOLOGIA - MINERALOGIA

FOSSILI

Cenni storici ed antiche leggende

14° CORSO:

"I FIORI DELLA TERRA"

Docente: Domenico Ventura

Giorno e ora: Giovedì dalle ore 15.00 alle ore 16.30

Sede: Castello Visconteo, sala camino

Inizio corsi: 15 marzo 2012

Numero massimo di partecipanti: 20

PROGRAMMA

Storia della terra nata oltre 4,6 miliardi d'anni fa

Il ruolo dei minerali nell'origine della vita

Formazione dei continenti e loro stato attuale

Vulcani, rocce, sabbie, gemme

I minerali di Baveno, Candoglia, Valloni del Nibbio, Valle Ossola, Dolomiti, Sardegna e altre località

Breve viaggio alla scoperta dei minerali italiani ed esteri

Visione di minerali e rocce provenienti da ogni parte d'Italia e dal resto del mondo

Proiezione di videocassette e distribuzione di schede degli argomenti ai partecipanti

A fine corso verrà effettuata una gita nell'area selvaggia più grande d'Italia "PARCO NAZIONALE VAL GRANDE" (Regione Piemonte - Provincia del Verbano Cusio Ossola - www.parcovalgrande.it)

CALENDARIO

15, 22, 29 marzo 2012; 5, 12, 19 aprile 2012; 10, 17, 24 maggio 2012

QI GONG

Docenti: Roberto Colombo e Tiziana Cozzi

Giorno e ora: giovedì e sabato dalle ore 15.15 alle ore 16.45

Sede: giovedì, Castello Visconteo, sala torre; sabato, piazza Marconi 42 (Studio dott. Broggi)

Inizio corsi: giovedì 17 novembre 2011 e sabato 19 novembre 2011

Numero massimo partecipanti: giovedì, 20; sabato, 15

PROGRAMMA

Il Qi Gong è un'antichissima disciplina orientale che utilizza il rilassamento psicofisico al fine di migliorare il benessere personale, la conoscenza di sé, la relazione con sé stessi e con gli altri, la gestione delle emozioni. Attraverso un lavoro corporeo e mentale, gli incontri offriranno ai partecipanti l'opportunità di conoscere e sperimentare personalmente tale pratica e di osservarne le peculiarità.

Nota: vista l'ampia richiesta dello scorso anno, quest'anno saranno proposti due corsi analoghi con calendario e sede differenziata: il primo il venerdì pomeriggio presso il Castello Visconteo e il secondo il sabato pomeriggio in Piazza Marconi 42 presso lo studio del dott. Broggi. Per tali ragioni, sarà quindi possibile iscriversi solo ad uno dei due corsi proposti.

CALENDARIO

Giovedì 17, 24 novembre e 1, 15 dicembre 2011

Sabato 19, 26 novembre e 3, 17 dicembre 2011

GIOCHI E ATTIVITÀ CONVERSAZIONALI

Docente: Angela Foi

Giorno e ora: venerdì, dalle ore 17.30 alle ore 18.45

Sede: Castello Visconteo, Biblioteca Ambientale

Inizio corsi: 18 novembre 2011

Numero massimo partecipanti: 15

PROGRAMMA

Un corso particolare poiché non ci saranno lezioni cattedratiche, ma i partecipanti saranno gli interpreti di divertenti attività e giochi per migliorare le capacità comunicative. Il miglior modo per crescere è sempre quello di mettersi in gioco confrontandosi con persone stimolanti e, soprattutto, senza alcuna paura del giudizio, paura che sarà vinta poiché gli incontri saranno all'insegna di uno scambio amichevole per tendere insieme a conquistare parola sciolta e pensiero veloce.

Benvenuti tutti quelli a cui capita di evitare di intervenire nelle conversazioni per timidezza o paura di non essere considerati come meriterebbero.

CALENDARIO

18, 25 novembre e 2, 9, 16 dicembre 2011; 13 gennaio 2012

ASTROLOGIA (Corso avanzato)

L'arte della Previsione

Docente: Alice Pazzi

Giorno e ora: giovedì, dalle ore 17.30 alle ore 18.45

Sede: Castello Visconteo, sala camino

Inizio corsi: 3 maggio 2012

Numero massimo partecipanti: 15

PROGRAMMA

- L'arte della previsione: l'epoca degli avvenimenti

- Tecnica di lettura del quadro astrale di nascita rispetto alle date che ci interessano

- Valore dei transiti: i pianeti sul tema natale

- Pianeti di transito nelle case astrologiche

- Qualità dei transiti: il valore aggiunto della conoscenza degli accadimenti

CALENDARIO

3, 10, 17, 24, 31 maggio 2012

METTI IN GIOCO LE TUE RISORSE

Docente: Bernardetta Galletti e Gina Boarin

Giorno e ora: sabato dalle ore 14.30 alle ore 16.30

Sede: Castello Visconteo, sala torre

Inizio corsi: 3 marzo 2012

Numero massimo partecipanti: 20

PROGRAMMA

Le situazioni conflittuali in ambito lavorativo possono aumentare l'insoddisfazione personale e, a lungo andare, creare difficoltà anche nei rapporti familiari. Gli incontri proposti, destinati a chiunque voglia approfondire e migliorare le relazioni professionali, affronteranno i seguenti temi: la comunicazione emotiva nell'ambito dei rapporti di lavoro; come fronteggiare situazioni lavorative demotivanti; come gestire lo stress, affrontare momenti di demotivazione, prevenire il burn out; come trasformare il gruppo di lavoro in un team creativo.

CALENDARIO

3, 10, 17, 24 marzo 2012

MILANO, TRA FEDE E ERESIA

Docente: Lucia Zemiti

Giorno e ora: lunedì, dalle ore 17.30 alle ore 18.30

Sede: Castello Visconteo, sala camino

Inizio corsi: 7 maggio 2012

Numero massimo partecipanti: 30

PROGRAMMA

I Celti di Piazza della Scala

I Catari di Corso Monforte

I Templari di Porta Romana

I Pellegrini di Porta Vercellina

Le Streghe di Piazza Vetra

I Fedeli d'Amore di Cascina Linterno

CALENDARIO

7, 14, 21, 28 maggio e 4, 11 giugno 2012

CICLOTURISMO: UN MODO "NUOVO" DI VIAGGIARE

Docente: Giorgio Perucca

Giorno e ora: martedì, dalle ore 17.00 alle ore 18.45

Sede: Castello Visconteo, sala camino

Inizio corsi: 3 aprile 2012

Numero massimo partecipanti: 20

PROGRAMMA

- Turista o viaggiatore, turismo consapevole e mobilità sostenibile

- Cartografia georeferenziata e utilizzo di apparecchiature gps e navigatori

- Pianificazione del viaggio e equipaggiamento, postura e alimentazione

- Manutenzioni e riparazioni on the road

- La bicicletta e il codice della strada

Principali itinerari e ciclovie

CALENDARIO

3, 10, 17, 24 aprile e 8, 15 maggio 2012

BELLEZZA: COME MANTENERLA A 30, 40, 50 ANNI

Strategie antiveccchiamento per la pelle, i capelli, la linea

Docente: Grazia Pallagrosi

Giorno e ora: mercoledì, dalle ore 21.00 alle ore 22.00

Sede: Castello Visconteo, sala camino

Inizio corsi: 16 novembre 2011

Numero massimo partecipanti: 30

PROGRAMMA

- I principi della giovinezza

- Via le rughe: i principi attivi antirughe e come fare prevenzione

- Contro i segni dell'età: macchie, viso e capelli

- Tonicità e linea: le tecniche per dimostrare fino a 10 anni di meno

CALENDARIO

16, 23, 30 novembre 2011; 7 dicembre 2011

SCRITTURA AUTOBIOGRAFICA

Tracce autobiografiche: quando la scrittura si muove tra ricordi e ascolto di sé

Docente: Alba Passarella

Giorno e ora: mercoledì, dalle ore 17.00 alle ore 18.30

Sede: Castello Visconteo, Biblioteca Ambientale

Inizio corsi: 16 novembre 2011

Numero massimo partecipanti: 12

PROGRAMMA

Definite e condivise le basi teoriche della scrittura autobiografica, il gruppo sarà guidato alla graduale riscoperta della dimensione scritta della parola. La scrittura autobiografica diventa così un canale privilegiato per l'ascolto di sé stessi, un mezzo per stimolare il recupero di ricordi passati e uno strumento per ricostruire la storia della propria esistenza, unica e irripetibile. Non sono necessarie particolari competenze rispetto alla scrittura.

Il materiale necessario al corso (fogli di carta bianca, quaderno e penne) è a carico dei corsisti.

CALENDARIO

16, 23, 30 novembre e 7, 14 dicembre 2011

PAESI NORDICI E MITOLOGIA NORRENA

Docente: Ilaria Borgna

Giorno e ora: lunedì, dalle ore 21.00 alle ore 22.00

Sede: Castello Visconteo, sala camino

Inizio corsi: 14 novembre 2011

Numero massimo partecipanti: 30

PROGRAMMA

Dopo un'introduzione ai Paesi Nordici e alcuni cenni storici sui vichinghi, il corso affronterà il concetto di mitologia norrena approfondendo la conoscenza di alcune famose figure mitologiche.

CALENDARIO

14, 21, 28 novembre e 5, 12, 18 dicembre 2011

MEDICINA OCCIDENTALE E MEDICINA TRADIZIONALE CINESE (MTC) A CONFRONTO Sotto il profilo antropologico, medico e terapeutico

Docente: dott. Fabrizio Signorelli e Antonella Filippini

Giorno e ora: sabato, dalle ore 15.30 alle ore 17.30

Sede: Castello Visconteo, sala camino

Inizio corsi: 5 maggio 2012

Numero massimo partecipanti: 20

PROGRAMMA

Il corso intende dare una breve panoramica, occupandosi di come la MTC e la medicina occidentale abbiano influito su corpo e psiche individuali, e di come differenti culture abbiano elaborato differenti pratiche, credenze e conoscenze intorno ai problemi esistenziali collegati alle tematiche della salute, delle malattie e delle cure.

CALENDARIO

5, 12, 19, 26 maggio 2012

FOTOGRAFIA (Corso base)

Docente: Marzia Rizzo

Giorno e ora: giovedì, dalle ore 17.00 alle ore 18.45

Sede: Castello Visconteo, sala camino

Inizio corsi: 12 gennaio 2012

Numero massimo partecipanti: 20

PROGRAMMA

Dopo una prima introduzione storica e culturale all'arte della fotografia, il corso propone lo studio della composizione fotografica (scelta del soggetto, punti di vista, taglio dell'immagine, spazio, profondità, prospettiva, luce e colore) e dei primi concetti di tecnica fotografica, accompagnati da una panoramica delle caratteristiche di funzionamento delle macchine fotografiche digitali e analogiche.

CALENDARIO

12, 19, 26 gennaio 2012; 2, 9, 16, 23 febbraio 2012; 1, 8 marzo 2012

BIOLOGIA MARINA

Docente: Ingrid Razionale

Giorno e ora: martedì, dalle ore 21.00 alle ore 22.30

Sede: Castello Visconteo, sala camino

Inizio corsi: 6 marzo 2012

Numero massimo partecipanti: 30

PROGRAMMA

- Flora e fauna del Mediterraneo
- I mari tropicali
- I giganti del mare: i mammiferi marini
- I predatori del mare: gli squali
- Le tartarughe, preistorica bellezza
- Laghi e fiumi
- Il Ticino, il nostro mare

CALENDARIO

6, 13, 20, 27 marzo e 3, 10, 17, 24 aprile 2012

AYURVEDA

Docente: Paola Bernuzzi

Giorno e ora: martedì, dalle ore 21.00 alle ore 22.30

Sede: Castello Visconteo, sala camino

Inizio corsi: 22 novembre 2011

Numero massimo partecipanti: 30

PROGRAMMA

Ayurveda significa "conoscenza della vita". Il corso presenta i principi dell'antica conoscenza indiana per imparare a prendersi cura del nostro corpo, approfondendo la conoscenza dei seguenti argomenti: il mondo secondo l'ayurveda; le costituzioni, le stagioni e il cibo; vata, pitta, kapha (dosha); il potere del cibo; l'importanza del mantenimento della salute; i dosha e le stagioni della vita; auto massaggio.

CALENDARIO

22, 29 novembre e 6, 13, 20 dicembre 2011; 10 gennaio 2012

SETTORE LINGUISTICO

INGLESE (Livello base)

Docente: Emilia Tagliabue

Giorno e ora: lunedì dalle ore 16.30 alle ore 18.15

Sede: Castello Visconteo, sala camino

Inizio corsi: 14 novembre 2011

Numero massimo di partecipanti: 30

PROGRAMMA

Elementi grammaticali iniziali relativi a presente e passato, costruzione delle frasi

Ascolto di cassette semplici e conversazione

CALENDARIO

14, 21, 28 novembre 2011; 5, 12, 19 dicembre 2011; 9, 16, 23, 30 gennaio 2012; 6, 13, 20, 27 febbraio 2012; 5 marzo 2012

INGLESE (Livello intermedio)

Docente: Franco Baraldo

Giorno e ora: giovedì dalle ore 17.30 alle ore 18.45

Sede: Castello Visconteo, sala torre

Inizio corsi: 2 febbraio 2012

Numero massimo di partecipanti: 20

PROGRAMMA

Approfondimento e consolidamento della grammatica di base

Discorso diretto e indiretto

I vari tempi del condizionale

Ascolto e conversazione

Il corso è rivolto a chi già ha una buona conoscenza della grammatica di base.

CALENDARIO

2, 9, 16, 23 febbraio 2012; 1, 8, 15, 22, 29 marzo 2012; 5, 12, 19 aprile 2012

INGLESE (Livello avanzato)

Docente: Emilia Tagliabue

Giorno e ora: mercoledì dalle ore 17.00 alle ore 18.45

Sede: Castello Visconteo, sala camino

Inizio corsi: 16 novembre 2011

Numero massimo di partecipanti: 30

PROGRAMMA

Quiz grammaticali, frasi idiomatiche, costruzioni speciali

Visione di filmati, lettura di articoli di attualità e discussione in merito

Ascolto di cassette

La partecipazione al corso richiede il possesso di una discreta conoscenza della lingua.

CALENDARIO

16, 23, 30 novembre 2011; 7, 14 dicembre 2011; 11, 18, 25 gennaio 2012; 1, 8, 15, 22 febbraio 2012

RUSSO (Livello base)

Docente: Laura Previdi

Giorno e ora: venerdì dalle ore 16.45 alle ore 18.30

Sede: Castello Visconteo, sala camino

Inizio corsi: 18 novembre 2011

Numero massimo di partecipanti: 20

PROGRAMMA

Durante il corso saranno affrontati i seguenti aspetti della lingua russa - scritta e parlata: alfabeto, il sostantivo, il genere, il plurale, i verbi, i pronomi, gli aggettivi, i casi della lingua russa (nominativo, prepositivo, genitivo, dativo, accusativo, strumentale).

CALENDARIO

18, 25 novembre e 2, 9, 16 dicembre 2011; 13, 20, 27 gennaio e 3, 10 febbraio 2012

RUSSO (Livello preintermedio)

Docente: Laura Previdi

Giorno e ora: mercoledì, dalle ore 17.00 alle ore 18.30

Sede: Castello Visconteo, Biblioteca Ambientale

Inizio corsi: 7 marzo 2012

Numero massimo di partecipanti: 15

PROGRAMMA

Riepilogo sull'utilizzo dei casi in russo (nominativo, prepositivo, genitivo, dativo, accusativo, strumentale) e dei verbi (presente, passato e futuro; aspetto); introduzione ai verbi di moto.

CALENDARIO

7, 14, 21, 28 marzo 2012; 4, 11, 18 aprile 2012; 2, 9, 16, 23 maggio 2012

TEDESCO (Livello base)

Docente: Marco Meloni

Giorno e ora: venerdì dalle ore 17.15 alle ore 18.45

Sede: Castello Visconteo, sala torre

Inizio corsi: 18 novembre 2011

Numero massimo partecipanti: 20

PROGRAMMA

- Grammatica: la formazione della frase affermativa, negativa e interrogativa; presente e passato dei verbi deboli e di alcuni verbi forti

- Conversazione: presentazioni; fare acquisti

CALENDARIO

18, 25 novembre 2011; 2, 9, 16 dicembre 2011; 13, 20, 27 gennaio 2012; 3, 10 febbraio 2012

FRANCESE (Livello base)

Docente: Isabelle Zucchero

Giorno e ora: sabato, dalle ore 14.30 alle ore 16.15

Sede: Castello Visconteo, sala torre

Inizio corsi: 19 novembre 2011

Numero massimo partecipanti: 15

PROGRAMMA

Un arcobaleno di informazioni: elementi di grammatica, conversazione, strutturazione di lezioni a tema.

CALENDARIO

19, 26 novembre 2011; 3, 10, 17 dicembre 2011; 14, 21, 28 gennaio 2012; 4, 11, 18 febbraio 2012

Informazioni utili

I corsi sono aperti a tutti coloro che hanno compiuto i **35 anni d'età** e a coloro che li compiranno durante l'anno accademico. Il numero massimo di iscritti è indicato nel programma di ciascun corso.

All'atto dell'iscrizione ognuno può iscrivere al massimo un'altra persona.

Non vi sono limiti al numero di corsi ai quali si può partecipare.

Le iscrizioni si ricevono nei seguenti giorni:

mercoledì 26 ottobre
venerdì 28 ottobre
lunedì 31 ottobre
mercoledì 2 novembre
venerdì 4 novembre
lunedì 7 novembre

Mercoledì 26 ottobre le iscrizioni si ricevono presso il **Convento dell'Annunciata, via Pontida - Abbiategrasso**, dalle ore **15.00** alle ore **17.30**. Dalle ore **14.00** sarà distribuito il numero d'ordine per iscriversi.

Nei giorni **28 e 31 ottobre, 2, 4, 7 novembre** le iscrizioni si riceveranno presso la **Biblioteca Civica di Abbiategrasso in Piazza Castello** dalle ore **16.30** alle ore **17.30**.

La quota d'iscrizione è fissata in **€ 30,00** e dà diritto alla frequenza di un corso. L'iscrizione a ogni ulteriore corso è fissata in **€ 10,00**.

La mancata frequenza di un corso non dà diritto alla restituzione della quota.

I calendari dei corsi possono subire variazioni, legate agli impegni dei singoli docenti.

Per informazioni, la Segreteria dell'Università del Tempo Libero rimarrà aperta il **mercoledì e il venerdì dalle ore 15.30 alle ore 17.30** presso il Castello Visconteo, per tutta la durata dell'anno accademico. **Tel. 02.94692454/463/462; e-mail: biblioteca@comune.abbiategrasso.mi.it**

Il presente programma si trova anche sul sito internet del Comune di Abbiategrasso e di Fondazione per Leggere: **www.comune.abbiategrasso.mi.it** e **www.fondazioneperleggere.it**