

PROPOSTE CULTURALI

1° Quadrimestre 2023/2024

OTTOBRE 2023–GENNAIO 2024

<i>Ginnastica dolce</i>	<i>Inglese 1</i>	<i>Inglese 2</i>	<i>Inglese 3</i>	<i>Inglese 4</i>
				
<i>Inglese 5</i>	<i>Maglia</i>	<i>Ginnastica mentale</i>	<i>Storia della musica</i>	<i>Giardinaggio</i>
				
<i>Arti figurative Pittura</i>	<i>Yoga</i>	<i>Filosofia</i>	<i>Informatica</i>	<i>Storia dell'arte</i>
				
<i>Letteratura</i>	<i>Telefonini</i>	<i>Ginnastica mentale tematica</i>	<i>Storia</i>	<i>Medicina</i>
				
<i>Psicologia</i>	<i>Leggiamo insieme</i>			
				

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

La partecipazione è riservata ai soci

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

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

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

Editoriale

Carissimi associati,

“Eccoci di nuovo” come diceva una vecchia canzone dei nostri anni migliori ...

Pur tra gli innumerevoli problemi che ancora persistono, la nostra e vostra **ASSOCIAZIONE** non si scoraggia affatto ed intensifica i suoi sforzi in tutte le attività tradizionali di solidarietà verso le persone fragili e anziane e quelle relative a perseguire l’ arricchimento culturale ed il beneficio psico-fisico dei nostri associati.

GRAZIE quindi all’usuale collaborazione dei nostri volontari, dei docenti, degli enti locali e degli istituti scolastici, siamo nuovamente n grado di proporre un ricco programma di corsi per il nuovo quadri mestre.

Confermiamo tutti i nostri temi di successo e come ogni quadri mestre aggiungiamo qualche importante novità come ad esempio un percorso per gruppi di lettura, un corso sulla storia della America, un corso super avanzato di Inglese, il richiestissimo corso di Yoga e una nuova versione del corso su PC.

Stiamo anche pensando di collocare alcuni corsi al **MATTINO** (qualche proposta sarà già in questo quadri mestre) per ampliare la partecipazione e per evitare la sovrapposizione con altre lezioni. Inoltre per alcuni corsi, pur definendo prioritaria la presenza in aula, metteremo a disposizione un collegamento **ON LINE** da remoto per permettere la fruizione sia ad altri circoli Auser della Lombardia sia ad associati che non possono partecipare in presenza.

Se scorrete l’elenco dei corsi e dei contenuti con attenzione, troverete più di un argomento di vostro interesse e sarete investiti dall’ irresistibile impulso di iscrivervi a corsi quali Inglese, Informatica e/o Telefonini, Ginnastica, Storia, Filosofia, Musica, Medicina, Psicologia, Finanza, Pittura, Giardinaggio, Arti figurative ... e perché no anche di incominciare a sferruzzare a maglia ...

Vi attendiamo numerosi e ci aspettiamo da parte vostra anche un’opera di proselitismo verso i vostri conoscenti e amici in modo da far conoscere anche a loro la nostra Università Popolare. Così facendo anche i prossimi iscritti sperimenteranno il benefico effetto di incontrare nuove persone, stabilire nuove relazioni ed uscire dall’ isolamento domestico. In sintesi una componente importante di quello che noi in Auser chiamiamo “Apprendimento Permanente“ e “Invecchiamento Attivo“.

Contando su una vostra numerosa partecipazione vi salutiamo cordialmente.

Un abbraccio.

Per il **DIRETTIVO** di Auser Insieme Canturium APS ETS

Bruno Trova, Armando Borghi, Gianni Pedersoli

Cantù ottobre 2023

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

GINNASTICA MENTALE <i>La Palestra della mente: La Ginnastica Mentale®</i> PRIMO TURNO 14.30/15.50 - SECONDO TURNO 16.10/17.40 Docente: Manuela Giambanco	8 incontri 12 ottobre 2023
INGLESE - 2 <i>Imparare l'inglese è sempre possibile ad ogni età</i> Learning English is possible at any age Docente: Lorenza Strada	13 lezioni 16 ottobre 2023
INGLESE - 3 <i>Imparare l'inglese è sempre possibile ad ogni età</i> Learning English is possible at any age Docente: Guglielmina Carugati	13 lezioni 16 ottobre 2023
INGLESE - 4 <i>Imparare l'inglese è sempre possibile ad ogni età</i> Learning English is possible at any age Docente: Guglielmina Carugati	13 lezioni 16 ottobre 2023
INGLESE - 5 <i>Imparare l'inglese è sempre possibile ad ogni età</i> Learning English is possible at any age Docente: Lorenza Strada	13 lezioni 16 ottobre 2023
GINNASTICA DOLCE – Ginnastica per la terza età Docente: Cristina Manzotti	13 lezioni 17 ottobre 2023
INGLESE - 1 <i>Imparare l'inglese è sempre possibile ad ogni età</i> Learning English is possible at any age Docente: Elisabetta Funtò	13 lezioni 17 ottobre 2023
LAVORO A MAGLIA/UNCINETTO Apprendere il lavoro a maglia Docenti: Zanella Romana/Marelli Gabriella	9 incontri 18 ottobre 2023
FILOSOFIA La condanna a vivere Docente: Mario Porro	4 incontri 19 ottobre 2023
YOGA BASE Yoga salute e benessere Docente: Eleonora Agnelli	9 lezioni 19 ottobre 2023
YOGA AVANZATO Yoga salute e benessere Docente: Eleonora Agnelli	9 lezioni 19 ottobre 2023

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

GIARDINAGGIO <i>Il riposo delle piante</i> Docente: Paolo Bedetti	3 incontri <i>23 ottobre 2023</i>
ARTI FIGURATIVE: Pittura <i>La copia dal vero (Laboratorio artistico) e dipingiamo in libertà stando insieme (Laboratorio didattico)</i> Docente: Sofia Crippa	8 lezioni <i>31 ottobre 2023</i>
STORIA DELLA MUSICA Ottocento. Grand Tour Romantico sul Lario Docente: Stefano Lamon	6 incontri <i>07 novembre 2023</i>
LEGGIAMO INSIEME <i>Con Auser Cantù</i> Docente: Maria Rosa Ballabio	3 incontri <i>07 novembre 2023</i>
STORIA <i>Gli Stati Uniti contemporanei</i> Docente: Giulio Bernasconi	4 lezioni <i>16 novembre 2023</i>
LETTERATURA <i>Ulisse e l'Odissea dell'animo umano</i> Docente: Giuliana Roda	4 incontri <i>17 novembre 2023</i>
STORIA DELL'ARTE <i>Un'introduzione al Realismo</i> Docente: Francesco Pavesi	4 incontri <i>28 novembre 2023</i>
INFORMATICA <i>Uso della rete per operare e comunicare</i> Docente: Armando Borghi / Antonio Maspero	8 lezioni <i>20 novembre 2023</i>
TELEFONINI <i>Uso primario dei telefonini smart</i> Docente: Armando Borghi	8 incontri <i>09 gennaio 2024</i>
MEDICINA <i>Il dolore cronico</i> Docente: Rinaldo Grasso	4 incontri <i>11 gennaio 2024</i>
GINNASTICA MENTALE TEMATICA <i>Per avere una mente in forma e un cervello allenato</i> Docente: Manuela Giambanco	3 incontri <i>11 gennaio 2024</i>
PSICOLOGIA <i>Rapporto mente corpo</i> Docente: Elisa Frigerio	3 incontri <i>16 gennaio 2024</i>

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

GINNASTICA MENTALE 1A – 1B

“La Palestra della mente: La Ginnastica Mentale®

Stimolazione e potenziamento delle funzioni cognitive”



Docente: Manuela Giambanco

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

Obiettivi del Corso

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

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 intellettuale 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

giovedì 12-10-2023	giovedì 19-10-2023	giovedì 26-10-2023	giovedì 09-11-2023
giovedì 16-11-2023	giovedì 23-11-2023	giovedì 30-11-2023	giovedì 14-12-2023

8 incontri di 1 ora e 1/2 PRIMO TURNO A dalle 14:30 alle 16.00 SECONDO TURNO B dalle 16:10 alle 17.40 Presso il SEDE AUSER Via E. Brambilla 3 Cantù

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

LINGUE STRANIERE

“Corso di Inglese - 1”

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

“Learning English is possible at any age”



Docente: Funtò Elisabetta

Laurea in Lingue e Letterature Straniere

consegnata presso Università degli Studi "Carlo Bo" di Urbino

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 Personalii

- Verbi Ausiliari (to be / to have)

Aggettivi possessivi e dimostrativi

- Plurale dei Nomi

Genitivo sassone

- Tempi presenti

C’è / Ci sono / Avverbi di tempo / Preposizioni

FUNZIONI COMUNICATIVE:

Salutare - Presentarsi - Parlare di sé - Dire ciò che piace o non piace,

Parlare dei propri hobbies - Fare richieste e chiedere informazioni - Offrire cibi / aiuto

Descrivere semplici azioni e attività quotidiane - Descrivere luoghi

Ascoltare e comprendere brevi conversazioni autentiche (anche telefoniche).

Comprendere semplici testi autentici (brochure di vacanze, menù, istruzioni)

Scrivere brevi semplici messaggi

Comunicare il più possibile in lingua inglese (per dar modo al corsista di sviluppare le proprie abilità comunicative, e per dare sicurezza nel saper gestire le differenti situazioni)

AMBITI LESSICALI:

Nomi di Paesi e Aggettivi di nazionalità

- Attività del tempo libero e Professioni

Vacanze- hotel, aeroporto, stazione

- Famiglia

Cibo e bevande

- Tempo meteorologico

E’ previsto anche l’utilizzo di audiovisivi

Calendario del Corso

martedì 17-10-2023	martedì 24-10-2023	martedì 31-10-2023	martedì 07-11-2023	martedì 14-11-2023
martedì 21-11-2023	martedì 28-11-2023	martedì 05-12-2023	martedì 12-12-2023	martedì 19-12-2023
martedì 09-01-2024	martedì 16-01-2024	martedì 23-01-2024		

13 lezioni di 1 ora e 1/2, dalle 14:30 alle 16:00

Presso Scuola Media Anzani Cantù

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

LINGUE STRANIERE
“Corso di Inglese - 2”
“Imparare l’inglese è sempre possibile ad ogni età”
“Learning English is possible at any age”



Docente: Lorenza Strada

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

Obiettivi del Corso

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

Contenuti del Corso

STRUTTURE GRAMMATICALI

Revisione delle conoscenze acquisite durante il corso di 1° livello (pronomi personali soggetto / ausiliari / aggettivi possessivi e dimostrativi / plurale dei Nomi / presente semplice / genitivo sassone / pronomi interrogativi / there is, are)

Acquisizione nuove strutture (avverbi di frequenza / pronomi personali complemento / modali / preposizioni di luogo e di tempo / presente progressivo / passato semplice / futuro / some, any, a lot of, a little)

FUNZIONI COMUNICATIVE

dare e chiedere informazioni personali

parlare al telefono

descrivere persone, luoghi oggetti

ordinare al ristorante

esprimere i propri gusti (cibi, bevande, sport ...)

descrivere abitudini e capacità

chiedere un permesso

fare una richiesta gentile

scusarsi

fissare un appuntamento

dare indicazioni stradali

raccontare un evento passato

E' previsto anche l'utilizzo di audiovisivi

Calendario del Corso

Lunedì 16-10-2023	Lunedì 23-10-2023	Lunedì 30-10-2023	Lunedì 06-11-2023	Lunedì 13-11-2023
Lunedì 20-11-2023	Lunedì 27-11-2023	Lunedì 04-12-2023	Lunedì 11-12-2023	Lunedì 18-12-2023
Lunedì 08-01-2024	Lunedì 15-01-2024	Lunedì 22-01-2024		

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

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

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

LINGUE STRANIERE
“Corso di Inglese - 3”
“Imparare l’inglese è sempre possibile ad ogni età”
“Learning English is possible at any age”



Docente: Guglielmina Carugati

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

Obiettivi del Corso

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

Contenuti del Corso

STRUTTURE GRAMMATICALI GRAMMATICALI:

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

FUNZIONI COMUNICATIVE

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

E' previsto anche l'utilizzo di audiovisivi

Calendario del Corso

Lunedì 16-10-2023	Lunedì 23-10-2023	Lunedì 30-10-2023	Lunedì 06-11-2023	Lunedì 13-11-2023
Lunedì 20-11-2023	Lunedì 27-11-2023	Lunedì 04-12-2023	Lunedì 11-12-2023	Lunedì 18-11-2023
Lunedì 08-01-2024	Lunedì 15-01-2024	Lunedì 22-01-2024		

13 lezioni di 1 ora e 1/2, dalle 14.20 alle 15.50

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

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

LINGUE STRANIERE

“Corso di Inglese – 4”

“Imparare l’inglese è sempre possibile ad ogni età”
“Learning English is possible at any age”



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

Docente: Carugati Guglielmina

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

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 attiverà 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). Sapere utilizzare strategia di scrittura per comporre E-mail, prenotazioni e reclami, compilare formulari, brevi testi di messaggistica.

E' previsto anche l'utilizzo di audiovisivi

Calendario del Corso

Lunedì 16-10-2023	Lunedì 23-10-2023	Lunedì 30-10-2023	Lunedì 06-11-2023	Lunedì 13-11-2023
Lunedì 20-11-2023	Lunedì 27-11-2023	Lunedì 04-12-2023	Lunedì 11-12-2023	Lunedì 18-11-2023
Lunedì 08-01-2024	Lunedì 15-01-2024	Lunedì 22-01-2024		

13 lezioni di 1 ora e 1/2, dalle 16.00 alle 17.30

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

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

LINGUE STRANIERE
“Corso di Inglese - 5”
“Imparare l’inglese è sempre possibile ad ogni età”
“Learning English is possible at any age”



Docente: Lorenza Strada

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

Obiettivi del Corso

Una bellissima rivista adatta a tutti coloro che vogliono tenere viva una lingua sempre più importante nella vita di tutti i giorni

Contenuti del Corso

Speak up propone articoli che spaziano su tutti gli argomenti di interesse culturale: attualità, politica, geografia, storia, scienze, letteratura.

Per gli appassionati di musica c’è sempre un articolo dedicato alla traduzione sommaria di una canzone, spesso accompagnato da un articolo sul cantante o sul gruppo.

Ci sono giochi, attività di comprensione e quiz.

Non vi annoierete..

Calendario del Corso

Lunedì 16-10-2023	Lunedì 23-10-2023	Lunedì 30-10-2023	Lunedì 06-11-2023	Lunedì 13-11-2023
Lunedì 20-11-2023	Lunedì 27-11-2023	Lunedì 04-12-2023	Lunedì 11-12-2023	Lunedì 18-12-2023
Lunedì 08-01-2024	Lunedì 15-01-2024	Lunedì 22-01-2024		

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

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

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

GINNASTICA DOLCE

“La ginnastica per la terza età”



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

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

Docente: Cristina Manzotti

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

Obiettivi del Corso

Presa di coscienza del movimento non più come atto meccanico, ma come rappresentazione mentale

Miglioramento delle capacità organiche, attraverso l’attivazione dei sistemi cardiocircolatorio e respiratorio

Miglioramento delle qualità nervose: coordinazione, rapidità, destrezza

Miglioramento della mobilità articolare: scapolo omerale, coxofemorale e rachide

Potenziamento muscolare

Contenuti del Corso

Riscaldamento (avviamento motorio)

Fase centrale (esercizi a corpo libero, con attrezzi, in circuito..)

Defaticamento (esercizi specifici di rilassamento, respirazione e allungamento)

Gli esercizi saranno programmati con livelli di intensità crescente e comprenderanno sempre movimenti per:

Testa e collo (mobilità articolare)

Braccia e busto (mobilità articolare e potenziamento muscolo)

Tronco e addome (mobilità e potenziamento)

Gambe e glutei (mobilità e potenziamento)

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

Calendario del Corso

Martedì 17-10-2023	Martedì 24-10-2023	Martedì 31-10-2023	Martedì 07-11-2023	Martedì 14-11-2023
Martedì 21-11-2023	Martedì 28-11-2023	Martedì 05-12-2023	Martedì 12-12-2023	Martedì 19-12-2023
Martedì 09-01-2024	Martedì 16-01-2024	Martedì 23-01-2024		

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

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

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



LAVORO A MAGLIA/UNCINETTO

Corso pratico di lavoro a maglia

Docenti: Romana Zanella e Gabriella Marelli

Volontarie AUSER CANTÙ'

Obiettivi del Corso

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

Contenuti del Corso

Materiali occorrenti 2 ferri misura 4

Gomitolo lana acrilica per lavorazioni ferri 4

Uncinetto misura 4

Cotone per uncinetto

Come si inizia un lavoro a maglia/uncinetto

Caricamento punti ecc

Lavorazione dritto e rovescio

Aumenti, diminuzione e finitura

Prove di esecuzioni di lavori

Fondamentali per uncinetto

Calendario corsi

Mercoledì 18-10-2023	Mercoledì 25-10-2023	Mercoledì 08-11-2023	Mercoledì 15-11-2023
Mercoledì 22-11-2023	Mercoledì 29-11-2023	Mercoledì 06-12-2023	Mercoledì 13-12-2023
Mercoledì 20-12-2023			

9 lezioni di 2 ore dalle 15.00 alle 17,00

Presso SEDE AUSER Via E. Brambilla 3 Cantù

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



FILOSOFIA

Franz Kafka.

La condanna a vivere

Docente: Mario Porro

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

Nato a Praga nel 1883 da una famiglia di origine ebraica, Franz Kafka muore di tubercolosi nel 1924. Interprete del mondo della crisi anticipato dalla cultura della Mitteleuropa, Kafka ha narrato nel suo realismo fiabesco l’insicurezza che assale l’esistenza, il senso di colpa insito nel fatto stesso di vivere. La sua letteratura è un lascito prezioso, e talora enigmatico, che ha attratto le correnti filosofiche del Novecento, dal marxismo alla psicanalisi, dall’esistenzialismo alla teologia

Contenuti del Corso

Nel ’12 Kafka compone il primo capitolo, Il fuochista del romanzo America, dove il protagonista è un ragazzino sedicenne, serio e mite, scaraventato oltre Oceano per una colpa di cui non è responsabile. Si ritrova in una terra straniera, retta da una logica spietata, in cui resta esposto ai colpi arbitrari della sorte.

Nel ’14 Kafka comincia a lavorare al Processo, incubo enigmatico di un’imputazione che resta ignota ma di cui il protagonista si assume la colpa. Il Mondo è governato da una Legge incomprensibile in cui l’assurdo si trasforma in ferrea necessità.

I Diari e le Lettere, soprattutto quelle indirizzate a Felice e a Milena, sono una fonte preziosa per comprendere la psicologia di Kafka, la sua fragilità affettiva e il suo contrastato conflitto con il mondo, le cui lontane origini si devono al rapporto con l’autorità paterna.

Oltre ai Racconti, fra cui spiccano Nella colonia penale e La tana, Kafka compone dal ’22 un altro romanzo, Il castello, in cui il protagonista si sforza vanamente di accedere a un mondo ideale da cui si è stati chiamati, ma con cui non si riesce a mettersi in contatto.

Calendario del Corso

giovedì 19-10-2023	giovedì 26-10-2023	giovedì 09-11-2023	giovedì 16-11-2023
-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------

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

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

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

YOGA base *a salute e benessere*



Docenti:Eleonora Agnelli

Laureata in scienze motorie, qualificata istruttrice yoga
Docente di scienze motorie presso Liceo Melotti Cantù

Obiettivi del Corso

Dal punto di vista fisico e fisiologico praticare yoga:

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

Migliora la forma fisica

Contenuti del Corso

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

- Fase centrale (sequenza di asana)
- Fase finale (rilassamento in shavasana)
- Una corretta respirazione:
 - migliora la qualità del sonno, la capacità di concentrazione
 - dona tranquillità, serenità, pace e gioia.
 - Aiuta a rilassare il corpo e la mente
 - Aiuta a prendere consapevolezza del proprio corpo fisico ed emotivo.

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

Calendario corsi

giovedì 19-10-2023	giovedì 26-10-2023	giovedì 09-11-2023	giovedì 16-11-2023
giovedì 23-11-2023	giovedì 30-11-2023	giovedì 07-12-2023	Giovedì 14-12-2023
giovedì 21-12-2023			

9 lezioni di 1 ore dalle 15.00 alle 16.00 Presso la palestra Scuola Media Anzani Via Fossano - Cantù

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

YOGA Avanzato

Yoga salute e benessere



Docenti:Eleonora Agnelli

Laureata in scienze motorie, qualificata istruttrice yoga

Docente di scienze motorie presso Liceo Melotti Cantù

Obiettivi del Corso

Dal punto di vista fisico e fisiologico praticare yoga:

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

Migliora la forma fisica

Contenuti del Corso

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

- Fase centrale (sequenza di asana)
- Fase finale (rilassamento in shavasana)
- Una corretta respirazione:
 - migliora la qualità del sonno, la capacità di concentrazione
 - dona tranquillità, serenità, pace e gioia.
- Aiuta a rilassare il corpo e la mente
- Aiuta a prendere consapevolezza del proprio corpo fisico ed emotivo.

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

Calendario corsi

giovedì 19-10-2023	giovedì 26-10-2023	giovedì 09-11-2023	giovedì 16-11-2023
giovedì 23-11-2023	giovedì 30-11-2023	giovedì 07-12-2023	Giovedì 14-12-2023
giovedì 21-12-2023			

9 lezioni di 1 ore dalle 16.00 alle 17.00 Presso la palestra Scuola Media Anzani Via Fossano - Cantù

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

GIARDINAGGIO



Docente: Paolo Bedetti.

Il riposo delle piante

Obiettivi del Corso

Cosa e come proteggere le piante durante la stagione fredda

Contenuti del Corso

Regole per una potatura giusta e redditizia per piante da frutta ed ornamentali.

Rimessaggio di vasi da fiori.

Proteggere dal gelo le piante perenni

Calendario del Corso

<i>Lunedì</i> 23-10-2023	<i>Lunedì</i> 30-10-2023	<i>Lunedì</i> 06-11-2023
------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------

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

Presso il Il GARDEN BEDETTI via Milano Cantù

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



STORIA DELLA MUSICA

“La Storia della Musica, percorso cronologico ”

Il percorso cronologico sulla Storia della Musica entra nel pieno dell’Ottocento, Dopo l’incontro con il precursore Beethoven e le due generazioni che traghettano la musica operistica dell’età napoleonica verso la grande epoca romantica, il Lago di Como ci si offre come luogo privilegiato della musica strumentale del Romenticismo. I grandi compositori ascoltati... affacciati alla finestra di casa

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

Romanticismo. La libertà viaggia sulle ali della musica.
Mendelssohn in Tremezzina
Liszt e madam D’Agoult, fra Bellagio e Como
Romantici russi. Čaikovskij e Glinka sul Lario
Grand Tour al femminile. Clara Schumann...
... con Brahms a Villa Carlotta

Calendario del Corso

Martedì 07-11-2023	Martedì 14-11-2023	Martedì 21-11-2023	Martedì 28-11-2023	Martedì 05-12-2023
Martedì 12-12-2023				

6 incontri di 2 ore, dalle 15:30 alle 17:30
Presso il Liceo Scientifico Statale “E. Fermi” -

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



ARTI FIGURATIVE: Pittura

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

Docente: Sofia Crippa

Diplomata Nuova Accademia

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

Obiettivi del Corso

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

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

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

Contenuti del Corso

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

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

Astrazione: studio di sintesi della forma .

Studio di composizione e colore.

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

Calendario del Corso

Martedì 31-10-2023	Martedì 07-11-2023	Martedì 14-11-2023	Martedì 21-11-2023
Martedì 28-11-2023	Martedì 05-12-2023	Martedì 12-12-2023	Martedì 19-12-2023

8 lezioni di 2 ore, dalle 15:00 alle 17:00

Presso il Liceo Artistico Statale “Fausto Melotti

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



LEGGIAMO INSIEME Con l'AUSER CANTU'

Docente: Maria Rosa Ballabio

Leggere e condividere

Obiettivi del Corso

- Stimolare la lettura di testi classici e moderni
- . condividere e discutere insieme quanto letto
 - . contestualizzare lo scritto nel periodo storico e culturale
 - . mettere in comune l'esperienza con altri circoli lombardi

Contenuti del Corso

- . il nuovo percorso sarà di tipo “sperimentale”
- . il primo incontro sarà di tipo conoscitivo e organizzativo
- . decideremo insieme generi letterari, modalità, tempi, luoghi
- . oltre la presenza in aula, attiveremo anche un collegamento da remoto
- . potranno così seguire da casa iscritti di Auser Cantù o di altri circoli lombardi
- . proveremo ad attuare l'evento di mattina
- . l'iniziativa sarà pubblicizzata attraverso il nuovo portale di AUSER CULTURA
- . il corso sarà a titolo gratuito
- . ciascun partecipante dovrà procurarsi il testo (biblioteca, libraccio, Amazon, Kindle, ecc.)

Calendario del Corso

<i>martedì 07-11-2023</i>	<i>martedì 05-12-2023</i>	<i>martedì 09-01-2024</i>
--------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------

3 incontri di 1,30 ore dalle 10,00 alle 11,30

**Presso la Sede AUSER Cantù
Via E. Brambilla 3 Cantù
MATTINO**

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



INFORMATICA 1

Docente: Armando Borghi- Antonio Maspero

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

Conoscere e prendere confidenza con il computer

- . Creare e gestire documenti informatici
- . Saper archiviare e riprendere documenti
- . Navigare in INTERNET
- . Posta elettronica

Contenuti del corso

- . il computer: hardware e software
- . il sistema operativo: operazioni principali
- . creazione e gestione file e cartelle
- . uso di programmi per accedere a internet
- . motori di ricerca
- . creazione di una casella di posta elettronica
- . ricerca ed invio di una e-mail
- . uso di allegati
- . creazione di rubriche e liste di distribuzione

Calendario del Corso

lunedì 20-11-2023	giovedì 23-11-2023	lunedì 27-11-2023	giovedì 30-11-2023
lunedì 04-12-2023	giovedì 07-12-2023	lunedì 11-12-2023	giovedì 14-12-2023

8 lezioni di 2 ore,dalle15:30 alle 17:30

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

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



STORIA

*Gli Stati Uniti contemporanei,
tra “Destino manifesto” e crisi d’identità*

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

Riflettere sulla storia degli Stati Uniti dalla fine della II Guerra Mondiale ad oggi significa confrontarsi con gran parte delle vicende storiche del mondo contemporaneo. Gli U.S.A., in quanto prima potenza economica e militare, hanno infatti svolto -e svolgono ancora- un ruolo fondamentale, nel bene e talvolta nel male, a livello planetario.

Contenuti del Corso

1° incontro: gli U.S.A. da Truman a Kennedy

2° incontro: gli U.S.A. da Johnson a Carter

3° incontro: gli U.S.A. da Reagan a Clinton

4° incontro: gli U.S.A. da Bush Jr. ad oggi

Calendario del Corso

giovedì 16-11-2023	giovedì 23-11-2023	giovedì 30-11-2023	giovedì 07-12-2023
-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------

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

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

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

LETTERATURA



*Ulisse e l'Odissea dell'animo umano
Viaggio letterario-simbolico sulle tracce dell'Eroe classico
alla ricerca della propria integrità*

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

Partendo dalle vicende narrate da Omero e usando il testo letterario come spunto di ricerca interiore, il corso si propone di esplorare il viaggio di Ulisse per riconoscere le prove che ognuno deve attraversare se vuole vincere la paura della morte e della malattia e ritornando alla sua Itaca, essere un Uomo Nuovo

Contenuti del corso

L’Odissea tra letteratura e pedagogia dell’anima

Ulisse e la scoperta dei dodici sensi

Circe, Calipso, Nausica e Penelope

Itaca: la grotta del risveglio e la vittoria sui Proci

Calendario del corso

Venerdì 17-11-2023	Venerdì 24-11-2023	Venerdì 01-12-2023	Venerdì 15-12-2023
-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------

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

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

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

STORIA DELL'ARTE

Un'introduzione al Realismo



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. La frequentazione delle nuove lezioni, possibile anche per chi non ha affrontato i corsi precedenti, permetterà di conoscere l'arte della metà del diciannovesimo secolo nella quale emerge il nuovo linguaggio artistico del Realismo.

Contenuti del Corso

Gustav Courbet

J.F. Millet e H. Daumier

Verismo italiano e Macchiaioli

Il paesaggismo di Corot e la Scuola di Barbizon

Le lezioni saranno accompagnate dalla *proiezione di immagini*

Calendario del Corso

martedì 28-11-2023	martedì 05-12-2023	martedì 12-12-2023	martedì 19-12-2023
-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------

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

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

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



TELEFONINI

Utilizzo primario dei telefonini SMART

Docente:Armando Borghi

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

Obiettivi del corso

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

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

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

Il tutto per rendere sempre più familiare l'uso dell'informatica a servizio dei nostri bisogni,per un utilizzo pratico, quotidiano di collegamento con amici e parenti, visualizzazioni notizie e filmati, ecc.

Contenuti del corso

Collegarsi alla rete internet in modo semplice e efficiente

WIFI ed altri collegamenti

Bluetooth

Whatsapp

Scambiare messaggi foto e video tra i contatti personali

Skype

Chiamare in video conferenza

Foto e salvataggi

Gps, mappe altre funzioni Google

Utilizzare la propria posta elettronica in mobilità

Altre applicazioni in mobilità

Le esercitazioni saranno fatte su sistema operativo ANDROID

Calendario del Corso

giovedì 04-01-2024	lunedì 08-01-2024	giovedì 11-01-2024	lunedì 15-01-2024
giovedì 18-01-2024	lunedì 22-01-2024	giovedì 25-01-2024	lunedì 29-01-2024

**8 lezioni di 2 ore, MATTINO dalle 10:00 alle 12:00 Presso sede AUSER via E. Brambilla 3 Cantù
“Il piacere di approfondire e apprendere: crescere, non solo invecchiare”**



MEDICINA

Il dolore cronico

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

Docente:Rinaldo Grasso

Specializzato in Anestesia-rianimazione
e terapia del dolore

Obiettivi del Corso

Le patologie dolorose croniche benigne sono molte come le cefalee, la fibromialgia, il dolore da

artrosi, le nevralgie..... Sono patologie invalidanti, molte volte sottovalutate, che portano spesso

all'automedicazione con conseguente abuso di farmaci.

Durante il corso vedremo la definizione del “dolore cronico benigno”, l'epidemiologia e le

ripercussioni sociali-economiche, cenni di anatomia e di fisiologia per comprendere le terapie

farmacologiche e non con i loro meccanismi d'azione in base alle differenti eziopatogenesi

Contenuti del Corso

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

Calendario del Corso

giovedì 11-01-2024	giovedì 18-01-2024	giovedì 25-01-2024	giovedì 01-02-2024
-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------

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

Presso il Liceo Scientifico Statale “E. Fermi” -

Via Giovanni XXIII - Cantù

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



PSICOLOGIA

Rapporto mente corpo

Docente: Elisa Frigerio

La dottessa 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

Il rapporto mente-corpo è un tema di grande interesse nella psicologia, poiché questa disciplina si occupa dello studio dei processi mentali, delle emozioni e del comportamento umano. Esistono diverse prospettive e teorie psicologiche che cercano di comprendere come la mente e il corpo interagiscano

Contenuti del Corso

Nel corso della prima lezione si esamineranno i diversi approcci e teorie allo studio della relazione mente-corpo; nel secondo incontro si esamineranno diverse situazioni in cui si manifesta la connessione mente-corpo, in particolare: la risposta allo stress; l'effetto placebo; il rapporto tra emozioni e salute fisica; l'influenza di pratiche di consapevolezza sul benessere. nel terzo incontro verrà ampliata la prospettiva legata alla psicologia della salute, in particolare gli effetti dello stress cronico, del trauma, della rabbia e delle altre emozioni sul sistema immunitario, cardiovascolare, gastrointestinale e muscolo-scheletrico.

Calendario del Corso

Martedì 16-01-2024	Martedì 23-01-2024	Martedì 30-01-2024
-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------

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

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

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



GINNASTICA MENTALE TEMATICA

Ciclo di seminari tematici Per avere una mente in forma e un cervello allenato

Docente: Manuela Giambanco

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

Obiettivi del Corso

Mantenere la mente focalizzata su ciò che interessa; - Quali sono le migliori strategie di memorizzazione - Come essere pronti ed efficaci (G.A Innanoccari, N. Carbone "Strategicamente")

Contenuti del Corso

Il ciclo (3) dei seminari nasce con lo scopo di affrontare in modo teorico e divulgativo il processo alla base dell'efficienza mentale. Si darà inoltre ampio spazio sia alla proposta di strategie specifiche per la funzione cognitiva trattata che ad qualche esercizio di Ginnastica Mentale (di Assomensa). I seminari saranno tre e dureranno circa 1h e mezza. Le tematiche saranno le seguenti: -

1: l'Attenzione; -

2: la memoria di lavoro e le funzioni esecutive; -

3: le memorie

Calendario del Corso

giovedì 11-01-2024	giovedì 18-01-2024	giovedì 25-01-2024
-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------

3 incontri di 1 ore e 1/2, dalle 14.30 alle 16.00

Presso: **SEDE AUSER CANTU - Via E.BRAMBILLA 3 - 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-objettivo:

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

AUSER - Autogestione dei Servizi per il volontariato e la solidarietà
APS - ETS Associazione di Promozione Sociale-Ente del Terzo Settore

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 2022. Richieste tramite il n° verde nazionale **800 99 59 88** attivo 24 ore o **in sede 031 3515003** nei giorni 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) e informatica di vari livelli, al **Liceo E. Scientifico Fermi**, al **Liceo Artistico Statale F. Melotti** e all'**Istituto Comprensivo Cantù 2**. Nel 2022 si sono svolti **44 corsi, 1.050 presenze e oltre 10.000 ore d'aula**.
 - **Teatro**: convenzione con il **Piccolo Teatro di Milano**. **4** spettacoli con circa **70** presenze nel **2022**.
 - **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 **2022** è stata effettuata **una gita** di un giorno, con obiettivi culturali, riunendo un buon pranzo e compagnia, con **60** partecipazioni.
 - **Trekking**. Continueremo le ormai famose **passeggiate settimanali** nei nostri **boschi e colline** (35 uscite e oltre **1.800** partecipazioni nel **2023**). 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. Non sono le guerre che risolvono i problemi...!

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

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