auser Insieme di Milano APS-ETS

auser Cornaredo APS-ETS

UNIVERSITÀ DELLE TRE ETÀ
CORNAREDO

UNIVERSITÀ DELLE TRE ETÀ DI CORNAREDO

ANNO ACCADEMICO
2026-2027



I linguaggi per capire il presente

Care iscritte, cari iscritti, gentili docenti, volontari e membri del direttivo,

l'inizio di un nuovo Anno Accademico è sempre un momento di festa per la nostra Comunità. A nome dell'Amministrazione Comunale e mio personale, vi rivolgo il più sincero saluto e l'augurio di un anno ricco di curiosità, incontri e scoperte.

L'Università delle Tre Età è un presidio prezioso per Cornaredo: ricorda che imparare non ha età e che la conoscenza è il modo più autentico di stare insieme. Nelle vostre aule si costruiscono relazioni, si scambiano esperienze tra generazioni e si tiene viva quella partecipazione che rende una città davvero Comunità.

Un ringraziamento particolare va a chi rende possibile tutto questo: ai docenti, che mettono a disposizione competenza e passione, ai volontari e all'organizzazione, che ogni anno rinnovano con impegno un'offerta di qualità.

L'Amministrazione vi è vicina e continuerà a sostenere questa realtà, convinta che investire nella cultura significhi investire nella coesione e nel benessere di tutti.

Buon anno accademico a Ciascuno di Voi.

Corrado D'Urbano

(Sindaco di Cornaredo)

Carissime e carissimi,

con grande soddisfazione inauguriamo il **24° Anno Accademico** dell'Università delle Tre Età di Cornaredo.

Ventiquattro anni rappresentano una storia importante, costruita grazie all'impegno di docenti, Volontari e soprattutto di Voi Corsisti, che avete reso questa Università una comunità viva, curiosa e capace di rinnovarsi. Eppure, ogni nuovo Anno Accademico conserva il fascino della prima volta: è l'inizio di un cammino che si rinnova, animato dalla volontà di offrire nuove occasioni di conoscenza, di confronto e di crescita personale.

Il tema che accompagnerà il percorso del 2026/2027: **"I linguaggi per capire il presente"**, nasce da una riflessione sul nostro tempo. Viviamo in un'epoca attraversata da cambiamenti profondi, nella quale la complessità rischia spesso di trasformarsi in smarrimento. Comprendere il presente significa allora imparare a riconoscere e interpretare i molteplici linguaggi attraverso i quali la realtà si manifesta.

Non esiste un solo linguaggio capace di raccontare il mondo. Esiste il linguaggio della storia, che custodisce la memoria; quello della geografia, che ci aiuta a interpretare il mondo e i suoi cambiamenti; quello della scienza, che interpreta i fenomeni della natura; quello della psicologia, che illumina la mente e le emozioni; il linguaggio dell'arte, della musica, della letteratura e del cinema, che danno forma all'esperienza umana; quello della filosofia, che insegna a interrogarsi, e quello della legislazione, che spiega le regole della convivenza civile. Ognuno di questi linguaggi rappresenta una prospettiva, ma soltanto il loro dialogo permette di cogliere la ricchezza del presente.

Il programma di quest'anno è stato costruito proprio con questo spirito: intrecciare saperi diversi, valorizzare il confronto tra discipline, offrire strumenti per leggere la contemporaneità senza rinunciare alla profondità della tradizione culturale. Accanto ai corsi troveranno spazio laboratori, incontri, conferenze, esperienze condivise e uscite didattiche, nella convinzione che la conoscenza sia un esercizio continuo, fatto non solo di studio, ma anche di relazioni, partecipazione e scoperta.

La nostra Università continua così a rinnovarsi, con il punto fisso che la cultura resti un luogo di incontro tra le persone e uno strumento per comprendere il tempo in cui viviamo. È questo, in fondo, il senso più autentico dell'apprendimento lungo tutto l'arco della vita: continuare a lasciarsi interrogare dalla realtà, coltivando la curiosità come forma di libertà.

Con questo spirito vi auguriamo di vivere un anno ricco di scoperte, di dialoghi fecondi e di nuove prospettive.

Buon Anno Accademico 2026/2027

Annamaria Antoniolli

(Presidente Auser Milano)

Clelia Maesano

(Responsabile UTE Cornaredo)

COMUNE DI CORNAREDO

ASSESSORATO CULTURA, BIBLIOTECA E TEMPO LIBERO,
AUSER Milano e AUSER Insieme Cornaredo

INDICAZIONI

Sede Ufficio Segreteria U.T.E.
1° Piano Palazzo "La Filanda", P.zza della Libertà – Cornaredo
E-mail: universita3eta.cornaredo@gmail.com
Web:*https://www.ausercultura.lombardia.it/auser_cornaredo*

FINALITÀ

L'Università delle Tre Età promuove la diffusione della conoscenza e della cultura attraverso corsi, laboratori tecnico-pratici, attività linguistiche e iniziative orientate al benessere della persona. Favorisce inoltre l'aggregazione sociale e la partecipazione attiva dei corsisti che abbiano compiuto almeno 30 anni.

ATTIVITÀ

- Corsi periodici.
- Laboratori annuali.
- Conferenze.
- Visite guidate alle città d'arte, Musei, Gallerie e Teatri.

MODALITÀ D'ISCRIZIONE

Non sono richiesti titoli di studio per l'accesso. Le iscrizioni ai corsi e ai laboratori potranno essere effettuate sia via e-mail sia, per chi non avesse la possibilità di utilizzare questo servizio, in presenza presso l'Ufficio UTE. Durante la cerimonia di apertura saranno presentate le modalità di iscrizione all'Anno Accademico.

L'Ufficio di Segreteria sarà disponibile per tutte le formalità burocratiche:

il Giovedì dalle 9:00 alle 10:30

Recapiti telefonici: 379 2032872 - 02 93263249

Mentre le iscrizioni si ricevono

i martedì 27 ottobre e 3 e 10 novembre dalle 9.00 alle 10:30

i giovedì 29 ottobre e 5 e 12 novembre dalle 9.00 alle 10.30

- **I CORSI** si svolgono da Novembre a Maggio presso l'Auditorium Palazzo "La Filanda" di Piazza della Libertà nelle giornate del martedì e giovedì, **dalle ore 14:30 alle ore 16:00 circa**.
- Le **CONFERENZE** si tengono negli stessi orari secondo il calendario stabilito.
- Sono previsti periodi di sospensione delle lezioni per Natale, Pasqua ed altre Festività.
- Le attività di **LABORATORIO** prevedono l'utilizzo di sedi diverse: la loro collocazione giornaliera ed oraria è stabilita dal calendario accademico.
- I costi relativi alle iscrizioni sono segnalati a pagina 27.
- La mancata partecipazione alle attività non potrà dar luogo a richieste di rimborso.
- Le **dispense** dei corsi, se fornite dai docenti, verranno rese disponibili in formato elettronico e saranno scaricabili dal sito *https://www.auser cultura.lombardia.it/auser_cornaredo*.

- A fine Anno Accademico verrà consegnato un **ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE**

Lo STAFF ha il compito di organizzare i programmi dell'Anno Accademico e supportare, Ognuno con le proprie responsabilità, le attività durante il loro svolgimento.

Responsabile del progetto e Referente	***Clelia*** *Maesano*
Segreteria organizzativa	***Cristina*** *Santoro* ***Giorgia*** *Soresina* ***Marisa*** *Bardelli*
Progetto Nonni & Nipoti	***Piera*** *Fontana* ***Rosi*** *Rossini*
Organizzazione eventi-uscite-tutoraggio	***Luciana*** *Dal Magro* ***Ornella*** *Magnaguagno* ***Mariella*** *Sferruzza* ***MariaTeresa*** *Zappile*
Info web	***Mauro*** *Roncari*

"ORIZZONTI CONDIVISI"

Un percorso di conferenze e laboratori, in accordo con la BIBLIOTECA e le FARMACIE COMUNALI, aperto alla Cittadinanza per approfondire temi e aspetti della vita quotidiana orientati al BEN-ESSERE della persona e della comunità. È data priorità a relatori ed esperti del territorio che aderiscono gratuitamente al progetto.

*presso l'Auditorium "**La Filanda**" dalle ore **14:30***

"Nutrizione e longevità attiva" 5 NOVEMBRE
Veronica Colombino (Nutrizionista)

"Intelligenza Artificiale" 10 DICEMBRE
Roberto Brogi (Direttore Tecnologico di informazione)

"Conoscere e prevenire: guardati la mammella" 15 DICEMBRE
Daniela Bossi (Medico chirurgo senologico)

"La musica come medicina dell'anima" 12 GENNAIO
Ennio Cominetti (Musicista e direttore di coro)

"La salute del colon-retto: prevenzione, screening e stili di vita" 19 GENNAIO
Corrado D'Urbano (Medico chirurgo e Sindaco di Cornaredo)

"Quando si resta soli: dalla solitudine alla speranza" 18 MARZO
Barbara Rossato (Psicoterapeuta)

"Alzheimer: parliamone insieme" 6 APRILE
Donatella Zoia (Medico generale)

"Dentro il corpo umano: viaggio tra salute e malattia" 22 APRILE
Franca Di Nuovo (Dirigente medico di anatomia patologica)

"Il sistema di Protezione Civile e il Piano di Protezione Civile del Comune di Cornaredo" 29 APRILE
Protezione civile di Cornaredo

Laboratorio "La pagina dei sentimenti"
Rosi Rossini (docente di letteratura)

Un percorso di 12 incontri quindicinali al giovedì ore 10:00, presso la Biblioteca Comunale, articolato in due itinerari complementari: **conoscere sé stessi** e **aprirsi all'altro**. Un viaggio letterario tra emozioni, desideri e relazioni, dove la parola scritta diventa occasione di crescita personale, consapevolezza e cura di sé. La partecipazione è gratuita. Le iscrizioni sono aperte fino al raggiungimento del numero massimo di 15 partecipanti.
Date: 12 e 26 novembre – 10 dicembre – 14 e 28 gennaio – 11 e 25 febbraio – 11 e 25 marzo – 8 e 22 aprile e 6 maggio.

"IL LINGUAGGIO CINEMATOGRAFICO"

PIERLUIGI CASSANO
(Docente di cinema, musica e teatro)

Obiettivi:

- Conoscere la storia del cinema e la sua evoluzione e comprendere i principali meccanismi del linguaggio cinematografico.
- Riconoscere i diversi generi cinematografici e conoscere alcuni artisti e le loro opere più importanti.

- **Martedì 10 Novembre:**
  La nascita del cinema
  Il meccanismo della pellicola
  La lingua del cinema: inquadrature e montaggio

- **Martedì 17 Novembre:**
  Esempi pratici: analisi di "Ombre rosse" (1939) e di "Quarto potere" (1941)

- **Martedì 24 Novembre:**
  Le grandi colonne sonore - Il rapporto tra immagini e musica

"IL LINGUAGGIO GEOGRAFICO: ALLA SCOPERTA DI LUOGHI E AMBIENTI"

MONICA COLOMBO
(Docente di storia dell'arte)

Obiettivi:

Gli incontri in aula saranno dedicati alla scoperta delle città che verranno successivamente visitate sul territorio, approfondendone la storia, l'arte, le tradizioni e la gastronomia tipica, per poi proseguire con le relative uscite.

- **Giovedì 12 Novembre:**
  Grazzano Visconti e i mercatini di Natale
- **Giovedì 4 Febbraio:**
  Terre Verdiane: Busseto e Sant'Agata
- **Giovedì 11 Marzo:**
  Verona: Arena, ponte Scaligero e Piazza delle Erbe

"MEMORIA E APPRENDIMENTO: STRATEGIE ED ESERCIZI PRATICI"

GIUSEPPE IANNOCCARI
(Neuropsicologo)

Obiettivi:

- Comprendere i principali meccanismi neuroscientifici alla base di memoria, apprendimento e invecchiamento cognitivo.
- Acquisire strategie pratiche per mantenere e potenziare memoria, attenzione e capacità di apprendimento in ogni fase della vita.

- **Giovedì 19 Novembre:**
  Il cervello che non invecchia: neuroscienze della longevità cognitiva.

- **Giovedì 26 Novembre:**
  Si può imparare a qualsiasi età? I segreti dell'apprendimento lungo tutto l'arco della vita.

- **Giovedì 3 Dicembre:**
  Allenare la mente: 12 strategie scientifiche per potenziare memoria e attenzione

"IL LINGUAGGIO DEI SUONI: LA TRAVIATA DI VERDI"

RAFFAELE CIFANI
(Docente di musica e maestro di coro)

Obiettivi:

- Conoscere il contesto storico e culturale dell'opera italiana dell'Ottocento e la figura di Giuseppe Verdi.
- Sviluppare capacità di ascolto critico, riconoscendo i principali elementi musicali, drammaturgici ed espressivi dell'opera.
- Accrescere l'interesse e la sensibilità verso il patrimonio musicale e operistico

- **Giovedì 14 Gennaio**
  Il contesto storico e culturale dell'Ottocento musicale e della figura di G. Verdi. Ascolto guidato del primo atto dell'opera "La Traviata".

- **Giovedì 21 Gennaio**
  Ascolto guidato del secondo atto dell'opera "La Traviata".

- **Giovedì 28 Gennaio**
  Ascolto guidato del terzo atto dell'opera "La Traviata".

"IL LINGUAGGIO DELLA NATURA"

ANDREA DELLANOCE
(Docente, osteopata e istruttore salutistico)

Obiettivi:

- Conoscere i concetti fondamentali relativi ad atomo, DNA e organizzazione della materia vivente.
- Approfondire le principali teorie che mettono in relazione fisica quantistica, memoria dell'acqua e processi biologici.
- Esplorare i modelli interpretativi e gli approcci terapeutici basati sul concetto di energia, vibrazione e interconnessione del corpo umano.

- **Martedì 26 Gennaio**
  Atomo e DNA

- **Martedì 2 Febbraio**
  La memoria dell'acqua e la fisica quantistica

- **Martedì 9 Febbraio**
  La matrice oleografica del corpo umano e le terapie vibrazionali

"IL LINGUAGGIO VISIVO: LA BELLEZZA NELL'ARTE DI RAFFAELLO, CANOVA E PICASSO"

VERONICA ZIMBARDI
(Docente di Storia dell'arte)

Obiettivi:

- Conoscere l'evoluzione del concetto di bellezza nell'arte dal Rinascimento al Novecento.
- Approfondire, attraverso tre grandi artisti, le diverse interpretazioni della bellezza, osservando e interpretando le opere d'arte nel loro contesto storico e culturale.

- **Martedì 16 Febbraio**
  Raffaello: la bellezza come ordine e armonia.

- **Martedì 23 Febbraio**
  Antonio Canova: la bellezza viva nella scultura neoclassica.

- **Martedì 2 Marzo**
  Pablo Picasso: la bellezza d'avanguardia e la rivoluzione artistica del Novecento

"LINGUAGGIO LOGICO E NARRATIVO: "*Se i filosofi raccontano storie*"

ANDREA BORTOLOTTI
(Docente di Filosofia e Dirigente Scolastico)

Obiettivi:

- Esplorare il rapporto tra filosofia e narrazione, comprendendo come i filosofi abbiano utilizzato miti, racconti e romanzi per esprimere idee e visioni del mondo.
- Conoscere alcune opere e figure significative della tradizione filosofica occidentale attraverso le loro forme narrative e sviluppare una riflessione critica sul valore delle storie nel comprendere sé stessi, la società e il senso dell'esistenza.

- **Giovedì 18 Febbraio**
  Dei e uomini: poemi, miti, autobiografia, cornici narrative.
  Perché raccontare? Perché leggere e scrivere? Perché ricordare?

- **Giovedì 25 Febbraio**
  Uomini in cammino: utopie e romanzi. Perché immaginare?

- **Giovedì 4 Marzo**
  Racconti per uomini dispersi. Orientarsi verso dove?

"IL LINGUAGGIO DELLE FONTI"

DAVID BERNARDINI
(Docente di Storia)

Obiettivi:

Offrire una panoramica delle principali questioni legate all'interpretazione delle fonti storiche, fondamentali per la ricostruzione del passato, sviluppando gli strumenti necessari per analizzarle criticamente e comprenderne attendibilità, limiti e contesto di produzione.

- **Martedì 9 Marzo**
  Gli storici e i fatti storici

- **Martedì 16 Marzo**
  Le fonti

- **Martedì 23 Marzo**
  Le narrazioni

"IL LINGUAGGIO DELLE REGOLE"

SABRINA SALA
(Avvocato civilista)

Obiettivi:
Comprendere il linguaggio delle leggi e dei contratti per acquisire maggiore consapevolezza dei propri diritti e doveri. Il percorso fornirà gli strumenti di base per interpretare correttamente testi normativi e documenti contrattuali, riconoscere eventuali clausole critiche o poco chiare e valutare con maggiore attenzione gli impegni assunti.
Particolare attenzione sarà dedicata agli aspetti pratici della vita quotidiana, favorendo una maggiore capacità di tutela e di scelta informata.

- **Giovedì 1 Aprile**
  Diritti e doveri del consumatore

- **Giovedì 8 Aprile**
  Clausole contrattuali da conoscere per capire con esempi reali

- **Giovedì 15 Aprile**
  Riconoscere e difendersi dalle truffe contrattuali e digitali

"IL LINGUAGGIO POETICO E NARRATIVO DI LUCIO DALLA"

EMANUELE CONTU
(Dirigente Scolastico)

Obiettivi:
Esplorare le canzoni di Lucio Dalla come luoghi di poesia, racconto e visione del mondo, per coglierne la forza letteraria e la capacità di dare voce a emozioni, inquietudini e trasformazioni della società contemporanea.

- **Martedì 13 Aprile**
  Lucio Dalla, narratore del Novecento: personaggi, città, solitudini e conflitti della società italiana nelle sue canzoni.

- **Martedì 20 Aprile**
  La scrittura poetica di Dalla: immagini, metafore, registri linguistici e forme del racconto tra ironia, visionarietà e introspezione.

- **Martedì 27 aprile**
  Il laboratorio di Dalla: parolieri, sodalizi e collaborazioni, da Roversi, Bardotti, Baldazzi e Pallottino fino ai dialoghi artistici con De Gregori, Ron, Curreri, Carboni e Morandi.

Lab. 01 - LABORATORIO DI INFORMATICA DI SECONDO LIVELLO

Scuola Media Curiel – via Imbriani al LUNEDì dalle 14:30 alle 16:00

Relatori: **Luigi Sambruna (Ingegnere elettronico)**
Mauro Roncari (consulente informatico)

Obiettivi:

Il corso si rivolge a chi desidera approfondire l'uso del personal computer, dello smartphone e delle principali applicazioni. Minima competenza pregressa del PC.
I PC con connessione Internet saranno messi a disposizione dall'I.C. "IV Novembre".
Per le lezioni, i partecipanti sono invitati a portare il proprio smartphone e una chiavetta USB per salvare i lavori svolti.

- Acquisire familiarità con il computer e i dispositivi digitali.
- Utilizzare i principali strumenti di comunicazione online.
- Navigare in sicurezza su Internet.
- Gestire servizi utili come e-mail, videochiamate e piattaforme online.
- Comprendere l'Intelligenza Artificiale con un primo approccio al tema e alle sue piattaforme.

Contenuti:

- **Introduzione al computer:** alla scoperta del PC e delle sue periferiche.
- **Scrittura digitale:** gestione e redazione di documenti di testo.
- **Internet ed e-mail:** tecniche di utilizzo e regole per la navigazione sicura.
- **Mondo smartphone:** guida all'uso del cellulare e delle sue applicazioni.
- **Servizi online:** panoramica delle piattaforme digitali utili per la vita quotidiana.
- **Intelligenza Artificiale:** introduzione al tema, concetti chiave e principali strumenti.

NOV.	GEN.	FEB.	MAR.	APR.	MAG.
9-23	11-25	8-22	8-22	12-26	10

Lab. 02 - LABORATORIO DI TEATRO

Sala Alda Merini in S. Pietro all'Olmo al mercoledì dalle 14:15 alle 15:45

Esperto: **Marco De Magnis**

Obiettivi:

- Offrire uno spazio di espressione, socializzazione e benessere per gli utenti attraverso la **recitazione** coadiuvata da **passi di danza dolci.**
- Esplorare la propria creatività, stimolare la memoria, migliorare la fluidità corporea e, soprattutto, condividere un'esperienza ludica e comunitaria.

Obiettivi Specifici

- Benessere Fisico
- Benessere Cognitivo
- Inclusione e Socialità
- Valorizzazione del Vissuto

Contenuti:

Struttura tipo della singola ora:

- **Warm-up:** Riscaldamento corporeo dolce e respirazione (Danza/Movimento).
- **Focus del giorno:** Esercizi di recitazione, improvvisazione o coreografia.
- **Cool-down:** Defaticamento, rilassamento e cerchio di condivisione verbale

NOV.	DIC.	GEN.	FEB.	MAR.	APR.	MAG.
11-18-25	2-9	13-20-27	3-10-17-24	3-10-17-24	7-14-21-28	5

Lab. 03 - LABORATORIO DI CANTO

Scuola Media Curiel – via Imbriani al LUNEDì dalle 14:30 alle 16:00

Maestro: **Angelo Gallotta**

Obiettivi:

- Si attingerà prevalentemente al ricco repertorio del cantautorato italiano, che nel corso della sua storia ha affrontato temi di grande rilievo quali l'impegno sociale e politico, l'amore e l'emarginazione — in modo originale, fino a lasciare un'impronta duratura sul gusto e sulla società italiana.

Contenuti:

Fino al raggiungimento del livello di difficoltà adeguato al gruppo, ogni incontro prevederà due fasi di lavoro che coinvolgeranno gli iscritti individualmente e collettivamente:

- **Studio della tecnica**
  Il lavoro verterà su spiegazioni ed esercizi concernenti una corretta acquisizione di postura del corpo, respirazione ed emissione vocale.

- **Studio del repertorio**
  Il repertorio dei brani sarà il risultato delle scelte effettuate dal docente sulla base di un'adeguata osservazione, finalizzata a individuare le composizioni più adatte al contesto, sia dal punto di vista qualitativo sia da quello quantitativo.

NOV.	DIC.	GEN.	FEB.	MAR.	APR.	MAG.
16	14	18	1-15	1-15	5-19	3

Lab. 04 - LABORATORIO DI DANZA DI CARATTERE

Palestra GoldenFit al VENERDì dalle 14:30 alle 15:30

Maestra: **Desirée Motta**

Obiettivi:

- Questo laboratorio si rivolge a tutti coloro che desiderano conoscere il Ballo come strumento ricreativo e di socializzazione senza alcun limite fisico o di età.
- Nel primo ciclo verranno proposte le tecniche di base teoriche e pratiche riferite ai balli presi in considerazione.
- Nel 2° e 3° ciclo verranno proposte tecniche più avanzate o altre coreografie.

Contenuti:

- **Bachata**
- **Salsa**

NOV.	DIC.	GEN.	FEB.	MAR.	APR.	MAG.
13-20-27	4-11	15-22-29	5-19-26	5-12-19-26	2-9-16-23-30	7

Lab. 05 - LABORATORIO DI SPAGNOLO

Scuola Media Curiel, Via Imbriani al mercoledì dalle 14:15 alle 15:45

Insegnante: **Alessia Marmonti**

Obiettivi:

- Corso base, pratico e dinamico, focalizzato sulla comunicazione immediata per situazioni reali (viaggi, ristoranti, ecc.), unendo lingua e cultura senza un approccio grammaticale rigido. Struttura: 4 moduli tematici da circa 6-7 ore ciascuno.

Contenuti:

- Modulo 1: **Primi Passi**. Presentarsi, basi grammaticali e formule di cortesia.
- Modulo 2: **In Viaggio**. Chiedere indicazioni, spostarsi con i mezzi e prenotare hotel.
- Modulo3: **A Tavola**. Ordinare al ristorante, fare la spesa ed esprimere i propri gusti.
- Modulo 4: **Tempo Libero**. Parlare della propria giornata, degli hobby e delle tradizioni.

NOV.	DIC.	GEN.	FEB.	MAR.	APR.	MAG.
11-25	9	13-27	10-24	10-24	14-28	12

Lab. 06 - LABORATORIO DI PILATES E GINNASTICA DOLCE

Palestra GoldenFit, Via Monzoro 8 al MARTEDì dalle 11 alle 12

Istruttrice: **Serena Gizzarelli**

Obiettivi:

- Migliorare il tono muscolare, la flessibilità e il benessere generale attraverso esercizi di Pilates e ginnastica dolce.
- Rafforzare la muscolatura addominale e lombare, favorendo un corretto allineamento posturale e una maggiore stabilità del corpo.
- Sviluppare consapevolezza corporea, coordinazione e controllo della respirazione durante il movimento.
- Promuovere il benessere articolare e la mobilità, prevenendo tensioni e rigidità muscolari.

Contenuti:

- Esercizi di riscaldamento e mobilizzazione articolare per preparare il corpo all'attività.
- Tecniche di respirazione e principi base del metodo Pilates, con particolare attenzione al lavoro sul core.
- Esercizi di tonificazione, equilibrio e coordinazione a corpo libero o con l'utilizzo di elastici e piccoli attrezzi.
- Attività di stretching e rilassamento per migliorare la flessibilità e favorire il benessere della colonna vertebrale e delle articolazioni.

NOV.	DIC.	GEN.	FEB.	MAR.	APR.	MAG.
10-17-24	1-15	12-19-26	2-9-16-23	2-9-16-23	6-13-20-27	4

USCITE DIDATTICHE



SABATO 5 DICEMBRE

Grazzano Visconti

SABATO 13 MARZO

Terre Verdiane: Busseto e Sant'Agata





SABATO 17 APRILE

Verona:

Arena, ponte Scaligero e Piazza delle Erbe

SABATO 15 MAGGIO

Varenna

Gita di fine anno





Saranno pubblicizzate eventuali proposte teatrali

I NOSTRI INTRATTENIMENTI

Per l'anno accademico

Presso l'Auditorium "La Filanda" h. 15

sabato 24 Ottobre

CERIMONIA DI INAUGURAZIONE E FESTA DEI NONNI&NIPOTI

sabato 8 maggio

CERIMONIA DI CHIUSURA

Verifica e valutazione delle attività



PAGAMENTI

La convenzione con l'Amministrazione Comunale prevede che i pagamenti avvengano esclusivamente tramite la piattaforma **PagoPA**.

Per le iscrizioni bisognerà quindi recarsi individualmente in Ufficio Segreteria UTE (al martedì o giovedì) per le indicazioni riguardanti la procedura da seguire.

COSTO CORSI:

Iscrizioni corsi	***Residenti***	***Non residenti***
	80,00 €	**100,00 €**

COSTO LABORATORI:

tutti i laboratori dovranno essere pagati in un'unica soluzione prima dell'inizio delle attività:

Iscrizioni a informatica, canto, teatro, spagnolo	
Residenti **70,00 € cad.**	***Non residenti*** **90,00 € cad.**

Iscrizioni a ballo, pilates	
Residenti **150,00 € cad.**	***Non residenti*** **180,00 € cad.**

Il linguaggio è
la luce della mente,
ma è anche la mappa
del nostro cammino
nel mondo.

John Stuart Mill

(Filosofo ed economista)

UTE – Università delle Tre Età

Palazzo Filanda – 1 piano - Piazza Libertà - Cornaredo
Tel. 02/93.26.32.03 - Cel. 379/20.32.872 Email: universita3eta.cornaredo@gmail.com

Orario ufficio: martedì dalle 14.00 alle 16.30
giovedì dalle 9.00 alle 12 e dalle 14.00 alle 16.30

Aperto al pubblico giovedì dalle 9.00 alle 10.30

Team creativo: Clelia Maesano, Cristina Santoro, Giorgia Soresina, Marisa Bardelli.