



INSIEME CANTURIUM APS-ETS

La cittadinanza non ha età

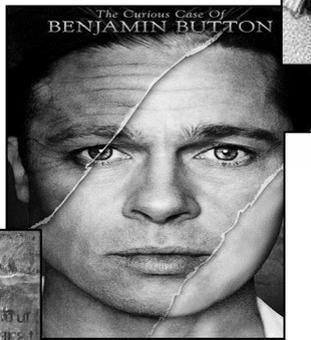
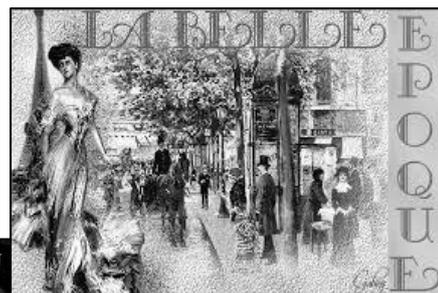
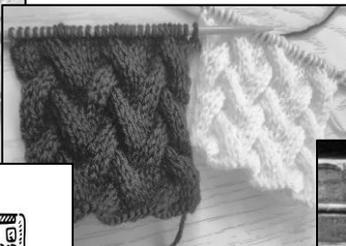
PROPOSTE CULTURALI

1° Quadrimestre 2024/2025
Ottobre 2024 – Gennaio 2025



Libro

dal latino "liber",
"essere liberi".



Carissimi Associati,

grazie alla preziosa collaborazione dei nostri volontari, delle insegnanti, delle istituzioni e dei responsabili degli istituti scolastici, siamo giunti anche quest'anno all'appuntamento con i corsi dell'Università Popolare.

Motivati dal sempre crescente numero di partecipanti, come potete vedere da questa brochure, l'offerta per il prossimo quadrimestre, ottobre 2024-gennaio 2025, è particolarmente ricca ed accattivante.

Abbiamo confermato tutte le nostre tradizionali materie di successo ed abbiamo inserito nuovi argomenti quali dialetto, origami, t'ai chi ch'uan e mental coach.

Siamo particolarmente orgogliosi dell'ottenimento anche per il quadriennio 2024-2027 del «Bollino Blu» che certifica la qualità dell'offerta formativa della nostra Università Popolare, riconoscimento conferito a solo 6 associazioni in tutta la Lombardia.

Ricordiamo l'apertura della nostra Biblioteca con più di 1000 volumi a disposizione ed il servizio di consegna a domicilio.

Vi attendiamo numerosi ed auspichiamo da parte Vostra un'opera di proselitismo verso i Vostri amici e parenti per far conoscere anche a loro la nostra Università Popolare.

Così facendo anche i nuovi 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 di Auser chiamiamo «apprendimento permanente» e «invecchiamento attivo».

Da ultimo: gli impegni che ci coinvolgono e che vogliamo ulteriormente sviluppare richiedono l'aiuto dei sempre più numerosi volontari. Se vi va di darci una mano, siamo ben disposti per un incontro con ciascuno di voi per illustrarvi le nostre necessità.

Un caloroso saluto a tutti.

La Presidenza Auser Insieme Canturium APS-ETS

Daniela Rossi

Armando Borghi

Gianni Pedersoli

Calendario corsi

INGLESE 3	Beginner Plus Level		
	Docente Lorenza Strada	12 lezioni	Dal 7 ottobre 2024
INGLESE 4	Elementary Level		
	Docente Guglielmina Carugati	12 lezioni	Dal 7 ottobre 2024
INGLESE 5	Elementary Plus Level		
	Docente Guglielmina Carugati	12 lezioni	Dal 7 ottobre 2024
INGLESE 6	Intermediate Level		
	Docente Lorenza Strada	12 lezioni	Dal 7 ottobre 2024
INGLESE 2	Beginner Level		
	Docente Emanuela Broggi	14 lezioni	Dal 8 ottobre 2024
LEGGERE E CONDIVIDERE	Leggere e condividere		
	Moderatore M.Rosa Ballabio	4 incontri	Dal 9 ottobre 2024
T'AI CHI CH'UAN	Ginnastica salutare sui principi della Medicina Cinese		
	Docente Angelo Cattaneo	11 lezioni	Dal 14 ottobre 2024
INFORMATICA EXTRA	Informatica extra		
	Docenti A. Borghi - A.Maspero	8 lezioni	Dal 15 ottobre 2024
GINNASTICA DOLCE	La ginnastica per la terza età		
	Docente Cristina Manzotti	13 lezioni	Dal 15 ottobre 2024
ARTI FIGURATIVE	Laboratorio artistico e didattico		
	Docente Sofia Crippa	8 lezioni	Dal 15 ottobre 2024
MAGLIA E UNCINETTO	Apprendere le nozioni dei lavori a maglia e uncinetto		
	Docente R.Zanella - G.Marelli	8 lezioni	Dal 16 ottobre 2024
GINNASTICA MENTALE	La palestra della mente: stimolazione e potenziamento cognitivo		
	Docente Manuela Giambanco	8 lezioni	Dal 17 ottobre 2024

PSICOLOGIA	Ma quando si diventa vecchi ?		
	Docente Anna Frallicciardi	4 lezioni	Dal 18 ottobre 2024
YOGA BASE	Yoga – salute - benessere		
	Docente Laura Tono	8 lezioni	Dal 18 ottobre 2024
STORIA DELL'ARTE	Architettura battesimale		
	Docente Francesco Pavesi	4 lezioni	Dal 22 ottobre 2024
MENTAL COACH	Ricomincia da te. La tua motivazione sei tu		
	Docente Laura Maiorano	8 lezioni	Dal 22 ottobre 2024
LETTERATURA LATINA	La luce di Virgilio		
	Docente Giuliana Roda	4 lezioni	Dal 8 novembre 2024
FINANZA ECONOMIA	Strumenti per la gestione consapevole del risparmio		
	Docente Saverio Bennardo	4 lezioni	Dal 11 novembre 2024
MEDICINA	L'equità della salute in Lombardia. Il privato in sanità		
	Docenti Roberto Riedo	3 lezioni	Dal 11 novembre 2024
STORIA	Storia dell'America latina da Colombo a Lula		
	Docente Giulio Bernasconi	4 lezioni	Dal 14 novembre 2024
DIALETTI	"ciciarèm un cicinin"		
	Docente Francesca Ratti	7 lezioni	Dal 19 novembre 2024
FILOSOFIA	Sull'umanità dell'uomo		
	Docente Mario Porro	4 lezioni	Dal 19 novembre 2024
STORIE DI VITIGNI	Passione e tradizione dal mondo del vino		
	Docente Stefano Galli	4 incontri	Dal 21 novembre 2024
ORIGAMI	Una fioriera di carta		
	Docente Dalia Orsi	4 lezioni	Dal 22 novembre 2024
TELEFONINI	Utilizzo primario dei telefonini SMART		
	Docente Armando Borghi	9 lezioni	Dal 6 dicembre 2024
STORIA DELLA MUSICA	Dal tardo Rinascimento alla Belle Epoque		
	Docente Stefano Lamon	6 lezioni	Dal 6 dicembre 2024

INGLESE 3

Beginner Plus



OBIETTIVI

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

CONTENUTI

STRUTTURE GRAMMATICALI:

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

FUNZIONI COMUNICATIVE

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

E' previsto anche l'utilizzo di audiovisivi

DOCENTE : Lorenza Strada:

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

QUANDO : il lunedì, 12 lezioni di 1,30 ore dalle 14,20 alle 15,50

lunedì	07-10-2024	14-10-2024	21-10-2024	28-10-2024	11-11-2024
	18-11-2024	25-11-2024	02-12-2024	09-12-2024	16-12-2024
	13-01-2025	20-01-2025			

INGLESE 4

Elementary



OBIETTIVI

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

CONTENUTI

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

FUNZIONI COMUNICATIVE

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

E' previsto anche l'utilizzo di audiovisivi

DOCENTE : Guglielmina Carugati

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

QUANDO : il lunedì, 12 lezioni di 1,30 ore dalle 14,20 alle 15,50

lunedì	07-10-2024	14-10-2024	21-10-2024	28-10-2024	11-11-2024
	18-11-2024	25-11-2024	02-12-2024	09-12-2024	16-12-2024
	13-01-2025	20-01-2025			

INGLESE 5

Elementary Plus



OBIETTIVI

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

CONTENUTI

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

FUNZIONI COMUNICATIVE

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

E' previsto anche l'utilizzo di audiovisivi

DOCENTE : Guglielmina Carugati

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

QUANDO : il lunedì, 12 lezioni di 1,30 ore dalle **16,00 alle 17,30**

lunedì	07-10-2024	14-10-2024	21-10-2024	28-10-2024	11-11-2024
	18-11-2024	25-11-2024	02-12-2024	09-12-2024	16-12-2024
	13-01-2025	20-01-2025			

INGLESE 6

Intermediate



OBIETTIVI

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

CONTENUTI

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

DOCENTE : Lorenza Strada

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

QUANDO : il lunedì, 12 lezioni di 1,30 ore dalle 16,00 alle 17,30

lunedì	07-10-2024	14-10-2024	21-10-2024	28-10-2024	11-11-2024
	18-11-2024	25-11-2024	02-12-2024	09-12-2024	16-12-2024
	13-01-2025	20-01-2025			

INGLESE 2

Beginner



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

CONTENUTI

STRUTTURE GRAMMATICALI

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

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

FUNZIONI COMUNICATIVE

-**dare e chiedere** informazioni personali -**parlare al telefono** -**descrivere persone, luoghi oggetti** -**ordinare al ristorante** -**esprimere i propri gusti (cibi, bevande, sport ...)**
-**descrivere abitudini e capacità** -**chiedere un permesso** -**fare una richiesta gentile**
-**scusarsi** -**fissare un appuntamento** -**dare indicazioni stradali** -**raccontare un evento passato**

E' previsto anche l'utilizzo di audiovisivi

DOCENTE : Emanuela Broggi

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

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

martedì	08-10-2024	15-10-2024	22-10-2024	29-10-2024	05-11-2024
	12-11-2024	19-11-2024	26-11-2024	03-12-2024	10-12-2024
	17-12-2024	08-01-2025	14-01-2025	21-01-2025	

LEGGERE E CONDIVIDERE



OBIETTIVI

LEGGERE E CONDIVIDERE è un momento di aggregazione, un modo per stare insieme e chiacchierare di libri. Siamo un gruppo di persone appassionate di lettura e amiamo condividere pareri, sensazioni, impressioni che nascono dai libri che leggiamo. Nell'autunno del 2023 abbiamo sperimentato questa formula e, grazie alla partecipazione dei tesserati Auser, desideriamo continuare questa esperienza che ci coinvolge e stimola. Così ogni mese ci ritroviamo per confrontarci sul libro che abbiamo proposto e scelto nell'incontro precedente. Si può partecipare anche solo per ascoltare le impressioni degli altri senza aver letto o terminato il libro.

CONTENUTI

Durante l'incontro si ripercorre la trama del libro scelto e letto nel mese precedente stimolando il confronto tra i partecipanti per la condivisione di riflessioni, spunti e impressioni.

Vengono poi proposti dal moderatore due titoli tra i quali scegliere la lettura per il mese successivo e distribuito un volantino con le trame e cenni sulla biografica degli autori interessati.

Ad ogni partecipante è lasciato l'onere di recuperare il libro da leggere.

MODERATORE: Maria Rosa Ballabio

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

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

mercoledì	09-10-2024	06-11-2024
	04-12-2024	15-01-2025

INFORMATICA EXTRA



OBIETTIVI

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

CONTENUTI

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

DOCENTE : Armando Borghi – Antonio Maspero

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

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

martedì 15-10-2024	venerdì 18-10-2024	martedì 22-10-2024	venerdì 25-10-2024
martedì 29-10-2024	martedì 05-11-2024	venerdì 08-11-2024	martedì 12-11-2024

T'AI CHI CH'UAN



Ginnastica salutare sui principi
della Medicina tradizionale Cinese

OBIETTIVI

“Il T'ai Chi Ch'uan, è una raffinata arte marziale cinese; ginnastica salutare basata sui principi della Medicina Tradizionale Cinese, tecnica di respirazione, di meditazione in movimento.

CONTENUTI

L'approccio lento al movimento ci aiuta a comprendere l'armonia delle gestualità riequilibrando la nostra condizione fisica mentale ed emozionale.

E' un metodo di reinterpretazione e rieducazione del nostro modo di vedere, sentire, percepire, essere.

Per ottenere un buon risultato, come in ogni lavoro, disciplina o Arte, occorre avere costanza, impegno e passione.

DOCENTE : Angelo Cattaneo

DOVE : presso **Club Arti Orientali** – via G. Spazzi 18 - Cantù

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

lunedì	14-10-2024	21-10-2024	28-10-2024	11-11-2024
	18-11-2024	25-11-2024	02-12-2024	09-12-2024
	16-12-2024	13-01-2025	20-01-2025	

GINNASTICA DOLCE

La ginnastica per la terza età



OBIETTIVI

Presenza di coscienza del movimento non come atto meccanico ma come rappresentazione mentale

- Miglioramento delle capacità organiche attraverso l'attivazione dei sistemi cardiocircolatorio e respiratorio
- Miglioramento delle qualità nervose : coordinazione, rapidità, destrezza
- Miglioramento della mobilità articolare : scapolo omerale, coxofemorale e rachide
- Potenziamento muscolare

CONTENUTI

- Riscaldamento (avviamento motorio)
- Fase centrale (esercizi a corpo libero con attrezzi, in circuito)
- Defaticamento (esercizi specifici di rilassamento, respirazione e allungamento)

Gli esercizi saranno programmati con livelli di intensità crescente e coinvolgeranno :

- testa e collo (mobilità articolare)
- braccia e busti (mobilità articolare e potenziamento muscolare)
- tronco e addome (mobilità e potenziamento)
- gambe e glutei (mobilità e potenziamento)

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

DOCENTE : Cristina Manzotti

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

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

martedì	15-10-2024	22-10-2024	29-10-2024	05-11-2024	12-11-2024
	19-11-2024	26-11-2024	03-12-2024	10-12-2024	17-12-2024
	07-01-2025	14-01-2025	21-01-2025		

ARTI FIGURATIVE



Laboratorio Artistico : la copia dal vero

Laboratorio Didattico :dipingiamo in libertà stando insieme

OBIETTIVI

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

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

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

CONTENUTI

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

Studio di chiaroscuro con grafite, carboncino, pastello

Astrazione : studio di sintesi della forma.

La programmazione costituisce una guida indicativa. Ogni partecipante potrà decidere di inventare e sperimentare a piacere qualunque percorso artistico.

DOCENTE : Sofia Crippa

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

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

martedì	15-10-2024	22-10-2024	29-10-2024	05-11-2024
	12-11-2024	19-11-2024	26-11-2024	03-12-2024

MAGLIA UNCINETTO



OBIETTIVI

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

CONTENUTI

Come si inizia un lavoro a maglia/uncinetto

Caricamento punti ecc

Lavorazione dritto e rovescio

Aumenti, diminuzione e finitura

Prove di esecuzioni di lavori

Fondamentali per uncinetto

Materiali occorrenti

2 ferri misura 4- Gomitolo lana acrilica per lavorazioni ferri 4- Uncinetto misura 4

Cotone per uncinetto

DOCENTE : Romana Zanella – Gabriella Marelli

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

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

mercoledì	16-10-2024	23-10-2024	30-10-2024
	06-11-2024	13-11-2024	20-11-2024
	27-11-2024	04-12-2024	

GINNASTICA MENTALE



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

OBIETTIVI Il fondamento scientifico su cui si basa l'azione di ASSOMENSANA muove dalle ricerche effettuate negli anni '50 da Rita Levi Montalcini e Victor Hamburger alla Washington University di St. Louis (USA). I due ricercatori individuano una proteina, il *Nerve Growth Factor* (NGF) o fattore di crescita neuronale, una neurotrofina prodotta dalle cellule cerebrali a seguito di una apposita stimolazione da parte dei neuroni afferenti. Queste neurotrofine sviluppano e incrementano le connessioni tra le cellule hanno la proprietà di "nutrire" le cellule e di preservarle dal declino fisiologico. Anzi, oltre a posticiparne la morte, ne aumentano le dimensioni e le preziose ramificazioni che collegano tra loro i neuroni. Questa condizione dà vita al cosiddetto fenomeno della "**plasticità neuronale**", ossia la disponibilità delle cellule a riorganizzarsi se sono sottoposte a opportuni stimoli cognitivi. Partendo da queste considerazioni, ASSOMENSANA predispone ogni anno programmi di stimolazione cognitiva, una vera e propria Ginnastica Mentale®. Il **Corso di Continuità** vuole essere un proseguo del corso di Ginnastica Mentale®. Lo scopo è di: -Stimolare le funzioni cognitive;-Favorire la socializzazione.-Educare all'uso corretto delle abilità cognitive-Prevenire l'invecchiamento mentale

CONTENUTI Gli esercizi, carta matita, sono efficaci, non richiedono una cultura specifica (sono "culture free") e stimolano una moltitudine di funzioni: memoria, attenzione, concentrazione, logica, ragionamento, calcolo, creatività, immaginazione, orientamento spaziale e temporale, prassia ideomotoria, fluency verbale, velocità di riflessi ecc. molto più di quanto normalmente viene utilizzato anche facendo un lavoro intellettualmente stimolante. Nel corso delle attività di stimolazione, il conduttore fornisce spiegazioni teoriche sulle funzioni cerebrali e suggerisce quali stili di vita adottare per favorire lo sviluppo cognitivo, riferiti all'alimentazione, attività fisica, coinvolgimento sociale ecc. La Ginnastica Mentale® viene costantemente verificata tramite procedure pre-post test che, oltre a restituire agli utenti un rendiconto grafico

DOCENTE : Manuela Giambanco

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

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

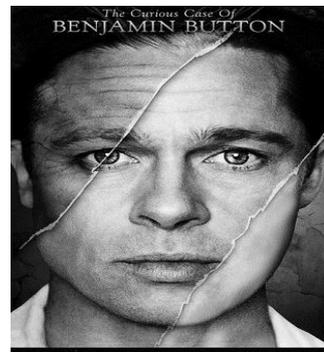
1° turno dalle 14,30 alle 16,00

2° turno dalle 16,10 alle 17,40

giovedì	17-10-2024	24-10-2024	31-10-2024	07-11-2024
	14-11-2024	21-11-2024	28-11-2024	05-12-2024

PSICOLOGIA

Ma quando si diventa vecchi ?



OBIETTIVI

Conoscere i principali cambiamenti dell'invecchiamento:

- guadagni *vs* perdite - bisogni relazionali: come cambiano nel corso di vita
- fattori psicologici che incidono sulla percezione del proprio invecchiamento
- come cambia la percezione e l'espressione delle emozioni nelle diverse fasi di vita
- divertirsi conoscendo le proprie emozioni - attività mirate ad esplorare le emozioni - creare uno spazio accogliente e non giudicante in cui sia possibile fermarsi ad ascoltare i propri sentimenti

CONTENUTI

Seguendo una prospettiva dello sviluppo lungo l'arco di vita, l'invecchiamento è considerato come un processo continuo di *adattamento caratterizzato da guadagni e perdite, durante il quale i processi cognitivi, affettivi e sociali si modificano con l'età*.

In un'ottica bio-psico-sociale è possibile distinguere un invecchiamento: biologico (o età del corpo), psicologico (età soggettiva che ognuno sente di avere e che ha a che fare con il modificarsi dell'adattamento alla vita quotidiana) e sociale (determinata dal cambiamento del ruolo della persona anziana nella società). Ma allora quand'è che si diventa vecchi?

A partire da alcuni spunti forniti dal film: *"Il curioso caso di Benjamin Button"*, l'obiettivo di queste quattro giornate insieme sarà quello di creare uno spazio di confronto empatico e non giudicante, in cui poter beneficiare della ricchezza del gruppo per riflettere insieme su quel processo di crescita in cui siamo immersi per tutta la vita e che apre alla sfida costante di *"cambiare restando se stessi"*. Nel film citato l'aspetto interessante e dato dall'inversione temporale del processo di crescita, aspetto che colpisce soprattutto rispetto al parallelismo che si crea tra i primi anni e le ultime fasi della vita.

Il focus di queste giornate verterà su due aspetti in particolare: la primarietà delle re-lazioni durante tutto il corso di vita e la centralità delle emozioni.

DOCENTE : Anna Fralliciardi

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

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

venerdì	18-10-2024	25-10-2024	08-11-2024	15-11-2024
---------	------------	------------	------------	------------

YOGA BASE

Yoga – salute - benessere



OBIETTIVI

Lo yoga aiuta l'apparato cardio respiratorio. Praticare yoga aiuta a diminuire la frequenza cardiaca, rafforza il cuore e permette una ossigenazione maggiore dell'organismo.

-Lo yoga migliora la postura - aumenta la flessibilità - aiuta a tonificare e rassodare - stimola il metabolismo - aiuta a controllare il peso - aiuta a ridurre stress e depressione - aiuta a mantenere la concentrazione - aiuta il sonno.

CONTENUTI

Ogni lezione è organizzata in tre fasi:

- una iniziale in cui si porta l'attenzione consapevole al corpo, utilizzando respiro, kriya e mudra;
- una fase centrale che utilizza in particolare della sequenza di asana (posizioni del corpo);
- una fase finale di rilassamento in Shavasana.

Le Mudra sono dei gesti, prevalentemente posizioni delle mani e dita che, come gesti simbolici, favoriscono concentrazione, gioia e liberano da energie stagnanti.

I Kriya sono un insieme di movimenti che vanno a purificare a livello del corpo, della mente e delle energie.

Le tecniche di respirazione aiutano a prendere consapevolezza del proprio corpo fisico ed emotivo, a rilassare il corpo e la mente, donano tranquillità e serenità, a migliorare la qualità del sonno e la capacità di concentrazione.

DOCENTE : Laura Tono

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

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

venerdì	18-10-2024	25-10-2024	08-11-2024	15-11-2024
	22-11-2024	29-11-2024	06-12-2024	13-12-2024

STORIA DELL'ARTE



Architettura battesimale

OBIETTIVI

Fin dalle origini dell'architettura cristiana, a partire dalla Domus Ecclesiae di Dura Europos, si realizzano spazi appositamente dedicati al sacramento del battesimo che, sul modello del Battistero di San Giovanni in Laterano, restano nel corso di secoli imponenti e autonomi edifici, ancora protagonisti di molte piazze di città medievali. Il corso si propone di continuare ad indagare le architetture dei battisteri in età medievale e le loro decorazioni. Il corso, prevedendo lezioni autonome seppur legate tra loro, può essere seguito anche da chi non ha partecipato alle lezioni dell'anno precedente

CONTENUTI

Mosaici nei battisteri di Ravenna
Il battistero romanico di Firenze
Il battistero romanico di Parma
Visita guidata al Battistero di Galliano a Cantù

Le lezioni saranno accompagnate dalla proiezione di immagini

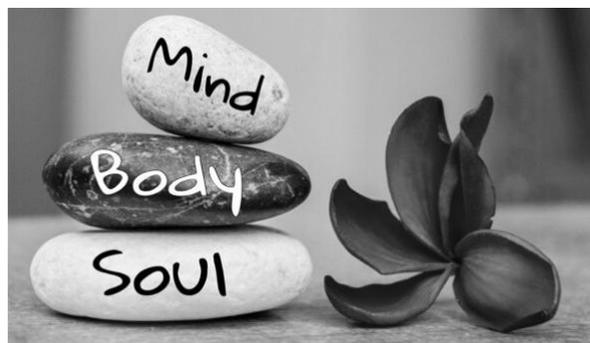
DOCENTE : Francesco Pavesi

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

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

martedì	22-10-2024	29-10-2024
	05-11-2024	12-11-2024

MENTAL COACH



Ricomincia da te.
La tua motivazione sei tu

OBIETTIVI

Nel mondo contemporaneo, dominato dalla tecnologia e dalla digitalizzazione, è più importante che mai ricordare la centralità della persona, a sua unicità e singolarità. Viviamo in un'epoca infatti, in cui le macchine e i dispositivi elettronici, la frenesia della vita moderna, gli impegni, lo stress, sembrano avere sempre più potere e influenza sulle nostre vite. Tuttavia è essenziale tenere presente che siamo noi, con le nostre emozioni, i nostri valori e le nostre capacità intellettuali, a guidare il progresso e lo sviluppo della società. Diventa basilare quindi, ai giorni nostri, riconnetterci con noi stessi, coi nostri bisogni, con la nostra umanità e con quello che siamo veramente. Questo corso vi permetterà di intraprendere un viaggio attraverso voi stessi e le vostre potenzialità; di scoprire strade che potranno darvi nuovi input e rinnovate prospettive e stimoli. Un percorso che contribuirà a conoscervi meglio, che vi motiverà a non accontentarvi e in cui i protagonisti sarete solo e soltanto voi.

CONTENUTI

L'autostima : come incrementarla, come dare valore a voi stessi

DOCENTE : Laura Maiorano

QUANDO : il martedì, 8 lezioni di 1,30 ore dalle **10,30 alle 12,00**

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

martedì	22-10-2024	29-10-2024	05-11-2024	12-11-2024
	19-11-2024	26-11-2024	03-12-2024	10-12-2024

LETTERATURA LATINA



La luce di Virgilio. Come un filosofo diventerà poeta e la sua poesia, cura per ogni tempo.

OBIETTIVI

Indagheremo aspetti sconosciuti o sottovalutati dei tempi e della vita di Virgilio attraverso la rilettura delle sue opere per scoprire cose le rende “classiche”, cioè capaci sia di parlare a noi dei suoi tempi sia di rinnovarsi ad ogni generazione indicandoci -come è stato per Dante- la via verso una salvezza personale e collettiva nella selva oscura che l’Umanità attuale sembra essere chiamata ad attraversare.

CONTENUTI

Indagine biografica: le anime di Virgilio tra Etruria, Gallia Cisalpina e Neapolis
Le Bucoliche e il mito di Virgilio profeta e mago
Virgilio maestro ecologista: l’Uomo, la Natura e le Api
Virgilio e la luce di Roma: Augusto e il progetto dell’Eneide

DOCENTE : Giuliana Roda

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

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

venerdì	08-11-2024	15-11-2024
	22-11-2024	29-11-2024

FINANZA ECONOMIA



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

OBIETTIVI

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

CONTENUTI

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

DOCENTE : Saverio Bennardo

DOVE : presso Sede Auser – via Ettore Brambilla 3 Cantù

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

lunedì	11-11-2024	18-11-2024
	25-11-2024	02-12-2024

MEDICINA



Il privato in sanità in Lombardia ovvero
l'equità in salute: diritto d'accesso alle cure per tutti,
diseguaglianze in Italia e nel mondo, i diversi sistemi sanitari.

OBIETTIVI

Ridurre la disinformazione in merito al diritto di accesso alla salute nelle sue più varie
sembianze locali e mondiali.

Contrastare l'aumento delle fragilità nella popolazione attraverso l'incremento della
consapevolezza/educazione sanitaria. Promuovere un approccio globale alla salute, dove per
“globale” si intende non soltanto l'accezione di “internazionale”, ma anche l'approccio al
paziente nella sua globalità, come persona nel momento storico, col proprio vissuto e
condizioni socioeconomiche

Fornire un quadro sul fenomeno delle migrazioni da un punto di vista della salute.

Suggerire possibili soluzioni di contrasto all'egocentrismo occidentale.

CONTENUTI

Il corso vuole fornire ai partecipanti conoscenze, nozioni e strumenti di analisi in materia di
“Salute globale e equità in salute” (problematiche e possibili risposte).

Si affronteranno anche le diverse forme di cooperazione sanitaria internazionale e la salute come
problema nelle immigrazioni. Vengono delineate le dimensioni più rilevanti della salute della
popolazione, identificandone i determinanti distali e prossimali in un contesto nazionale e locale.
Si affronta l'evoluzione dei sistemi sanitari e l'emergere del concetto di diritto alla salute,
identificando gli elementi costitutivi dei principali modelli di organizzazione sanitaria.

Infine, si introduce la cooperazione sanitaria internazionale con le potenzialità di contrasto delle
diseguaglianze nella salute.

DOCENTE : Roberto Riedo

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

QUANDO : il lunedì, 3 lezioni di 1,30 ore dalle **15,30 alle 17,00**

lunedì	11-11-2024	18-11-2024
	25-11-2024	

STORIA

Così lontani da Dio.
Storia dell' America latina
da Colombo a Lula



OBIETTIVI

“Povero Messico, così lontano da Dio, così vicino agli Stati Uniti”, questa famosa riflessione di Nemesio García Naranjo può essere efficacemente riferita all’intera America latina, segnata dagli orrori di una feroce e spietata conquista da parte degli europei e da una storia successiva costantemente caratterizzata da disuguaglianza, sfruttamento, povertà, frustrazione e violenza. Il corso si propone di ripercorrere alcune delle tappe più significative delle drammatiche vicende storiche del Centro e Sud America, cercando di focalizzare gli aspetti utili a comprenderne le odierne caratteristiche e problematiche.

CONTENUTI

1° incontro: scoperta, massacri e conquista- l’arrivo degli europei

2° incontro: la fine del dominio coloniale ispano-portoghese: dalla dipendenza politica alla dipendenza economica

3° incontro: l’America latina nel XX secolo tra rivoluzione e dittatura

4° incontro: l’America latina nell’età contemporanea: sogni non ancora irrealizzati o irrealizzabili

DOCENTE : Giulio Bernasconi

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

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

giovedì	14-11-2024	21-11-2024
	28-11-2024	05-12-2024

DIALETTI

«ciciarem un cicinin»



OBIETTIVI

Detti, Proverbi, poesie, filastrocche e scritti vari in Canturino. Linguaggio comune. ...del popolo canturino e differenze fondamentali con il dialetto milanese . Compendio di brani, poesie e scritti vari in Canturino.

...divertirsi imparando e condividendo la difficile e simpatica lingua canturina.

CONTENUTI

Innanzitutto il divertimento alla scoperta del vero linguaggio canturino e del suo impatto sulla comunità .Si imparerà a scriverlo correttamente nel tentativo di saper produrre una o più frasi scritte.

DOCENTE : Francesca Ratti

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

QUANDO : il martedì,7 lezioni di 1,30 ore dalle 14,30 alle 16,00

martedì	19-11-2024	26-11-2024	03-12-2024	10-12-2024
	07-01-2025	14-01-2025	21-01-2025	

FILOSOFIA

Sull'umanità dell'Uomo



CONTENUTI

1. In un mito del dialogo *Protagora*, Platone narra come siano state distribuite alle diverse specie animali le qualità essenziali alla sopravvivenza. L'uomo se ne ritrovò privo e dovette ricorrere alla tecnica, grazie al fuoco rubato da Prometeo, per darsi i mezzi per restare al mondo. L'umanesimo quattrocentesco, soprattutto nell'*Orazione* di Pico della Mirandola, ribadisce lo scarto tra gli animali e l'uomo, l'unico essere capace di determinare il proprio destino.

2 L'antropologia filosofica del Novecento – con Martin Heidegger e Arnold Gehlen – ha ribadito che solo l'uomo è capace di distacco dall'immediato, di prendere distanza dalla situazione presente per anticipare il futuro. L'uomo è pro-getto, si getta in avanti per costruire la sua esistenza, non essendo per natura adattato a un ambiente.

3. Una corrente opposta ha inseguito il progetto di naturalizzare l'umano, di reintrodurlo nel percorso dell'evoluzione concepito da Darwin a metà Ottocento. È la linea percorsa dall'etologia di Konrad Lorenz e di Desmond Morris, autore della *Scimmia nuda*.

4. Le ricerche recenti insistono sulla specificità della specie umana in virtù del possesso della capacità di utilizzare il linguaggio per pensare, da cui avrebbe forse origine anche il libero arbitrio, la facoltà di auto-determinarci. Stiamo anche vivendo una fase di "ominescenza" (come ha detto Michel Serres), una trasformazione della specie che ci conduce alle soglie del post-umano.

DOCENTE : Mario Porro

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

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

martedì	19-11-2024	26-11-2024
	03-12-2024	10-12-2024

STORIE DI VITIGNI



Passione e tradizione del mondo del vino

OBIETTIVI

Il corso offre un'esperienza coinvolgente per gli amanti del vino desiderosi di approfondire le proprie conoscenze e scoprire nuovi tesori enologici. Questo percorso di quattro tappe vi condurrà alla scoperta di vini poco conosciuti, fornendovi competenze pratiche sia nella scelta del vino giusto sia nel modo ottimale di degustarlo. Ogni lezione includerà la possibilità di assaggiare etichette selezionate dal docente, rappresentative delle diverse tipologie trattate.

CONTENUTI

- 1) Viaggio tra i vitigni autoctoni italiani poco conosciuti
- 2) Natale in bottiglia: vini da regalare e bere durante le festività
- 3) Vini d'alta quota: alla scoperta dei vini di montagna (bianchi, rossi e spumanti)
- 4) Vini passiti che sicuramente non conosci

DOCENTE : Stefano Galli



account instagram : IL_VINONAUTA

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

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

giovedì	21-11-2024	28-11-2024
	05-12-2024	12-12-2024

ORIGAMI

Fiori di carta



OBIETTIVI

Impara a creare steli, petali, foglie e boccioli di carta partendo da zero. Crea composizioni uniche insieme a Dalia di Opificio Imaginarium, origamista e designer esperta nella modellazione della carta.

CONTENUTI

In questo corso Dalia ti insegnerà le principali tecniche per la creazione di bouquet, centrotavola di carta in origami e cartotecnica. Inspirandoti alla botanica e al mondo naturale, darai vita alla tua fioreria personale.

DOCENTE : Dalia Orsi

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

QUANDO : il venerdì , 4 incontri di 2 ore dalle 14,30 alle 16,30

venerdì	22-11-2024	29-11-2024
	06-12-2024	13-12-2024

TELEFONINI



Utilizzo primario dei telefonini Smart

OBIETTIVI

Abbiamo ormai familiarità con l'utilizzo del telefonino come strumento per parlare inviare SMS ma qualche difficoltà rimane quando lo strumento si trasforma in un vero e proprio Personal Computer. Le possibilità offerte sono vere e proprie funzioni informatiche non sempre di facile e semplice utilizzo. Proviamo insieme a prendere confidenza con tale strumento e con i diversi sistemi che lo governano.

Il tutto per rendere sempre più familiare l'uso dell'informatica a servizio dei nostri bisogni.

CONTENUTI

WIFI ed altri collegamenti alla rete. Collegarsi in modo semplice ed efficiente alla rete internet; BLUETOOTH; WHATSAPP : scambiare messaggi, foto e video tra i contatti personali; SKYPE, chiamare in video conferenza; FOTO E SALVATAGGI : gestire video e foto e trasmetterli; GPS e MAPPE; POSTA ELETTRONICA : utilizzare la propria posta elettronica in mobilità; altri strumenti in mobilità; utilizzare semplici funzionalità.

Le esercitazioni saranno fatte su sistema operativo ANDROID

DOCENTE : Armando Borghi

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

QUANDO : il lunedì e il venerdì con lezioni di 2 ore dalle 10,00 alle 12,00 – 9 lezioni

venerdì 06-12-2024	lunedì 09-12-2024	venerdì 13-12-2024
lunedì 16-12-2024	venerdì 20-12-2024	venerdì 10-01-2025
lunedì 13-01-2025	venerdì 17-01-2025	lunedì 20-01-2025

STORIA DELLA MUSICA



Dal tardo Romanticismo alla Belle Époque

Il percorso cronologico sulla Storia della Musica entra nell'ultimo periodo, con il passaggio fra Tardo Romanticismo e Belle Époque. Brahms organistico, cameristico e sinfonico lascia l'eredità ai compositori della generazione del Sessanta, con un nuovo dialogo fra Oltralpe e un'Italia in divenire.

OBIETTIVI

- 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

Brahms orchestrale, cameristico, organistico;
Mahler, ai confini della Sinfonia
Debussy, Ravel: impressioni in musica
Provocatori. Satie
Parentesi. Omaggio a Puccini
Chanson sur Lario: Tosti, Denza, Burgmein=Ricordi...

DOCENTE : Stefano Lamon

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

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

venerdì	06-12-2024	13-12-2024	20-12-2024
	10-01-2025	17-01-2025	24-01-2025

LA CARTA DEI VALORI AUSER

Auser è una “Associazione di progetto” tesa alla valorizzazione delle persone e delle loro relazioni, ispirata a principi di equità sociale, di rispetto e valorizzazione delle differenze, di tutela dei diritti, di sviluppo delle opportunità e dei beni comuni.

L’Auser si propone i seguenti valori-obiettivo:

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

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

A CANTU' QUALI SERVIZI OFFRIAMO

- accompagnamento, con nostri mezzi, di persone disagiate e sole (bambini e dializzati compresi) a visite mediche, analisi, acquisti e consegna farmaci. Le richieste di assistenza possono essere inoltrate ai Servizi Sociali dei Comuni di residenza o agli uffici Auser di Cantù al numero 031 3515003 nei giorni feriali, dalle ore 9,00 alle 11,30;
- compagnia casalinga e telefonica pre-concordata;
- compagnia e svago agli ospiti di Case Famiglia e assistenza all'accompagnamento di disabili in brevi gite;
- piccoli lavori di manutenzione casalinga per anziani soli;
- convenzioni con aziende locali e ipermercati;
- Università Popolare Certificata con oltre 20 tipologie di corsi a quadrimestre;
- Teatro : convenzione con il Piccolo Teatro e la Scala di Milano;
- Biblioteca: apertura ogni giovedì dalle ore 14 alle 16,30 per il prestito di libri tra oltre 1000 volumi e possibilità di consegna a domicilio;
- Trekking : programma settimanale di passeggiate di mezza o intera giornata, in tutte le stagioni;
- solidarietà internazionale con partecipazione a progetti specifici;
- turismo sociale : in collaborazione con ETLISIND proponiamo gite/vacanze di uno o più giorni in Italia e/o estero.

I programmi delle attività sono consultabili sui siti

www.auser.lombardia.it/como/cantù

www.ausercultura.lombardia.it

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

UFFICIO CORSI

Via E.Brambilla 3 – Cantù

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

Tel ufficio corsi : 031 – 3661765

Email : ausercantu.corsi@gmail.com

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

Sito auser :

www.auser.lombardia.it/como/cantu

Sito cultura: www.ausercultura.lombardia.it

**La partecipazione è riservata ai tesserati.
Non vi sono limiti di età e di percorso scolastico.**

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

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



La cittadinanza non ha età



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

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