



INSIEME CANTURIUM APS-ETS

La cittadinanza non ha età



PROPOSTE CULTURALI

2° Quadrimestre 2023/24
febbraio – maggio 2024



Inglese 1



Inglese 2



Inglese 3



Inglese 4



Inglese 5



Ginnastica dolce



Leggere e condividere



Ginnastica mentale



Maglia e uncinetto



Arti figurative



Storia dell'arte



Letteratura latina



Finanza



Telefonini



Yoga base



Informatica 2



Giardinaggio



Storia della musica



Medicina



Vini inesplorati



Filosofia



Storia



Informatica extra

*Carissimi Associati,
siamo lieti di darvi il benvenuto a questo 2° quadrimestre di corsi
e con essi a nuove esperienze di apprendimento e scoperta.
Oggi possiamo ben dire che stiamo dando al nostro territorio un
piccolo ma significativo contributo culturale.
Siamo convinti che la «formazione continua», nel corso della vita
e al di là delle mode, sia un processo non solo necessario ma
indispensabile ad ogni età per vivere sempre più integrati nella
società contemporanea.
Il nostro obiettivo è quello di fornire un ambiente stimolante ed
inclusivo dove poter esplorare argomenti nuovi, approfondire le
proprie passioni e riscoprire il piacere dell'apprendimento.
Siamo consapevoli che esiste ancora un largo margine di
miglioramento sia quantitativo che qualitativo (come ci certifica
l'ottenimento del «Bollino Blu») e per questo le nostre proposte
culturali sono in continuo incremento: nell'attuale quadrimestre
proponiamo ben 23 corsi di vario tipo, come dettagliato nella
brochure.
Tra le nuove iniziative segnaliamo anche l'apertura della nuova
Biblioteca con più di 1000 volumi e il servizio di consegna a
domicilio.
Infine vorremmo concludere ricordando la nostra continua ricerca
per soddisfare le esigenze culturali e ricreative dedicate
all'apprendimento in ogni fase della vita.
Fiduciosi che il nostro programma trovi un largo riscontro di
partecipazione, porgiamo un caloroso saluto a tutti.*

*La Presidenza Auser Insieme Canturium APS-ETS
Daniela Rossi
Armando Borghi
Gianni Pedersoli*

Programmazione corsi

INGLESE 2	Imparare l'inglese ad ogni età		
	Docente Lorenza Strada	15 lezioni	Dal 05-02-2024
INGLESE 3	Imparare l'inglese ad ogni età		
	Docente Guglielmina Carugati	15 lezioni	Dal 05-02-2024
INGLESE 4	Imparare l'inglese ad ogni età		
	Docente Guglielmina Carugati	15 lezioni	Dal 05-02-2024
INGLESE 5	Imparare l'inglese ad ogni età		
	Docente Lorenza Strada	15 lezioni	Dal 05-02-2024
INGLESE 1	Imparare l'inglese ad ogni età		
	Docente Elisabetta Funtò	15 lezioni	Dal 06-02-2024
GINNASTICA DOLCE	La ginnastica per la terza età		
	Docente Cristina Manzotti	13 lezioni	Dal 13-02-2024
LEGGERE E CONDIVIDERE	Leggere e condividere		
	Moderatore M.Rosa Ballabio	4 incontri	Dal 13-02-2024
GINNASTICA MENTALE	La palestra della mente: stimolazione e potenziamento cognitivo		
	Docente Manuela Gimbanco	8 lezioni	Dal 15-02-2024
MAGLIA E UNCINETTO	Apprendere le nozioni dei lavori a maglia e uncinetto		
	Docente R.Zanella/G.Marelli	9 lezioni	Dal 21-02-2024
ARTI FIGURATIVE	Laboratorio artistico e didattico		
	Docente Sofia Crippa	8 lezioni	Dal 27-02-2024

STORIA DELL'ARTE	Architettura battesimale: forme, immagini e significati		
	Docente Francesco Pavesi	4 lezioni	Dal 27-02-2024 ⁵
YOGA BASE	Yoga - salute - benessere		
	Docente Eleonora Agnelli	9 lezioni	Dal 29-02-2024
LETTERATURA	Otium Laetum - Odissea		
	Docente Giuliana Roda	4 lezioni	Dal 01-03-2024
FINANZA	Strumenti per la gestione consapevole del risparmio		
	Docente Saverio Bennato	4 lezioni	Dal 04-03-2024
GIARDINAGGIO	Il risveglio della natura		
	Docente Paolo Bedetti	3lezioni	Dal 04-03-2024
TELEFONINI	Utilizzo primario dei telefonini SMART		
	Docente Armando Borghi	8 lezioni	Dal 07-03-2024
INFORMATICA 2	Informatica 2		
	Docenti M.Pantaleoni - A.Borghi	8 lezioni	Dal 18-03-2024
STORIA DELLA MUSICA	Capolavori sinfonici dell'800		
	Docente Stefano Lamon	6 lezioni	Dal 05-04-2024
MEDICINA	Il dolore: cosa fare e non fare. Cure palliative.		
	Docenti R.Grasso - R.Riedo	5 lezioni	Dal 08-04-2024
VINI INESPLORATI	Un viaggio nelle meraviglie nascoste del mondo del vino		
	Docente Stefano Galli	4 incontri	Dal 11-04-2024
FILOSOFIA	La cultura della grande Vienna		
	Docente Mario Porro	4 lezioni	Dal 30-04-2024
STORIA	Sabbia e sangue: il medio oriente nell'età contemporanea		
	Docente Giulio Bernasconi	4 lezioni	Dal 02-05-2024 ⁵
INFORMATIVA EXTRA	Informatica extra		
	Docenti M.Pantaleoni - A.Borghi	8 lezioni	Dal 09-05-2024 ⁵



INGLESE 1

Imparare l'inglese ad ogni età

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

ASPETTI GRAMMATICALI

Acquisizione delle principali strutture morfo sintattiche della lingua inglese a livello elementare. In particolare: - Pronomi Personali - 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 (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

DOCENTE : Elisabetta Funtò

DOVE : presso Scuola Media Anzani - Cantù

QUANDO : il martedì con lezioni di 1,30 ore dalle 14,30 alle 16,00 – 15 lezioni

martedì	06-02-2024	13-02-2024	20-02-2024	27-02-2024	05-03-2024
	12-03-2024	19-03-2024	26-03-2024	09-04-2024	16-04-2024
	23-04-2024	30-04-2024	07-05-2024	14-05-2024	21-05-2024



INGLESE 2

Imparare l'inglese ad ogni età

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 : Lorenza Strada

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

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

lunedì	05-02-2024	12-02-2024	19-02-2024	26-02-2024	04-03-2024
	11-03-2024	18-03-2024	25-03-2024	08-04-2024	15-04-2024
	22-04-2024	29-04-2024	06-05-2024	13-05-2024	20-05-2024



INGLESE 3

Imparare l'inglese ad ogni età

OBBIETTIVI : 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 (nomi 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 : Guglielmina Carugati

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

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

lunedì	05-02-2024	12-02-2024	19-02-2024	26-02-2024	04-03-2024
	11-03-2024	18-03-2024	25-03-2024	08-04-2024	15-04-2024
	22-04-2024	29-04-2024	06-05-2024	13-05-2024	20-05-2024



INGLESE 4

Imparare l'inglese ad ogni età

OBBIETTIVI : 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, con lezioni di 1,30 ore dalle **16,00 alle 17,30** – **15 lezioni**

lunedì	05-02-2024	12-02-2024	19-02-2024	26-02-2024	04-03-2024
	11-03-2024	18-03-2024	25-03-2024	08-04-2024	15-04-2024
	22-04-2024	29-04-2024	06-05-2024	13-05-2024	20-05-2024



INGLESE 5

Imparare l'inglese ad ogni età

OBBIETTIVI : attingere argomenti di conversazione da una interessante rivista adatta a tutti coloro che vogliono tenere viva la lingua sempre più importante nella vita di tutti i giorni.

CONTENUTI

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..

DOCENTE : Lorenza Strada

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

QUANDO : il lunedì, con lezioni di 1,30 ore dalle 16,00 alle 17,30 – 15 lezioni

lunedì	05-02-2024	12-02-2024	19-02-2024	26-02-2024	04-03-2024
	11-03-2024	18-03-2024	25-03-2024	08-04-2024	15-04-2024
	22-04-2024	29-04-2024	06-05-2024	13-05-2024	20-05-2024

GINNASTICA DOLCE



La ginnastica per la terza età

OBIETTIVI.

- Presa 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	13-02-2024	20-02-2024	27-02-2024	05-03-2024	12-03-2024
	19-03-2024	26-03-2024	09-04-2024	16-04-2024	23-04-2024
	30-04-2024	07-05-2024	14-05-2024		

LEGGERE E CONDIVIDERE



FINALITA'.

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.

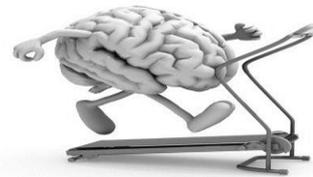
MODERATORE: Maria Rosa Ballabio

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

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

martedì	13-02-2024	12-03-2024
	09-04-2024	07-05-2024

GINNASTICA MENTALE



OBBIETTIVI: 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 ideomotora, 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 Gianbanco

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

QUANDO : il giovedì con lezioni di **1,30 ore su due turni – 8 lezioni**
1° turno dalle 14,30 alle 16,00
2° turno dalle 16,10 alle 17,40

giovedì	15-02-2024	29-02-2024	07-03-2024	14-03-2024
giovedì	21-03-2024	04-04-2024	11-04-2024	18-04-2024

MAGLIA E UNCINETTO



Apprendere il lavoro della maglia e uncinetto

OBBIETTIVI.

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 lunedì con lezioni di 2 ore dalle **15,00 alle 17,00** – **9 lezioni**

mercoledì	21-02-2024	28-02-2024	06-03-2024
	13-03-2024	20-03-2024	27-03-2024
	03-04-2024	10-04-2024	17-04-2024

ARTI FIGURATIVE

PITTURA



OBBIETTIVI

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 a piacere qualunque percorso artistico.

DOCENTE : Sofia Crippa

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

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

martedì	27-02-2024	05-03-2024	12-03-2024	19-03-2024
	26-03-2024	09-04-2024	16-04-2024	23-04-2024

STORIA DELL'ARTE



OBBIETTIVI

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 indagare i primi battisteri paleocristiani, scoprendone le forme, i rapporti con le liturgie che vi si celebravano e le immagini che li decoravano, svelandone i significati simbolici.

CONTENUTI

Architettura e liturgia dei battisteri paleocristiani (prima parte)

Architettura e liturgia dei battisteri paleocristiani (seconda parte)

Iconografie battesimali: immagini e simboli (prima parte)

Iconografie battesimali: immagini e simboli (seconda parte)

Le lezioni saranno accompagnate dalla proiezione di immagini

DOCENTE : Francesco Pavesi

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

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

martedì	27-02-2024	05-03-2024
	19-03-2024	26-03-2024

YOGA BASE



OBBIETTIVI. 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 digestive 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 - Migliora la qualità del sonno - Aumenta la vitalità - Migliora la forma fisica

CONTENUTI : 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.

DOCENTE : Eleonora Agnelli

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

QUANDO : il giovedì con lezioni di 1 ora dalle 15,30 alle 16.30 – 9 lezioni

Giovedì	Giovedì	Giovedì	Giovedì	Giovedì
29-02-2024	07-03-2024	14-03-2024	21-03-2024	
04-04-2024	11-04-2024	18-04-2024	02-05-2024	09-05-2024

LETTERATURA



OBBIETTIVI : la seconda parte del corso dedicato all'Odissea esplora le prove che Odisseo, una volta arrivato a Itaca, deve affrontare per ripristinare la propria regalità fino al ricongiungimento con Penelope. Partendo dalle vicende narrate da Omero e continuando ad usare il testo classico come spunto, proseguiamo il nostro viaggio riconoscendo nelle vicende di Odisseo l'itinerario interiore che ogni uomo deve intraprendere verso la propria autenticità

CONTENUTI

- Il risveglio e la grotta delle Ninfe - Il riconoscimento - L'arco, le frecce e l'uccisione dei Proci - Il matrimonio sacro

DOCENTE : Giuliana Roda

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

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

venerdì	01-03-2024	08-03-2024
	15-03-2024	22-03-2024

FINANZA



OBBIETTIVI : l'intento di questi incontri formativi è di rendere maggiormente consapevole il risparmiatore, spesso inesperto, nel collocare il proprio risparmio in settori e strumenti molto rischiosi. Si vogliono fornire le informazioni di base su cosa sono, come si comportano e quali sono i rischi connessi agli strumenti finanziari utilizzati per la gestione del risparmio. Imparare a seguire gli andamenti macroeconomici per avere sempre una visione aggiornata del mondo del risparmio e degli investimenti non speculativi. La finalità delle lezioni proposte è quindi acquisire le capacità per scegliere il prodotto e lo strumento finanziario in base al proprio profilo di rischio e raggiungere una completa autonomia dai intermediari finanziari spesso in conflitto d'interessi. Il corso è legato all'andamento dei mercati e dei nuovi strumenti costantemente soggetti ad aggiornamenti legislativi oltre che alle prospettive del breve-medio periodo. In ogni lezione effettueremo una attenta analisi dei mercati non speculativi in tempo reale. Durante gli incontri previsti non verranno forniti suggerimenti commerciali né suggerimenti di investimento: eventuali prodotti citati durante l'esposizione hanno solo lo scopo didattico ed il fine di illustrare l'argomento con esempi pratici.

CONTENUTI : Le obbligazioni - Investire nell'era dei tassi alti - Gli investimenti nei nuovi scenari per le famiglie risparmiatrici- La grande opportunità dell'euro digitale - Cosa sono - Come si comportano - Le banche ed il Bail In : il rapporto con la mia banca ed il mio consulente finanziario - Cos'è il bail in - I Fondi di Investimento ed etf - Cosa sono - Come si comportano - Quali sono i rischi -Come si scelgono - I fondi pensione dei nostri figli - Cosa sono e perché sono così importanti - Come si comportano - Quali sono i vincoli - Le agevolazioni , la tassazione ed i costi La successione - L'importanza del testamento - Chi sono gli eredi legittimari e gli ascendenti legittimi - Le vostre domande al notaio Dott.ssa Gloria Greco - Il nostro portafoglio didattico - La strategia - Il comportamento ed i costi - Bit Coin : conoscere i rischi

DOCENTE : Saverio Bennardo

DOVE : presso Sede Auser – via Ettore Brambilla 3 Cantù

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

lunedì	04-03-2024	11-03-2024
	18-03-2024	25-03-2024

GIARDINAGGIO



OBBIETTIVI.

Funzionamento del sistema "pianta" dalla radice alla foglia

CONTENUTI.

Il sistema "Pianta"

Funzionamento del sistema "pianta" dalla radice alla foglia.

Principali patologie delle piante e loro cura

Imparare a riconoscere le principali patologie delle piante per poterle prevenire o curare.

Balconi fioriti e orti.

Le principali varietà di stagionali fiorite: quali scegliere e come abbinarle. Con dimostrazione pratica di rinvaso.

Sporchiamoci le mani

Realizzazione di una composizione (a pagamento) in vaso o cassetta.

DOCENTE : Paolo Bedetti

DOVE : presso il Sede Garden Bedetti Via Milano. Cantù

QUANDO : il lunedì con lezioni di 1,30 ore dalle 16,00 alle 17,30 – 3 lezioni

lunedì	04-03-2024	11-03-2024
	18-03-2024	

TELEFONINI



OBBIETTIVI : 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 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 giovedì con lezioni di 2 ore dalle 10,00 alle 12,00 – 8 lezioni

Giovedì	Lunedì	Giovedì	Lunedì
07-03-2024	11-03-2024	14-03-2024	18-03-2024
21-03-2024	25-03-2024	04-04-2024	08-04-2024

STORIA DELLA MUSICA



Capolavori sinfonici dell'800

OBBIETTIVI.

- 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.

L’orchestra sinfonica dell’Ottocento: uno strumento grandioso

Prima di tutti, Beethoven. Le Sinfonie “dispari”

Aneliti nazionali e Poemi sinfonici.

Liszt, Dukas, Debussy

Grieg, Smetana

Musorgskij

DOCENTE : Stefano Lamon

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

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

venerdì	05-04-2024	12-04-2024	19-04-2024
	03-05-2024	10-05-2024	17-05-2024

MEDICINA



OBBIETTIVI.

Dopo il corso dedicato al dolore cronico benigno, ci si concentrerà all'approfondimento di due condizioni croniche dolorose invalidanti molto diffuse, per far conoscere in modo più specifico cosa fare o non fare in base a differenti eziopatogenesi.

Diffondere un concetto realistico e decisamente più fruibile delle Cure Palliative :

- Sottrarre le Cure Palliative all'aurea funerea che la superficialità attribuisce loro
- Diffondere un'idea di Cure Palliative, tra i non addetti al settore, di un tipo di cura che rimodella l'approccio medico-paziente

CONTENUTI.

Durante gli incontri capiremo quali sono le cause, i sintomi e le cure delle situazioni dolore invalidanti.

Diverse forme di Umanesimo in Medicina : la medicina narrativa e la slow medicine.

Empatia ed intelligenza emotiva

Aspetti nodali e critici nella cronicità.

La comunità scientifica sulle Cure Palliative : Lancet Commission.

Strategie terapeutiche

DOCENTE : Rinaldo Grasso – Roberto Riedo

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

QUANDO : il lunedì con lezioni di 1,30 ore dalle 15,30 alle 17,00 – 5 lezioni

lunedì	08-04-2024	15-04-2024	22-04-2024
	29-04-2024	06-05-2024	

VINI INESPLORATI



Un viaggio nelle meraviglie nascoste del mondo del vino

OBBIETTIVI.

Dalla Brianza alle sorprendenti terre vitivinicole della Nuova Zelanda e del Kosovo, scopriremo vitigni innovativi come il PIWI e vini prodotti con metodi poco noti, come quelli in anfora e sott'acqua. Un viaggio avvincente attraverso gusti unici e tradizioni vinicole straordinarie che ci sveleranno il lato più segreto e affascinante del mondo del vino. In ogni lezione verrà offerta l'opportunità di conoscere, a discrezione del docente, etichetta/e di vini appartenenti alle tipologie oggetto dell'incontro.

CONTENUTI.

1° La Lombardia che non conosci.

Vini delle province di Como – Lecco - Bergamo

2° PIWI : vitigni resistenti e sostenibili: saranno il futuro del vino ?

3° Paese che vai, vino che trovi :

vini eccezionali e poco conosciuti da Paesi che non ti aspetti :

Nuova Zelanda – Ungheria - Kosovo e Serbia - Austria

4° In anfora, di ghiaccio, sott'acqua: vini prodotti con metodi fuori dal comune :

• Vini in anfora - Ice Wine - Underwater wines

DOCENTE : Stefano Galli



account instagram : IL_VINONAUTA

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

QUANDO : il giovedì con lezioni di 1,30 ore dalle 10,00 alle 11,30 – 4 lezioni

Giovedì	11-04-2024	18-04-2024
	02-05-2024	09-05-2024

FILOSOFIA



OBBIETTIVI. Tra la fine dell'Ottocento e i primi decenni del Novecento, Vienna è il cuore delle novità emergenti nel mondo delle arti, della letteratura e della musica, della filosofia e delle scienze. La capitale dell'Impero austro-ungarico è il fulcro del crogiolo di lingue, popoli e religioni unificati dall'amministrazione asburgica, boemi, slavi, italiani, ecc. È il mondo di ieri (come lo chiamerà Stefan Zweig, uno dei suoi maggiori interpreti), la cui apparente solidità si sgretola con la Grande Guerra.

CONTENUTI: il mito asburgico, indagato da Claudio Magris, coltiva la nostalgia di un mondo che, sotto il seducente volto di un ordine armonioso, faceva le prove generali della disgregazione a cui la civiltà del Novecento andava incontro. È quanto emerge dalle opere narrative di Joseph Roth (La marcia di Radetzky, La cripta dei Cappuccini, Fuga senza fine), e dal ritratto ironico e amaro che del mondo danubiano farà Robert Musil nell'Uomo senza qualità. Sotto la musica gioiosa dei valzer di Strauss, fa la sua comparsa la dissoluzione dell'io, smembrato dagli impulsi di origine inconscia che Freud metterà in luce. Anche in ambito pittorico (Klimt, Kokoschka) e letterario (Wedekind, Schnitzler) si mette in scena l'emergere di forze irrazionali percorse dal senso della caducità dell'esistenza e della civiltà.

La crisi dei fondamenti, su cui riflette il pensiero scientifico, coinvolge anche le difficoltà di linguaggio che sembra smarrire la capacità di entrare in contatto con le cose. È il tema sviluppato dalla filosofia di Ludwig Wittgenstein, dalla poesia di Hofmannsthal e di Rilke.

Dopo la fine dell'Austria Felix, la letteratura mette in scena la disgregazione dei valori nella trilogia romanzesca di Herman Broch, o la disperata e angosciante visione di un mondo in balia della follia e della menzogna negli scritti di Thomas Bernhard.

DOCENTE : Mario Porro

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

QUANDO : il martedì con lezioni di 1,30 ore dalle **15.30 alle 17,00** – **4 lezioni**

martedì	30-04-2024	07-05-2024
	14-05-2024	21-05-2024

STORIA



OBBIETTIVI.

Nel XX e –ancora- nel XXI secolo il Medio Oriente, regione ricchissima di storia e di risorse strategiche, è stato dilaniato da un'impressionante catena di conflitti, tra i quali spicca costantemente la questione israelo-palestinese.

Il corso si propone di offrire un quadro delle dinamiche storiche utili a comprendere il dramma di un territorio così intriso di odio, con particolare attenzione proprio per la contrapposizione tra Israele ed il mondo arabo.

CONTENUTI.

- 1° incontro: il Medio Oriente dal dominio ottomano agli Stati indipendenti;
- 2° incontro : il Medio Oriente nella Guerra Fredda e la crisi del laicismo;
- 3° incontro : le guerre del Golfo ed i nuovi equilibri;
- 4° incontro : i conflitti medio-orientali attuali.

DOCENTE : Giulio Bernasconi

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

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

giovedì	02-05-2024	09-05-2024
	16-05-2024	23-05-2024

INFORMATICA EXTRA



OBBIETTIVI. - 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)

Domande relative all'argomento della prima lezione

- 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

Domande relative all'argomento della seconda lezione

- L'ambiente ed i programmi MICROSOFT
- L'ambiente Windows, Word, Excel, PowerPoint

Domande relative all'argomento della terza lezione

L'ambiente ed i programmi GOOGLE

- L'ambiente Windows, Word, Excel, PowerPoint

Domande relative all'argomento della quarta lezione

DOCENTE : Armando Borghi– Antonio Maspero

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

QUANDO : il lunedì e il giovedì con lezioni di 2 ore dalle 10,00 alle 12,00 - 8 lezioni

Giovedì	Lunedì	Giovedì	Lunedì
09-05-2024	13-05-2024	16-05-2024	20-05-2024
23-05-2024	27-05-2024	30-05-2024	04-06-2024

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

Sito auser : www.auser.it

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.**

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 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/cantu

www.ausercultura.lombardia.it



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

www.auser.lombardia.it/como/cantù
www.ausercultura.lombardia.it

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*