



LIBERA ACCADEMIA
POPOLARE
PER LA TERZA ETÀ

PROGRAMMA ANNO ACCADEMICO 2026-2027



La conoscenza è vita con le ali (Khalil Gibran)

Libera Accademia per la Terza Età - piazza Puccini 4 -

20072 Pieve Emanuele (MI)

CONSIGLIO DIRETTIVO

della Libera Accademia per il triennio 2024 - 2027

<i>Presidente</i>	<i>Domenico LACAPRA</i>
<i>Vice presidente</i>	<i>Adalgisa ROTELLINI</i>
<i>Direttore dei corsi</i>	<i>Gianluca BERTANI</i>
<i>Tesoriere</i>	<i>Flavio ARDIGO'</i>
<i>Segretaria</i>	<i>Daniela BAZZANI</i>
<i>Consigliere</i>	<i>Francesca MOLINARO</i>
<i>Consigliere</i>	<i>Annamaria PENTITI</i>

ASSOCIATI VOLONTARI

Silvano Murelli (Presidente Emerito)

Lanfranco Coti

Aurelio Logli

Ettore Bozzini

Maria Virgilio

Angelo Paganini (curatore sito web)

Pieve Emanuele, Settembre 2026

N°	<u>CORSI</u>	<u>CORSI</u>	N°
	INDIRIZZO LINGUISTICO	SALUTE E BENESSERE	
1	INGLESE BASE (Tatiana Santoro)	IMMUNOLOGIA (Luciano Venuto)	30
2	INGLESE CONVERSAZIONE (Elisabetta Giovine)	PATOLOGIE MUSCOLARI (Luciano Venuto)	31
3	TEDESCO LIVELLO 1 (Luigi Rossi)	MEDICINA GENERALE (Costanza Acciaro)	32
4	TEDESCO LIVELLO 2 (Luigi Rossi)	BALLI DI GRUPPO (Maria Rosa Catanzaro)	33
5	FRANCESE (Irma Ciccone)	ARMONIA CORPO E MENTE (Maria R.Catanzaro)	34
	INDIRIZZO UMANISTICO	GINNASTICA DOLCE (Carmela Esposito)	35
6	LEOPARDI "LA GINESTRA " (Nicola Lasorsa)	GINNASTICA POSTURALE (Antonio Starace)	36
7	LETTERATURA ITALIANA 2 (Maurizio Bertoli)	GINNASTICA ANTALGICA (Antonio Starace)	37
8	LATINO (Nicola Lasorsa)	FALUN GONG (Maria Grazia Mazzuoccolo)	38
9	STORIA ANTICA (Elisabetta Polezzo)	YOGA (Arianna Catasta)	39
10	STORIA EGIZIA (Ruggero Pucci)		
11	DONNE DELLA REPUBBLICA (Mara Catalano)	LABORATORI	
12	STORIE DI DONNE (Nicola Lasorsa)	BAMBOLE DI PEZZA (Morena Massacra)	40
13	STORIA CONTEMPORANEA 2 (Sergio Guida)	IL GIARDINO DELLE AROMATICHE (Irma Fava)	41
14	ETIMOLOGIA DELLE PAROLE (Mara Catalano)	COLLAGE (Deborah Di Leo)	42
15	SERENDIPITA' (Mara Catalano)	TECNICHE GRAFICHE (Gaspere Cassaro)	43
16	ARTE 1 (Gianluca Bertani)	BURRACO (Giovanni Clemente)	44
17	ARTE 2 (Adalgisa Rotellini)	TEATRO (Cinzia Collodi)	45
18	PSICOLOGIA (Paola Battaglia)	MUSICA E POESIA (Cinzia Collodi)	46
19	FILOSOFIA E RELIGIONE (Mattia Bernasconi)	LABORATORIO DI COMPUTER (Eleonora Maran)	47
20	FILOSOFIA 2 (Giuseppe Gargiulo)	CINEFORUM (Adalgisa Rotellini-Gianluca Bertani)	48
21	GEOMETRIA SACRA (Costanza Acciaro)		
22	EDUCAZIONE CIVICA (Alessandro Diano)	USCITE	49
23	NORMATIVE DI SICUREZZA (Marco Cantoni)	DOCENTI ACCOMPAGNATORI (Gianluca Bertani – Adalgisa Rotellini)	
24	TEMATICHE LEGALI (Roberto Zappia)	MILANO: BRERA 2 (PALAZZO CITTERIO)	
25	EDUCAZIONE FINANZIARIA (Luigi Rossi)	MUSEO DIOCESIANO	
26	FONDI PENSIONE (Natalino Trentin)	LIBERTY (ITINERARIO MILANESE)	
27	MUSICA CONTEMPORANEA (Cecilia Songini)	CENACOLO VINCIANO	
28	EDUCAZIONE ALL'ASCOLTO DELLA MUSICA CLASSICA (Adriano Bassi)	MONUMENTI E CHIESE MILANESI (S. ALESSANDRO E PIAZZA, S. MARIA ALLA FONTANA, S. FEDELE, S. GIUSEPPE, AMBROSIUS, ARCHITETTURE CIVILI, ETC)	
29	SPAZIO RELAZIONALE (Associati)	PAVIA IN EPOCA MEDIEVALE E RINASCIMENTALE (MONUMENTI SELEZIONATI)	
		GITA ANNUALE (LOCALITA' DA DEFINIRE)	

INCONTRI A TEMA:

ASTRONOMIA – relatore Dott. Cesare Baroni

La stella dei Magi tra mito e scienza

Dai canali di Milano ai canali di Marte

EDUCAZIONE ALIMENTARE - Relatrice: Dott.ssa Ilaria Trentin

Consigli per l'alimentazione nella terza età

Il presente vademecum è stato realizzato dalla
Libera Accademia Popolare della Terza Età – Pieve Emanuele
nel mese di settembre 2026

email: liberaaccademia.pieve@gmail.com

tel. 371 5748306

sito web: liberaaccademiapieve.org

QUANDO E DOVE ISCRIVERSI

Le iscrizioni saranno raccolte presso la Sede della Libera Accademia Popolare per la Terza Età in Piazza Puccini 4

dal 5 al 17 Ottobre 2026 dal lunedì al venerdì

dalle ore 10,00 alle 12,00 e dalle ore 15,00 alle 17,00

Sabato dalle ore 10,00 alle ore 12,00

ORARI DI SEGRETERIA

La Segreteria è aperta tutto l'anno nei giorni e negli orari che seguono

Lunedì mattino	dalle ore 10,00 alle ore 12,00
Martedì mattino	dalle ore 10.00 alle ore 12,00
Giovedì pomeriggio	dalle ore 15,00 alle ore 17,00

LE NOSTRE CONVENZIONI

PERSANA : Centro Medico Fisioterapico (Centro di Fisioterapia, Riabilitazione e Poliambulatorio Specialistico)
Via Magnolie 2 – Pieve Emanuele - Tel. 02 9078 9438

Piscina e Palestra Pieve Emanuele GIS Milano S.S.D
via Magnolie 2 – Pieve Emanuele - Tel: 02 9078 2421

PROMAUTO - Officina Meccanica Automobilistica
Via Giuseppe Di Vittorio - Pieve Emanuele (Fizzonasco)
Tel: 02 9072 2733

PREMESSA

PRESENTAZIONE DELL'ANNO ACCADEMICO 2026/2027

La Libera Accademia Popolare per le Terza Età di Pieve Emanuele si definisce, in sintesi, come Associazione di Promozione Sociale senza fini di lucro che intende svolgere nei confronti dei propri associati attività di promozione culturale e altre attività liberanti: intende altresì favorire l'incontro interpersonale, lo sviluppo dei rapporti umani, la condivisione di esperienze, in un clima di reciproca accoglienza e di amicizia. L'Associazione è aperta al territorio e alle sue esigenze e sviluppa con le proprie attività uno scambio culturale, multietnico e generazionale.

MODALITA' GENERALI DI PARTECIPAZIONE

Ai corsi e alle varie iniziative programmate possono partecipare tutti coloro che abbiano compiuto la maggiore età.

Per l'iscrizione ai corsi, non è necessario il possesso di alcun titolo di studio. Ci si può iscrivere alla frequenza di più corsi: l'esperienza suggerisce però di *operare una scelta accurata per evitare ritiri o assenze prolungate che comportino di fatto difficoltà organizzative*.

Per alcuni corsi o laboratori può essere previsto un numero minimo o massimo di iscritti, lasciando però ai docenti interessati la valutazione di come procedere.

Oltre ai corsi e ai laboratori verranno organizzati ulteriori incontri in collaborazione con il Comune di Pieve Emanuele. E' importante perciò controllare le informazioni sulle date precise diramate tramite email a tutti gli associati o accedere alle informazioni tramite il nostro sito web (**liberaaccademiapieve.org**).

Note operative generali

Si ricorda ancora che per iscriversi ai corsi e agli eventuali laboratori è necessaria solo l'adesione annuale all'Associazione che comporta la quota di euro 40,00 (comprensiva di quota assicurativa) che si attua, secondo il calendario previsto, nella segreteria del Centro Civico Comunale "U. Castelli" di piazza Puccini.

I corsi e i laboratori si terranno nella sede del centro Civico Comunale di Piazza Puccini. La formulazione degli orari dei corsi e delle varie attività tiene conto degli impegni dei docenti e della rotazione nell'uso degli spazi e dei locali disponibili: è possibile quindi, e ce ne scusiamo anticipatamente, che non tutte le esigenze dei corsisti siano soddisfatte. Le lezioni avranno durata - salvo diversa comunicazione- di 1 ora e mezza circa e si svolgeranno in presenza (solo per rari casi on line dovuti alla distanza del docente). Naturalmente, nel caso di impedimenti di vario genere, gli orari previsti potrebbero subire cambiamenti: in tal caso la segreteria provvederà ad informarne gli interessati tramite mail personale.

E' importante perciò che l'indirizzo mail personale venga trascritto sull'apposito modulo: qui verranno inviate anche tutte le altre comunicazioni di interesse generale attinenti l'Associazione. Si consiglia pertanto di controllare regolarmente la propria mail.

Note per gli iscritti ai laboratori.

Gli oggetti prodotti nei vari corsi di laboratorio restano di proprietà dell'autore: è in ogni caso vietato nei locali dell'Accademia qualunque forma di commercio degli oggetti prodotti.

L'eventuale materiale di consumo previsto per le attività di laboratorio è a carico degli associati frequentanti: il docente del corso darà indicazioni più precise in merito.

Altre informazioni

Per eventuali uscite sul territorio o per visite a musei o mostre, il costo relativo è a carico dei partecipanti.

Qualora siano previste dispense per i corsi più teorici, potrà essere richiesto un piccolo contributo per le fotocopie.

Nota privacy. Tutela dei dati personali.

La conservazione di tutti i dati personali degli associati è assoggettata alla normativa sulla tutela della privacy

ATTIVITA' DIDATTICHE E SOCIALI

E' prevista l'organizzazione, nel corso dell'anno, di attività di **cineforum**, di **visite guidate a musei, mostre**, in **città** e fuori città, secondo modalità e costi da concordare. In particolare per l'anno 2026/2027:

Milano:

Brera 2 (Palazzo Citterio) — Museo Diocesano

Liberty (itinerario milanese) – Cenacolo Vinciano –

Monumenti e chiese milanesi (Sant’Alessandro e piazza omonima,

Santa Maria alla Fontana, San Fedele, San Giuseppe, Ambrosius,

Architetture civil etc...)

Pavia :

Museo Archeologico, Castello Visconteo, Epoca Romana

Chiese Epoca Medievale e Rinascimentale (monumenti selezionati)

Si favorisce la socializzazione anche attraverso **incontri di aggregazione** che si attuano durante alcuni momenti importanti della vita dell'Accademia e in particolare:

- Festa di Natale
- Festa di fine anno accademico
- Saggio del corso di Teatro
- partecipazione ad eventi presenti sul territorio anche in collaborazioni con l'Amministrazione Comunale (Festa di Natale, Festa della donna, Festa dei popoli, l'evento "Poesia e Musica" , Serate a tema, Giornata del Ricordo)
- nell'ambito della Festa di fine anno, sarà effettuata l'esposizione di lavori eseguiti durante l'anno, nei vari laboratori.

Anche per rispondere a più generali esigenze culturali della collettività, il Direttivo tiene sempre nella dovuta considerazione eventuali suggerimenti o proposte avanzate dagli associati, purché si tratti di tematiche di interesse quanto più possibile generale.

Se vi fossero poi associati che desiderino mettere a disposizione gratuitamente le proprie competenze in ambiti diversi della vita dell'associazione (es. corsi, laboratori, iniziative varie e/o lavori di segreteria e organizzativi), il Direttivo esaminerà le varie disponibilità proposte, fermo restando la rispondenza con le finalità e gli obiettivi statutari.

Calendario accademico 2026-2027

I corsi avranno inizio il 26 ottobre 2026 e si concluderanno il 31 maggio 2027: ogni singolo corso e attività avrà durata secondo quanto previsto dal calendario accademico.

In ogni caso , le attività **saranno sospese** nei seguenti periodi:

1 e 2 novembre	Ognissanti e Defunti
dal 6 all' 8 dicembre	S. Ambrogio e Immacolata
periodo natalizio:	dal 23 Dicembre 2026 al 6 Gennaio 2027
periodo pasquale:	dal 25 al 30 marzo 2027 compresi
25 Aprile	Festa della Liberazione
1 maggio	Festa del lavoro

A tutti auguriamo un buon anno accademico: auspicando che possa contribuire alla crescita personale e comunitaria.

Il Direttivo della Libera Accademia

INGLESE BASE

Docente: Tatiana Santoro

1

SEDE

Centro Civico "U. Castelli"
P.zza Puccini 4
Pieve Emanuele

GIORNO: Lunedì

ORARIO: 17.30 – 19.00

AULA 1

CALENDARIO

Ottobre	26				
Novembre	9	16	23	30	
Dicembre	14	21			
Gennaio	11	18	25		
Febbraio	1	8	15	22	
Marzo	1	8	15	22	
Aprile	5	12	19	26	
Maggio	3	10	17	24	31
Giugno					

Il corso è indirizzato a chi ha poca conoscenza della lingua e mira a dare una possibilità di esprimersi in situazioni quotidiane.

Si impareranno vocaboli di uso comune e frasi utili in varie situazioni.

Tematiche:

Fonetica di base

Vocaboli di uso comune e loro pronuncia

Regole di grammatica e uso dei verbi

Semplici frasi di uso comune

Enfasi sulla lingua parlata piuttosto che scritto

INDIRIZZO LINGUISTICO

INGLESE CONVERSAZIONE

Docente: Elisabetta Giovine

2

SEDE

Centro Civico "U. Castelli"
P.zza Puccini 4
Pieve Emanuele

GIORNO: Martedì

ORARIO: 15.00 – 16.30

AULA 2

CALENDARIO

Ottobre					
Novembre	3	10	17	24	
Dicembre	1	15	22		
Gennaio	12	19	26		
Febbraio	2	9	16	23	
Marzo	2	9	16	23	
Aprile	6	13	20	27	
Maggio	4	11	18	25	
Giugno					

TITOLO: "ATTIVARE L'INGLESE COMUNICATIVO"

Il corso si rivolge a chi ha già conoscenze di base consolidate e abbia frequentato, produttivamente, un corso di livello avanzato, ma necessita soprattutto di un approfondimento dell'uso dei vocaboli, lessico e conversazione. A conclusione del corso gli iscritti saranno in grado di sostenere conversazioni in situazioni di vita reale, di notevole utilità per chi viaggia.

Le lezioni saranno articolate secondo tre moduli (come sotto riportato), ciascuno dei quali si adatterà ai livelli e alle esigenze del gruppo. Può frequentare il corso chi a un livello di conoscenza della lingua pari ad un A2 e/o B1 (certificato inglese).

Tematiche:

- Viaggiare in Europa: Inglese pratico in contesti diversi
- Inglese pratico in contesti diversi.
- Lavoro sull'ampliamento del lessico, sintassi e vocabolario.
- Consolidamento delle conoscenze acquisite.

INDIRIZZO LINGUISTICO

TEDESCO LIVELLO 1

Docente: Luigi Rossi

3

SEDE

Centro Civico "U. Castelli"
P.zza Puccini 4
Pieve Emanuele

GIORNO: Giovedì

ORARIO: 14.30 – 16.00

AULA 2

CALENDARIO

Ottobre					
Novembre	5	12	19	26	
Dicembre	3	10	17		
Gennaio	14	21	28		
Febbraio	4	11	18	25	
Marzo	4	11	18	25	
Aprile	1	8	15	22	29
Maggio	6	13	20	27	
Giugno					

Il corso è pensato per chi non ha una conoscenza della lingua. Si concentrerà sulla fonetica di base, si impareranno vocaboli di uso comune per la costruzione di semplici frasi di uso comune. Si osserverà la lingua di tutti i giorni e si faranno cenni sulla cultura generale tedesca.

Tematiche:

- . L'alfabeto, i tre generi
- . L'articolo - I casi
- . Presente dei verbi
- . I Pronomi – Gli Aggettivi
- . Cenni di cultura generale: la Germania

INDIRIZZO LINGUISTICO

TEDESCO LIVELLO 2

Docente: Luigi Rossi

4

SEDE

Centro Civico "U. Castelli"
P.zza Puccini 4
Pieve Emanuele

GIORNO: Giovedì

ORARIO: 16.00 – 17.30

AULA 2

CALENDARIO

Ottobre					
Novembre	5	12	19	26	
Dicembre	3	10	17		
Gennaio	14	21	28		
Febbraio	4	11	18	25	
Marzo	4	11	18	25	
Aprile	1	8	15	22	29
Maggio	6	13	20	27	
Giugno					

Il corso è pensato per chi ha già una base di conoscenza della lingua. Approfondimento delle conoscenze acquisite e comprensione di testi attraverso letture; verranno facilitati esercizi di conversazione. Cultura generale: la Germania della letteratura e della musica.

Tematiche:

- Ripasso grammatica generale
- Lettura e comprensione di un testo
- Conversazione
- Cenni di cultura generale

INDIRIZZO LINGUISTICO

FRANCESE

Docente: Irma Ciccone

5

SEDE

Centro Civico "U. Castelli"
P.zza Puccini 4
Pieve Emanuele

GIORNO: Mercoledì

ORARIO: 14.30 – 16.00

AULA 1

CALENDARIO

Ottobre					
Novembre					
Dicembre	16				
Gennaio	13	20	27		
Febbraio	3	10	17	24	
Marzo	3	10	17	24	31
Aprile	7	14	21	28	
Maggio	5	12	19	26	
Giugno					

Il corso è indirizzato a chi ha poca conoscenza della lingua e mira a dare una possibilità di esprimersi in situazioni quotidiane.

Si impareranno vocaboli di uso comune e frasi utili in varie situazioni.

Tematiche:

- Fonetica di base
- Vocaboli di uso comune e loro pronuncia
- Regole di grammatica e uso dei verbi
- Semplici frasi di uso comune
- Enfasi sulla lingua parlata piuttosto che scritto

INDIRIZZO LINGUISTICO

LETTERATURA ITALIANA 1

Docente: Nicola Lasorsa

6

SEDE

Centro Civico "U. Castelli"
P.zza Puccini 4
Pieve Emanuele

GIORNO: Martedì

ORARIO: 17.00 - 18.00

AULA 1

CALENDARIO

Ottobre					
Novembre					
Dicembre					
Gennaio	19	26			
Febbraio	2	9	16	23	
Marzo					
Aprile					
Maggio					
Giugno					

TITOLO: Leopardi "La Ginestra".
Parafrasi e commento della lirica/testamento di G. Leopardi.

La Ginestra è certamente la composizione più complessa, ma anche la più coraggiosa e di grande attualità, che il poeta di Recanati ci ha lasciato: una vera sinfonia orchestrale dove i toni dolci dell'idillio si alternano ai toni alti della polemica e dell'esortazione e dove primeggia sempre l'amore per l'uomo e la vita.

Si articola su sei incontri:

1. Il significato simbolico della Ginestra (vv.1-86)
2. La polemica con il proprio tempo (vv. 87-155)
3. Il vero progresso (vv.156-201).
4. L'infinità dell'universo (vv.202-236)
5. La potenza della natura (vv.237-296)
6. Il tempo e la dignità dell'uomo (vv.297-317)

INDIRIZZO UMANISTICO

LETTERATURA ITALIANA

Docente: Maurizio Bertoli

7

SEDE

Centro Civico "U. Castelli"
P.zza Puccini 4
Pieve Emanuele

GIORNO: Giovedì

ORARIO: 17.15 - 18.45

AULA on line/presenza

CALENDARIO

Ottobre					
Novembre					
Dicembre					
Gennaio					
Febbraio					
Marzo					
Aprile	8	15	22	29	
Maggio					
Giugno					

TITOLO: Mario Tobino, l'antagonista di Basaglia

Ogni incontro sarà aperto da una breve introduzione del docente. Seguirà la lettura di passi liberamente scelti dai corsisti e da loro eseguita ad alta voce. Alla lettura potranno seguire, se essi lo vorranno, un commento al brano proposto e un dialogo fra i presenti.

I testi verranno affrontati secondo la seguente scansione temporale:

- 8 aprile: introduzione al Mario Tobino scrittore e psichiatra; lettura preliminare del capitolo Del perché del manicomio, ultimo del romanzo Il figlio del farmacista
- 15 aprile: Le libere donne di Magliano
- 22 aprile: Per le antiche scale
- 29 aprile: Gli ultimi giorni di Magliano

Premessa indispensabile alla frequenza del corso sarà la lettura preliminare dei romanzi di Tobino. Si consiglia la visione della puntata *Mario Tobino, psichiatra e poeta* della trasmissione *Passato e presente*

<https://www.raiplay.it/video/2023/01/Passato-e-Presente---Mario-Tobino-psichiatra-e-poeta---31012023-9e7af872-213c-4af8-8db1-b0d1f45c2e1b.html>

INDIRIZZO UMANISTICO

LATINO

Docente: Nicola Lasorsa

8

SEDE

Centro Civico "U. Castelli"
P.zza Puccini 4
Pieve Emanuele

GIORNO: Martedì

ORARIO: 17.00 – 18.00

AULA 1

CALENDARIO

Ottobre					
Novembre					
Dicembre					
Gennaio					
Febbraio					
Marzo	9	16	23		
Aprile	6				
Maggio					
Giugno					

TITOLO: "Latino perché"

Rudimenti sulla lingua latina.
Il corso sarà articolato su quattro incontri di un'ora ciascuno ripetibili.

1. Riepilogo veloce sulle tre declinazioni. Quarta e quinta declinazione
2. Riepilogo veloce sulle forme verbali. Il perfetto e il piuccheperfecto
3. I gradi dell'aggettivo e gli avverbi
4. I pronomi

INDIRIZZO UMANISTICO

STORIA ANTICA

Docente: Elisabetta Polezzo

9

SEDE

Centro Civico "U. Castelli"
P.zza Puccini 4
Pieve Emanuele

GIORNO: Mercoledì

ORARIO: 16.30 – 18.00

AULA 1

CALENDARIO

Ottobre					
Novembre					
Dicembre					
Gennaio					
Febbraio					
Marzo					
Aprile	14	21	28		
Maggio	5	12			
Giugno					

TITOLO: Cinque donne del mito greco.

I miti greci non raccontano soltanto storie antiche: parlano di paure, desideri e domande che accompagnano l'uomo da millenni. Le figure femminili, continuamente reinterpretate nel corso dei secoli, hanno assunto significati sempre nuovi. Questo corso propone un viaggio attraverso cinque protagoniste del mito per riscoprirle al di là degli stereotipi

1 Le sirene.

Molto diverse dalle sirene moderne, nell'Odissea promettono non l'amore, ma la conoscenza. Un percorso tra il mito originario e le sue trasformazioni

2. Circe.

Maga, dea, seduttrice e sapiente: una figura sfuggente che continua ad affascinare per la sua straordinaria complessità

3 Le Amazzoni.

Donne guerriere tra mito e storia, specchio del mondo greco e protagoniste di un immaginario che non ha mai smesso di affascinare

4 Medea.

Maga, straniera e madre: uno dei personaggi più tragici della mitologia, ancora capace di interrogare il nostro presente

5 Elena.

La donna più celebre dell'antichità causa della guerra di Troia o vittima del proprio mito? Un personaggio dalle molte identità

INDIRIZZO UMANISTICO

STORIA EGIZIA

Docente: Ruggero Pucci

10

SEDE

Centro Civico "U. Castelli"
P.zza Puccini 4
Pieve Emanuele

GIORNO: Sabato

ORARIO: 15.00 -17.00

AULA 1

CALENDARIO

Ottobre					
Novembre					
Dicembre					
Gennaio					
Febbraio					
Marzo	12	19	26		
Aprile					
Maggio					
Giugno					

TITOLO: Civiltà Egizia

Il discorso sulla civiltà egizia, sul percorso plurimillenario della sua cultura, continua anche quest'anno, con approfondimenti su tematiche particolari e specifiche scelte dal docente, e che lo stesso indagherà con la consueta perizia e capacità divulgativa che gli sono consone. Specificatamente quest'anno il docente affronterà gli argomenti in una sintesi efficace di tre incontri di 90 minuti ciascuno.

INDIRIZZO UMANISTICO

STORIA CONTEMPORANEA 3

Docente: Mara Catalano

11

SEDE

Centro Civico "U. Castelli"
P.zza Puccini 4
Pieve Emanuele

GIORNO: Venerdì

ORARIO: 15.30 -17.00

AULA 1

CALENDARIO

Ottobre					
Novembre					
Dicembre					
Gennaio					
Febbraio	16	26			
Marzo	5	12	19		
Aprile					
Maggio					
Giugno					

TITOLO: Donne della Repubblica donne testimoni del passato.

Partendo dal volume edito da "Il Mulino" nel 2016 "Donne della Repubblica" scritto a più mani dalle partecipanti (giornaliste e scrittrici) al gruppo Controparola nato nel 1992 per iniziativa di Dacia Maraini, che introduce il testo, e dall'introduzione storico-politica di Claudia Galimberti, affronteremo le biografie di 15 donne che hanno contribuito 80 anni fa alla nascita della Repubblica, al voto alle donne e a restituirci la portata simbolica e politica di quella conquista nell'80simo anniversario della nascita della Repubblica Italiana. Accenneremo anche a quelle che furono elette nella Costituente, come Teresa Mattei, Elettra Pollastrini. Qualche nome? Camilla Ravera, Nilde Iotti, Renata Viganò, Alba de Cespedes, Fausta Cialente, Tina Anselmi, Anna Magnani, Lina Merlin.

INDIRIZZO UMANISTICO

STORIA CONTEMPORANEA 1

Docente: Nicola Lasorsa

12

SEDE

Centro Civico "U. Castelli"
P.zza Puccini 4
Pieve Emanuele

GIORNO: Martedì

ORARIO: 17.00 -18.00

AULA 1

CALENDARIO

Ottobre	27				
Novembre	3	10	17	24	
Dicembre	1				
Gennaio					
Febbraio					
Marzo					
Aprile					
Maggio					
Giugno					

TITOLO: Storie di donne. Il contributo delle donne in Italia nel 1900.

L'impegno portato avanti da accademiche, artiste, sportive e di donne impegnate in politica nel 1900 valorizza il loro ruolo storico nei diversi campi e lancia una luce di lettura sull'oggi e sul domani.

1. Le donne al voto
2. Le donne e la politica
3. Le donne e la letteratura
4. Le donne e la scienza
5. Le donne e le arti
6. Le donne e lo sport

INDIRIZZO UMANISTICO

STORIA CONTEMPORANEA 2

Docente: Sergio Guida

13

SEDE

Centro Civico "U. Castelli"
P.zza Puccini 4
Pieve Emanuele

GIORNO: Giovedì

ORARIO: 15.00 -17.00

AULA 1

CALENDARIO

Ottobre					
Novembre	5	12	19	26	
Dicembre	3	10	17		
Gennaio	21	28			
Febbraio	4	11	18	25	
Marzo					
Aprile					
Maggio					
Giugno					

TITOLO: La conoscenza storica come consapevolezza.

Viviamo tempi ed eventi sempre più incomprensibili senza la bussola della conoscenza storica. Mai come nell'oggi ci si rende conto di quanto sia limitato il nostro orizzonte culturale e la comprensione di quello che accade senza i fondamenti della storia e della geografia. Discipline queste oramai indistinte nella formulazione del concetto di geopolitica indispensabile per la comprensione degli eventi politici sia di politica interna che internazionali. L'importanza di questa consapevolezza si confronta con una realtà in cui la conoscenza e la non conoscenza sono diventati strumenti di dominio. Il campo principale dove si combatte questa battaglia è l'alterazione della cultura storica in funzione di obiettivi politici di parte. I prossimi incontri focalizzeranno l'altra metà del pianeta, quella più popolata, la meno conosciuta, la cui antica cultura crea sempre di più rilevanza in campo geopolitico.

INDIRIZZO UMANISTICO

ETIMOLOGIA DELLE PAROLE

Docente: Mara Catalano

14

SEDE

Centro Civico "U. Castelli"
P.zza Puccini 4
Pieve Emanuele

GIORNO: Venerdì

ORARIO: 15.30 -17.00

AULA 1

CALENDARIO

Ottobre					
Novembre					
Dicembre					
Gennaio	15	22	29		
Febbraio	5	12			
Marzo					
Aprile					
Maggio					
Giugno					

TITOLO: Parole....Parole

Come negli anni scorsi, il corso affronterà le curiosità, la meraviglia e l'uso delle parole. Quest'anno esploreremo l'origine della denominazione degli stati del mondo, di come sono nati i nomi di alcune città ed altre curiosità geografiche.

INDIRIZZO UMANISTICO

SERENDIPITA'

Docente: Mara Catalano

15

SEDE

Centro Civico "U. Castelli"
P.zza Puccini 4
Pieve Emanuele

GIORNO: Venerdì

ORARIO: 15.30 -17.00

AULA 1

CALENDARIO

Ottobre					
Novembre	13	20	27		
Dicembre	4	11			
Gennaio					
Febbraio					
Marzo					
Aprile					
Maggio					
Giugno					

TITOLO: L'inatteso della scienza.

Il corso prende le mosse del volume con lo stesso titolo del prof. Telmo Pievani, docente di Filosofia delle Scienze Biologiche presso l'Università di Padova. Agli scienziati succede spesso: progettano un esperimento e scoprono l'inatteso, che di solito si rivela assai importante. Questa è la SERENDIPITA': molte scoperte scientifiche sono avvenute così.

La serendipità nasce da un intreccio di astuzia e curiosità, di salacia, di immaginazione e di "accidenti" colti al volo.

La serendipità ci svela il fatto che non sapevamo di non sapere....

Si parlerà di penicillina, dei raggi X, di avventurieri, di predatori, di Sherlock Holmes e di tante altre serendipità che ci hanno cambiato la vita.

INDIRIZZO UMANISTICO

ARTE 1

Docente: Gianluca Bertani

16

SEDE

Centro Civico "U. Castelli"
P.zza Puccini 4
Pieve Emanuele

GIORNO: Mercoledì

ORARIO: 16.30 -18.00

AULA 1

CALENDARIO

Ottobre					
Novembre	25				
Dicembre	16				
Gennaio					
Febbraio	24				
Marzo	24				
Aprile	7				
Maggio	19				
Giugno					

TITOLO: l'arte forma di espressione.

L'arte è una forma di espressione che va oltre le parole e che riesce a trasmettere messaggi profondi, complessi e universali.

Attraverso l'arte comunichiamo emozioni, pensieri e visioni del mondo e della realtà

Indagine all'interno dei mezzi indipendenti e unici della pittura, paralleli e autonomi rispetto al mondo del digitale. Le soluzioni formali, tecniche, iconografiche di alcuni artisti nella ricerca di un nuovo linguaggio espressivo.

Gli incontri sono propedeutici all'osservazione dal vero delle opere che si effettuerà nelle uscite relative.

INDIRIZZO UMANISTICO

SEDE

Centro Civico "U. Castelli"
P.zza Puccini 4
Pieve Emanuele

GIORNO: Venerdì

ORARIO: 15.00 -16.30

AULA 1

CALENDARIO

Ottobre					
Novembre					
Dicembre					
Gennaio					
Febbraio					
Marzo					
Aprile	2	9	26	23	
Maggio					
Giugno					

TITOLO: "Pavia: da Capitale del Regno Longobardo a perla del Rinascimento"**Fasi e Contenuti del Percorso**

Fase 1: Pavia, "Ticinum" romana e la capitale del Regno Longobardo. Dalla città romana al dominio longobardo. Pavia diventa la capitale del regno. Istituzioni, società e vita quotidiana (Editto di Rotari, monachesimo). Visione delle testimonianze longobarde pavesi (la cripta di Sant'Eusebio, San Pietro in Ciel d'Oro)

Fase 2: L'età d'oro del Comune e le corti medievali. Barbarossa, la nascita del Libero Comune e le "cento torri" Il ruolo dell'Università di Pavia (fondata nel 1361). Basilica di San Michele Maggiore (luogo delle incoronazioni imperiali) e ai cortili storici dell'Università.

Fase 3: Dal Ducato di Milano al Rinascimento. Il passaggio dai Visconti agli Sforza: la costruzione del Castello Visconteo. Lo splendore culturale e la Certosa di Pavia, capolavoro del Rinascimento lombardo. Studio dei cicli pittorici e architettonici dell'epoca; il legame tra mecenatismo, arte e potere politico.

Fase 4: Sintesi e Conclusione - La Battaglia di Pavia La svolta del 1525: la celebre Battaglia di Pavia come spartiacque che segna la fine del Rinascimento e l'inizio della dominazione spagnola

SEDE

Centro Civico "U. Castelli"
P.zza Puccini 4
Pieve Emanuele

GIORNO: Mercoledì

ORARIO: 11.00 -12.30

AULA 1

CALENDARIO

Ottobre	28				
Novembre	4	11	18		
Dicembre					
Gennaio					
Febbraio					
Marzo					
Aprile					
Maggio					
Giugno					

TITOLO: Autostima, rinascere a se stessi.

Il risveglio a se stessi e la crescita dell'autostima sono un percorso interiore che richiede consapevolezza, accettazione e gentilezza. Significa smettere di cercare il valore personale solo nello sguardo degli altri e iniziare ad ascoltare il proprio mondo interiore.

Il risveglio interiore è fatto di tentativi, di inciampi e di scoperte: si impara a cadere senza giudicarsi, a perdonarsi, a comprendere che la crescita non è mai lineare. "Ho imparato che sbagliare non significa fallire, ma conoscersi meglio." Anche il modo di relazionarsi agli altri si trasforma.

Il corso si articola in quattro incontri che toccheranno i vari punti sopra descritti

FILOSOFIA 1

Docente: Mattia Bernasconi

19

SEDE

Centro Civico "U. Castelli"
P.zza Puccini 4
Pieve Emanuele

GIORNO: Martedì

ORARIO: 14.30 -16.00

AULA 1

CALENDARIO

Ottobre					
Novembre					
Dicembre					
Gennaio					
Febbraio	2	9	16	23	
Marzo	2	9	16	23	
Aprile	6	13	20	27	
Maggio					
Giugno					

TITOLO: Filosofia e Religione.

Il corso toccherà tematiche in parte ancora su etica e bioetica, approfondendo in particolare i rapporti parentali all'interno della famiglia.

INDIRIZZO UMANISTICO

FILOSOFIA 2

Docente: Giuseppe Gargiulo

20

SEDE

Centro Civico "U. Castelli"
P.zza Puccini 4
Pieve Emanuele

GIORNO: Mercoledì

ORARIO: 16.30 -18.00

AULA 1

CALENDARIO

Ottobre	28				
Novembre	11	18			
Dicembre	2				
Gennaio					
Febbraio	3	10	17		
Marzo	3	10	17		
Aprile					
Maggio					
Giugno					

TITOLO: Che cosa è l'uomo? Approcci di antropologia filosofica e culturale

TEMI:

1. Le domande fondamentali dell' antropologia filosofica e culturale
2. La "posizione dell'uomo nel cosmo" (riferimenti a Husserl, Max Scheler, Brentano)
3. Il "primato" dell'uomo, "nel bene" e "nel male", con riferimenti culturali e storici.
4. Uomo e logos; l'homo Faber e le nuove tecnologie
5. La ragione umana e l'intelligenza artificiale
6. Il "singolo" di fronte alla morte e all' angoscia esistenziale
7. La cultura "umanistica" e la prevalenza dell'utile

Ogni incontro prevede parti di "esposizione frontale", anche con l'ausilio di immagini da proiettare (opere d'arte e altro o spezzoni di film).

Inoltre, ogni incontro prevede la discussione attiva di quanto affrontato.

INDIRIZZO UMANISTICO

GEOMETRIA SACRA

Docente: Costanza Acciaro

21

SEDE

Centro Civico "U. Castelli"
P.zza Puccini 4
Pieve Emanuele

GIORNO: Mercoledì

ORARIO: 14.45 -16.15

AULA 1

CALENDARIO

Ottobre					
Novembre	25				
Dicembre	2	9			
Gennaio					
Febbraio					
Marzo					
Aprile					
Maggio					
Giugno					

TITOLO: un linguaggio visivo che attribuisce significato spirituale, simbolico e cosmico a forme e proporzioni geometriche.

Gli argomenti scelti sono di interesse culturale-artistico per una disciplina che unisce matematica, simbologia e spiritualità. Il programma si svolgerà nel corso di tre lezioni secondo quanto segue:

- Geometria sacra – Definizione
- Simbolismo.
- Arte Islamica

INDIRIZZO UMANISTICO

EDUCAZIONE CIVICA

Docente: **Alessandro Diano**

22

SEDE

Centro Civico "U. Castelli"
P.zza Puccini 4
Pieve Emanuele

GIORNO: Sabato

ORARIO: 15.00 -16.30

AULA 1

CALENDARIO

Ottobre					
Novembre	7	14	21	28	
Dicembre	12				
Gennaio					
Febbraio					
Marzo					
Aprile					
Maggio					
Giugno					

TITOLO: Ruoli e funzionalità delle istituzioni politiche e amministrative dello stato.

Le lezioni verteranno su un discorso civico-costituzionale (premierato, etc) e tutte le informazioni relative a tutto ciò che volevate sapere sulle istituzioni statali e non avete mai osato chiedere:

- Organizzazione del sistema Politico della Repubblica Italiana
- La Costituzione e la separazione dei Poteri
- Il Potere Legislativo ed Esecutivo: il Governo, organi e ruoli
- I Partiti e la loro evoluzione, approfondimenti e normative

Si tratta di una serie di cinque incontri destinati a chiarire, con un linguaggio semplice e accattivante, su tutto ciò che generalmente viene percepito come "lontano" dal cittadino comune: dalle funzioni istituzionali del proprio Comune al Diritto Costituzionale, al fine di interpretare meglio e in modo consapevole, fonti d'informazione e i valori della nostra Costituzione.

INDIRIZZO UMANISTICO

NORMATIVE E SICUREZZA

Docente: Marco Cantoni

23

SEDE

Centro Civico "U. Castelli"
P.zza Puccini 4
Pieve Emanuele

GIORNO: Mercoledì

ORARIO: 11.00 -12.30

AULA 1

CALENDARIO

Ottobre					
Novembre					
Dicembre					
Gennaio					
Febbraio					
Marzo	3	10	17	24	
Aprile					
Maggio					
Giugno					

TITOLO Normative di sicurezza

Tematiche:

- Le truffe agli anziani: come riconoscerle e tutelarsi
- Il codice della strada: norme di comportamento non solo sulla strada; tempi, regole documenti e scadenze.
- Vari approfondimenti di carattere normativo, su richiesta degli iscritti.
- Visita al Comando ed illustrazione attrezzature/strumenti in dotazione (etilometro, targa System, ...)

Il corso prevede quattro incontri durante i quali si parlerà di norme comportamentali legate ai bisogni più concreti dei cittadini-automobilisti, soprattutto riferite alla terza età. .

INDIRIZZO UMANISTICO

TEMATICHE LEGALI

Docente: Roberto Zappia

24

SEDE

Centro Civico "U. Castelli"
P.zza Puccini 4
Pieve Emanuele

GIORNO: Giovedì

ORARIO: 17.30 -18.30

AULA 1

CALENDARIO

Ottobre					
Novembre					
Dicembre					
Gennaio					
Febbraio					
Marzo	4	11	18	25	
Aprile	1				
Maggio					
Giugno					

TITOLO: Novita' giuridiche

Il dettaglio dei contenuti verrà precisato più avanti, ma il filo conduttore dei vari incontri sarà dedicato alle novità giuridiche

Gli spunti di aggiornamento, riflessioni e dibattito, saranno poi condotte anche su suggerimenti degli associati.

INDIRIZZO UMANISTICO

EDUCAZIONE FINANZIARIA

Docente: Luigi Rossi

25

SEDE

Centro Civico "U. Castelli"
P.zza Puccini 4
Pieve Emanuele

GIORNO: Martedì

ORARIO: 11.00 -12.30

AULA 1

CALENDARIO

Ottobre					
Novembre					
Dicembre					
Gennaio					
Febbraio	2	9	16	23	
Marzo					
Aprile					
Maggio					
Giugno					

TITOLO: I nostri risparmi: come difenderli

Il corso presenterà contenuti tesi a chiarire alcuni aspetti del mondo della finanza. In particolare si parlerà del confine tra "risparmio" e "investimento", della classifica degli strumenti finanziari in base al grado del loro rischio. Verrà esposto il rapporto degli utenti con gli istituti di credito.

Tematiche:

- Introduzione al sistema finanziario
- Cosa sono gli strumenti finanziari
- Come orientarsi tra i vari prodotti finanziari
- I mezzi di pagamento – I servizi bancari
- Fondi comuni di investimento. Polizze vita. Cosa sono i P:I:R:

INDIRIZZO UMANISTICO

FONDI PENSIONE

Docente: Natalino Trentin

26

SEDE

Centro Civico "U. Castelli"
P.zza Puccini 4
Pieve Emanuele

GIORNO: Martedì

ORARIO: 11.00 -12.30

AULA 1

CALENDARIO

Ottobre	27				
Novembre	3	10	17		
Dicembre					
Gennaio					
Febbraio					
Marzo					
Aprile					
Maggio					
Giugno					

TITOLO: Incontri sui fondi pensione integrativi italiani

Cosa sono e a cosa servono i Fondi Pensione
Le quattro macro-tipologie di Fondi esistenti in Italia
Le leggi che regolamentano i Fondi e gli organi di controllo
A chi conviene aderire e a chi no
Le fasi della vita è la vita in fasi dei Fondi
Rendimenti e aspetti Fiscali
Montante, Prestazioni in capitale accumulato e rendita

Legge bilancio 2026. Novità previdenza complementare

Cosa Sono e a cosa servono i fondi Pensione Integrativi:

Sono strumenti di previdenza complementare che servono ad integrare la pensione pubblica colmando in parte o interamente la differenza tra i redditi percepiti durante l'ultimo periodo lavorativo e il reddito pensionistico pubblico. Si possono definire anche forme di risparmio a lungo termine allo scopo di avere, al momento del pensionamento, una somma aggiuntiva da aggiungere alla tua pensione pubblica.

Le quattro macro - tipologie di Fondi esistenti in Italia

- 1- Fondi aperti cioè accessibili a tutti indipendentemente dalla categoria lavorativa. Sono gestiti da banche, assicurazioni, o società di gestione del risparmio.
- 2- Fondi chiusi riservati a specifiche categorie professionali nati da accordi collettivi e spesso includono contributi dal datore di lavoro.
- 3- Piani individuali pensionistici (p.i.p.) sono rivolti a liberi professionisti e lavoratori autonomi e sono offerti da banche, compagnie assicurative e SGR.
- 4- I Fondi pensioni preesistenti, così chiamati perché già istituiti alla data del 15 novembre 1992 cioè prima della riforma del 1993 che però si sono poi adeguati alla nuova normativa e quindi sono molto simili alla tipologia 2

INDIRIZZO UMANISTICO

MUSICA CONTEMPORANEA

Docente: Cecilia Songini

27

SEDE

Centro Civico "U. Castelli"
P.zza Puccini 4
Pieve Emanuele

GIORNO: Giovedì

ORARIO: 10.00 -11.30

AULA 1

CALENDARIO

Ottobre					
Novembre					
Dicembre					
Gennaio					
Febbraio					
Marzo					
Aprile	15	22			
Maggio					
Giugno					

TITOLO: Rolling Stones e Bruce Springsteen.

Il corso si focalizza sull'evoluzione del rock tra gli anni '60 e il ventennio successivo attraverso la musica dei Rolling Stones e di Bruce Springsteen. Analizza il periodo di massimo splendore creativo dei Rolling Stones (1968-1972) e l'evoluzione del rock verso i grandi stadi. Ma gli anni '80 cancellano il blues sporco degli Stones. Il rock diventa lucido, tecnologico, dominato dai sintetizzatori e dall'estetica dei videoclip di MTV, U2 e Bruce Springsteen: Il rock ritrova una coscienza politica e sociale. Se la poetica dei Rolling Stones nasce sul marciapiede, quella di Bruce Springsteen nasce dentro le fabbriche, sulle autostrade americane e dietro le porte chiuse delle case della classe operaia.

INDIRIZZO UMANISTICO

EDUCAZIONE ALL'ASCOLTO

Docente: Adriano Bassi

28

SEDE

Centro Civico "U. Castelli"
P.zza Puccini 4
Pieve Emanuele

GIORNO: Martedì

ORARIO: 18.15 -19.30

On line
Presenza in Sala Consiliare
ore 20.00

CALENDARIO

Ottobre					
Novembre					
Dicembre					
Gennaio					
Febbraio online	23				
Marzo online	23				
Aprile online	20				
Maggio presenza	18				
Giugno					

TITOLO: Direttori a confronto

TEMA: Stile direttoriale dei più importanti direttori.

Ascoltare attraverso link di filmati gli stacchi e i gesti differenti dei direttori più importanti: esempio lo stacco della 5° sinfonia di Beethoven fatta da Abbado, Solti, Bernstein etc. in modo da entrare nel loro mondo.

INDIRIZZO UMANISTICO

SPAZIO RELAZIONALE

Associati

29

SEDE

Centro Civico "U. Castelli"
P.zza Puccini 4
Pieve Emanuele

GIORNO: Lunedì

ORARIO: 15.00 -16.00

AULA 1

Ottobre	26				
Novembre	9	23			
Dicembre	21				

GIORNO: Venerdì

ORARIO: 17.00-18.00

AULA 1

Gennaio	8	22			
Febbraio	5	19			
Marzo	5	19			
Aprile	2	16			
Maggio	7	21			
Giugno					

Incontri quindicinali, durante i quali gli associati espongono liberamente esperienze, riflessioni o argomenti di interesse comune di cui parlare in modo totalmente libero e spontaneo.

INDIRIZZO UMANISTICO

IMMUNOLOGIA

Docente: Luciano Venuto

(medico specialista in Ortopedia)

30

SEDE

Centro Civico "U. Castelli"
P.zza Puccini 4
Pieve Emanuele

GIORNO: Mercoledì

ORARIO: 10.30 -12.00

AULA 1

CALENDARIO

Ottobre					
Novembre	25				
Dicembre	2	9	16		
Gennaio					
Febbraio					
Marzo					
Aprile					
Maggio					
Giugno					

TITOLO: Come funziona il sistema immunitario? Cos'è il sistema linfatico? Dov'è la verità?

Il Corso, strutturato su quattro incontri, ha l'obiettivo di far conoscere ciò che è importante per prevenire e curare le patologie derivanti da infiammazione cronica, malattie autoimmuni e allergie.

Le reazioni immunitarie inappropriate comprendono quelle che sono indirizzate erroneamente contro i propri componenti del corpo (self), portando ad un processo infiammatorio cronico reumatico autoimmunitario.

L'allergia è anch'essa una reazione immunitaria patologica, ma scatenata dall'ipersensibilità verso determinate sostanze. di norma non patogene.

Le malattie autoimmuni sono patologie che si caratterizzano per una disfunzione del sistema immunitario che aggredisce erroneamente strutture e tessuti del proprio organismo. La cerchia delle malattie immunologiche comprende un gran numero di patologie in cui il sistema immunitario, che normalmente è programmato per proteggere l'organismo da agenti patogeni esterni ed interni (che causano malattie infettive, ma non solo), attacca il proprio organismo causando danni progressivi a tessuti e organi.

SALUTE E BENESSERE

PATOLOGIE MUSCOLARI

Docente: Luciano Venuto (medico specialista in Ortopedia)

31

SEDE

Centro Civico "U. Castelli"
P.zza Puccini 4
Pieve Emanuele

GIORNO: Mercoledì

ORARIO: 10.30 -12.00

AULA 1

CALENDARIO

Ottobre					
Novembre					
Dicembre					
Gennaio	13	20	27		
Febbraio	3	10	17		
Marzo					
Aprile					
Maggio					
Giugno					

TITOLO: LE INFIAMMAZIONI CRONICHE, LE MALATTIE REUMATICHE AUTOIMMUNI, LE ALLERGIE

Il Corso, strutturato su diversi incontri, ha l'obiettivo di far conoscere ciò che è importante per prevenire e curare le patologie dolorose dell'apparato locomotore, che aggrediscono tutte le strutture adibite al movimento (Schiena, Spalla, Gomito, Mano, Pelvi, Anca, Ginocchio, Caviglia, Piede...) limitando progressivamente la nostra indipendenza, libertà e qualità di vita. Da qui l'importanza di approfondire le nostre conoscenze su: Osso (questo sconosciuto), Tendini e Legamenti (ancora più sconosciuti), Muscoli (dei quali pensiamo di sapere tutto), e la loro funzione integrata nel sistema circolatorio e nervoso e sulle possibili cause delle complicanze legate soprattutto alle "cadute" (sempre con conseguenze gravi, a volte letali) e di come è possibile ed indispensabile prevenirle ed evitarle. Parleremo quindi di Osteoporosi e Sarcopenia ed approfondiremo il concetto dinamico di Postura e di Ginnastica Posturale, quale momento importante per il recupero e il rinforzo della Stabilità, dell'Equilibrio e della Sicurezza nei nostri movimenti

Parleremo inoltre delle funzioni e disfunzioni del bacino, perineo e Pavimento Pelvico, punto di unione fra salute uro-genitale, ortopedia, fisiatria e posturologia, da cui si possono generare disturbi che vanno dal dolore pelvico cronico e lombalgia, alle disfunzioni sessuali, uro genitali e ano retтали; il tutto valutato da un punto di vista Medico e soprattutto nell'insieme della persona, con un approccio, quest'anno, specificatamente Ortopedico

SALUTE E BENESSERE

MEDICINA GENERALE

Docente: Costanza Acciaro

32

SEDE

Centro Civico "U. Castelli"
P.zza Puccini 4
Pieve Emanuele

GIORNO: Mercoledì

ORARIO: 14.45 -16.15

AULA 1

CALENDARIO

Ottobre	28				
Novembre	4	11	18		
Dicembre					
Gennaio					
Febbraio					
Marzo					
Aprile					
Maggio					
Giugno					

Gli argomenti scelti sono di interesse pubblico e di invito a fare chiarezza su numerose curiosità mai soddisfatte dai canali convenzionali perché spesso troppo complesse. Il programma si svolgerà nel corso di 4 lezioni:

- Biopsie: definizione, tipologie, tecniche di esecuzione
- Referti istologici: lettura e diagnosi
- Chirurgia a "cielo chiuso" o percutanea: descrizione
- Chirurgia robotica: sistema Da Vinci

SALUTE E BENESSERE

BALLI DI GRUPPO

Docente: Maria Rosa Catanzaro

33

SEDE

Centro Civico "U. Castelli"
P.zza Puccini 4
Pieve Emanuele

GIORNO: Lunedì

ORARIO: 10.00 -11.00

AULA C.C. 1° piano

CALENDARIO

Ottobre	26				
Novembre	9	16	23	30	
Dicembre	14	21			
Gennaio	11	18	25		
Febbraio	1	8	15	22	
Marzo	1	8	15	22	
Aprile	5	12	19	26	
Maggio	3	10	17	24	31
Giugno					

ATTIVITA': IL BALLO, EMOZIONE SENZA TEMPO

Il corso ha l'obiettivo di far conoscere i balli di gruppo a titolo ludico creativo. Durante le lezioni ci si avvicinerà alla conoscenza dei balli di gruppo e di primi passi di latino americano. Dedicato a chi vuole divertirsi ballando traendone un benessere psicofisico.

In funzione della preparazione del gruppo, il corso evolverà nel susseguirsi delle lezioni per arrivare all'obiettivo finale di portare chiunque lo frequenti ad essere in grado di muoversi con sicurezza in questa ginnastica leggiadra che agisce positivamente sulla propria persona

Massimo 25 partecipanti

SALUTE E BENESSERE

ARMONIA MENTE E CORPO

Docente: Maria Rosa Catanzaro

34

SEDE

Centro Civico "U. Castelli"
P.zza Puccini 4
Pieve Emanuele

GIORNO: Lunedì

ORARIO: 11.00 -12.00

AULA C.C. 1° piano

CALENDARIO

Ottobre	26				
Novembre	9	16	23	30	
Dicembre	14	21			
Gennaio	11	18	25		
Febbraio	1	8	15	22	
Marzo	1	8	15	22	
Aprile	5	12	19	26	
Maggio	3	10	17	24	31
Giugno					

ATTIVITA': incontri di movimento dolce e relax.

Per condividere insieme un momento ludico, sereno e gioioso. Gli incontri, rilassanti e non impegnativi, saranno caratterizzati da un clima di allegria e spensieratezza. Il movimento armonioso del corpo sarà unito a una conversazione di tono conviviale che produrrà un rilassamento attivo di grande beneficio psicofisico. L'obiettivo è quello di trascorrere insieme momenti gioiosi.

Massimo 35 partecipanti

SALUTE E BENESSERE

GINNASTICA DOLCE

Docente: Carmela Esposito

35

SEDE

Centro Civico "U. Castelli"
P.zza Puccini 4
Pieve Emanuele

GIORNO: Giovedì

ORARIO:

09.30 -10.20

10.25 -11.15

11.20 -12.10

AULA C.C. 1° piano

CALENDARIO

Ottobre	29				
Novembre	12	19			
Dicembre	3	10	17		
Gennaio	14	21	28		
Febbraio	4	11	18		
Marzo	4	11	18		
Aprile	1	15	22	29	
Maggio	6	13	27		
Giugno					

ATTIVITÀ:

Ginnastica dolce, movimenti a corpo libero, o con l'ausilio di alcuni sussidi (tappetini, pesi), sotto la guida di una docente, la prof. Esposito, qualificata ed esperta, e da lungo tempo insegnante e conduttrice di sessioni di lavoro.

Massimo 30 partecipanti per turno

Per frequentare l'attività è obbligatorio il certificato medico di idoneità alla pratica di attività sportiva di tipo non agonistico.

SALUTE E BENESSERE

GINNASTICA POSTURALE

Docente: Antonio Starace

36

SEDE

Centro Civico "U. Castelli"
P.zza Puccini 4
Pieve Emanuele

GIORNO: Venerdì

ORARIO:

09.00 -9.45
10.00 -10.45

AULA C.C. 1° piano

CALENDARIO

Ottobre	30				
Novembre	6	13	20	27	
Dicembre	4	11	18		
Gennaio	8	15			
Febbraio					
Marzo					
Aprile					
Maggio					
Giugno					

TEMATICHE:

La postura scorretta che spesso si assume inconsapevolmente può compromettere attività semplici come camminare, correre, saltare. La ginnastica posturale migliora l'allineamento del corpo in modo da evitare sovraccarichi di peso su determinate aree. Poiché si svolge con esercizi a corpo libero, si va ad agire su tutta la struttura del corpo. Gli esercizi sono utili sia in caso di problematiche in corso, sia come prevenzione, con lo scopo di educare il nostro corpo ad eseguire movimenti corretti, assumendo le giuste posture nella vita di tutti i giorni.

Massimo 10 partecipanti per turno

Per frequentare l'attività è obbligatorio il certificato medico di idoneità alla pratica di attività sportiva di tipo non agonistico.

SALUTE E BENESSERE

GINNASTICA ANTALGICA

Docente: Antonio Starace

37

SEDE

Centro Civico "U. Castelli"
P.zza Puccini 4
Pieve Emanuele

GIORNO: Mercoledì

ORARIO:

09.00 -9.45

10.00 -10.45

AULA C.C. 1° piano

CALENDARIO

Ottobre	28				
Novembre	4	11	18	25	
Dicembre	2	9	16		
Gennaio	13				
Febbraio					
Marzo					
Aprile					
Maggio					
Giugno					

TEMATICHE:

Il corso è rivolto a persone di tutte le età, si pratica attraverso movimenti delicati e controllati, mirati a migliorare la flessibilità, la forza e la postura, senza affaticare **il corpo**. Può essere utile per chi soffre di dolori dovuti a sedentarietà, cattive abitudini o traumi, alleviando dolori muscolari e d articolari e aumentando la flessibilità delle articolazioni e la libertà di movimento.

Massimo 8 partecipanti per turno

Per frequentare l'attività è obbligatorio il certificato medico di idoneità alla pratica di attività sportiva di tipo non agonistico.

SALUTE E BENESSERE

FALUN GONG

Docente: Mariagrazia Mazzuoccolo

38

SEDE

Centro Civico "U. Castelli"
P.zza Puccini 4
Pieve Emanuele

GIORNO: Martedì

ORARIO: 9.30 -11.00

AULA C.C. 1° piano

CALENDARIO

Ottobre	27				
Novembre	3	10	17	24	
Dicembre	1				
Gennaio	12	19	26		
Febbraio	2	9	16		
Marzo					
Aprile					
Maggio					
Giugno					

TEMATICHE:

Falun Gong, conosciuto anche come Falun Dafa, è una pratica di coltivazione spirituale che combina esercizi di meditazione con insegnamenti morali basati sui principi di verità, compassione e tolleranza. Serve per migliorare la salute fisica e mentale, ridurre lo stress e promuovere la crescita spirituale.

La pratica prevede cinque esercizi, sia statici che dinamici, simili al Qi Gong.

Massimo 10 partecipanti

SALUTE E BENESSERE

YOGA

Docente: Arianna Catasta

39

SEDE

Centro Civico "U. Castelli"
P.zza Puccini 4
Pieve Emanuele

GIORNO: Sabato

ORARIO: 9.20 -10.20

AULA C.C. 1° piano

CALENDARIO

Ottobre	31				
Novembre	7	14	21	28	
Dicembre	5	12	19		
Gennaio	9	16	23	30	
Febbraio					
Marzo					
Aprile					
Maggio					
Giugno					

ATTIVITA': Muoversi con dolcezza, vivere con energia.

Un percorso sicuro ed accessibile a tutti, pensato per migliorare la mobilità, ritrovare l'equilibrio, ridurre lo stress, imparare tecniche di respiro per calmare la mente e ritrovare la pace e l'armonia, e tecniche di rilassamento guidato, meditazione e molto altro. Ogni movimento rispetta i ritmi del corpo, con l'utilizzo di supporti e sedie per garantire la massima stabilità. Impareremo a fluire per dialogare con il corpo in modo gentile.

Giorno dopo giorno riscoprirai il piacere di muoverti in libertà, proteggendo la salute della schiena e delle articolazioni

Massimo 10 partecipanti

SALUTE E BENESSERE

BAMBOLE DI PEZZA

Docente: Morena Massacra

40

SEDE

Centro Civico "U. Castelli"
P.zza Puccini 4
Pieve Emanuele

GIORNO: Mercoledì

ORARIO: 10.00 -12.00

AULA 2

CALENDARIO

Ottobre					
Novembre					
Dicembre					
Gennaio					
Febbraio					
Marzo	3	10	17	24	
Aprile	7	14	21	28	
Maggio	5	12			
Giugno					

Massimo 7 partecipanti

LE BAMBOLE DI PEZZA E ALTRO ANCORA: IL FASCINO DELLA SEMPLICITÀ

Il corso si propone la realizzazione di bambole di pezza e piccoli animali, ed è dedicato a chi, avendo solo basilari nozioni di cucito, desidera realizzare originali oggetti, utilizzando materiali semplici e di recupero, mettendo in gioco fantasia e creatività.

Le bambole realizzate, potrebbero essere legate ad iniziative a scopi umanitari, quali la donazione all'UNICEF o a strutture ospedaliere pediatriche.

Tematiche:

- Padronanza tecnica della macchina da cucire
- La bambola e gli animali: dal cartamodello al corpo
- L'imbottitura: tecnica e materiali
- Rifiniture e confezione

Al primo incontro sarà necessario portare: carta per i modelli, ago, filo da cucire, forbici.

Eventuale ulteriore materiale sarà comunicato dalla docente di volta in volta.

LABORATORI

IL GIARDINO DELLE AROMATICHE

Docente: Irma Fava

41

SEDE

Centro Civico "U. Castelli"
P.zza Puccini 4
Pieve Emanuele

GIORNO: da concordare

ORARIO: da concordare

AULA

CALENDARIO

Ottobre					
Novembre					
Dicembre					
Gennaio					
Febbraio					
Marzo					
Aprile					
Maggio					
Giugno					

I fiori rendono sempre le persone migliori, più felici e più utili; sono il sole, il cibo e le medicine per l'anima" (Luther Burbank). Questa affermazione porta a considerare l'importanza e la validità di questa attività.

Gli incontri, avranno infatti, lo scopo di curare gli spazi dell'Orto Didattico dell'Accademia, e saranno destinati alle erbe aromatiche e alla piantumazione di bulbi e alla coltivazione di fiori.

L'intento è quello di svolgere un'attività all'aperto che favorisca la socializzazione e faccia riscoprire fragranze e proprietà benefiche delle piante, per il corpo e per lo spirito.

Gli interessati concorderanno i giorni e gli orari con la responsabile Irma Fava.

(numero dei partecipanti: minimo 5, per un massimo di 10)

LABORATORI

COLLAGE

Docente: Deborah Di Leo

42

SEDE

Centro Civico "U. Castelli"
P.zza Puccini 4
Pieve Emanuele

GIORNO: Giovedì

ORARIO: 16.00 -1800

AULA 2

CALENDARIO

Ottobre					
Novembre					
Dicembre					
Gennaio					
Febbraio					
Marzo	4	11	18	25	
Aprile					
Maggio					
Giugno					

Tematiche: Corso Base di Collage.

Introduzione

Il collage è una tecnica straordinaria che non necessita di nessuna competenza artistica specifica. Chiunque può cimentarsi in questa espressione esprimendo la propria creatività attraverso il mondo delle immagini e della carta. In particolare lo svolgimento in gruppo crea un'apertura al dialogo e alla condivisione tra i componenti in un'atmosfera estremamente rilassante e divertente.

Il corso

Un percorso introduttivo alla pratica del collage analogico, pensato per esplorare tecniche, materiali e linguaggi creativi. Il corso si articola in cinque lezioni settimanali e guiderà i partecipanti dalla scoperta delle basi fino alla creazione di un piccolo progetto personale.

Contenuti

Introduzione al collage: origini, storia e sviluppi contemporanei.

Materiali e strumenti: carte, riviste, supporti, colla, tagli e ritagli.

Tecniche di base: sovrapposizione, stratificazione, composizione su fondo bianco e colorato.

Composizione visiva: equilibrio, ritmo, colore, texture, il ruolo delle parole e delle immagini.

Esercizi pratici: collage monocromatico; collage narrativo con immagini e testo; collage a partire dalla stessa immagine di base; collage condiviso a coppie.

Sperimentazioni: dal caso al linguaggio personale, come sviluppare uno stile.

Condivisione: discussione e presentazione dei lavori dei partecipanti.

LABORATORI

TECNICHE GRAFICHE

Docente: Gaspare Cassaro

43

SEDE

Centro Civico "U. Castelli"
P.zza Puccini 4
Pieve Emanuele

GIORNO: Sabato

ORARIO: 15.00 – 17.00

AULA 2

CALENDARIO

Ottobre					
Novembre	7	14	21	28	
Dicembre	5	12	19		
Gennaio	9	16	23	30	
Febbraio	6	13	20	27	
Marzo	6	13	20		
Aprile	3	10	14	24	
Maggio	8	15	22	29	
Giugno					

Tematiche:

"Mani che raccontano"

Il corso di disegno è un laboratorio creativo pensato per offrire agli iscritti dell'associazione uno spazio di benessere, socializzazione e scoperta artistica.

Disegnare richiede di coordinare l'occhio e la mano, mantenendo attive le funzioni cognitive superiori, come l'attenzione e la pianificazione. Lo scopo è quello di allenare la concentrazione, la coordinazione e la memoria visiva attraverso il tratto grafico. Esercizi semplici per riprendere confidenza con la matita, sciogliere l'articolazione della mano e imparare a osservare le forme della realtà.

L'uso del carboncino e delle matite morbide servirà a dare volume ai disegni, diventando un modo per stimolare la percezione visiva e la profondità

LABORATORI

BURRACO

Docente: Giovanni Clemente

44

SEDE

Centro Civico "U. Castelli"
P.zza Puccini 4
Pieve Emanuele

GIORNO: Martedì

ORARIO: 10.30 -12.00

AULA 2

CALENDARIO

Ottobre					
Novembre	24				
Dicembre	1	15	22		
Gennaio	12	19	26		
Febbraio	2	9	16	23	
Marzo	2	9	16	23	
Aprile	6	13	20	27	
Maggio					
Giugno					

Tematiche:

Il corso didattico, ed insieme di gioco attivo, avrà la funzione di avvicinare le persone di ogni età all'impegnativo e coinvolgente mondo degli Burraco.

LABORATORI

TEATRO

Docente: Cinzia Collodi

45

SEDE

Centro Civico "U. Castelli"
P.zza Puccini 4
Pieve Emanuele

GIORNO: Venerdì

ORARIO: 10.00 -12.00

AULA 2

CALENDARIO

Ottobre	30				
Novembre	6	3	20	27	
Dicembre	4	11	18		
Gennaio	8	15	22	29	
Febbraio	5	12	19	26	
Marzo	5	12	19		

Auditorium "S. Alessandro"
Pieve Centro

Aprile	2	9	16	23	30
Maggio	7	14	21	28	

Tematiche: Educazione alla teatralità e primi passi in scena

Il senso di un corso di teatro è quello di permettere di esprimersi, scrollandosi di dosso la timidezza, la paura di affrontare gli altri, di ricevere giudizi. Attraverso semplici e divertenti esercizi si impara a conoscersi, a capire i propri limiti, a comprendere quelli degli altri per arrivare ad una generale soddisfazione. Il corso all'inizio rivedrà e approfondirà argomenti e tecniche di drammatizzazione e di recitazione.

Tematiche:

- Il teatro come mezzo di comunicazione, rappresentazione della realtà e metafora della vita. Lo spazio teatrale
- Il gesto e i messaggi del corpo. La voce e la parola. Il tono, il volume, la velocità, l'energia, la pausa. La maschera neutra per l'espressione dei sentimenti interiori in assoluta libertà.....esprimere e narrare le emozioni attraverso giochi e esercizi
- Il personaggio, l'attore e l'immedesimazione. Improvvisazione e memoria emotiva.....dalla conoscenza del proprio io privato allo sviluppo dell'io creativo per arrivare a dare vita all'io personaggio. Prove di recitazione
- Improvvisazioni e creazioni sceniche. Lettura espressiva di testi vari. Analisi e studio di alcune scene di importanti testi teatrali
- Progettazione di una eventuale messa in scena per la fine dell'anno

LABORATORI

MUSICA E POESIA

Docente: Cinzia Collodi

46

SEDE

Centro Civico "U. Castelli"
P.zza Puccini 4
Pieve Emanuele

GIORNO: Lunedì

ORARIO: 14.30 -16.30

AULA 2

CALENDARIO

Ottobre					
Novembre	30				
Dicembre					
Gennaio	11	18			
Febbraio	1	8	15		
Marzo	1	8	15		
Aprile	5	12	19		
Maggio	3	10	17	24	
Giugno					

Parole e Note: Dialoghi tra Poesia e Musica d'Autore

La poesia e la musica sono due linguaggi che non invecchiano mai: cambiano le parole, cambiano gli arrangiamenti, ma il cuore dell'uomo resta lo stesso. La parola poetica possiede una propria musicalità interna; la musica, d'altro canto, evoca immagini e stati d'animo che spesso superano i confini della definizione verbale.

Il corso vuole testimoniare come i versi dei più grandi poeti del passato si specchino perfettamente nella musica d'autore. Il programma si svilupperà intorno ad un tema scelto dagli iscritti e verrà presentato come "evento" alla fine del corso.

LABORATORI

LABORATORIO DI COMPUTER

Docente: Eleonora Maran

47

SEDE

Centro Civico "U. Castelli"
P.zza Puccini 4
Pieve Emanuele

GIORNO: S

ORARIO: 10.30-12.00

AULA 1

CALENDARIO

Ottobre					
Novembre		14	21	28	
Dicembre	5				
Gennaio					
Febbraio					
Marzo					
Aprile					
Maggio					
Giugno					

ATTIVITA'

- Fondamentali dell'uso del Web: come navigare online e in particolare come usare Google (es: salvare password, salvare i preferiti, gestire le schede online, cambiare account)
- Strumenti utili: gestire lo SPID, usare mail e PEC, connessioni tra PC e smartphone per avere sempre tutto a disposizione
- Bonus: focus sull'AI, quali strumenti usare e come riconoscere la validità delle risposte (in prospettiva di un eventuale uso di chatgpt e simili)

Tutto questo, ovviamente, da personalizzare ulteriormente, per creare 4 sessioni molto pratiche e utili.

LABORATORI

CINEFORUM

Adalgisa Rotellini / Gianluca Bertani

48

SEDE

Centro Civico "U. Castelli"
P.zza Puccini 4
Pieve Emanuele

GIORNO: Lunedì

ORARIO: 15.00 -17.00

AULA 1

CALENDARIO

Ottobre					
Novembre	16				
Dicembre	14				
Gennaio	25				
Febbraio	22				
Marzo	22				
Aprile	26				
Maggio	31				
Giugno					

Anche quest'anno l'attività di Cineforum presenta una selezione di film europei animata da una fortissima immedesimazione emotiva. Temi come l'amicizia, il riscatto sociale, gli affetti intergenerazionali e la memoria, sono le caratteristiche che coinvolgono lo spettatore con testimonianze che fanno parte del vissuto di ciascuno.

- **L'uomo del treno**
P. Leconte, 2002
- **Quasi amici**,
O. Nakache e E. Toledano, 2011
- **Si può fare**
G. Manfredonia, 2008
- **Tutto quello che vuoi**
F. Bruni, 2017
- **Sotto le stelle di Parigi**
C. Drexel, 2020
- **Quel giorno d'estate**
V. Lacoste, 2018
- **Stanno tutti bene**
G. Tornatore, 1990

Per la giornata internazionale contro l'omofobia verrà presentato il film commedia "**Amici per caso**" diretto da Max Nardari entro il mese di maggio.

LABORATORI

USCITE

Adalgisa Rotellini / Gianluca Bertani

49

GIORNO: Giovedì

ORARIO: mattina

CALENDARIO

Ottobre					
Novembre	26				
Dicembre					
Gennaio	7				
Febbraio	25				
Marzo					
Aprile	8				
Maggio	20	29			
Giugno	3				

MILANO:

- Brera 2 (Palazzo Citterio)
- Museo Diocesano
- Liberty (itinerario milanese)
- Cenacolo Vinciano
- Monumenti e chiese milanesi (Sant'Alessandro e piazza omonima,
- Santa Maria alla Fontana, San Fedele, San Giuseppe, Ambrosius, Architetture civili etc...)

PAVIA:

- Museo Archeologico
- Castello Visconteo
- Epoca Romana
- Chiese Epoca Medievale e Rinascimentale (monumenti selezionati)
- Gita annuale (località da decidere).

Date indicative delle uscite:

- 26/11/2026
- 07/01/2027
- 25/02/2027
- 08/04/2027
- 20/05/2027
- 29/05/2027
- 03/06/2027

LABORATORI

INCONTRI A TEMA

Aula 1



ASTRONOMIA

LA STELLA DEI MAGI TRA MITO E SCIENZA

Relatore: Dott. Cesare Baroni

15 DICEMBRE 2026

ORE 17.00



DAI CANALI DI MILANO AI CANALI DI MARTE

Relatore: Dott. Cesare Baroni

23 FEBBRAIO 2027

ORE 15.00



EDUCAZIONE ALIMENTARE

CONSIGLI PER L'ALIMENTAZIONE NELLA TERZA ETA'

Relatrice: Dott.ssa Ilaria Trentin

18 DICEMBRE 2026

ORE 17.00