



UNITRE UNIVERSITÀ DELLE TRE ETÀ

Sede di Basiglio-Milano 3



ANNO ACCADEMICO 2026-2027

Via Manzoni 2 - 20079 Basiglio MI Tel. 02907858

Posta elettronica: unitrebasiglio.info@gmail.com

Sito web: www.unitrebasigliom3.it

Instagram: [unitrebasiglio](https://www.instagram.com/unitrebasiglio)

Facebook: [Unitre Basiglio](https://www.facebook.com/Unitre-Basiglio)

Le adesioni all'UNITRE di Basiglio–Milano3, come riportato nello Statuto, "avvengono senza alcuna distinzione di razza, religione, nazionalità, condizione sociale, convinzione politica nel pieno rispetto dei principi di democrazia, apartiticità ed aconfessionalità". Sono aperte a tutti coloro che hanno raggiunto la maggiore età e non richiedono alcun titolo di studio.

La quota di **adesione** all'Associazione Unitre –
Università delle Tre Età – Sede di Basiglio
Milano3 per l'anno accademico 2026 – 2027 è di

110 euro

**e non rappresenta l'iscrizione alle attività
didattiche.**

Tutte le proposte del calendario accademico sono
gratuite ad eccezione di alcuni corsi e laboratori
per i quali è prevista una quota aggiuntiva per
l'acquisto del materiale didattico.

NORME DI PARTECIPAZIONE

I corsi si svolgeranno esclusivamente in aula
tranne le eccezioni evidenziate nel calendario e
quelli che non raggiungeranno il numero minimo
di iscrizioni (stabilito dal docente) potranno
essere cancellati.

La partecipazione alle lezioni è riservata
esclusivamente agli iscritti e per ragioni

assicurative **non è permesso l'ingresso ai minorenni non accompagnati.**

Al fine di evitare disturbo ai docenti ed agli studenti si raccomanda **di osservare la massima puntualità e di tenere i cellulari spenti.**

L'iscrizione ad alcuni corsi / laboratori comporta **l'obbligo alla regolare partecipazione**, pertanto, nei corsi evidenziati sul libretto, **coloro che non si presenteranno alla prima lezione o che non riconfermeranno la presenza saranno automaticamente sostituiti secondo la lista di attesa.**

CONSIGLIO DIRETTIVO 2025-2028

Presidente: Giancarlo Frasca

Vice Presidenti: Cesare Baldoni, Sergio Asperges

Direttore dei Corsi: Giuseppina Maffina

Segretario: Carmela Cardinale

Tesoriere: Piergiorgio Panari

Consiglieri; Annamaria Emma, Claudia Daniela Gritti, Paola Marcandalli, Giovanni Negrin, Annamaria Papa.

INTERRUZIONI DELLE ATTIVITA' DIDATTICHE E DI SEGRETERIA

da sabato 5 a martedì 8 dicembre 2026

da sabato 19 dicembre 2026 a domenica 10 gennaio 2027

da giovedì 25 a martedì 30 marzo 2027

I corsi termineranno venerdì 28 maggio 2027

ORARIO DI SEGRETERIA

dal lunedì al giovedì:

- dalle ore 9:00 alle 12:00
- dalle 15:00 alle 18:00

venerdì:

- dalle 9.00 alle 12.00
- nel pomeriggio del venerdì sarà assicurata la presenza in segreteria solo nel caso si svolgano le regolari lezioni

Come Associazione di Promozione Sociale, abbiamo la possibilità di richiedere il 5 per mille. Per chiunque voglia destinarlo alla nostra Unitre in fase di denuncia dei redditi, il nostro codice fiscale è il seguente:

97145110157

INDIRIZZO UMANISTICO

1-La Gestione Positiva dello Stress

Il corso ha come obiettivo prioritario quello di prendersi «cura» soprattutto della "persona", quale soggetto dell'interazione quotidiana con gli altri. Le relazioni interpersonali infatti, pur essendo una caratteristica costante di ogni attività umana (sin dalla comparsa della nostra specie), spesso sono fonte di difficoltà e conflitti e possono generare stress, emozioni negative e reazioni disfunzionali.

- Sistema nervoso centrale, visualizzazione e gestione dello stress.
- Stress e sistema persona.

- La connessione mente/corpo e lo stress.
- Mappa del mondo, territorio e stress.
- La struttura del nostro cervello e gli emisferi cerebrali.
- Comunicazione verbale/non verbale e stress.
- La gestione produttiva dello stress.
- Le 3 fasi dello stress.
- Stress positivo (eustress) e stress negativo.
- Le risposte psicofisiologiche allo stress: la reazione del corpo e della psiche.
- Il concetto di resilienza.
- Le strategie di coping (fronteggiamento) dello stress.
- Lo stress al lavoro: stress e organizzazioni.
- Come controllare le preoccupazioni.
- Gestione dello stress e comunicazione interpersonale.
- Le tecniche e la risposta di rilassamento

Docente: Giuseppe Zaccuri
Max 35 partecipanti

2-Stato e Unione Europea: istituzioni a confronto

Lo Stato e la separazione dei poteri.

L' intervento dello Stato nell'economia.

Unione Europea: traguardi e tensioni in un'Europa senza frontiere

Docente: Maria Teresa Avaldi

Max 35 partecipanti

3-Antropologia Filosofica: Il destino dei "sapiens" dopo la nascita della cultura

Attraverso i risultati delle varie scienze che verranno visitate si cercherà di costruire una visione complessiva dell'umanità e dei suoi problemi nel secondo quarto del XXI secolo

Docente: Giuseppe Polistena

Max 35 partecipanti

4-Il mercato dei gioielli e dell'argenteria negli anni Duemila: evoluzione e prospettive

Anche un mercato come quello dei preziosi che aveva avuto fino alla fine degli anni Novanta solo piccoli cambiamenti, incomincia dagli inizi del Duemila a subire forti scossoni che porteranno alla situazione attuale di grande confusione. Analizzeremo cosa è successo e cosa ci attende nei prossimi anni

Docente: Aldo Citterio
Max 35 partecipanti

5-Elisabetta I la “Bastarda”: la sovrana che ha mutato le sorti della nazione divenendo una delle regine più potenti e famose d’Inghilterra

Orfana di madre, ripudiata dalla sorella Maria, valorizzata dal padre, re Enrico VIII, riuscì con il suo spirito indomito a mutare una storia già scritta. Privata del ruolo di erede legittima, seppe imporsi in un mondo dominato da uomini, guidando la Nazione verso la sua età d’oro

•
Docente: Eros Tirelli
Max 35 partecipanti

6-Comunicazione efficace: autoconsapevolezza e sviluppo del proprio stile relazionale

Una comunicazione efficace è connessa al grado di autoconsapevolezza del proprio stile relazionale e a un adeguato sviluppo dell'intelligenza emotiva.

Il modello che influenza il modo in cui percepiamo noi stessi e gli altri, secondo la teoria dell'attaccamento, si sviluppa principalmente attraverso esperienze ripetute con le nostre figure primarie e le esperienze relazionali significative.

Durante gli incontri, si mirerà a

- Sviluppare una maggiore consapevolezza del proprio stile relazionale interno e interpersonale
- Individuare le connessioni fra lo stile relazionali e il modello di attaccamento
- Sviluppare una comunicazione assertiva
- Sviluppare un'etica relazionale

Docente: Maria Rosaria Femiano
Max 30 partecipanti

7-Ma davvero non possiamo scegliere chi ci governa?

Conversazioni di Educazione Civica

**Docente: Loretta Bertolotti –
Max 35 partecipanti**

8-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.

- 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.

- Circe

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

- Le Amazzoni

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

- Medea

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

- Elena

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

Docente: Elisabetta Polezzo

Max 35 partecipanti

9-Il piacere del racconto: corso di lettura (ri)creativa

Nozioni elementari di narratologia, esemplificate attraverso la lettura di brevi racconti inviati ai corsisti e analizzati poi insieme in aula;

I vari intrecci e montaggi della trama;

Le tecniche e i trucchi per sedurre il lettore;

Cosa significa e come si diventa Lettore Modello: ogni narrazione si rivolge a un suo lettore ideale, il quale deve saper cooperare con il Narratore per la corretta e integrale comprensione del racconto.

Il corso è rivolto a chi, amando leggere storie, desidera approfondire la comprensione del testo, per ricavare dalla lettura un godimento pieno (**aspetto ricreativo**): saper leggere insegna non solo a leggere, ma anche a saper narrare (**aspetto creativo**).

Durante l'anno saranno proposte almeno due iniziative in via sperimentale:

- 1) Un laboratorio di esercitazioni sulle categorie del Racconto, concordate con i corsisti, su base volontaria: si chiederà di cercare o di creare una (breve) narrazione che corrisponda alla consegna proposta dal docente;
- 2) Alcuni incontri interdisciplinari con altri corsi di Arti & Spettacolo presenti in UNI3 (se disponibili), per un confronto intermediale sulle affinità e differenze nell'uso delle tecniche narrative.

Docente: Tonino Tornitore

Max 35 partecipanti

11-Eresie cristiane del Secondo Millennio: dalla Riforma protestante al Cristianesimo plurale contemporaneo

Concludendo il percorso storico di presentazione delle eresie cristiane, il corso prende le mosse dalla Riforma protestante, che ha configurato nel segno della divisione l'espansione vittoriosa dell'Occidente cristiano, e passa in rassegna giansenismo, lassismo, quietismo, gallicanesimo e giuseppinismo, reducciones e riti cinesi (...) fino a giungere, attraverso il crollo dell'Ancien Régime, al Modernismo e alla novità del Concilio Vaticano II, che aprì la Chiesa cattolica al dialogo ecumenico. Vicende complesse che ci hanno portato oggi ad un Cristianesimo globale plurale

Docente: don Luca Broggi
Max 35 partecipanti

10-In viaggio con Dante: obiettivo Inferno

Lettura integrale, commento, analisi linguistica di una scelta di canti della prima cantica.

Incontreremo l'autore, la sua cultura, le sue passioni, i suoi personaggi.

Ne scopriremo la sua straordinaria attualità, la ricchezza del linguaggio che ha generato la nostra lingua letteraria.

Docente: Gabriella Menarini
Max 35 partecipanti

12 -Incontri con la poesia contemporanea

Presentazione dell'autore da parte della docente, lettura ed analisi di una scelta di poesie, commenti dei corsisti.

Due poeti stranieri:

Angeles Mora (Spagna)

Ana Blandiana (Romania)

Due poeti italiani:

Adelelmo Ruggieri

Beatrice Zerbini

Docente: Annamaria De Micheli

Max 9 partecipanti

13-Racconti d'Arte

Il corso di quest'anno si articola in una prima parte che descrive il ruolo di alcune comunità di artisti nel sorgere di movimenti innovativi, il valore delle donne come mecenati e collezioniste, la nascita della passione per l'Egitto in occasione della campagna militare napoleonica. La seconda parte è invece dedicata ad un soggetto, il Mediterraneo, di cui si tenta una esplorazione non "turistica", ma tematica e simbolica, intorno ai miti, le rotte, gli scambi, gli scontri e le suggestioni.

Ecco i titoli delle lezioni:

- 1 Della pratica e dell'amore: comunità di artisti
- 2 La parità del talento. Quando il collezionismo è donna
- 3 Una Sfinge l'atrae. Egittomania! Trilogia del Mediterraneo
- 4 Odo's. Un periplo di mitiche sponde
- 5 " La delizia di chi desidera attraversare la terra". Mappe e mercanti
- 6 Oriente. Confronti e meraviglie

Docente: Chiara Pertusi

Max 50 partecipanti

14-Le infinite manifestazioni della Bellezza

Incontro 1: la bellezza del Cosmo: la legge è bella

Incontro 2: la bellezza del Cuore: la qualità psichica

Incontro 3: Bellezza del Quotidiano: l'attenzione al piccolo

Incontro 4: Bellezza della Natura – la perfezione spontanea

Incontro 5: Bellezza nell'Arte- l'invisibile reso visibile

Incontro 6: Bellezza dell'Uomo e delle Relazioni – la relazione che trasfigura

Vedremo che la Bellezza è ovunque. Non è un privilegio, è un'abitudine.

Docente: Carol Sollazzi

Max 35 partecipanti

15-Cultura e musica nell'Italia degli anni Trenta

Nel primo incontro si parlerà dell'educazione della donna negli anni Trenta, con riferimento anche alla moda del periodo, mentre il secondo incontro sarà dedicato alle scelte musicali del Regime, parlando dei brani censurati e ascoltando le canzoni dell'epoca.

Docente: Patrizia Tamarozzi
Max 35 partecipanti

16-Divina Commedia: il Purgatorio

Lettura e commento di alcuni brani del Purgatorio

Docente: Mario Traxino
Max 35 partecipanti

17-Parliamo insieme di Massoneria

Cosa pensate che sia o che si faccia in Massoneria?

Manifestate le vostre curiosità e i vostri dubbi e cerchiamo insieme le risposte

Docente: Giorgio Minozzi
Max 35 partecipanti

64-La letteratura russa non è un mattone, la letteratura russa è pop

Spesso la letteratura russa viene associata a volumi polverosi, a drammi complessi e a una certa pesantezza accademica. Questo corso nasce per ribaltare radicalmente questa percezione: la grande letteratura russa è in realtà il primo vero fenomeno “pop” della storia moderna. Da Dostoevskij a Bulgakov, i grandi autori non hanno scritto per i musei, ma per emozionare, scuotere, fare satira e appassionare la pancia del lettore. Attraverso una lente di analisi psicolinguistica, storica e di costume, il percorso guida a scoprire come le ossessioni, i tipi umani e le narrazioni di ieri siano straordinariamente identiche al mondo e alle dinamiche sociali di oggi.

Docente: Luisa Pietropaolo
Max 35 partecipanti

18-Icona: la Parola si fa immagine

Cenni storico-teologici
Tecnica e materiali
Descrizione di alcune icone (Cristo Pantocratore, Madre di Dio della Tenerezza, SS Trinità)

Docente: Antonella Rubini
Max 35 partecipanti

19-Francesco d'Assisi: iconografia e luoghi francescani

In occasione dell'Anno Giubilare per gli 800 anni dalla morte di san Francesco incontreremo numerose espressioni artistiche a lui legate sia dal punto di vista delle immagini, sia prendendo in esame chiese, conventi, percorsi devozionali francescani

Docenti: Chiara Niccoli e Anna Salvini
Max 50 partecipanti

INDIRIZZO SCIENTIFICO

21-Data Astrale 21-26-09 diario del Comandante

Siamo arrivati dove il JWST (James Webb Space Telescope) ci aveva indicato, ovvero ...L'homo sapiens ha guardato il cielo per molte decine di migliaia di anni. Ne é sempre stato affascinato, sorpreso e intimorito.

Oggi il James Webb Space Telescope ci offre la possibilità di scrutare quasi fino all'inizio del tempo dell'universo, e di scoprire le evoluzioni occorse in oltre 13 miliardi di anni.

Come siamo arrivati fino a qui?

Con leggerezza e curiosità ripercorriamo la storia di questo straordinario progetto e delle sue affascinanti scoperte.

Mettetevi comodi, il viaggio sta per iniziare ... engaged.

Docente: Sandro Mazzocchi

Max 35 partecipanti

76-Fisioterapia: guarigione, prevenzione e benessere

Incontri informativi per comprendere che cos'è la fisioterapia, quando è indicata e come può aiutare concretamente nella gestione del dolore e nel recupero funzionale. Durante le lezioni parleremo dei disturbi più comuni, dell'importanza della prevenzione e di come un percorso personalizzato possa migliorare dolori, autonomia, movimento e qualità della vita.

Gli incontri saranno partecipativi: attraverso domande e confronto diretto, ciascuno potrà riflettere sui propri bisogni e trovare spunti utili per il proprio benessere.

Docente: Matteo Vlad Penta

Max 35 partecipanti

INDIRIZZO LINGUISTICO

Per un corretto apprendimento della lingua e per favorire i docenti nella programmazione delle singole lezioni, si raccomanda **una frequenza regolare** a tutti i corsi di lingue.

Si ricorda inoltre che in ogni corso di lingue, **l'acquisto di tutto il materiale didattico è a carico dei partecipanti**

22-Francese base

Aperto esclusivamente a chi non ha **nessuna conoscenza** della lingua.

Docente: Anna D'Ambrosio

Max 9 partecipanti

23-Francese intermedio: une rencontre avec la littérature

Lettura dei racconti di Alphonse Daudet e del "Petit Prince" di Antoine de Saint-Exupéry.

Si tratta di un corso di lingua intermedio in cui sono **indispensabili una buona conoscenza del vocabolario e dei tempi verbali**, nonché una buona **capacità di comprensione** della lingua.

Docente: Cristina Defilippi

Max 14 partecipanti

24-Francese Conversazione su temi scelti

Corso di conversazione su temi scelti di volta in volta dal docente.

Il corso è rivolto a coloro che hanno già una **buona conoscenza della lingua** francese e che desiderano acquisirne una più profonda familiarità.

Docente: Françoise Bosset

Max 25 partecipanti

25-Inglese base-intermedio e fonetica

Riservato a chi ha una **minima conoscenza** della lingua parlata, della grammatica (verbi essere e avere, tempi verbali base – presente, passato e futuro) e dei segni fonetici inglesi.

Docente: Françoise Bosset

Max 20 partecipanti

26-Inglese conversazione liv. medio

Scopo del corso è raggiungere una discreta capacità nella conversazione e di facilitare, in seguito, a chi lo desidera, la partecipazione al corso di conversazione avanzata.

Docente: Gunhild Cacciapuoti

Max 25 partecipanti

27-Inglese grammatica e conversazione avanzate

This course is devoted to those who really want to improve their use of the English language. At the same time we will be reviewing the fundamental rules of the English grammar

Docente: Emanuela Zauli

Max 25 partecipanti

28-Inglese pratico autogestito

Si tratta di un **corso autogestito**, aperto a chi possiede una conoscenza base della lingua inglese, in cui ci si incontra per continuare il programma iniziato gli anni scorsi, seguendo un libro di testo che verrà concordato dai partecipanti alla prima lezione.

Max 20 partecipanti

29-Spagnolo avanzato

Dedicato a chi possiede una **conoscenza avanzata** della grammatica e della lingua spagnole

Docente: Andrea Sarmiento

Max 20 partecipanti

INDIRIZZO INFORMATICO

30-Corso sull'uso corretto dell'iPhone

- Impariamo a usare l'iPhone
- Approfondimenti sulle app più conosciute e utilizzate
- Richieste di approfondimenti su problemi vari

Docente: Gustavo Capella

Max 35 partecipanti

31-Capire l'Intelligenza Artificiale

Ogni giorno sentiamo parlare di intelligenza artificiale: nei telegiornali, nelle conversazioni con i figli e i nipoti, nelle pubblicità. Ma cos'è davvero? Dobbiamo temerla o possiamo imparare a usarla?

Questo corso nasce per rispondere a queste domande con parole semplici, esempi concreti e zero formule matematiche. In tre incontri scopriremo insieme come fanno le macchine a imparare dagli esempi, come riconoscono le fotografie, e come funziona ChatGPT — lo strumento che in pochi mesi è entrato nelle case di cento milioni di persone in tutto il mondo.

Non è richiesta nessuna conoscenza tecnica. Serve solo la curiosità di capire un fenomeno che sta cambiando il nostro quotidiano — e la voglia di non lasciare che siano solo i giovani a orientarsi in questo nuovo mondo.

Primo incontro: Come impara una macchina? Dalle origini dell'intelligenza artificiale alle applicazioni di oggi

Secondo incontro: Le macchine che vedono — come i computer riconoscono volti, malattie e oggetti nelle fotografie

Terzo incontro: Le macchine che parlano — come funziona ChatGPT, come usarlo nella vita di tutti i giorni, e come difendersi dalle truffe.

Docente: Stefano Martinelli

Max 35 partecipanti

INDIRIZZO LUDICO MUSICALE

32-Cammini...Amo

La camminata veloce, o camminata sportiva, o walking, in inglese, è una camminata a passo sostenuto: si svolge almeno a 6 km orari ed è accompagnata dal movimento naturale delle braccia.

Non ha particolari controindicazioni ed è adatta praticamente a tutti e a tutte le età.

La camminata non impatta sulle articolazioni, migliora la mobilità e la resistenza muscolare allenando gradatamente il cuore, migliora la circolazione sanguigna, allevia la tensione e l'ansia soprattutto se praticata all'aria aperta, nella natura e durante le ore di luce.

Tutti possiamo attuarla semplicemente con l'acquisto di una tuta confortevole o fuseaux e di un paio di scarpe adeguate, accompagnata da un k-way e un cappellino.

Nella mia sessione settimanale che si svolgerà tutti i giovedì con partenza alle h.12.15, della durata di max un'ora e mezza, **riservata esclusivamente a coloro che hanno un passo veloce**, viene proposta prima una breve sequenza di esercizi di riscaldamento (circa 10 min.), per sciogliere le nostre articolazioni, per poi partire per una serena e felice camminata di circa un'ora.

Vi aspetto positivi e determinati

Docente: Roberta Picciola

Max 25 partecipanti

ATTENZIONE: per questa attività **è richiesto un certificato medico** di idoneità all'attività sportiva non agonistica, da **presentare al momento dell'iscrizione.**

Chi ne sarà sprovvisto non potrà essere ammesso al corso

33-Qigong

Il Qigong nacque in Cina diverse migliaia di anni fa e fu praticato e sviluppato dai monaci taoisti e buddisti per migliorare l'armonia, la forza, l'equilibrio e il benessere fisico.

Qigong significa lavoro, movimento, muovere l'energia e farla fluire, mettersi in contatto con essa e, con la pratica, saperla distribuire in tutto il corpo.

Questo serve a metterci in relazione con noi stessi e con quello che ci circonda. Così facendo, impariamo a prenderci cura del nostro corpo e della nostra salute.

Previene le malattie e migliora il nostro ben-essere.

Questa pratica aiuta la nostra consapevolezza; si impara a riconoscere i propri punti deboli e come riequilibrarli con gli esercizi.

Docente: Pietro Zaccaro

Max 15 partecipanti

ATTENZIONE: per questa attività **è richiesto un certificato medico** di idoneità all'attività sportiva non

agonistica, da **presentare al momento dell'iscrizione**. Chi ne sarà sprovvisto non potrà essere ammesso al corso

74-Corso di stretch and tone

Allenamento dolce per la flessibilità articolare, associato ad esercizi isometrici di tonificazione generale

Docente: Rosanna Missaglia
Max 15 partecipanti

ATTENZIONE: per questa attività **è richiesto un certificato medico** di idoneità all'attività sportiva non agonistica, da **presentare al momento dell'iscrizione**.

Chi ne sarà sprovvisto non potrà essere ammesso al corso

34-Aida: il dramma e la magnificenza di una delle opere più straordinarie di Giuseppe Verdi

Non solo un'opera monumentale con trombe e sfingi, ma anche un intimo e doloroso conflitto tra l'amore clandestino e la fedeltà alla propria Patria.

Il corso è propedeutico alla visione dell'opera all' Arena di Verona organizzata da Unitre.

Docente: Corrado Maddaloni
Max 35 partecipanti

35-Corso di Burraco e partite

La prima parte del corso (4 lezioni) **è riservata esclusivamente a chi non conosce il burraco.**

Dalla quinta lezione (10 novembre) inizieranno le partite a cui potranno partecipare anche quelli che sanno già giocare

Docente: Anna Emma
Max 24 partecipanti

36-Laboratorio teatrale

Si tratta di un laboratorio teatrale che unisce espressione corporea, voce e memoria. Attraverso giochi, racconti e piccole scene, si valorizzano le esperienze di vita in un clima di ascolto, creatività e condivisione.

Contenuti e attività principali:

- Giochi teatrali di gruppo, fiducia, ritmo, voce
- Esercizi di teatro-immagine e narrazione autobiografica

- Racconti condivisi, improvvisazione guidata
- Realizzazione finale di una piccola scena collettiva o lettura pubblica

Il laboratorio non richiede alcuna esperienza teatrale: tutti possono partecipare perché il teatro che viene proposto nasce dalle persone e dalle loro storie.

Docente: Maria Luisa Scarpa
Max 15 partecipanti

37- Ludwig van Beethoven (1770-1827)

Tra Classicismo e Romanticismo
 I concerti per violino e pianoforte
 "Amata immortale": tra mito e leggenda
 Il testamento di Heiligenstadt

Difficile sottrarsi ad un momento celebrativo così importante. A 200 anni dalla morte, ripercorreremo insieme alcuni dei momenti che hanno contrassegnato il percorso artistico di una delle figure più iconiche della musica classica. Partendo da punti di osservazione differenti, attraverso l'ascolto e l'analisi di alcune delle sue pagine – musicali e non – più celebri, sveleremo i tratti distintivi di una personalità appartenente al mito oltre che alla storia.

Docente: Gianfranco Scafidi

Max 35 partecipanti

38-Il gruppo degli scacchi

Sai giocare a scacchi?

Non trovi nessuno con cui giocare?

Hai voglia di provare il tuo livello?

Sei un bravo giocatore e vuoi insegnare?

Non conosci il gioco degli scacchi?

Vorresti imparare a giocare?

Ritieni che sia troppo complicato per te?

Fatichi a concentrarti?

Provi un certo invecchiamento cerebrale?

Non giochi da tempo e vuoi ricominciare?

Sai giocare ma ti mancano le basi?

Vuoi cambiare di frequente avversario?

Ti piace il gioco ma non riesci?

Il gruppo degli scacchi è aperto a tutti gli iscritti e con caratteristiche diverse.

Le prime lezioni sono riservate a chi non ha mai giocato. Da mercoledì 28 ottobre potranno partecipare tutti gli iscritti

Docente: Giancarlo Frasca

Max 9 partecipanti

INDIRIZZO MULTIDISCIPLINARE

39-Io la penso così, e tu? (...parliamone)

Un forum aperto al confronto e al dialogo, dedicato ai temi più attuali e controversi della società e del costume. Incontri quindicinali in cui il partecipante potrà proporre e discutere argomenti di interesse comune, stimolando riflessioni, opinioni diverse e punti di vista costruttivi. Uno spazio dinamico e partecipato, dove il pensiero critico e il rispetto reciproco sono al centro del dibattito.

Max 35 partecipanti

40-Introduzione alla Finanza

Il corso offre un percorso introduttivo e pratico nel mondo della finanza, articolato sui seguenti temi portanti:

1. gestione del bilancio personale e familiare: la pianificazione finanziaria efficace, con un focus pratico sulle dinamiche e sulle "variabili nascoste"

- (come l'inflazione, ecc.) che possono erodere la ricchezza nel tempo;
2. il valore del denaro nel tempo e la valutazione degli strumenti finanziari (azioni, obbligazioni ed altri strumenti finanziari);
 3. introduzione ai modelli teorici essenziali: Modern Portfolio Theory ed il Capital Asset Pricing Model, integrati con elementi di finanza comportamentale (Behavioral Finance);
 4. strumenti di investimento e mercati: focus pratico su azioni, obbligazioni, fondi comuni/ETF, etc.;
 5. l'impatto dell'Intelligenza Artificiale (IA): come l' IA sta trasformando l'industria finanziaria, la gestione dei portafogli e l'operatività dei singoli investitori.

Ogni incontro sarà arricchito da casi ed esempi concreti.

Docente: Andrea Mantovani

Max 35 partecipanti

41-Ma cosa abbiamo comprato?

Sono nel supermercato con alcuni dubbi:

- Pane comune, all'olio o integrale
- Gorgonzola, grana padano o mozzarella
- Olio di arachidi, di mais o girasole alto oleico
- Fettine di vitello, di maiale o di soia.

Per parlare di pane, formaggi, oli vegetali e carne.

Consigli per un acquisto consapevole.

Docente: Sergio Asperges

Max 50 partecipanti

42-Il mondo del gusto. Corso di introduzione alla Degustazione

1° - La Vite – vinificazione in bianco - tecnica della degustazione

2° - Vinificazione in rosso – pratiche di cantina

3° - Vini Speciali: Spumanti Metodo Classico e Charmat o Martinotti

4° - Vini Speciali: vini fortificati ed aromatizzati

5° - Vitivinicoltura Internazionale: principali zone vinicole della Francia

6° - Vitivinicoltura Internazionale: principali zone vinicole Europee

7° - Vitivinicoltura Internazionale: paesi extraeuropei

8° - Abbinamento cibo-vino

9° - Argomento e degustazione a "sorpresa"

Docenti: Carolina Marchesi e Giorgio De Pieri

Min 10 Max 30 partecipanti

43-La riflessologia plantare e le sue relazioni con “I Cinque Movimenti” della MTC

Le riflessologie sono la proiezione di tutto il corpo in una piccola parte di esso, nel nostro caso del piede, e attraverso il massaggio di alcuni punti specifici, chiamati punti riflessi, si invia un impulso nervoso al cervello che stimola a sua volta l'organo corrispondente.

Il pensiero Cinese (e la Medicina Tradizionale Cinese-abbreviata in MTC) sono basati sulla convinzione che l'individuo sia parte integrante delle forze della natura e che per potersi mantenere in salute l'uomo debba seguire le regole che la governano. MTC e riflessologia sono strettamente collegate tra di loro e in questo corso vedremo quindi uno alla volta i Cinque Movimenti e i loro collegamenti con quello che troviamo nell'ambiente circostante, nel nostro corpo e sui nostri piedi.

Docente: Rosanna Coperchini
Max 20 partecipanti

44-Investimenti finanziari

- Spread, obbligazioni, titoli di stato (BTP,BOT,CCT);
- Azioni, borsa italiana ed estere, tecniche e strategie di investimento azionario;
- Derivati finanziari (ETF;ETC, Cripto-valute), fondi di investimento;
- Conto deposito, MFID, gestione del rischio.

Docente: Paolo Ferrando

Max 35 partecipanti

45-Ayurveda: strumenti per il benessere e la longevità

L'iniziativa si propone di fornire ai partecipanti una introduzione chiara e accessibile ai principi fondamentali di questa antica scienza della vita, con particolare attenzione agli aspetti pratici applicabili nella quotidianità. Il percorso affronterà i seguenti temi:

- fondamenti dell'Ayurveda e concetto di equilibrio
- alimentazione e ruolo della digestione nel mantenimento della salute
- routine quotidiana e semplici pratiche di autocura
- strategie per sostenere vitalità, serenità e qualità della vita nelle diverse fasi dell'età

Docente: Erica Fiore

Max 35 partecipanti

46-Capire il Cinema: pilastri del linguaggio audiovisivo

Corso base di cinque incontri finalizzato a fornire gli appropriati strumenti per decodificare i significati più profondi delle opere filmiche.

Struttura di ogni incontro:

1. *Teoria*
2. *Visione di brevi sequenze tratte dai cult della Settima Arte*
3. *Analisi e confronto di gruppo*

Incontro 1

Cos'è il cinema e la funzione della Sceneggiatura
Breve sintesi della storia dell'audiovisivo. La Sceneggiatura : una forma di scrittura differente dal romanzo. La struttura narrativa in relazione alla prima fase della costruzione dei personaggi. La domanda centrale, la durata, i tre atti, le svolte, il climax, la risoluzione, l'escalation, la suspense, la sorpresa, i colpi di scena, la durata e il conflitto.

Incontro 2

Raccontare per immagini il mondo dei personaggi:
la Regia e la Fotografia

Il concetto di azione filmica e la sua grammatica essenziale. La scena e le inquadrature. La macchina da presa: i movimenti, il punto di vista, le inquadrature soggettive e oggettive, il primo piano. L'importanza della luce e l'uso simbolico dei colori.

Incontro 3

Il Montaggio: l'essenza del cinema per scolpire il tempo e le idee

Tecniche e transizioni per imprimere ritmo e significato alle sequenze. Tre tipologie di montaggio: ellittico, alternato e parallelo.

Incontro 4

Il Sonoro e la Scenografia: due strumenti per gestire narrazione e tensione

Il Sound Design: la colonna suoni e rumori, la colonna musicale diegetica ed extra, i dialoghi cinematografici, le voci fuori campo, il procedimento asincronico, la voce narrante.

Incontro 5

Lo spettatore critico

Dalla decostruzione semantica alla formulazione del giudizio complessivo del film attraverso gli elementi del linguaggio. Teorie e tecniche di interpretazione nell'era dell'intelligenza artificiale.

Docente: Valentina Innocenti

Max 35 partecipanti

47-Dentro lo schermo semplificare il complesso: laboratorio di scrittura dove ogni esercizio è una scoperta!

Corso avanzato di comprensione e applicazione del linguaggio audiovisivo attraverso esercizi innovativi e coinvolgenti finalizzati ad abbattere il noioso nozionismo e mettere in pratica la teoria.

Il corso è rivolto a chi ha frequentato il corso base e, previo breve colloquio con la docente, a tutti coloro che già hanno acquisito le basi della disciplina.

Struttura di ogni incontro:

1. Visione di brevi sequenze tratte dai cult della Settima Arte
2. Analisi di gruppo e introduzione della metodologia teorica e pratica
3. Esercizi di gruppo

NB. La docente fornirà un piccolo manuale che raccoglie un'ampia scelta di esercizi validi per chi voglia autonomamente continuare a risolvere divertenti rompicapi cinematografici.

Incontro 1

Arginare le formule attraverso la creatività

Applicare le rigide formule delle intestazioni modulandole in funzione alle personali esigenze espressive.

Incontro 2

La sfida dell'essenzialità

Scrivere una trama complessa in 300 battute, uno slogan in massimo 5 parole e ideare una immagine che raccolga tutti gli aspetti della storia.

Incontro 3

Show, dont' tell !

E se non avessimo a disposizione i dialoghi? Utilizzare ogni elemento tecnico escludendo le parole

Incontro 4

Il gesto psicologico

Trasformare il medesimo dialogo in chiavi diverse per caratterizzare personaggi diametralmente opposti e modulare gli elementi visivi, i rumori e la musica suscitando, dramma, tensione o ilarità.

Incontro 5

Il problem solving

Ideare una scena spettacolare senza l'utilizzo di effetti speciali.

La docente è a disposizione per confronti personali settimanali attraverso appuntamenti telefonici concordati e/o mail .

Docente: Valentina Innocenti

Max 35 partecipanti

48-Da Kadesh a Mariupol: grandi battaglie di terra

Tremila anni di guerra in sei incontri. Dal carro da guerra egizio che cambia il mondo antico al drone FPV ucraino che ridisegna il campo di battaglia contemporaneo: il corso segue il filo invisibile che collega le grandi battaglie della storia attraverso sei principi invarianti — la concentrazione sul punto debole, la tecnologia che rovescia le gerarchie, la logistica che batte la tattica, l'apprendimento dal nemico, la disciplina che moltiplica le armi, l'informazione come forza.

Non è una rassegna di battaglie famose. È la risposta a una domanda: perché alcune battaglie cambiano la storia e altre no? Perché Annibale a Canne non ha mai perso una battaglia ma ha perso la guerra? Perché Napoleone ad Austerlitz e MacArthur a Inchon usano la stessa geometria a duemila anni di distanza? Perché Port Arthur nel 1904 aveva già mostrato tutto quello che Verdun avrebbe pagato a caro prezzo nel 1916 — e nessuno ascoltò?

Il percorso va dall'Egitto del 1457 a.C. alla Normandia del 1944, da Stalingrado al deserto africano, fino ai conflitti più recenti dove sciame di droni da 400 euro sfidano carri armati da 25 milioni. Ogni incontro è autonomo e completo: chi non può venire a uno non perde il filo degli altri.

Nessun prerequisito. Curiosità sufficiente.

Docente: Stefano Martinelli

Max 35 partecipanti

49-La percezione tattile dell'Energia

Parlando di energia ci si riferisce soprattutto alla fisiologia energetica umana, costituita dall'aura eterica e dai chakra. La percezione di queste tipologie di energia è un "talento" che abbiamo tutti, senza eccezioni, e che può essere facilmente risvegliato.

Saranno proposti vari esercizi per dimostrare innanzitutto che si tratta di una percezione "oggettiva", non soggettiva.

Il "recupero" di questa capacità tattile apre orizzonti molto vasti.

Tutto è Energia: lo dimostrò Albert Einstein più di un secolo fa, esprimendolo nella formula $E=mc^2$ (dove E sta appunto per "Energia", m per "massa" e c^2 la velocità della luce alla seconda potenza).

Per esempio, sarà dimostrato come la qualità delle nostre forme pensiero (che sono energia psichica) possa influenzare la struttura energetica non solo di chi "riceve" la forma pensiero, ma anche di chi la genera (vd. Legge del Karma). Inoltre chi pratica terapie olistiche sarà in grado di verificare il risultato energetico del trattamento, rilevando la variazione della tonicità energetica (per esempio, il diametro di un chakra) "prima" e "dopo" un trattamento. Sarà dimostrata anche la possibilità di misurare la situazione energetica di persone assenti

Docente: Angelo Ballardori

Max 24 partecipanti

A carico dei partecipanti l'acquisto delle fotocopie

50-Scudi e bolle di protezione

Come utilizzare l'Energia per schermarsi dalle negatività e per proteggere l'ambiente.

La partecipazione a questo corso è subordinata alla frequenza del corso base "La percezione tattile dell'Energia"

Docente: Angelo Balladori

Max 24 partecipanti

A carico dei partecipanti l'acquisto delle fotocopie

51-Dai colore alla tua voce!

La voce è molto più di un suono: è uno specchio delle emozioni, un ponte tra te e gli altri, uno strumento potente che spesso usiamo senza conoscerlo davvero. In questo laboratorio imparerai ad ascoltare e usare la tua voce con consapevolezza, scoprendo come il tono, il ritmo ed il colore possano trasformare il tuo modo di comunicare.

Attraverso esercizi pratici e momenti di esplorazione, svilupperai una nuova padronanza vocale capace di

generare empatia, autorevolezza e connessione autentica.

Non lasciare che la tua voce vada in automatico. **Impara a guidarla, a colorarla e a farla tua!**

Nel corso sarà data la **precedenza a chi era in lista d'attesa l'anno scorso** e chi non riconferma la presenza a partire dalla prima lezione ne verrà automaticamente escluso.

Docente: Massimo Leonardo Villucci
Max 14 partecipanti

52-Cinofilia Culturale: viaggio nel mondo segreto del cane

Un percorso dedicato a chi già ama e vuole, anche, imparare a rispettare i cani attraverso la comprensione del loro linguaggio, le loro emozioni e i loro bisogni.

Il corso unisce nozioni di etologia canina a consigli pratici per la vita di tutti i giorni, dalla passeggiata "ideale" (per chi?) alla stimolazione mentale in casa, dalla gestione del cucciolo fino alla cura del cane senior.

Un'occasione per gestire un rapporto basato sulla fiducia, per convivere con rispetto reciproco e per comprendere le esigenze del cane, allo scopo di raggiungere il benessere comune.

Aperto ai proprietari di cani e ai semplici appassionati

Docente: Cinzia Magnani

Max 35 partecipanti

75-Face Yoga

Face Yoga (o Yoga Viso) è una disciplina olistica che ha come obiettivo il raggiungimento di un viso più giovane e luminoso, oltre che una sensazione completa di benessere.

Il metodo è molto pratico e ricco di tecniche effettive per ottenere risultati tangibili.

Nelle sessioni di Face Yoga viene proposta una sequenza che contempla una serie di esercizi, massaggi, digitopressioni, lavoro energetico e rilassamento finale. Imparando a controllare la mimica facciale, le rughe di espressione verranno ridotte.

Praticare Face Yoga è come fare una ginnastica dolce esclusivamente per il proprio viso. Attraverso la sua pratica costante, la pelle e i muscoli si tonificano, la cute appare più liscia e soda, i lineamenti del viso risultano rimpolpati. Permette di ossigenare e nutrire la pelle, aumentando anche la produzione di collagene ed elastina, consente inoltre un miglioramento del drenaggio linfatico, con una riduzione dei gonfiori e una conseguente pelle più luminosa.

Docente: Elena Servienti

Max 24 partecipanti

LABORATORI

Nei laboratori, dove previsto, il costo del materiale è a totale carico del partecipante, come specificato nel foglio allegato ai documenti dell'iscrizione.

53-Laboratorio di uncinetto

Collane, bracciali e borsette

Docente: Paola Rossi

Max 20 partecipanti

54-Club del patchwork e arti femminili

Realizzazione di lavori a scelta del partecipante. Si tratta principalmente di un laboratorio di patchwork rivolto sia ai principianti che agli esperti.

I partecipanti che desiderano avere consigli su altre attività manuali, quali l'uncinetto, il lavoro ai ferri, il

ricamo e altro, troveranno persone esperte pronte ad aiutarli.

Docente: Bruna Jachelini

Max 12 partecipanti

65-Ricamo base

Dedicato a chi vuole imparare e prendere dimestichezza con i punti base del ricamo.

Docente: Doriana Brandani

Min 5 Max 10 partecipanti

55-Pittura ad olio

Livello di approccio- Acquisizione della tecnica strumentale; percezione artistica dello spazio e degli elementi che lo riempiono; studio di linee, forme, colori per la realizzazione di composizioni armoniche; analisi dei diversi stili pittorici per giungere a un linguaggio espressivo rispondente alla propria personalità.

Livello progredito Approfondimento e prosecuzione dell'attività pittorica secondo lo stile preferito e sperimentato.

Ciascuno può accostarsi alla pittura a olio in qualsiasi momento, anche se privo di conoscenze e/o abilità

specifiche: si può imparare a dipingere solo dipingendo con assiduità ed entusiasmo.

Docente: Enrica Garlati

56-Acquerello avanzato

Laboratorio a numero chiuso dedicato esclusivamente a chi ha frequentato i corsi degli anni passati.

Docente: Alberto Pagani
max 10 partecipanti

57-Corso di decorazione

Decorazione di piccoli oggetti con tecniche varie.

La prima lezione sarà dedicata alla presentazione del corso.

Nelle iscrizioni verrà data la precedenza a coloro che non hanno mai frequentato il corso e **chi non riconferma la presenza a partire dalla prima lezione verrà automaticamente escluso per inserire eventuali persone in lista d'attesa.**

Docente: Pasquale Pentasuglia
Max 5 partecipanti

58-Cartonnage Avanzato

Realizzazione di una scatola grande da armadio.
Riservato a persone esperte

Docente: Francesca Gagliardi

Max 6 partecipanti

59-Fotografia con l'iPhone

Tecniche base di fotografia

Uso dell'iPhone per ottenere fotografie di qualità

Si terranno lezioni in aula e lezioni pratiche all'aperto

Docente: Gustavo Capella

Max 35 partecipanti

INCONTRI

60-Come funziona Bitcoin

Bitcoin fa notizia da anni, ma pochi sanno davvero come funziona. Questo seminario entra nel meccanismo — senza parlare di investimenti, senza opinioni sui mercati — e risponde a una domanda semplice: com'è possibile

che esista una moneta digitale che nessuno controlla e che non si può falsificare?

Partendo dal problema fondamentale del denaro digitale, scopriremo cos'è la blockchain, come funzionano le firme digitali che proteggono i nostri dati, chi sono i "minatori" e perché consumano energia, e cosa succede nei dieci minuti che separano il mittente dal destinatario di una transazione.

Nessuna formula, nessun consiglio finanziario. Solo la soddisfazione di capire come funziona una delle invenzioni tecnologiche più originali degli ultimi vent'anni.

Docente: Stefano Martinelli

Max 35 partecipanti

61-A qualcuno piace bionda

La tragica vita di Marilyn Monroe a 100 anni dalla sua nascita

Docente: Barbara Garosi

Max 35 partecipanti

62-Argomenti di sessuologia

Docente: Maurizio Bossi
Max 35 partecipanti

Argomenti di Medicina

Cinque incontri a cadenza mensile a cui è possibile iscriversi anche singolarmente

69-Longevità: possiamo vivere più a lungo e più in salute?

66- Il cancro: una malattia che stiamo imparando a conoscere e curare?

67- La medicina digitale: il nostro corpo diventa digitale

68- Medicina rigenerativa: potremo riparare e sostituire il nostro corpo?

70- Intelligenza artificiale e medicina: il medico del futuro sarà un uomo o una macchina?

Docente: Rodolfo Casati
Max 35 partecipanti

71-I manoscritti non bruciano

Un viaggio nella memoria collettiva, dove la parola scritta diventa simbolo di libertà e resistenza. Tra angeli e demoni, tra perduti e salvati, racconteremo come i libri - e chi li ama- sopravvivano al fuoco della censura e all'oblio. Un omaggio alla luce che i libri sanno fare anche senza bruciare.

Docente: Marco Rossignoli

Max 50 partecipanti

63-L'alcol e i giovani

Il tema di questo incontro è il rapporto tra i giovani e l'alcol. La storia dell'alcol, e poi del vino, è così antica da confondersi con la stessa storia dell'umanità. Il vino è nato tra l'8.000 e il 6.000 a.C., quando nella regione del Caucaso, tra l'Asia e l'Europa, l'uomo ha iniziato a coltivare la vite e a fare fermentare l'uva nei vasi di terracotta. Da qui la sua coltivazione e il consumo si è diffuso rapidamente nell'area mediterranea e poi in tutto il mondo conosciuto. L'ebbrezza alcolica alla quale i nostri antenati attribuivano un significato rituale e

iniziatico, nel corso dei secoli è diventata una cattiva abitudine, fino a degenerare in una vera e propria patologia: l'alcolismo. Oggi l'alcolismo è una delle peggiori malattie che colpisce la nostra società e un numero sempre maggiore di giovani e giovanissimi.

Illustreremo in breve le cause e le conseguenze di questo fenomeno sulla salute.

Docente: Livio Carati

Max 35 partecipanti

DOCENTE PER UN GIORNO

Uno spazio libero in cui ogni iscritto potrà proporre un breve intervento su temi di vita, esperienze personali, aneddoti, passioni o curiosità.

Su prenotazione degli aspiranti relatori

72-Il palio di Siena

Da senese e contradaiola voglio raccontarvi qualche aneddoto e quello che è il palio dietro le quinte.

Docente per un giorno: Elisabetta Ginanneschi
Max 35 partecipanti