Università della Terza Età
Limbiate

Con il patrocinio del Comune di Limbiate

Anno Accademico 2007-2008

Programma dei Corsi

indirizzo: c/o Scuola Verga
via Monte Generoso,1
20051 Limbiate MI

telefono: 02/99097432

e-mail: Ute@com-limb.tuttopmi.it

orario segreteria: nei giorni di lezione
dalle 16.00 alle 18.30

SALUTI DEL SINDACO

La nascita dell'Università della Terza Età è per me motivo di vero orgoglio. La creazione di questa "Accademia della cultura" ha donato alla nostra città maggior prestigio e la possibilità a molte persone di tornare sui banchi di scuola con entusiasmo e con la voglia di rimettersi in gioco, per dare spazio a passioni ed hobby.
La cultura non ha età e per apprendere cose nuove non è mai troppo tardi. Sono sicuro che molti limbiatesi sapranno apprezzare anche quest'anno l'alto valore culturale di quest'iniziativa.
Come disse Gandhi "dobbiamo fare il miglior uso possibile del tempo libero" è quello che auguro a tutti quelli che, sfogliando questa brochure, decidano di aderire ad un corso dell'Università della Terza Età di Limbiate.
Auguro a tutti Voi buon anno accademico.

Il Sindaco
Antonio Romeo

Questo sarà il terzo anno dell'Università della Terza Età di Limbiate e finalmente siamo riusciti a pubblicare questo opuscolo.

Con l'edizione di questo primo "libretto", voglio ringraziare tutte le persone che mi hanno aiutato a far nascere e a far progredire l'UTE di Limbiate.

Ringrazio i Docenti per la straordinaria disponibilità;
il Sindaco di Limbiate Antonio Romeo per aver creduto in questo progetto;
il Preside Professor Giuseppe Pieri e il Professor Lazzaro Morese della Scuola G. Verga per l'accoglienza e la disponibilità;
i Lions di Paderno Dugnano senza i quali questo progetto non si sarebbe potuto avviare;
la Segreteria, persone davvero speciali;
ed infine ringrazio tutti gli Iscritti, la vostra presenza e il vostro entusiasmo ci stimolano a fare sempre meglio.

Università della Terza Età
Limbiate
Antonio D'Agostino

p.s. un ringraziamento particolare va fatto al Carrefour di Limbiate, che sponsorizza la pubblicazione di questo opuscolo.

Note

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Elenco dei Corsi

Autostima	*Base e Avanzato*
Ballo Liscio	*Principianti e Avanzato*
Bridge	
Burraco	
Ceramica	
Comunicazione e Psicologia	*1°, 2° e 3° livello*
Danze Popolari	
Decoupage	
Diritto Civile	
Donne Politiche Istituzioni	
Fiori di Bach	
Fiori di carta	
Fisiognomica	
Fotografia	
Francese	
Ginnastica	
Impariamo l'Arabo	
Informatica	*1° e 2° livello*
Inglese	*1° e 2° livello*
Inglese Conversazione	
Miglioramento della Memoria	
Pittura	*A e B*
Pizzo di Cantù	
Politica Economica	
Restauro del Legno	*1° e 2° livello*
Riflessologia	
Scienze Ambientali	
Storia dell'Arte	
Storia dell'Uomo	
Storia della Musica	
Teatro Insieme	
Tedesco	
Yoga e Hatayoga	

Il giorno e l'orario previsti per ciascun corso potrebbero essere modificati per motivi organizzativi.

AutoStima

docente ***Luisa Brugnatelli***

Autostima ed assertività: due preziosi alleati.
Come nasce l'autostima: la famiglia, la scuola, il lavoro, gli amici, le relazioni significative.
Imparare a conoscere se stessi e a trovare obiettivi di vita.
Riconoscere i comportamenti.
Comportamenti passivi, aggressivi, assertivi.
L'allenamento all'assertività.
La gestione della comunicazione verbale e non verbale.
L'accettazione degli altri passa dalla accettazione di sé.
L'affermazione di sé. Bravi in proprio o bravi per differenza?
L'empatia, la fiducia, l'errore, la colpa, le paure, l'ansia, le delusioni, le perdite, l'amore, le riparazioni.
La prescrizione che si autoavvera, i problemi, le soluzioni.

Verranno tenuti due corsi (Base e Avanzato) alternati.

Lunedì dalle 17.30 alle 18.30

frequenza Quindicinale

Ballo Liscio

docenti ***Ago & Gabri***

Valzer Lento
Mazurca
Tango
Foxtrot
Valzer Viennese
Polka
Balli di gruppo

Per partecipare al corso è necessario essere in coppia

Principianti	*Mercoledì*	*dalle*	*14.30*	*alle*	*15.30*
Avanzato	*Mercoledì*	*dalle*	*15.30*	*alle*	*16.30*

frequenza Settimanale

Bridge

docente ***Enrico Bianchi***

Il bridge naturale lungo/corto.
Le regole generali del gioco.
La manovra delle carte.
Il gioco a colore e quello a senza atout.
Il piano di gioco ed il gioco di difesa.
La dichiarazione a due, le aperture, la distribuzione, le risposte del compagno dell'apertore, le convenzioni.

Lunedì dalle 16.30 alle 18.30

frequenza Settimanale

Burraco

docente ***Giuliana Gabbi***

E' un gioco di carte molto attuale e divertente: si gioca in tre quattro o cinque persone con le carte da ramino.
È basato molto sulla fortuna ma potenzia l'attenzione e la capacità di concentrazione.
Dopo una breve introduzione delle regole si procederà con l'attuazione delle stesse attraverso il gioco.
Durante le partite si analizzeranno i casi particolari che via via si presenteranno.

Mercoledì dalle 16.30 alle 18.30

frequenza Settimanale

Ceramica

docente ***Celestino Baraldi***

Le lezioni illustreranno le diverse tecniche di manipolazione e forgiatura dell'argilla, contestualmente alle relative e diversificate procedure di decorazione e colorazione dei manufatti.
L'attività a "grande fuoco" prevede l'utilizzo di argille comuni e refrattarie, di smalti, ossidi, cristalline ed engobbi.
Il metodo di lavoro si basa su un insieme di proposte didattiche di carattere ciclico, che favoriscono un'acquisizione di competenze semplici e complesse, assecondando la libera espressione degli allievi.
Si tenderà a strutturare un percorso didattico che preveda una continuità triennale.

Venerdì dalle 16.30 alle 18.30

frequenza Settimanale

Comunicazione e Psicologia 1°

docente ***Claudia Tomasi***

Migliorare la comunicazione: prevenire i malintesi, saper comunicare le proprie idee.
Comprendere gli altri: saper entrare in empatia, saper coinvolgere, saper convincere...
Migliorare la propria autostima: motivarsi, credere in se stessi, avere più coraggio...
Imparare a chiedere: ottenere il massimo dagli altri nella vita personale e nel lavoro...
Negoziare: uscire dalle difficoltà della comunicazione, gestire le obiezioni…

Mercoledì dalle 16.30 alle 17.40

frequenza Settimanale

Comunicazione e Psicologia 2°

docente ***Claudia Tomasi***

L'enneagramma è uno strumento che aiuta a fare verità su se stessi: da una parte ci rende consapevoli della nostra unicità e dall'altra ci spinge a cogliere le similitudini che ci legano alle altre persone. Permette infatti di rendersi conto che ognuno di noi ha modelli di comportamento, tendenze selettive o filtri che lo condizionano, e che gran parte delle difficoltà umane sono causate dal fatto che siamo ciechi al modo di vedere degli altri.
L'enneagramma descrive nove diversi tipi di personalità e il rapporto tra loro. Se siamo in grado di riconoscere il tipo a cui apparteniamo, potremo affrontare meglio i nostri problemi, oltre che conoscere meglio i nostri familiari, amici e colleghi.

Mercoledì dalle 17.50 alle 19.00

frequenza Settimanale

Comunicazione e Psicologia 3°

docente ***Claudia Tomasi***

Seminari su argomenti definiti di volta in volta.

Cominceremo con la lettura del libro di Matteo Rampin "Al Gusto di Cioccolato" (costo 10 €).
Come smascherare i trucchi della manipolazione linguistica.
Quante volte al giorno veniamo sedotti dai professionisti della persuasione?
Il libro svela i trucchi usati da chi vuole mostrarci la realtà diversa da come è per convincerci a fare ciò che altrimenti non faremmo mai.

Il primo seminario è fissato per
Venerdì 19 ottobre 2007 dalle 17.20 alle 18.50

frequenza Mensile

Danze Popolari

docente ***Ornella Volpi***

Le danze popolari sono l'espressione della storia e della cultura di un popolo.
La danza popolare è una delle più importanti espressioni del sentimento umano, essa è gioia divenuta gesto.
Danzare è una sosta piacevole dove ognuno di noi può ricaricarsi, "staccando" con lo stress che ci impone la quotidianità.
Le danze, che in genere propongo, si ballano per lo più in cerchio (israeliane, occitane, bretoni, greche, ecc.), sono tutte di facile esecuzione, sono adatte a tutti e a tutte le età.
Ci avvicineremo così con semplicità alle danze popolari etniche e cercherò di trasmettere anche a voi, con amore, ciò che questa esperienza mi ha dato.

Martedì dalle 15.00 alle 16.20

frequenza Settimanale

Decoupage

docenti ***Giulia De Rosis e Giusi Pulvirenti***

Il corso comprende:
- Decorazioni su oggetti vari con tecniche diverse.
- Costruzione di burattini di cartapesta.
- Dipinti su sassi ed altri lavori.

Venerdì dalle 16.30 alle 18.30

frequenza Settimanale

Diritto Civile

docente ***Maurizio Munda***

- Le fonti non contrattuali dell'obbligazione: fatti illeciti, illecito penale e civile, danni risarcibili, responsabilità oggettiva.
- Principali contratti tipici: compravendita, mandato, contratto di mutuo, contratto di donazione.
- Diritto di famiglia.

Lunedì dalle 16.30 alle 17.30

frequenza Settimanale

Donne Politiche Istituzioni

docente ***Patrizia Basanisi***

Le donne nei processi decisionali politici.
Le Istituzioni dell'Unione Europea.
L'organizzazione e il funzionamento delle istituzioni parlamentari e governative.
Le autonomie degli enti territoriali.
Il sistema dei partiti in Italia.
Le donne presenti nei movimenti, nei gruppi, nei partiti come agiscono nello spazio della politica?
Le dinamiche e le tecniche della comunicazione in pubblico.

Venerdì dalle 16.30 alle 17.30

frequenza Settimanale

Fiori di Bach

docente ***Ornella Volpi***

Attraverso l'uso delle essenze floreali impareremo un metodo semplice e gentile per entrare in armonia con noi stessi.
Introduzione: chi era il dottor Bach.
Conoscere le essenze: uso e associazione.
Star bene con i fiori di Bach: riconosciamo il nostro fiore tipo.
Relazione delle essenze con i segni zodiacali.
Scelta dei fiori attraverso il test chiniesiologico.

Giovedì dalle 16.30 alle 18.30

frequenza Settimanale

Fiori di Carta

docente ***Marisa Nardin***

Cercheremo di capire come è costituito un fiore in natura. Insegneremo a copiare con la carta crespa tutti i componenti del fiore, partendo dal fiore più semplice, la rosa.
Durante l'anno verranno copiati con la carta diversi fiori, dopo di che passeremo alle composizioni floreali più facili con tronchetti di legno e vari altri materiali ..

Martedì dalle 16.30 alle 18.30

frequenza Settimanale

Fisiognomica

docente ***Giovanni Basso***

La teoria degli umori.
L'influsso degli Astri.
La scuola psicanalitica.
La scuola costituzionalista italiana.
La scuola francese e quella americana: le disposizioni caratteriali.
La frenologia.
Caratterologia, morfologia, fisiognomica.
I segni morfologici.
I segni fisiognomici.
I fattori comportamentali della fisiognomica.

Giovedì dalle 17.00 alle 18.30

frequenza Quindicinale

Fotografia

docente ***Angelo Salerno***

Introduzione al mondo della fotografia: la luce.
La macchina fotografica: otturatore e diaframma.
Obiettivi e lunghezza focale.
Le pellicole e i filtri.
Illuminazione naturale e artificiale: il flash elettronico.
Varie situazioni fotografiche.
Riprese fotografiche.
Fotografia e pubblicità.
Sviluppo del negativo e stampa in B/N.
Conclusioni.

Mercoledì dalle 16.30 alle 17.30

frequenza Settimanale

Francese

docente ***Geneviève Gayte***

Attraverso momenti di conversazione sulla vita quotidiana e prendendo spunto da fatti di attualità, il corso di francese si propone di dare ai partecipanti la possibilità di esprimersi con frasi corrette e vocaboli adeguati.
L'aspetto grammaticale verrà affrontato di volta in volta con esercizi scritti lasciando comunque priorità all'espressione orale.

Martedì dalle 18.00 alle 19.00

frequenza Settimanale

Ginnastica

docente ***Antonio Ventrella***

Teoria:
- Spiegazione delle principali patologie a carico dell'apparato scheletrico (osteoporosi, artrosi, ecc.).
- Apparato locomotore (insieme dell'apparato muscolare e articolare).
- Importanza del movimento per il sistema circolatorio e respiratorio e per alcune malattie tipo ipertensione e diabete.
Pratica:
- Riscaldamento.
- Fase centrale di lavoro: ginnastica posturale, cardio fitness, miglioramento delle capacità coordinative, ginnastica per il rachide e arti inferiori e superiori, giochi a squadre e a coppia, esercizi con attrezzi, lavoro a stazioni.
- Fase di rilassamento e allungamento.

All'iscrizione visite specialistiche, solo in presenza di patologie importanti, per differenziare il corso.

Martedì	*dalle*	*16.30*	*alle*	*17.30*
Giovedì	*dalle*	*14.30*	*alle*	*15.30*

frequenza Settimanale

Impariamo l'Arabo

docente ***Abdeltif Garrousi***

Obiettivo del corso è di dare le basi per l'introduzione alla conoscenza della lingua araba.
Durante il corso si parlerà delle radici della lingua araba, della sua storia, delle tradizioni.
Ci saranno delle discussioni in base alle richieste dei corsisti e alle esigenze del docente.

Lunedì dalle 16.45 alle 18.30

frequenza Settimanale

Informatica

docente ***Sebastiano Stellino***

1° livello:
- Introduzione all'uso del computer
- Hardware e software:
- Memoria, supporti di memoria, mouse, tastiera, monitor, ...
- Sistema operativo, utility, strumenti di office, altri programmi, ...
- Organizzazione dell'area di lavoro: desktop, files, documenti.
Uso semplice di Word, Excel, Power Point.

2° livello:
- Organizzazione dell'area di lavoro: desktop, files, documenti.
- Word, Excel, Power Point: utilizzo avanzato.
- Definizione di Database.
- Progettazione di Database.
- Introduzione ad Access.
- Costruzione di piccoli database con Access.

1° livello	*Martedì*	*dalle*	*16.30*	*alle*	*17.30*
2° livello	*Venerdì*	*dalle*	*16.30*	*alle*	*17.30*

frequenza Settimanale

Inglese

docente ***Teresa Campo***

Ripasso rapido delle conoscenze basilari.
Coniugazione:
to be, to have,
passato, presente, futuro,
verbi modali,
do, does, did.
Preposizioni.

Arricchimento del vocabolario, dei verbi, espressioni verbali.

Lettura ed analisi di testi diversi per una migliore facilità di linguaggio.
Studio linguistico e di stile della lingua inglese attraverso documenti attuali.

1° livello	*Martedì*	*dalle*	*16.40*	*alle*	*17.40*
2° livello	*Martedì*	*dalle*	*17.50*	*alle*	*18.50*

frequenza Settimanale

Inglese Conversazione

docente ***Maria Pugliese***

Conversazioni sulla vita di tutti i giorni, sull'attualità e su situazioni che si possono presentare durante viaggi, vacanze o altro.

Giovedì dalle 16.30 alle 17.30

frequenza Settimanale

Miglioramento della memoria

docente ***Giovanni Basso***

Tutti, tutti, tutti possono migliorare la propria memoria.
Migliorare la memoria spinge a migliorare in ogni campo e in ogni momento la tua vita.
Occorre disponibilità, apertura mentale e costanza.
È solo necessario superare se stessi.
Le lontane origini della memoria.
La memoria non è migliorabile, perché è già perfetta.
Come è lo stato attuale della tua memoria?
Che tipo di memoria hai?
L'oblio. Perché si dimentica?
Ciò che vogliamo dimenticare o non vogliamo ricordare.
L'ansia fa dimenticare.
Come funziona la memoria?
Funziona per immagini e per associazione di immagini.
Ciclo di rilassamento fisico e mentale.
Autocontrollo, stati delle onde cerebrali e autoipnosi.
Conversione fonetica.
Esercitazioni pratiche.
Fotografia mentale.
Schedario mentale e pratica schede.
Creatività, nomi, visi, numeri e formule.

Giovedì dalle 17.00 alle 18.30

frequenza Quindicinale

Pittura

docente ***Paolo Pernice***

La linea ed il colore.
Tecniche Grafiche e Tecniche Pittoriche.
Disegno dal vero: Natura morta; Paesaggi; Figura Umana; Volti.
Uso delle matite colorate, matita carboncino.
Uso dei colori a tempera.
Acquarello, colori ad olio.
Conoscenza e teoria dei colori: Gradazione,tonalità, velature.
Cenni sulla prospettiva e tridimensionalità.
Chiaroscuro, luce e ombra, sfumature, proporzioni, prospettiva aerea dei paesaggi.
Esecuzione dei paesaggi su tela ad olio, ritratti, nature morte, composizioni varie.
Copie ingrandite delle opere dei grandi Maestri della storia dell'arte.

Lunedì	*dalle*	*16.30*	*alle*	*18.30*
Mercoledì	*dalle*	*16.30*	*alle*	*18.30*

frequenza Settimanale

Pizzo di Cantù

docente ***Piera Montrasio***

Lo scopo del corso è di insegnare le basi principali del pizzo di Cantù, per la realizzazione di piccoli lavori.

Mercoledì dalle 16.30 alle 18.30

frequenza Settimanale

Politica Economica

docente ***Giancarlo Fumagalli***

Il Reddito Nazionale
- *PIL e/o Decrescita*
- *Domanda e Offerta Aggregata*
- *Consumi, Risparmi, Investimenti*

La moneta e il Credito
- *il mercato creditizio e le banche*
- *il mercato finanziario e la borsa*
-

La dinamica del sistema economico
- *il ciclo economico*
- *l'inflazione*
- *occupazione e mercato del lavoro*
- *lo sviluppo economico italiano*

Mercoledì dalle 17.30 alle 18.30

frequenza Settimanale

Restauro del Legno 1

docente ***Martino Fulvio Scollo***

Storia del mobile, gli stili.
Mobili in stile e autentici, l'eclettismo e la singolarità.
Le essenze legnose per i mobili e gli oggeti in legno.
I pannelli industriali: truciolati, multistrati e rivestimenti plastici.

Martedì dalle 16.30 alle 18.30

frequenza Settimanale

Restauro del Legno 2

docente ***Martino Fulvio Scollo***

Storia dell'intarsio: da Maggiolini ai pittori dell'intarsio.
I legni colorati e i colori dei legni.
Intaglio: le decorazioni tridimensionali dei mobili.
Storia della scultura in legno, antica arte "montanara".
Accenni alla doratura del legno.
Impiallacciature monocrome.
Intarsio e colore: prove pratiche a tema.
Intaglio: piccoli lavori a scalpello.

Giovedì dalle 16.30 alle 18.30

frequenza Settimanale

Riflessologia

docente ***Angelo Maddalena***

Struttura ossea del piede.
Apparato Locomotore.
Apparato Circolatorio e Linfatico.
Apparato Respiratorio e Digerente.
Apparato Muscolare e Sistema Nervoso.
Apparato Endocrino.
Apparato Escretore e Riproduttivo.
Organi di Senso.
Apparato Osteo-Articolare.
Sistema Immunitario.

Venerdì dalle 16.30 alle 18.30

frequenza Quindicinale

Scienze Ambientali

docente ***Valentina Bravin***

1) I comparti ambientali:
- l'atmosfera, principali caratteristiche fisiche, principali fenomeni atmosferici, clima e microclima.
- l'acqua, acque correnti, acque lacustri, zone umide, acque marine.
- il suolo, proprietà fisiche, la struttura interna della terra, i terremoti, i vulcani, acque sotterranee.
2) Il deterioramento dell'ambiente:
- l'atmosfera, i principali contaminanti, effetto serra, riduzione dello strato di ozono.
- acque superficiali, scarichi urbani e industriali.
- inquinamento del suolo, inquinamento diretto e indiretto, le bonifiche.
3) L'azione dell'uomo:
- la produzione dei rifiuti, recupero e riciclaggio dei rifiuti, impianti di smaltimento dei rifiuti solidi e liquidi, la raccolta differenziata.
- sviluppo sostenibile, i sistemi di registrazione e certificazione ambientale, fonti energetiche rinnovabili e alternative.

Martedì dalle 14.30 alle 15.30

frequenza Settimanale

Storia dell'Arte

docente ***Chiara Gorla***

Il tramonto della pittura medievale in Italia: dalla metà del Duecento a Cimabue.
L'età di Giotto: tra Assisi, Padova, Rimini e Firenze.
La pittura a Siena: Duccio, Simone Martini, i Lorenzetti.

Lunedì dalle 17.30 alle 18.30

frequenza Quindicinale

Storia dell'Uomo

docente ***Domenico Messina***

Formazione del sistema solare.
Nascita della vita e evoluzione dei viventi.
Sintesi delle principali teorie evoluzionistiche.
Comparsa dei primati e degli ominidi.
Specificità e caratteristiche uniche dell' "homo sapiens".
Evoluzione storica dell' "homo sapiens".
La selce, il fuoco, le società primitive.
La "simbiosi" uomo-cane.
La comparsa dei guaritori.
Agricoltori e pastori.
Le prime rotture degli equilibri della natura.
La distribuzione storica delle razze.
Leggi ecologiche che regolano dimensioni, forma, colore e loro applicazione all'uomo.
Ruote, metalli, scrittura; dal baratto al commercio.

Giovedì dalle 16.30 alle 17.30

frequenza Quindicinale

Storia della Musica

docente ***Vincenzo Lauciello***

Origini della Musica (teorie e ipotesi sulle esperienze dell'uomo)
Ritmo e suono. Nozioni di acustica del suono.
Strumenti naturali.
La Musica dei popoli primitivi.
La Musica nella civiltà greca e romana.
La Musica nel Medioevo.
La scrittura Musicale nel Medioevo.
La polifonia Medioevale.
Comparazione della Musica e del Teatro drammatico antico e medioevale.
L'Ars nova e lo sviluppo polifonico.
La Musica sacra del secolo XVI.
La Musica profana nel secolo XVI.
Gli albori della Musica moderna.

Giovedì dalle 16.30 alle 18.30

frequenza Settimanale

Teatro Insieme

docente ***Pia Caruso***

Il corso, tramite lezioni teoriche e pratiche, sarà dedicato allo studio e alla preparazione di un lavoro teatrale basato su "la gabbianella e il gatto".

Mercoledì dalle 16.30 alle 18.30

frequenza Quindicinale

Tedesco

docente ***Anna Russo***

Pronomi Personali, Verbi Essere e Avere. Verbo Presente Indicativo, Verbi Regolari. L'Articolo Indeterminativo e terminativo, Aggettivo Possessivo. Forma Interrogativa. Aggettivo Qualificativo, Genitivo. Costruzione della frase.

Venerdì dalle 16.30 alle 17.30

frequenza Settimanale

Yoga e Hatayoga

docente ***Elena Simona Molteni***

Etimologicamente significa riunificazione.
E' un ponte gettato tra le polarità opposte dell'individuo.
E' una via del sentire con il corpo intero.
Il suo fine è di ricondurre l'adepto a se stesso.
E' una strada di conoscenza che aiuta a vivere meglio.

Giovedì dalle 17.00 alle 18.30

frequenza Settimanale

Note

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Note

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....