



UNIVERSITA' DEL TEMPO LIBERO
Silver Club in collaborazione col Comune di Rosate



ANNO 2024

1^ sessione febbraio – marzo -aprile - maggio

2^ sessione settembre - ottobre – novembre - dicembre

CORSO DI ACQUERELLO : UN'ESPERIENZA DI ARTETERAPIA

(tecnica su foglio asciutto).

Docente: **FRANCESCA CARELLA - ARTETERAPEUTA**

Giorno e ora: **mercoledì dalle ore 10.15 alle 11.30** Sede: **Silver Club Rosate**

Inizio corsi: **mercoledì 6 marzo 2024** N° partecipanti: **max 10**

MATERIALE: il materiale verrà fornito dal docente con un contributo di 4 € a lezione.

PROGRAMMA: come il titolo stesso suggerisce durante gli incontri si vivrà un'esperienza di arteterapia attraverso l'utilizzo dell'acquerello, dove il colore sarà il vero protagonista. Dipingere ci permette di esprimerci senza il bisogno di parlare, ci permette di rilassarci, di trascorrere un'oretta senza pensieri, ma può essere anche un modo per conoscersi un po' di più.

Con l'aiuto dell'arteterapeuta si potranno soddisfare piccole curiosità sul carattere o sulla personalità oppure semplicemente godersi un bel momento facendo qualcosa che ci piace. L'intento principale non sarà dunque realizzare un quadro, ma utilizzare l'arte e colore come strumenti di benessere. Il tutto si svolgerà in un clima disteso e sereno, ma anche con la possibilità di far nascere delle riflessioni.

CALENDARIO: 6, 13, 20, 27 marzo; 3, 10 aprile

FIORI E COMPOSIZIONI FLOREALI

Docenti: **ROBERTO ZUCCA**

Giorno e ora: **martedì dalle ore 9.30 alle 11.00** Sede: **Silver Club**

Inizio corsi: **martedì 5 marzo 2024** N° partecipanti: **max 12**

PROGRAMMA: 1- Nozioni di botanica, come è fatta una pianta e come funziona
2 -Il fiore reciso, come si taglia e come si conserva e i materiali tecnici
3 - Stili di composizione floreale
4 - Realizzazione di una composizione floreale
5 - La tecnica della "spirale"

CALENDARIO: 5, 12, 19 marzo

BRIDGE

Docente: **LAMBERTO GIULIANI**

Giorno e ora: **lunedì dalle ore 17.00 alle 18.30** Sede: **Centro Civico**

Inizio corsi: **lunedì 26 febbraio 2024** N° minimo partecipanti: **8**

PROGRAMMA: il Bridge è un gioco affascinante che usa le carte come mezzo, ma richiama soprattutto il ragionamento ed esercita la memoria rafforzandola man mano che si procede con l'utilizzo del gioco. Quindi *con il divertimento, si esercita la mente e la memoria*: è appurato che i giocatori di Bridge hanno meno possibilità di contrarre il morbo di Alzheimer rispetto agli altri giocatori. Perché allora non approfittarne? *Il Bridge è considerato uno sport: infatti è "lo sport della mente". L'Unesco ha riconosciuto il valore formativo del Bridge che dal 1993 è entrato a far parte delle discipline associate al CONI.* Perché praticare questo sport? Perché *sviluppa la logica, la velocità di decisione, le capacità strategiche e stimola la creatività.* E' un esercizio per la mente e l'attività mentale è componente indispensabile nella vita. Si può giocare a livello agonistico, ma anche amatoriale. E' un gioco rivolto a tutti: non esistono limiti di età né altri limiti; allo stesso tavolo possono essere seduti nipoti e nonni sino ad avere tutti le stesse capacità di partecipazione, poiché *il Bridge azzera le differenze.* E' inoltre un gioco che mette al bando l'azzardo, ma premia la verità. Ed ora una veloce spiegazione della struttura del bridge:

- Al gioco partecipano 4 giocatori per tavolo e più precisamente due coppie: Nord/Sud e Est/Ovest
- La prima parte del gioco consiste in una dichiarazione, detta licita (asta) che termina con un contratto dove la coppia vincente della licita si impegna a fare un determinato numero di prese
- La seconda parte consiste nel gioco della carta dove la coppia che ha vinto il contratto cercherà di mantenerlo o superarlo, mentre la coppia avversaria farà il possibile per non farlo mantenere.
- In questo gioco non conta la fortuna, ma la capacità: infatti si può vincere anche senza avere belle carte ed il migliore affiatamento della coppia diviene determinante sull'esito della partita.

CALENDARIO: 26 febbraio; 4, 11, 18, 25 marzo; 1, 8, 15, 22 aprile; 6, 13, 20, 27 maggio
30 settembre; 7, 14, 21, 28 ottobre; 4, 11, 18, 25 novembre; 2, 9, 16 dicembre

CORSO DI SCACCHI

Docente: **MARCELLO CAMERANO**

Giorno e ora: **venerdì dalle ore 17.00 alle 18.30** Sede: **Centro Civico**

Inizio corsi: **venerdì 4 ottobre 2024** N° partecipanti: **max 8**

PROGRAMMA: la sessione è aperta sia a chi vuole imparare il gioco che a chi già lo conosce per migliorarsi e allenarsi. Ottobre per introduzione al gioco - Novembre per allenamenti.

CALENDARIO: 4, 11, 18, 25 ottobre; 8, 15, 22, 29 novembre

INGLESE

Scopo del corso di inglese è tenere viva la mente in quanto gli psicologi affermano che lo studio di una lingua straniera aumenta la capacità di attenzione, allena la memoria, mette in contatto con una cultura diversa dalla propria e migliora l'autonomia decisionale.

INGLESE INTERMEDIO 1

Docente: **MARIA LUISA CINISELLI**

Giorno e ora: **lunedì dalle ore 10 alle 11.30** Sede: **Silver Club Rosate**

Inizio corsi: **lunedì 26 febbraio 2024** N° partecipanti: **max 15**

PROGRAMMA: saranno consolidate le conoscenze della lingua acquisite in precedenza e ne verranno proposte di nuove con esercizi di consolidamento grammaticale e di arricchimento lessicale. Si esamineranno le frasi ed il lessico più usuali da usare nella vita quotidiana, nei rapporti interpersonali, nei negozi, in giro per la città e nei viaggi.

CALENDARIO: 26 febbraio; 4, 11, 18, 25 marzo; 8, 15, 22 aprile; 6, 13, 20, 27 maggio
30 settembre; 7, 14, 21, 28 ottobre; 4, 11, 18, 25 novembre; 2, 9, 16 dicembre

INGLESE INTERMEDIO 2

Docente: **ADA EFRATI MINETTI**

Giorno e ora: **venerdì dalle ore 9.30 alle 11.00** Sede: **Silver Club Rosate**

Inizio corsi: **venerdì 1 marzo 2024** N° partecipanti: **max 15**

PROGRAMMA: saranno consolidate le conoscenze della lingua acquisite in precedenza e ne verranno proposte di nuove con esercizi di consolidamento grammaticale e, soprattutto, di arricchimento lessicale, utili alla comunicazione nella vita quotidiana, nei rapporti interpersonali, in giro per le città e nei viaggi all'estero.

CALENDARIO: 1, 8, 15, 22 marzo; 5, 12, 19 aprile; 3, 10, 17, 24, 31 maggio
27 settembre; 4, 11, 18, 25 ottobre; 8, 15, 22, 29 novembre; 6, 13, 20 dicembre

**PER I NUOVI ISCRITTI, CHE NECESSITANO DI UN LIVELLO BASE,
SARÀ ATTIVATO UN CORSO DI UN'ORA SETTIMANALE TENUTO
DALLA PROF.ssa CINISELLI IL LUNEDÌ DALLE ORE 9 ALLE ORE 10.**

INGLESE AVANZATO

Docente: **CHRISTINE WEBB**

Giorno e ora: **giovedì dalle ore 14 alle 15.30** Sede: **Silver Club Rosate**

Inizio corsi: **giovedì 29 febbraio 2024** N° partecipanti: **max 8**

PROGRAMMA: il corso sarà improntato sull'uso prevalente della lingua orale e sarà tenuto da una docente di madrelingua. Gli argomenti trattati saranno relativi sia a situazioni di vita quotidiana che di attualità e impegneranno i partecipanti in maniera attiva; ove necessario saranno consolidate le strutture grammaticali.

CALENDARIO: 29 febbraio; 7, 14, 21, 28 marzo; 4, 11, 18 aprile; 2, 9, 16, 23 maggio
3, 10, 17, 24 ottobre; 7, 14, 21, 28 novembre; 5, 12, 19 dicembre

ALIMENTAZIONE E SALUTE

Docente: **Dr.ssa RAFFAELLA PIERFEDERICI**

Giorno e ora: **mercoledì dalle ore 15.30 alle 17.00** Sede: **Centro Civico**

Inizio corsi: **mercoledì 6 marzo 2024** N° partecipanti: **max 12**

PROGRAMMA:

- **Primo incontro:** “Conoscenza della piramide alimentare e suoi costituenti (carboidrati, proteine, grassi, vitamine e sali minerali)”
- **Secondo incontro:** “Alimentazione e benessere: perché è importante la Dieta mediterranea”
- **Terzo incontro:** “Obesità: cause, complicanze e terapia – Stile di vita corretto”
- **Quarto incontro:** “Microbiota: cos’è e come mantenerlo in salute”
- **Quinto incontro:** “Fine corso dedicato a domande e curiosità dei partecipanti, raccolte durante le lezioni precedenti”

CALENDARIO: 6, 27 marzo; 17 aprile; 8, 29 maggio

LA CUCINA DEGLI AVANZI TRA MODERNITÀ E TRADIZIONE

Docente: **CHIARA MELANI**

Giorno e ora: **giovedì dalle ore 15.00 alle 16.30** Sede: **Club Amici Rosatesi**

Inizio corsi: **giovedì 3 ottobre 2024** N° partecipanti: **max 15**

PROGRAMMA: quella del recupero delle eccedenze in cucina, è una pratica che in Italia esiste da sempre ed ha contribuito alla creazione di tante ricette simbolo della nostra tradizione.

Esistono tanti piatti deliziosi che possiamo preparare con facilità e un po' di creatività utilizzando scarti, gambi, foglie.

Gesti antichi, da riscoprire e che le nonne conoscevano bene come la zuppa con il pane vecchio che in Lombardia si chiama pancotto.

Gli avanzi dei piatti possono essere trasformati così in piatti gustosi. Ad esempio, un avanzo di pollo arrosto può diventare un panino con insalata o essere sminuzzato per preparare un'insalata di pollo.

Gli avanzi di verdure possono essere utilizzati per preparare una zuppa o un piatto di riso.

Con questo corso, pratico, impariamo a "riciclare" con intelligenza e con gusto!

CALENDARIO: 3, 10, 17, 24 ottobre

INFORMATICA

Docente: **CLAUDIO CHIESA** con la collaborazione di **Virginia Codazzi**

Giorno e ora: **martedì dalle ore 14.30 alle 16.00** Sede: **Centro Civico**

Inizio corsi: **martedì 9 aprile 2024** N° partecipanti: **max 12**

PROGRAMMA: Lavoriamo con i file: scaricare, copiare, spostare, condividere, concetti ed esercizi sulla gestione di file, immagini e documenti;

Foto: scaricare, salvare, catalogare ed archiviare fotografie; fotolibri e slideshow;

Video: creare, montare e modificare video;

Cloud: gestione di file e di foto;

Sicurezza: reati informatici, come evitarli e difendersi; Phishing e Polizia Postale;

TV e radio via internet: cercare video e audio di trasmissioni del passato, interviste a personaggi, documenti e filmati di ogni genere (Spotify, Netflix, Skype, Infinity);

Firma elettronica: basi per firmare digitalmente un documento;

Acquisti on line: come fare acquisti presso rivenditori online ed evitare di incorrere in truffe.

CALENDARIO: 9, 16, 23 aprile; 7, 14, 21, 28 maggio

1, 8, 15, 22, 29 ottobre; 5, 12 novembre

Il programma è suscettibile di modifiche sulla base dei bisogni e degli interessi dei frequentanti.

I SEGRETI DELLA POESIA (terza edizione)

Docente: **IVO ZUNICA**

Giorno e ora: **giovedì dalle ore 10.30 alle 11.30** Sede: **Centro Civico**

Inizio corsi: **giovedì 29 febbraio 2024** N° partecipanti: **max 15**

PROGRAMMA: Il corso (*dal titolo volutamente pretenzioso, ma anche intrigante*) si propone di mostrare, con la maggiore semplicità possibile, che lo specifico della poesia e il suo motivo d'interesse e di fascino, lungi dal consistere nei semplici "contenuti" dei testi e sul piano dei significati letterali delle parole e delle frasi, dipende moltissimo anche dalla forma e dalle "tecniche" del testo poetico, ivi compreso il suono delle parole. Il lavoro del corso verrà perciò sviluppato attraverso un percorso facile, divulgativo e accattivante, sugli aspetti anche metrici, retorici e stilistici (non meno che su quelli contenutistici) delle numerose liriche italiane del Novecento e dell'Ottocento che saranno presi in esame, con un'analisi interpretativa sviluppata il più possibile col coinvolgimento dei partecipanti stessi. Ma non si tratterà soltanto di seguire delle lezioni *ex cathedra*, e di ascoltare analisi ed interpretazioni: è infatti prevista anche un'attività di "laboratorio", che ha già riscosso un notevole successo nelle precedenti edizioni: ciascun partecipante potrà, se e quando vorrà farsi un po' coraggio, sottoporre, al pacato e stimolante confronto con gli altri iscritti, i propri "versi nel cassetto", recenti o remoti, che un po'

tutti abbiamo composto, anche se magari ci vergogniamo (chissà perché) di confessarlo.

CALENDARIO: 29 febbraio; 7, 14, 21, 28 marzo; 4, 11, 18 aprile; 2, 9, 16, 23, 30 maggio
26 settembre; 3, 10, 17, 24 ottobre; 7, 14, 21, 28 novembre; 5, 12, 19 dicembre

IL PANE: IL RE DELLA TAVOLA

Docente: **DONATA GURGO**

Giorno e ora: **mercoledì dalle ore 9.30 alle 11.00** Sede: **Silver Club**
Inizio corsi: **mercoledì 17 aprile 2024** N° partecipanti: **max 15**

PROGRAMMA:

- **Primo incontro:** “Il pane nella storia: cereali, farine, focacce; la scoperta del lievito. Diffusione del pane azzimo nel bacino del Mediterraneo”
- **Secondo incontro:** “Curiosità, modi di dire, proverbi e filastrocche sul pane”
- **Terzo incontro:** “Il pane nelle diverse regioni di Italia e nel Mondo”
- **Quarto incontro:** “Il riciclo del pane con ricette tradizionali. Menù e ricettario”
- **Quinto incontro:** “Giochiamo in cucina!”

CALENDARIO: 17, 24 aprile; 8, 15, 22 maggio

SARTORIA

Docenti: **MARY DI MURO**

Giorno e ora: **giovedì dalle ore 10.00 alle 11.30** Sede: **Silver Club Rosate**
Inizio corsi: **giovedì 3 ottobre 2024** N° partecipanti: **max 15**

PROGRAMMA: corso semplice e pratico per imparare a fare piccoli lavori di cucito e riparazioni. Si parte da zero, dagli attrezzi del mestiere all'utilizzo della macchina da cucire, a tutte le fasi per poter svolgere in autonomia le riparazioni più comuni: accorciare, stringere, allungare gonne e pantaloni, cucire orli, cerniere e qualche segreto del cucito.

- **gonne:** allargare, stringere, accorciare e allungare
- **pantaloni:** allargare, stringere e diversi tipi di orlo
- **giacche e camicette:** accorciare le maniche
- **cerniere:** cambiare cerniere a gonne, pantaloni e giacchini
- **approfondimenti sui temi di maggior interesse della classe**

Per uno svolgimento efficace del corso è opportuno che i partecipanti portino i seguenti strumenti: forbici, scucirino, centimetro, spilli, gessetti, aghi, filo da imbastire e ditale.

Per consentire anche l'esercitazione pratica degli argomenti i partecipanti possono portare i loro capi da modificare.

CALENDARIO: 3, 10, 17, 24, 31 ottobre

SCRITTURA CREATIVA

Docente: ANNALISA MARTINO

Giorno e ora: mercoledì dalle ore 10.00 alle 11.30 Sede: Centro Civico

Inizio corsi: mercoledì 16 ottobre 2024 N° partecipanti: max 12

PROGRAMMA: a tanti di noi, in precisi momenti della nostra vita, sarà capitato di voler produrre uno scritto, una breve storia, dei pensieri sparsi. Non importa se per un desiderio mai espresso di lasciare traccia di una fase dell'esistenza, o per volontà di raccontare episodi che abbiano avuto una particolare rilevanza. O semplicemente per narrare una storia che abbia origine dalla nostra fantasia. Nella maggior parte dei casi si lascia correre e così scivola via quel sogno di immortalarci nella scrittura.

Il corso di scrittura creativa si pone l'intento di sollecitare questo desiderio e dargli corpo. Sarà *un corso di tipo divulgativo*, dove ci si soffermerà sulle caratteristiche del testo scritto e in particolare su quelle del testo narrativo. Si esamineranno testi vari, per lo più racconti brevi o stralci di romanzi e si individueranno aspetti tecnici e scelte stilistiche degli autori, mettendo in evidenza anche eventuali cadute o inutili esagerazioni. Non mancherà *la fase operativa che occuperà sempre un preciso spazio della lezione.*

Il corso è rivolto ad adulti che abbiano voglia di scoprire i propri interessi letterari e di dare ascolto ad attitudini a lungo lasciate latenti.

Il corso partirà con una breve introduzione nella quale si scopriranno insieme alcune caratteristiche del testo narrativo. *Tali osservazioni si alterneranno a brevi letture di brani.* Si darà quindi spazio alla presentazione di alcuni tra *i più importanti ingredienti tecnici della scrittura*, grazie ai quali è possibile strutturare un testo.

1. Incipit
2. Distinzione tra fabula e intreccio
3. Caratterizzazione dei personaggi
4. Digressioni ed elementi di riflessione dell'autore
5. Scelta delle voci narranti
6. Descrizione di ambienti
7. Scelta dei tempi e degli spazi del racconto
8. Trucchi adottati dallo scrittore
9. Scelte stilistiche
10. Uso delle parti del discorso e delle strutture sintattiche

Un filo rosso, costituito da due regole dello scrittore, accompagnerà i diversi interventi e non dovrà essere sottovalutato da chiunque decida di scrivere.

- Il primo: *l'importanza di essere semplici e mai autoreferenziali*, di non stupire e di prendere sempre per mano il lettore.

- Il secondo: *il dovere di non esprimere giudizi di valore*, ma fare in modo che siano gli altri a farsi un'idea dell'aria che tira in una storia!

In concomitanza con le osservazioni che si succederanno nelle varie lezioni, *ogni partecipante al corso sarà invitato a produrre un testo* che via via arricchirà grazie al progredire delle analisi svolte in classe.

Alla fine del corso i *testi narrativi prodotti saranno raccolti* e donati a chi ne farà richiesta o pubblicati su internet in formato pdf. Qualora gli autori lo decidano, tali testi saranno pubblicati in forma anonima.

CALENDARIO: 16, 23, 30 ottobre; 6, 13, 20, 27 novembre; 4, 11, 18 dicembre

RICICLO CREATIVO

Docenti: **ROSARITA BELTRAME E IDA NODARI**

Giorno e ora: **martedì dalle ore 10.00 alle 11.30** Sede: **Silver Club**

Inizio corsi: **martedì 1 ottobre 2024** N° partecipanti: **max 15**

PROGRAMMA: come il titolo stesso suggerisce utilizzeremo materiale riciclato come: scampoli di stoffa, nastri, pizzi, perline, passamaneria, polistirolo, cartoncini ecc. ecc. Creeremo addobbi natalizi e non lavorando con colla, ago e filo e ci faremo venire delle idee sia vedendo il materiale a disposizione che cercando di accontentare le esigenze e le proposte dei partecipanti.

Suggeriamo fin da ora di portare già alla prima lezione materiale che si possa utilizzare.

CALENDARIO: 1, 8, 15, 22, 29 ottobre; 5, 12, 19, 26 novembre

CORSO DI FOTOGRAFIA DI BASE

Docente: **FRANCESCA TOSCANO**

Giorno e ora: **mercoledì dalle ore 17.30 alle 18.30** Sede: **Centro Civico**

Inizio corsi: **mercoledì 9 ottobre 2024** N° partecipanti: **max 12**

PROGRAMMA:

- **Primo incontro:** “Introduzione alla fotografia; le regole base della composizione; la regola dei terzi; mettere il soggetto al posto giusto”
- **Secondo incontro:** “La fotocamera: caratteristiche e utilizzi; obiettivi: caratteristiche ed utilizzi; modalità di scatto: automatico, ritratto, paesaggio, macro, sport, notturno. Diaframma: funzionamento ed effetti; la profondità di campo”
- **Terzo incontro:** “Analisi della composizione con fotografie dei corsisti; il triangolo dell’esposizione; dimostrazione pratica degli effetti dell’esposizione attraverso il corretto utilizzo della coppia tempo/diaframma”
- **Quarto incontro:** “La fotografia attraverso gli occhi di grandi fotografi; analisi insieme di nuovi scatti dei corsisti”
- **Quinto incontro:** “Fotografia con smartphone: trucchi e consigli per ottenere il meglio dalle fotocamere integrate; applicazioni per post produzione; utilizzo dei preset”
- **Sesto incontro:** “La fotografia di viaggio e il reportage; normative e privacy”
- **Settimo incontro:** “La fotografia di ritratto. Prova pratica in sala corsi con modella e fotografa professionista (se disponibile)”
- **Ottavo incontro:** “La lunga esposizione: fotografare la notte, le città di sera, l’aurora boreale; analisi insieme di nuovi scatti dei corsisti; conclusioni.”

Due uscite (date da inserire):

“Nono incontro: se presente su Milano o Pavia nel periodo di interesse, mi piacerebbe organizzare una visita ad una mostra fotografica.”

“Decimo incontro: uscita per fotografia street/reportage/paesaggio”

Il programma potrebbe subire delle modifiche a seconda del livello dei partecipanti e dell’attrezzatura di cui dispongono.

CALENDARIO: 9, 16, 23, 30 ottobre; 6, 13, 20, 27 novembre