



# La Filanda

## Università per Tutte le Età



## Anno accademico 2025/26



Con il sostegno dei comuni di:



Arluno



Pogliano

# LA STRUTTURA

Presidente:	Andrea Fiammingo
Rettrice:	Alessandra Grassi
Tesoriere:	Carmine Capri
Consiglieri:	Lorenzo Brentel, Ambrogina Ceriani, Alessandro Moro, Agata Mundi, Angelo Pasqualotto, Donatella Pastori, Mario Sestito
Segreteria:	Adriana Carnazzola, Enrica Cozzi, Davide La Monaca, Oriano Madernini, Maria Teresa Oldani, Stefania Sampietro, Elda Spoldi
Webmaster	Fabio Airoidi

**Per informazioni consultate il sito:**

**[www.utearlunolafilanda.it](http://www.utearlunolafilanda.it)**

**Per contatti scrivete a:**

**[utelafilanda.arluno@gmail.com](mailto:utelafilanda.arluno@gmail.com)**

# I SALUTI

L'Università per Tutte le Età "La Filanda", si è ormai consolidata come spazio dove professori e studenti collaborano in una costruzione del sapere e della cultura accanto alla responsabilità, profondamente sentita, per contribuire allo sviluppo delle comunità locali che la ospitano e la sostengono; in questo modo l'UTE è riuscita a collocarsi tra le esperienze più ricche ed apprezzate del territorio. Anche quest'anno il percorso che vi proponiamo ha l'obiettivo di diventare un riferimento qualificato nella formazione degli adulti: l'investimento preciso sulla persona ci permette di promuovere programmi non solo per migliorare competenze, ma anche per avviare e consolidare le relazioni sociali tra tutte le figure coinvolte e tra le stesse e le diverse istituzioni del territorio.

Per raggiungere tali scopi numerosi sono i collaboratori; un ringraziamento particolare ai Docenti e alla Segreteria cui vanno apprezzamento e stima per la disponibilità, il lavoro, la passione e la competenza messi in campo.

A tutti gli studenti l'augurio che riescano a sperimentare interiormente il gusto dello studio e della "gioventù" che solo la voglia di imparare e l'incontro con il sapere e con gli altri sanno generare.

Un saluto e un augurio speciale alle matricole: che possano trovare qui - nonostante le inevitabili difficoltà degli inizi - risposte alla loro ricerca di conoscenza e buoni compagni di viaggio. Speriamo che questi comuni desideri giungano ad un buono e bel compimento!

*Presidente, Rettrice, Consiglio*

# LUNEDI' al CINEMA

In collaborazione con la  
Sala della Comunità



Da novembre a maggio, per 12 spettacoli, per 2 lunedì al mese, gli iscritti Ute potranno andare al cinema, presso la Sala della Comunità S. Ambrogio, per assistere ad un film di prima visione o di cineforum tra quelli in cartellone nella sala.

Il costo è di 3 euro a film (5 euro per i non iscritti). Sarà cura della Segreteria informare con il giusto anticipo rispetto alla programmazione, ai film proposti e alle eventuali modifiche di calendario, per rispondere al meglio alle esigenze della nostra utenza.

Periodo:	da novembre a maggio
Giorno:	lunedì
Ora:	15.00
Luogo:	Arluno – Sala della Comunità – Via Papa Giovanni XXIII, n.30
	12 spettacoli – 3 euro per ciascun ingresso

# LE SEDI

Scuola Marconi – piazza Europa, 9 - Arluno
Sede UTE – via Dante, 7 - Pogliano
Centro Bambini di Beslan – via S. Isaia, n. 20 - Rogorotto
Sedi varie (Arluno, Milano, ...)
Lezioni Online

# I CORSI

Per questo anno accademico proponiamo oltre 70 corsi, articolati su 5 giorni settimanali, dal lunedì al venerdì, con un'offerta che dovrebbe soddisfare le vostre richieste formative e ben 20 nuovi argomenti. L'elenco con la descrizione analitica delle singole proposte è presentato in ordine cronologico, rispetto alla data di avvio. Per una maggior facilità di scelta nelle ultime pagine trovate un planning riassuntivo, per ogni giorno della settimana. Non vi resta che cercare i corsi più vicini al vostro interesse. Buona scelta!



con un asterisco sono segnalati i corsi di nuova istituzione

<b>1</b>	<b>Scopriamo Milano online - Tra architettura e curiosità</b>			
Docente:	<b>Alessandro Moro</b>			
Sede:	<b>online</b>			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
<b>3-11/15-12</b>	<b>6</b>	<b>lun</b>	<b>10,00/11,30</b>	<b>99</b>
<p>E' un corso per conoscere alcuni luoghi della città, passeggiando virtualmente per vie e luoghi spesso trascurati dai soliti circuiti turistici attraverso la conoscenza della storia, dell'architettura ma anche di aneddoti, leggende... che il nostro docente sa raccontare con competenza ed arguzia. Il corso si svolgerà online e saranno fornite le dispense. Nuovi contenuti!</p>				


<b>2</b>	<b>Le Chiese di Milano e dintorni</b>			
Docente:	<b>Ignazio Castro</b>			
Sede:	<b>territorio</b>			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
<b>4-11/27-1</b>	<b>3</b>	<b>mar</b>	<b>9,00/12,00</b>	<b>90</b>
<p>Si prevedono tre uscite a Milano alla scoperta dei nostri tesori artistici; nella prima visiteremo le chiese di San Babila e San Carlo; la seconda uscita sarà dedicata a San Marco e San Sempliciano; la terza è riservata alle chiese di San Vittore e Sant'Ambrogio: in questa uscita cercheremo inoltre di ammirare il dipinto di scuola leonardesca "Vergine delle Rocce".</p>				

<b>3</b>	<b>Yoga e Meditazione</b>			
Docente:	<b>Vincenzo Gambini</b>			
Sede:	<b>Arluno</b>			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
<b>4-11/28-04</b>	<b>20</b>	<b>mar</b>	<b>14,45/16,15</b>	<b>25</b>
<p>Concediti una pausa dalla frenesia quotidiana con un corso di meditazione eseguendo tecniche Kundalini, per comprendere i misteri della natura e dell'evoluzione. Oggi viviamo in un mondo dove ognuno più o meno possiede tutti i comforts e ogni cosa necessaria e non. I comforts indeboliscono la volontà e tengono l'uomo sotto una costante ipnosi. Tutti dovrebbero sapere qualcosa sulla kundalini perché rappresenta il futuro dell'umanità.</p>				

<b>4 *</b>	<b>Introduzione alla fisica: osservare la realtà</b>			
Docente:	<b>Paolo Scaranari</b>			
Sede:	<b>Arluno</b>			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
<b>4-11/16-12</b>	<b>7</b>	<b>mar</b>	<b>14,45/16,15</b>	<b>25</b>
<p>Scopri le leggi che governano il mondo con un viaggio entusiasmante nella fisica! Dalle forze che plasmano la realtà, ai campi invisibili che la permeano, esploreremo: spazio, tempo, azione, energia e materia; osservando ciò che ci circonda. Con un approccio chiaro e interattivo, sveleremo il legame tra questi concetti, osservando i fenomeni con occhi nuovi.</p>				

<b>5 *</b>	<b>Storia del '900 attraverso le canzonette</b>			
Docente:	<b>Michele Daniele</b>			
Sede:	<b>Arluno</b>			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
<b>4-11/20-01</b>	<b>9</b>	<b>mar</b>	<b>14,45/16,15</b>	<b>25</b>
<p>Tratteremo la storia recente attraverso la cultura di massa e le sue canzoni più popolari. Poche cose infatti hanno il potere evocativo delle canzoni, testimoni dell'immaginario collettivo, della voce e dei sogni della gente. Un viaggio tra musica e parole per riscoprire aspetti delle storie e della Storia italiana dai primi del '900 sino ai primi anni Duemila. Il corso è caratterizzato da ampia multimedialità, con proiezioni di filmati d'epoca.</p>				

<b>6</b>	<b>Inglese base</b>			
Docente:	<b>Giovanni Ranghetti</b>			
Sede:	<b>Arluno</b>			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
<b>4-11/28-04</b>	<b>20</b>	<b>mar</b>	<b>14,45/16,15</b>	<b>25</b>
<p>Il corso è rivolto a chi non ha conoscenza della lingua, oppure ricordi scolastici di anni passati. Ci confronteremo anche con gli attuali Media e con la terminologia utilizzata. Un po' di grammatica e l'interazione semplice da situazioni reali per superare l'ansia che suscita lo studio dell'Inglese. Varie su richiesta dei discenti. Si utilizza un libro di testo o equivalente. A fine corso lo "studente" sarà premiato con un Attestato di Frequenza.</p>				

<b>7</b> 	<b>Le origini del sapere occidentale (Storia della filosofia)</b>			
Docente:	<b>Carla Maggioni</b>			
Sede:	<b>Arluno</b>			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
<b>4-11/13-01</b>	<b>8</b>	<b>mar</b>	<b>14,45/16,15</b>	<b>25</b>
<p>In un periodo che ci pone tanti dubbi etici sulla capacità dell'uomo di distinguere il bene dal male per definire i valori e i principi che regolano la nostra vita, in un mondo dominato dalla tecnologia, la filosofia greca può essere un punto di riferimento per un nuovo umanesimo. Il corso tratterà la filosofia greca dalle origini alle scuole dell'età ellenistica, con particolare riferimento agli autori classici, da Eraclito fino a Aristotele.</p>				

<b>8</b>	<b>Salute e prevenzione</b>			
Docente:	<b>Vincenzo Magistrelli</b>			
Sede:	<b>Pogliano</b>			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
<b>4-11/25-11</b>	<b>4</b>	<b>mar</b>	<b>16,15/17,45</b>	<b>25</b>
<p>Viviamo in un'epoca in cui la popolazione invecchia, fenomeno che rappresenta una grande conquista sociale ma anche una sfida per la salute pubblica e la qualità della vita. Diventa perciò sempre più importante promuovere: una cultura generale della prevenzione, conoscere quali e quanti sono i rischi degli infortuni domestici e dove maggiormente si verificano, con informazioni socio-sanitarie, l'invecchiamento della popolazione.</p>				

<b>9</b>	<b>Burraco per cominciare</b>			
Docente:	<b>Roberto Stellini</b>			
Sede:	<b>Arluno</b>			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
<b>4-11/9-12</b>	<b>6</b>	<b>mar</b>	<b>16,30/18,00</b>	<b>25</b>
<p>Il burraco è un gioco di strategia e astuzia e prevede la gestione temporale degli eventi. La conduzione della partita deve seguire la logica di anticipare l'avversario ed evitare di scartare preziose carte che potrebbero essergli utili. La conta delle carte e la comprensione della strategia sono necessarie per la vittoria. Con il burraco la mente è allenata e ci si diverte!</p>				

<b>10</b>	<b>La sicurezza degli alimenti: un sistema complesso</b>			
Docente:	<b>Beniamino Tovagliari</b>			
Sede:	<b>Arluno</b>			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
<b>4-11/9-12</b>	<b>6</b>	<b>mar</b>	<b>16,30/18,00</b>	<b>25</b>
<p>Per una produzione di alimenti igienicamente corretta, servono controlli ufficiali, ma anche produttori onesti e una adeguata conservazione. Parleremo di: produzione corretta, controlli dei dipartimenti di prevenzione, lettura dell'etichetta, manutenzione dei locali e delle attrezzature, temperature di conservazione, fino a conoscere i "novel food e gli insetti", abitudini alimentari che arrivano da lontano, problema o risorsa per il futuro?</p>				

<b>11</b>	<b>Inglese Intermedio</b>			
Docente:	<b>Giovanni Ranghetti</b>			
Sede:	<b>Arluno</b>			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
<b>4-11/28-04</b>	<b>20</b>	<b>mar</b>	<b>16,30/18,00</b>	<b>25</b>
<p>E' rivolto a chi ha già frequentato ed ha una preparazione tale da interagire in ambito di semplice/media complessità. Ci confronteremo con situazioni reali, con gli attuali Media, interagendo tra noi. Un po' di grammatica e in parallelo frasi idiomatiche ci supporteranno nel nostro cammino. Non mancheranno alcune traduzioni ed ascolto di brani/canzoni per facilitare comprensione e pronuncia. Saranno considerate esigenze specifiche. A fine corso lo "studente" sarà premiato con un Attestato di Frequenza.</p>				

<b>12 *</b>	<b>Introduzione alla scrittura creativa</b>			
Docente:	<b>Franco Busato</b>			
Sede:	<b>Arluno</b>			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
<b>4-11/20-01</b>	<b>9</b>	<b>mar</b>	<b>16,30/18,00</b>	<b>25</b>
<p>Hai sempre pensato di scrivere racconti o romanzi? La scrittura creativa è un modo originale e coinvolgente di dare forma alle idee e alle emozioni. In questo laboratorio ci avvicineremo ad essa passo dopo passo, per cercare di dare voce alle storie e comunicare con gli altri attraverso la parola.</p>				

<b>13 *</b>	<b>Geopolitica</b>			
Docente:	<b>Michele Daniele</b>			
Sede:	<b>Arluno</b>			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
<b>4-11/20-01</b>	<b>9</b>	<b>mar</b>	<b>16,30/18,00</b>	<b>25</b>
<p>In questo primo quarto di secolo siamo stati spettatori di fatti di rilevanza storica, geopolitica ed economica in un processo che ci costringe a rivedere molte delle precedenti certezze e ci interroga sul futuro. Il corso cerca di rivolgere uno sguardo critico a quanto è accaduto e alle conseguenze che si sono prodotte sul nostro vissuto quotidiano, fornendo una chiave di lettura che passa attraverso le lenti dell'analisi economica e geopolitica.</p>				

<b>14</b>	<b>Dalle difese del nostro organismo: alla sperimentazione di un nuovo farmaco</b>			
Docente:	<b>Learco Mottola</b>			
Sede:	<b>Arluno</b>			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
<b>4-11/24-02</b>	<b>12</b>	<b>mar</b>	<b>16,30/18,00</b>	<b>70</b>
<p>Esploreremo i meravigliosi meccanismi che ci difendono dagli agenti nocivi interni ed esterni. Quest'anno partiremo dalla coagulazione, perchè non vogliamo parlare di malattie ma anzi meravigliarci di come la natura ci difende. Dedicheremo una o due lezioni sui principi base delle sperimentazioni per la ricerca di nuovi farmaci. Il corso è interattivo, con un linguaggio semplice adatto anche a chi non ha una preparazione di base.</p>				

<b>15</b>	<b>Meditazione attiva, corso avanzato</b>			
Docente:	<b>Stefania Capolla</b>			
Sede:	<b>da definire</b>			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
<b>5-11/26-11</b>	<b>2</b>	<b>mer</b>	<b>10,00/18.00</b>	<b>10</b>
<p>Riservato a quanti hanno già frequentato corsi base. Faremo esperienza della meditazione attiva di gruppo, per l'intera giornata. Il tempo più dilatato aiuterà a creare uno stato di chiarezza e tranquillità così importante. La condivisione del pranzo sarà un momento di crescita e partecipazione.</p>				

<b>16</b>	<b>Fotografia: le immagini ci raccontano</b>			
Docente:	<b>Davide La Monaca</b>			
Sede:	<b>Rogorotto</b>			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
<b>7-11/24-04</b>	<b>18</b>	<b>ven</b>	<b>10.00/12.00</b>	<b>20</b>
<p>Senza la luce la fotografia non esiste; conoscerne le regole, esplorarne le dinamiche e allenarsi a gestirla è quello che il fotografo impara a fare, per realizzare scatti capaci di raccontare volti, paesaggi... Solo attraverso l'uso della luce la fotografia diventa lo strumento per interpretare la realtà.</p>				

<b>17</b>	<b>Inglese avanzato</b>			
Docente:	<b>Maria Luisa Toia</b>			
Sede:	<b>Pogliano</b>			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
<b>7-11/30-01</b>	<b>10</b>	<b>ven</b>	<b>14,30/16,00</b>	<b>25</b>
<p>Il corso è riservato a persone che hanno frequentato i tre precedenti corsi di primo, secondo e terzo livello o che hanno una solida conoscenza della lingua inglese. Si propone, attraverso situazioni comunicative reali, di sviluppare: la capacità di comprensione di problematiche di interesse più generale, di produrre testi più articolati e coerenti. L'approccio sarà di tipo comunicativo, con supporti multimediali.</p>				

<b>18 *</b>	<b>Uncinetto: dai punti base alla costruzione di un simpatico manufatto</b>			
Docente:	<b>Silvia Fusè</b>			
Sede:	<b>Arluno</b>			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
<b>7-11/30-01</b>	<b>10</b>	<b>ven</b>	<b>14.45/16.15</b>	<b>15</b>
<p>Lavorare a uncinetto è un passatempo divertente e creativo, ma anche una vera e propria terapia per il nostro benessere; secondo diversi studi, lavorare a uncinetto ci permette di migliorare la memoria e la percezione visiva, stimola la creatività e la manualità... L'uncinetto è un modo per esprimere emozioni e sentimenti. Ogni catenella può essere un pensiero di cura per sé e per gli altri. Nel corso esploreremo questo a partire dall'abc.</p>				

<b>19</b>	<b>Sartoria per tutti</b>			
Docente:	<b>Salvatore Di Prima</b>			
Sede:	<b>Arluno</b>			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
<b>7-11/16-01</b>	<b>8</b>	<b>ven</b>	<b>14,45/16,15</b>	<b>12</b>
<p>Sotto la guida di un esperto professionista, partendo dagli elementi base (sorfilo, punto lento, punto mosca, punto croce...) impareremo a fare un orlo a pantaloni, gonne, camicette, a cambiare una cerniera, a fare un occhietto... fino al rammendo e alla sarcitura di piccoli buchi e ci metteremo anche alla prova con l'uso della macchina da cucire.</p>				

<b>20</b> ✨	<b>Piccoli frutti: conoscerli e usarli</b>			
Docente:	<b>Francesca Castelli</b>			
Sede:	<b>Arluno</b>			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
<b>7-11/28-11</b>	<b>4</b>	<b>ven</b>	<b>14,45/16,15</b>	<b>25</b>
<p>L'autunno è un periodo di frutti: quattro lezioni per parlare di botanica, storia e utilizzo dei piccoli frutti autunnali, da quelli di cui pensiamo di sapere già tutto, come le castagne, a quelli insoliti e forse dimenticati come i corbezzoli, le giuggiole, le nespole europee ... Non mancheranno, naturalmente, le curiosità e le ricette.</p>				

<b>21</b>	<b>Spagnolo pratico</b>			
Docente:	<b>Chiara Aprile</b>			
Sede:	<b>Arluno</b>			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
<b>7-11/24-04</b>	<b>18</b>	<b>ven</b>	<b>14,45/16,15</b>	<b>25</b>
<p>Il corso si concentra sull'uso della lingua in situazioni pratiche, come viaggi e interazioni sociali. Gli studenti partecipano attivamente a esercizi di conversazione, ascolto di dialoghi e attività, arricchiscono il vocabolario e le strutture grammaticali più utili e pertinenti alle situazioni comunicative affrontate. In sintesi, il corso "spagnolo pratico" è ideale per chi desidera imparare la lingua in modo efficace e divertente, concentrandosi sull'uso attivo della lingua in situazioni reali.</p>				

<b>22 *</b>	<b>I castelli e il territorio: difese e dimore</b>			
Docente:	<b>Elisabetta Pellegrini</b>			
Sede:	<b>Arluno</b>			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
<b>7-11/23-01</b>	<b>9</b>	<b>ven</b>	<b>14,45/16,15</b>	<b>25</b>
<p>Il corso sarà un affascinante viaggio alla scoperta del nostro paese attraverso i numerosi castelli sorti nel tempo; questi edifici sono contemporaneamente strutture fortificate e strategiche, pensate per difendere il territorio, ma anche dimora di signori feudali, famiglie, soldati, artigiani ed infine centri di vitalità e cultura. Conosceremo l'architettura e la storia!</p>				

<b>23</b>	<b>Il mondo delle Signorie: gli Scaligeri a Verona - la fioritura del gotico</b>			
Docente:	<b>Donatella Fossati</b>			
Sede:	<b>Arluno</b>			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
<b>7-11/15/05</b>	<b>20</b>	<b>ven</b>	<b>14,45/16,15</b>	<b>70</b>
<p>Il mondo delle Signorie: riprendiamo il nostro percorso verso "la bella Verona" e gli Scaligeri, il primo passo a Est dei Visconti e di Milano. Conosceremo i luoghi del potere della dinastia dei Della Scala e l'importanza della loro presenza sullo scacchiere politico medievale. Fiorisce l'Arte Gotica in architettura, dalle cattedrali ai luoghi del potere esplodono i "secoli di luce"... iniziando con un musical: "Notre-Dame de Paris" ci porterà verso "le temps des Cathédrales".</p>				

<b>24</b>	<b>L'opera lirica italiana</b>			
Docente:	<b>Ignazio Castro</b>			
Sede:	<b>Arluno</b>			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
<b>7-11/23-01</b>	<b>9</b>	<b>ven</b>	<b>16,30/18,00</b>	<b>70</b>
<p>Nel corso dedicato alla nostra bella musica parleremo di G. Verdi, esaminando due delle sue opere: la Traviata e il Rigoletto. Incontreremo poi G. Rossini con il Mosè e La donna del lago; proseguiremo con G. Puccini attraverso tre opere: Il Tabarro, Gianni Schicchi, Suor Angelica.</p>				

<b>25</b>	<b>Quilling - La filigrana con la carta</b>			
Docente:	<b>Maria Teresa Crotti e Pia Giandolini</b>			
Sede:	<b>Arluno</b>			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
<b>7-11/12-12</b>	<b>6</b>	<b>ven</b>	<b>16,30/18,00</b>	<b>18</b>
<p>Il Quilling è una forma d'arte le cui radici sono da ricercare nell'Oriente; permette, grazie all'uso di strisce di carta, di creare elementi decorativi tridimensionali, coloratissimi e di grande impatto. E' un passatempo rilassante incentrato sulla manualità, sulla pazienza e naturalmente sulla voglia di creare; è una tecnica facile da apprendere ma che richiede tanta pratica.</p>				

<b>26</b>	<b>Dante: il cammino verso la luce</b>			
Docente:	<b>Donatella Fossati</b>			
Sede:	<b>Arluno</b>			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
<b>7-11/15/05</b>	<b>20</b>	<b>ven</b>	<b>16,30/18,00</b>	<b>25</b>
<p>Il lungo cammino di Dante: un uomo in esilio alla ricerca di sé e di una luce per l'intera umanità, anche attraverso le tenebre dell'Inferno. Dopo avere vissuto con il Sommo Poeta le prime incertezze, il timore dell'inadeguatezza, i dubbi e la commozione dei primi incontri con le anime della prima Cantica, proseguiremo con nuovi personaggi e nuove domande alle quali Virgilio, "maestro e duce", risponderà con saggezza... e a volte anche con impazienza. Riprenderemo le letture dal Canto XI.</p>				

<b>27</b>	<b>IRASSHAIMASE! Benvenuti in Giappone!</b>			
Docente:	<b>Martina Lunardi</b>			
Sede:	<b>Arluno</b>			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
<b>7-11/12-12</b>	<b>6</b>	<b>ven</b>	<b>16,30/18,00</b>	<b>25</b>
<p>Esploreremo la società attraverso la scuola, la politica, il lavoro e l'economia. Capiremo il rapporto speciale che lega il Mare ai giapponesi e come questi apprezzino altre mete nel momento in cui devono fare i turisti. Vedremo come questo Paese vede sé stesso attraverso il cinema e l'animazione e come fu visto, o meglio, percepito dall'Europa alla fine dell'800.</p>				

<b>28</b>	<b>Le nostre montagne</b>			
Docente:	<b>Albizzati e esperti CAI</b>			
Sede:	<b>Arluno</b>			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
<b>7-11/12-12</b>	<b>6</b>	<b>ven</b>	<b>16,30/18,00</b>	<b>25</b>
<p>Il corso, tenuto da esperti del CAI tratterà diversi aspetti delle nostre montagne: l'orogenesi alpina, la transizione ecologica e gli impatti in ambiente montano, la geomorfologia e flora e fauna, l'alimentazione e salute in quota, curiosità nel mondo dell'avifauna alpina. Impareremo anche l'organizzazione di una uscita in ambiente, per una eventuale gita in primavera!</p>				

<b>29 *</b>	<b>I grandi protagonisti della Storia romana</b>			
Docente:	<b>Elena Malabarba</b>			
Sede:	<b>Arluno</b>			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
<b>7-11/12-12</b>	<b>6</b>	<b>ven</b>	<b>16,30/18,00</b>	<b>25</b>
<p>Attraverso la conoscenza delle vicende di alcuni grandi uomini della storia romana il corso si propone di verificare quanto Cicerone nel suo "De Oratore" affermava: "La storia, infatti, è testimone dei tempi, luce della verità, vita della memoria, maestra di vita, messaggera dell'antichità". Cosa insegnano i grandi protagonisti della storia romana? Cosa trasmettono a noi, dopo duemila anni? Cosa potranno dirci le vite di Tarquinio il Superbo, Scipione l'Africano, i fratelli Gracchi, Giulio Cesare, Ottaviano e Nerone?</p>				

<b>30</b>	<b>Hatha yoga - Pogliano</b>			
Docente:	<b>Matteo D'Apolito</b>			
Sede:	<b>Pogliano</b>			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
<b>7-11/15/05</b>	<b>14</b>	<b>ven</b>	<b>16,30/18,00</b>	<b>30</b>
<p>L'hatha yoga è una attività fisica costituita da esercizi (asana) per il corpo e la mente, con posizioni semplici ed eseguite con calma e senza fretta a cui si uniscono nozioni di respirazione (pranayama), rilassamento e meditazione. La pratica costante e regolare tende al raggiungimento dell'equilibrio psichico fisico e di consapevolezza dei nostri processi mentali.</p>				

<b>31</b> *	<b>Vuoi ballare con me?</b>			
Docente:	<b>Giovanna Magarini</b>			
Sede:	<b>Rogorotto</b>			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
<b>10-11/20-04</b>	<b>19</b>	<b>lun</b>	<b>10,30/11.30</b>	<b>40</b>
<p>Non sono una docente di ballo, ma una appassionata; per questo mi piacerebbe condividere con voi la gioia, il cuore e le emozioni che il ballo mi dona perchè ballare fa bene sia al corpo che alla mente. È un'attività fisica che migliora la coordinazione, la flessibilità, la forza muscolare e la resistenza cardiovascolare. Inoltre, ballare rilascia endorfine, che riducono lo stress, migliorano l'umore e aumentano la sensazione di benessere.</p>				

<b>32</b>	<b>Donne e letteratura - seconda parte</b>			
Docente:	<b>Ornella Maltagliati</b>			
Sede:	<b>Arluno</b>			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
<b>11-11/27-01</b>	<b>9</b>	<b>mar</b>	<b>14,45/16,15</b>	<b>70</b>
<p>Proseguiremo il nostro viaggio tra le figure femminili che hanno prodotto letteratura, o che hanno ispirato importanti opere letterarie, dal '600 al '900, cercando di sottolinearne la novità, l'importanza, l'originalità. Diamo voce a scrittrici che non l'hanno avuta per vari, e talora assurdi, motivi.</p>				

<b>33</b> *	<b>Tu chiamale se vuoi emozioni</b>			
Docente:	<b>Caputo Mioritmo</b>			
Sede:	<b>Arluno</b>			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
<b>11-11/9-12</b>	<b>5</b>	<b>mar</b>	<b>14,45/16,15</b>	<b>25</b>
<p>Un ciclo di cinque incontri esperienziali per esplorare il mondo delle emozioni, riconoscerne il valore nella vita quotidiana e acquisire strumenti pratici per affrontare ansia e stress. Attraverso riflessioni condivise, esercizi e spunti concreti, impareremo a prenderci cura del nostro benessere. Gli incontri avranno una modalità laboratoriale e interattiva: sarà richiesto ai partecipanti di mettersi in gioco, in uno spazio accogliente e non giudicante. Il percorso sarà condotto da psicologhe e psicopedagogisti.</p>				

<b>34</b>	<b>Ginnastica insieme gruppo A</b>			
Docente:	<b>Luca Sandrin</b>			
Sede:	<b>Territorio Belive</b>			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
<b>14-11/12-12</b>	<b>5</b>	<b>ven</b>	<b>10.00/11.00</b>	<b>15</b>
<p>Vivi un'esperienza di movimento in gruppo sotto il controllo di personale qualificato. Ti proporremo diverse formule di attività dove andremo a lavorare sulla mobilità, sull'allungamento e sul rinforzo muscolare, sull'equilibrio, sull'allenamento cardiovascolare. Le proposte saranno adattate alla tipologia del gruppo e delle persone che lo praticano.</p>				

<b>35</b>	<b>Le erbe spontanee</b>			
Docente:	<b>Francesca Castelli</b>			
Sede:	<b>Territorio/Biblioteca</b>			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
<b>19-11/25-03</b>	<b>5</b>	<b>mer</b>	<b>15.30/17.30</b>	<b>25</b>
<p>E' un corso esperienziale che anche quest'anno prevede un lavoro in campo! Ci troviamo una volta al mese per conoscere le erbe spontanee, viste anche (cosa non banale) nelle varie fasi di crescita. In più, la presenza di una sede fisica ci faciliterà momenti di approfondimento (anche con utilizzi e ricette). Il corso è sia per chi ha già seguito altri incontri e vuole continuare il percorso, sia per chi è curioso d'unirsi alle esplorazioni.</p>				

<b>36</b>	<b>Lettura ed uso della voce</b>			
Docente:	<b>Milena Garavaglia</b>			
Sede:	<b>Rogorotto</b>			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
<b>20-11/19-12</b>	<b>6</b>	<b>gio</b>	<b>14.15/16.15</b>	<b>18</b>
<p>Le finalità del corso sono: mettere in luce le potenzialità della lettura ad alta voce con esercitazioni individuali e in gruppo; far esperienza della voce, del proprio respiro e del proprio corpo... Sperimentiamo la Lettura ad Alta Voce per realizzare un evento pubblico. Toccheremo argomenti quali: il lettore e il narrare; il bisogno di storie nelle culture; il valore della lettura come strumento efficace per creare condizioni di benessere...</p>				

<b>37</b>	<b>La tavola d'inverno</b>			
Docente:	<b>Luigi Losa</b>			
Sede:	<b>Territorio/Biblioteca</b>			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
<b>01-12</b>	<b>1</b>	<b>lun</b>	<b>16.00/18.00</b>	<b>25</b>
<p>Realizzato dagli specialisti di home decor di Verde Pistacchio di Arluno è una proposta che permetterà di allestire la tavola delle feste natalizie e d'inverno. È previsto un contributo (20 euro da pagare direttamente) per un kit che conterrà tutto il materiale necessario per realizzare il progetto. In caso di assenza ritirerete il kit in negozio, dal giorno dopo il corso.</p>				

<b>38</b>	<b>T'ai Chi Ch'üan: teoria e pratica di un'antica Arte Marziale cinese</b>			
Docente:	<b>Luciano Del Giudice</b>			
Sede:	<b>Rogorotto</b>			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
<b>15-01/5-03</b>	<b>8</b>	<b>gio</b>	<b>10,45/11,45</b>	<b>25</b>
<p>Conosciuta in tutto il mondo come una Ginnastica per la salute o una forma di meditazione in movimento, attraverso regole e radici filosofiche millenarie e una pratica costante e corretta, il T'ai Chi mira ad ottenere vitalità e longevità e a condurre a una autentica trasformazione interiore per chi lo pratica.</p>				

<b>39</b> ✨	<b>Teatro: ascolto, spazio, corpo, relazione</b>			
Docente:	<b>Laura Viganò</b>			
Sede:	<b>Rogorotto</b>			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
<b>8-1/23-04</b>	<b>15</b>	<b>gio</b>	<b>14,30/16,30</b>	<b>15</b>
<p>Il corso si rivolge agli adulti e intende proporre un primo incontro con l'arte teatrale attraverso alcune esperienze che sviluppano la consapevolezza spaziale e corporea, aiutano a scoprire l'ascolto di sé e dell'altro e la relazione, esplorano il linguaggio non verbale e paraverbale. E' previsto un breve evento di restituzione conclusivo da concordare coi corsisti (lezione aperta o breve performance collettiva).</p>				

<b>40</b>	<b>Paper flower: dalla carta ai fiori - corso base</b>			
Docente:	<b>Simona Ripamonti</b>			
Sede:	<b>Arluno</b>			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
<b>9-01/13-03</b>	<b>7</b>	<b>ven</b>	<b>16,30/18,00</b>	<b>15</b>
<p>La tecnica del paper flowers è un'alternativa creativa ai fiori freschi. Semplice carta crespa per creare delicate opere d'arte durevoli e versatili da utilizzare per colorare l'abitazione o per rallegrare feste. Ci avvicina alla natura lavorando con le mani ed allentando le tensioni quotidiane.</p>				

<b>41</b> ✨	<b>Intelligenza Artificiale: comprendere il futuro che ci circonda</b>			
Docente:	<b>Tiziano Paleari</b>			
Sede:	<b>Arluno</b>			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
<b>9-01/30-01</b>	<b>4</b>	<b>ven</b>	<b>16,30/18,00</b>	<b>25</b>
<p>L'Intelligenza Artificiale (A. I.) sta trasformando il nostro mondo, ma cosa è? Questo corso introduttivo esplorerà le basi dell' A. I. e del Machine Learning in modo accessibile. Partiremo dalle origini di questa disciplina, analizzeremo come le macchine "imparano" dai dati e vedremo esempi concreti di applicazioni, dalla guida autonoma agli assistenti virtuali. Non ci limiteremo a descrivere la tecnologia, ma discuteremo anche le implicazioni etiche e sociali dell'A. I., preparando il terreno per un futuro.</p>				

<b>42</b>	<b>Meditazione base</b>			
Docente:	<b>Stefania Capolla</b>			
Sede:	<b>Pogliano</b>			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
<b>13-1/31-3</b>	<b>10</b>	<b>mar</b>	<b>10,00/11,30</b>	<b>10</b>
<p>Con questo corso scopriremo che la pratica delle Meditazioni Attive, con le sue molte basi musicali e un sempre diverso movimento fisico che coinvolge, aiuta il processo naturale del corpo/mente a caricarsi d'energia e a rilassarsi nel profondo, così da raggiungere la fase dello stato meditativo, con miglioramento del nostro benessere psicofisico.</p>				


<b>43</b>	<b>Malattie infettive batteriche e virali: diagnosi, terapia e profilassi</b>			
Docente:	<b>Luigi Mezzanzanica</b>			
Sede:	<b>Poggiano</b>			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
<b>13-1/17-3</b>	<b>8</b>	<b>mar</b>	<b>16,15/17,45</b>	<b>25</b>
<p>Il corso, affrontando le principali malattie infettive, tratterà innanzitutto le differenze tra i vari agenti patogeni causali (batteri e virus), porrà di conseguenza l'accento sui metodi di accertamento diagnostico e sulle diverse modalità di cura, darà poi risalto ai sistemi di profilassi per prevenirne e limitarne la diffusione alle persone sane. Ci permetterà di raggiungere maggior consapevolezza rispetto alla nostra salute!</p>				

<b>44</b>	<b>Burraco si gioca!</b>			
Docente:	<b>Roberto Stellini</b>			
Sede:	<b>Arluno</b>			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
<b>13-01/27-1</b>	<b>3</b>	<b>mar</b>	<b>16,30/18,00</b>	<b>25</b>
<p>Le strategie nel gioco del Burraco sono molto importanti e un buon giocatore è anche un buon stratega, ossia un giocatore che ha la capacità di progettare le mosse che farà in base alle carte che si trova in mano e alle informazioni che gli arrivano dal tavolo da gioco. Questo è vero ancora di più durante un torneo, quando è necessario fare tutto prima degli avversari. Forza allora, mettiamoci in gioco!</p>				

<b>45</b> *	<b>Tesori del territorio: la chiesa di S. Pietro all'Olmo</b>			
Docente:	<b>Milena Garavaglia</b>			
Sede:	<b>Territorio</b>			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
<b>19-01</b>	<b>1</b>	<b>lun</b>	<b>9.00/12,00</b>	<b>30</b>
<p>Le finalità del corso sono conoscere e esplorare le caratteristiche storico - geografiche del territorio, in quanto "luogo di vita reale". Andremo alla scoperta di S. Pietro all'Olmo in Cornaredo risalendo alle tracce dell'impero Romano e le successive epoche storiche per arrivare ai giorni nostri.</p>				

<b>46</b>	<b>L'Arte sacra nelle chiese</b>			
Docente:	<b>Ignazio Castro</b>			
Sede:	<b>Pogliano</b>			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
<b>22-01/26-03</b>	<b>10</b>	<b>gio</b>	<b>14,30/16,00</b>	<b>25</b>
<p>Nel corso parleremo dell'arte sacra nelle chiese: Chiesa S. Rocco e S. Sebastiano in Venezia; Chiesa S. Maria della Passione, S. Antonio, S. Maria della Fontana a Milano; Chiesa e Convento di S. Marco e basilica di S. Croce a Firenze; Chiesa S. Luigi dei Francesi in Roma; Cappella Sistina in Vaticano; Cappella Palatina a Palermo; Chiesa di S. Magno a Legnano.</p>				

<b>47</b>	<b>Banche e finanza</b>			
Docente:	<b>Andrea Fiammingo</b>			
Sede:	<b>Pogliano</b>			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
<b>22-01/19-02</b>	<b>5</b>	<b>gio</b>	<b>16,15/17,45</b>	<b>25</b>
<p>Durante il corso, a partire dalla conoscenza della banca tradizionale, affronteremo le nuove frontiere degli investimenti, con particolare attenzione ai rischi, alle frodi e alle truffe che con diversi stratagemmi vengono messe in atto nella rete. Parleremo di investimenti e assicurazioni, toccando anche argomenti quali in trading on line e le cripto valute; tratteremo inoltre il sistema dei lasciti e delle eredità.</p>				

<b>48</b> 	<b>Muoviamoci... non solo in palestra</b>			
Docente:	<b>Daniela Orioli</b>			
Sede:	<b>Territorio/Arluno</b>			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
<b>17-02/31-03</b>	<b>4</b>	<b>mar</b>	<b>11.15/12.15</b>	<b>40</b>
<p>Lo scopo del corso è avvicinare il più possibile le persone al movimento, inteso come benessere per la propria salute e come prevenzione per aiutare il proprio corpo e la propria mente a stare bene, con semplici attrezzi e movimento che si possono ripetere anche a casa. Nelle attività, la persona sarà sempre il focus e il centro dell'attenzione.</p>				

<b>49</b>	<b>Facciamo la pasta: le regioni</b>			
Docente:	<b>Rosaria Di Nardo</b>			
Sede:	<b>Arluno</b>			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
<b>17-02/31-03</b>	<b>7</b>	<b>mar</b>	<b>14,45/16,15</b>	<b>20</b>
<p>Quest'anno lavoreremo con le farine che appartengono a molte culture, le cui ricette sono alla portata di chiunque; con la semola si possono preparare numerosi impasti per altrettante ricette; conosceremo le farine, la semola in particolare per miscelarla e realizzare alcuni piatti; lavoreremo sulle paste della tradizione, con la possibilità di sperimentare.</p>				

<b>50</b> ✨	<b>I Tarocchi - Una via di conoscenza di sé e del mondo</b>			
Docente:	<b>Paolo Scaranari</b>			
Sede:	<b>Arluno</b>			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
<b>17-02/17-03</b>	<b>5</b>	<b>mar</b>	<b>14,45/16,15</b>	<b>18</b>
<p>Esplora il mondo dei Tarocchi con un percorso tra simbologia, intuizione e crescita personale! Scopri la loro storia e il significato culturale, approfondendo gli Arcani Maggiori e Minori e il loro ricco simbolismo. Imparerai tecniche di lettura e schemi di disposizione per comprendere te stesso e il mondo. Con esperienze pratiche e interattive, avrai l'occasione di sviluppare una connessione più profonda con l'intuizione con le carte.</p>				

<b>51</b> ✨	<b>Storia Contemporanea</b>			
Docente:	<b>Carla Maggioni</b>			
Sede:	<b>Arluno</b>			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
<b>17-02/28-04</b>	<b>10</b>	<b>mar</b>	<b>14,45/16,15</b>	<b>25</b>
<p>La conoscenza della storia contemporanea è indispensabile per capire il presente e le sue problematiche. L'analisi degli eventi del '900, dalla Prima guerra mondiale al crollo delle Torri Gemelle chiarisce il rapporto dell'Europa con le superpotenze e aiuta a formare un quadro delle dinamiche politiche-economiche-sociali che arrivano fino ai nostri giorni. Partiremo dal '900 per arrivare ai giorni nostri e alle sfide del presente.</p>				

<b>52</b>	<b>Dal libro al film, dalla letteratura al cinema</b>			
Docente:	<b>Ambrogina Ceriani</b>			
Sede:	<b>Arluno</b>			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
<b>17-02/21-04</b>	<b>9</b>	<b>mar</b>	<b>14,45/16,15</b>	<b>70</b>
<p>La lettura e l'analisi di opere letterarie che hanno avuto una trasposizione cinematografica, la visione del film e il confronto nel gruppo condurranno alla conoscenza di alcuni autori italiani del '900, scelti tra: L. Bianciardi, D. Buzzati, D. Maraini, P.P. Pasolini, M. Soldati; con uno sguardo rivolto ai contemporanei: M. Veladiano e altri vincitori di Premi letterari.</p>				

<b>53</b>	<b>Gli Standard Jazz e i loro grandi interpreti</b>			
Docente:	<b>Leonardo Bonfiglio</b>			
Sede:	<b>Arluno</b>			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
<b>17-02/24-03</b>	<b>6</b>	<b>mar</b>	<b>16,30/18,00</b>	<b>25</b>
<p>Un viaggio nell'universo del Jazz, raccontato attraverso le canzoni più famose e di come i loro esecutori le hanno rese immortali. Scopriremo in che modo canzoni come Summertime, My Favorite Things, Love for sale o Body and soul siano diventate iconiche grazie ai grandi musicisti che le hanno interpretate. Durante il corso parleremo della storia di questi artisti, delle curiosità legate ai brani e ascolteremo le versioni più significative.</p>				

<b>54</b> *	<b>Primo soccorso: conoscere per aiutare</b>			
Docente:	<b>Esperti CVPS</b>			
Sede:	<b>Arluno</b>			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
<b>17-02/17-03</b>	<b>5</b>	<b>mar</b>	<b>16,30/18,00</b>	<b>25</b>
<p>Il corso di primo soccorso offre competenze fondamentali per affrontare alcune potenziali situazioni di pericolo. Durante il corso si apprenderanno le manovre di disostruzione delle vie aeree per adulti e bambini, il trattamento di ferite e ustioni, come intervenire in caso di perdita di sensi... Inoltre, il corso fornirà indicazioni pratiche sulla gestione del diabete, dell'ipertensione arteriosa e dei loro rischi per la salute.</p>				

<b>55 *</b>	<b>TricottiAmo</b>			
Docente:	<b>Cristina Urban</b>			
Sede:	<b>Arluno</b>			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
<b>17-02/21-04</b>	<b>9</b>	<b>mar</b>	<b>16,30/18,00</b>	<b>15</b>
<p>Il lavoro a maglia è un'attività che può aiutare a ridurre lo stress e l' ansia grazie ai movimenti ripetitivi e rilassanti che inducono uno stato di calma simile alla meditazione; inoltre può essere un'attività sociale favorendo la connessione con altri appassionati. Nel corso dei 9 incontri conosceremo le basi per realizzare capi semplici e originali per noi e per i nostri cari.</p>				

<b>56</b>	<b>Naturopatia: il ritorno al naturale è la via per il benessere del futuro</b>			
Docente:	<b>Luca Lagrini</b>			
Sede:	<b>Arluno</b>			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
<b>17-02/21-04</b>	<b>9</b>	<b>mar</b>	<b>16,30/18,00</b>	<b>25</b>
<p>Nel corso si sviluppa una trama, costruita tra le esigenze di salute e benessere, tra i modi della struttura sanitaria, e le risposte che la naturopatia propone. Ne derivano una nuova filosofia e una visione di ciò che causa e agisce in quella che viene chiamata malattia. Parleremo di: cosa è la Naturopatia, cosa sa, cosa fa, cosa non fa il naturopata; i rimedi naturali; lo stress... Non mancheranno esempi pratici di tecniche psicomotorie.</p>				

<b>57</b>	<b>Scopriamo Milano passeggiando</b>			
Docente:	<b>Alessandro Moro</b>			
Sede:	<b>territorio</b>			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
<b>23-02/4-05</b>	<b>3</b>	<b>lun</b>	<b>9,00/12,00</b>	<b>90</b>
<p>Attraverso piacevoli passeggiate, aneddoti, leggende, visite sul posto si avvierà la conoscenza di alcuni luoghi caratteristici della città, spesso trascurati dai circuiti turistici tradizionali. Il corso prevede l'acquisto del biglietto per i mezzi di trasporto e per eventuali mostre. Ai partecipanti saranno fornite radioguide e, online, dispense. Nuovi contenuti!</p>				

<b>58</b>	<b>Ginnastica insieme gruppo B</b>			
Docente:	<b>Luca Sandrin</b>			
Sede:	<b>Territorio/Belive</b>			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
<b>27-02/27-03</b>	<b>5</b>	<b>ven</b>	<b>10.00/11.00</b>	<b>15</b>
<p>Vivi un'esperienza di movimento in gruppo sotto il controllo di personale qualificato. Ti proporremo diverse formule di attività dove lavoreremo sulla mobilità, sull'allungamento e sul rinforzo muscolare, sull'equilibrio, sull'allenamento cardiovascolare. Le proposte saranno adattate alla tipologia del gruppo e delle persone che lo praticano.</p>				

<b>59</b>	<b>Sartoria - Corso Avanzato A</b>			
Docente:	<b>Salvatore Di Prima</b>			
Sede:	<b>Pogliano</b>			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
<b>27-02/20-03</b>	<b>4</b>	<b>ven</b>	<b>14,30/16,00</b>	<b>10</b>
<p>Il corso, riservato a chi ha già buone competenze o ha già frequentato il corso base, prevede quattro lezioni in cui impareremo a cambiare il collo di una camicia, ad accorciare le maniche. Impareremo anche a sostituire la fodera delle tasche dei pantaloni con semplici e precise istruzioni, guidati da un sarto esperto. Proveremo anche a sviluppare un cartamodello.</p>				

<b>60 *</b>	<b>Spesa consapevole</b>			
Docente:	<b>Claudia Barzagli</b>			
Sede:	<b>Arluno</b>			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
<b>27-02/27-03</b>	<b>5</b>	<b>ven</b>	<b>14,45/16,15</b>	<b>25</b>
<p>Sarà uno spazio di incontro interattivo e coinvolgente, basato sulla partecipazione e la condivisione di esperienze. Gli aspetti teorici saranno calati nella quotidianità, con consigli utili e spendibili nel quotidiano. L'etichetta diventa la guida per orientarci negli acquisti poichè riporta informazioni sul contenuto nutrizionale e fornisce indicazioni per comprendere come gli alimenti concorrono ad una dieta equilibrata. Ma sappiamo decifrarla? Se impariamo a farlo, avremo gli strumenti per scegliere meglio.</p>				

<b>61</b>	<b>Acquerello</b>			
Docente:	<b>Serafina Colombo</b>			
Sede:	<b>Arluno</b>			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
<b>27-02/15-05</b>	<b>10</b>	<b>ven</b>	<b>14,45/16,15</b>	<b>18</b>
<p>Accompagnati dai preziosi consigli di un' affermata pittrice, si apprenderanno le basi per dipingere con gli acquerelli; questa tecnica ha dei vantaggi che stanno nella immediatezza della realizzazione che permette di iniziare fin da subito a dipingere con una certa destrezza. Le opere realizzate saranno una vera sorpresa per i corsisti stessi!</p>				

<b>62</b>	<b>Let's speak English</b>			
Docente:	<b>Elisabetta Losa</b>			
Sede:	<b>Arluno</b>			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
<b>27-02/20-03</b>	<b>4</b>	<b>ven</b>	<b>14,45/16,15</b>	<b>25</b>
<p>Il corso sarà un approfondimento in lingua inglese di alcuni aspetti della cultura anglosassone con attività di conversazione, utilizzando la lingua inglese come efficace strumento di comunicazione in situazioni reali simulate. E' rivolto a persone che hanno una buona conoscenza della lingua e si pone come ideale prosecuzione del corso di inglese avanzato. Sarà per lo più tenuto in inglese.</p>				

<b>63</b> *	<b>Scacchi: le basi per iniziare</b>			
Docente:	<b>Massimo Crotti</b>			
Sede:	<b>Arluno</b>			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
<b>27-02/24-04</b>	<b>8</b>	<b>ven</b>	<b>16,30/18,00</b>	<b>25</b>
<p>Gli scacchi non sono solo un passatempo; sono un gioco di strategia che allena la mente, richiede logica e visione d'insieme. Un corso che ci permette di conoscere il movimento dei pezzi fino alle strategie per fare scacco matto. Sono previste anche partite pratiche che ci consentono di allenare la mente e divertirsi giocando. Con la collaborazione del Circolo Scacchistico Cavalli&amp;Segugi di Robecchetto con Induno.</p>				

<b>64</b>	<b>Alimentazione</b>			
Docente:	<b>Veronica Morazzoni</b>			
Sede:	<b>Arluno</b>			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
<b>27-02/10-04</b>	<b>6</b>	<b>ven</b>	<b>16,30/18,00</b>	<b>25</b>
<p>Il corso si pone l'obiettivo di ampliare la conoscenza nutrizionale degli alimenti approfondendo le peculiarità e scoprendo gli aspetti benefici che possono avere nei confronti del nostro organismo, il tutto supportato da evidenze scientifiche. Lo scopo sarà quello di incrementare la consapevolezza alimentare, educando a livello alimentare e fornendo gli strumenti basilari per impostare una sana alimentazione quotidiana.</p>				

<b>65</b>	<b>Maestri d'arte del '400 e '500 a confronto con il '900</b>			
Docente:	<b>Ignazio Castro</b>			
Sede:	<b>Arluno</b>			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
<b>27-02/15-05</b>	<b>10</b>	<b>ven</b>	<b>16,30/18,00</b>	<b>70</b>
<p>Incontreremo alcuni maestri dell'arte del '400 e '500 quali: il Ghirlandaio, Michelangelo Buonarroti, Andrea del Verrocchio e la sua Bottega, Leonardo da Vinci... per confrontarli, attraverso l'analisi delle loro opere maggiori, con artisti del '900 come: Vincent Van Gogh, Paul Gauguin, David Hockney e altri.</p>				

<b>66</b>	<b>Scienze, tecnologia e spazio</b>			
Docente:	<b>Giovanni Selva</b>			
Sede:	<b>Arluno</b>			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
<b>3-03/28-04</b>	<b>8</b>	<b>mar</b>	<b>16,30/18,00</b>	<b>70</b>
<p>Il motivo conduttore sarà Cassini che celebriamo a 400 anni dalla nascita. Parleremo della luce nei suoi molteplici aspetti e della relatività; tratteremo i primi risultati della missione Euclid, risultati che potrebbero porre le basi per una nuova teoria sulle origini dell'universo. L'ultima parte presenterà il ciclo dell'uranio e delle sue applicazioni in campo energetico.</p>				

<b>67</b>	<b>MateMani. L'esperienza continua!</b>			
Docente:	<b>Davide Iannantuoni</b>			
Sede:	<b>Arluno</b>			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
<b>6-03/27/03</b>	<b>4</b>	<b>ven</b>	<b>16,30/18,00</b>	<b>25</b>
<p>Hai sempre pensato che la matematica non fosse fatta per te? Non ti sei mai appassionato a questa materia? I numeri ti mettono in crisi? Questo corso potrebbe farti cambiare idea! Scoprirai una matematica viva e coinvolgente, che prende forma tra le tue mani, a partire da esperienze appassionanti. Osservando, ritagliando, incollando..., esplorerai sorprendenti connessioni tra la matematica, la scienza, l'arte e la tecnologia.</p>				

<b>68</b>	<b>Nel bel mondo dell'erboristeria</b>			
Docente:	<b>Clara Ravanelli</b>			
Sede:	<b>Arluno</b>			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
<b>13-03/17-04</b>	<b>5</b>	<b>ven</b>	<b>14,45/16,15</b>	<b>25</b>
<p>Il corso è per imparare a utilizzare le piante che ci aiutano, conoscere le loro proprietà e le diverse preparazioni erboristiche (tisane, tinture madri, oli essenziali). Tratteremo le erbe utili per la salute, per depurarsi, per migliorare il sonno, per il benessere delle nostre articolazioni e per non ammalarsi. Riserveremo una lezione alla floriterapia con i Fiori di Bach.</p>				

<b>69</b>	<b>Paper flower: dalla carta ai fiori - corso avanzato</b>			
Docente:	<b>Simona Ripamonti</b>			
Sede:	<b>Arluno</b>			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
<b>20-03/24-04</b>	<b>5</b>	<b>ven</b>	<b>16,30/18,00</b>	<b>18</b>
<p>La tecnica del paper flowers è un'alternativa creativa ai fiori freschi. Semplice carta crespa per creare delicate opere d'arte durevoli e versatili da utilizzare per colorare l'abitazione o per rallegrare feste. Ci avvicina alla natura lavorando con le mani ed allentando le tensioni quotidiane.</p>				

<b>70</b> *	<b>Dialoghi filosofici sul tempo</b>			
Docente:	<b>Alfio Colombo</b>			
Sede:	<b>Territorio/Sala Consiliare Arluno</b>			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
<b>9-04/23/04</b>	<b>3</b>	<b>gio</b>	<b>16,30/18,00</b>	<b>50</b>
<p>In filosofia, il tempo è un concetto complesso e fondamentale, oggetto di studio e riflessione fin dall'antichità; la dimensione temporale infatti serve a fornire un modello interpretativo dei fenomeni studiati dalla fisica e dalla scienza e si carica di significati spirituali, religiosi e psicologici, a seconda del contesto storico e culturale. Cercheremo attraverso la conoscenza del pensiero di filosofi illustri quali Aristotele, Agostino, Berson e altri di approfondire questa tematica.</p>				

<b>71</b>	<b>Sartoria – Corso Avanzato B</b>			
Docente:	<b>Salvatore Di Prima</b>			
Sede:	<b>Pogliano</b>			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
<b>10-04/8-05</b>	<b>4</b>	<b>ven</b>	<b>14,30/16,00</b>	<b>10</b>
<p>Il corso, riservato a chi ha già buone competenze o ha già frequentato il corso base, prevede quattro lezioni in cui impareremo a cambiare il collo di una camicia, ad accorciare le maniche. Impareremo a sostituire la fodera delle tasche dei pantaloni con semplici e precise istruzioni, guidati da un sarto esperto. Proveremo anche a sviluppare un semplice cartamodello.</p>				

**Nella giornata di venerdì 19 dicembre, le lezioni sono sospese per il tradizionale scambio degli auguri, un momento da passare in allegria.**

**Siete tutti invitati!**

# EVENTI e SEMINARI

Come in passato anche quest'anno, accanto ai corsi si prevedono alcuni eventi aperti all'intera cittadinanza; sono occasioni uniche con esperti estremamente qualificati, su tematiche specifiche.

Seminari		Conferenze sulla salute		
Docente:	<b>medici del territorio con il coordinamento dei Dott.ri Fabio Florianello e Vincenzo Magistrelli</b>			
Sede:	<b>Pogliano</b>			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
<b>Da definire</b>	<b>6</b>	<b>mer</b>	<b>17,00/19,00</b>	<b>40</b>
Ciclo di conferenze, condotte da medici e specialisti, legate alle tematiche della salute, della prevenzione e del benessere, con particolare riferimento alla salute degli adulti. Le conferenze sono organizzate in collaborazione con medici, Enti e Associazioni del nostro territorio. I seminari sono aperti all'intera cittadinanza.				

Evento		La Prima della Scala: "Una Lady Macbeth del distretto di Mcensk"		
Docente:	<b>Giustina Gueli</b>			
Sede:	<b>Arluno – sala consiliare</b>			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
<b>24-11</b>	<b>1</b>	<b>lun</b>	<b>15,30/18,00</b>	<b>60</b>
L'ascolto della musica lirica non sempre è facile; attraverso la guida esperta della professoressa Giustina Gueli saremo introdotti alla comprensione dell'opera che aprirà la stagione della Scala: aneddoti, sottolineature, brevi ascolti ci avvicineranno al capolavoro lirico. L'incontro è aperto all'intera cittadinanza.				

# LE USCITE

in collaborazione con Decollo Viaggi - Arluno

<b>data</b>	<b>destinazione</b>	<b>orario</b>
12/11/25	Cremona: visita alla città e la festa del torrone	7/20
17/12/25	Laveno e il territorio, Leggiuno (luci di Natale)	12/23
14/01/26	Torino: Ditta Aerospaziale Thales visita Guidata al Museo Egizio	8/20
11/02/26	Ferrara: visita alla città e alle Ville Delizie degli Estensi	2 gg
18/03/26	Lodi e Crema; visita alle città	8/20
15/04/26	Biella: visita alla città e percorso all'oasi Zegna	7/20
13/05/26	Genova e Boccadasse: visita alla città e ai suoi angoli incantati	7/20
09/06/26	La Francia del sud (Nizza, Aix en Provence, Marsiglia, Cannes, Mentone...)	4 gg

- Le uscite si effettueranno solo al raggiungimento dei 30 partecipanti.
- Salvo diversa indicazione, prevedono il costo A/R in bus G/T e un accompagnatore UTE.
- Gli ingressi ai siti e ai musei saranno pagati il giorno stesso della gita, salvo diversa precisazione.
- Le date e gli orari sono indicativi e possono subire variazioni.

LUNEDI'	10.00/11.30	10.30/11.30	15.30/18.00	16.00/18.00	9.00/12.00
	Online	Rogorotto	Territorio	Territorio	Territorio
03/11/2025	milano on				
10/11/2025	milano on	ballo			
17/11/2025	milano on	ballo			
24/11/2025	milano on	ballo	prima scala		
01/12/2025	milano on	ballo		centrotavola	
08/12/2025					
15/12/2025	milano on	ballo			
22/12/2025					
29/12/2025					
05/01/2026					
12/01/2026		ballo			
19/01/2026		ballo			S. Pietro
26/01/2026		ballo			
02/02/2026		ballo			
09/02/2026		ballo			
16/02/2026		ballo			
23/02/2026		ballo			a1 Milano
02/03/2026		ballo			b1 Milano
09/03/2026		ballo			c1 Milano
16/03/2026		ballo			a2 Milano
23/03/2026		ballo			b2 Milano
30/03/2026		ballo			c2 Milano
06/04/2026					
13/04/2026		ballo			
20/04/2026		ballo			a3 Milano
27/04/2026					b3 Milano
04/05/2026					c3 Milano
	Moro	Magarini	Gueli	Losa L.	Garavaglia
					Moro

<b>MARTEDI'</b>	9.00/12.00	10.00/11.30	11.15/12.15	14.45/16.15	14.45/16.15
	Territorio	Pogliano	Territorio	Marconi 1	Marconi 2
04/11/2025	a1 Milano			yoga	
11/11/2025	b1 Milano			yoga	psicologia
18/11/2025	c1 Milano			yoga	psicologia
25/11/2025				yoga	psicologia
02/12/2025	a2 Milano			yoga	psicologia
09/12/2025	b2 Milano			yoga	psicologia
16/12/2025	c2 Milano			yoga	
<b>23/12/2025</b>					
<b>30/12/2025</b>					
<b>06/01/2026</b>					
13/01/2026	a3 Milano	Meditazione		yoga	
20/01/2026	b3 Milano	Meditazione		yoga	
27/01/2026	c3 Milano	Meditazione		yoga	
<b>03/02/2026</b>					
<b>10/02/2026</b>					
17/02/2026		Meditazione	movimento	yoga	pasta re
24/02/2026		Meditazione		yoga	pasta re
03/03/2026		Meditazione	movimento	yoga	pasta re
10/03/2026		Meditazione		yoga	pasta re
17/03/2026		Meditazione	movimento	yoga	pasta re
24/03/2026		Meditazione		yoga	pasta re
31/03/2026		Meditazione	movimento	yoga	pasta re
<b>07/04/2026</b>					
14/04/2026				yoga	
21/04/2026				yoga	
28/04/2026				yoga	
05/05/2026					
12/05/2026					
	Castro	Capolla	Orioli	Gambini	Caputo
					Di Nardo

<b>MARTEDI'</b>	14.45/16.15	14.45/16.15	14.45/16.15	14.45/16.15	14.45/16.15
	Marconi 3	Marconi 4	Marconi 5	Marconi 6	Marconi M
04/11/2025	fisica	storia 900	inglese ba	filosofia	
11/11/2025	fisica	storia 900	inglese ba	filosofia	letteratura
18/11/2025	fisica	storia 900	inglese ba	filosofia	letteratura
25/11/2025	fisica	storia 900	inglese ba	filosofia	letteratura
02/12/2025	fisica	storia 900	inglese ba	filosofia	letteratura
09/12/2025	fisica	storia 900	inglese ba	filosofia	letteratura
16/12/2025	fisica	storia 900	inglese ba	filosofia	letteratura
23/12/2025					
30/12/2025					
06/01/2026					
13/01/2026		storia 900	inglese ba	filosofia	letteratura
20/01/2026		storia 900	inglese ba		letteratura
27/01/2026			inglese ba		letteratura
03/02/2026					
10/02/2026					
17/02/2026	tarocchi	storia con.	inglese ba		Libro/film
24/02/2026	tarocchi	storia con.	inglese ba		Libro/film
03/03/2026	tarocchi	storia con.	inglese ba		Libro/film
10/03/2026	tarocchi	storia con.	inglese ba		Libro/film
17/03/2026	tarocchi	storia con.	inglese ba		Libro/film
24/03/2026		storia con.	inglese ba		Libro/film
31/03/2026		storia con.	inglese ba		Libro/film
07/04/2026					
14/04/2026		storia con.	inglese ba		Libro/film
21/04/2026		storia con.	inglese ba		Libro/film
28/04/2026		storia con.	inglese ba		
05/05/2026					
12/05/2026					
	Scaranari	Daniele	Ranghetti	Maggioni	Maltagliati
	Scaranari	Maggioni			Ceriani

<b>MARTEDI'</b>	16.15/17.45	16.30/18	16.30/18	16.30/18	16.30/18	16.30/18	16.30/18
	Pogliano	Marconi 1	Marconi 2	Marconi 3	Marconi 4	Marconi 5	Marconi M
04/11/2025	Ambiti org.	burraco	sicurez. al.	inglese int.	scrittura	geopolica	salute
11/11/2025	Ambiti org.	burraco	sicurez. al.	inglese int.	scrittura	geopolica	salute
18/11/2025	Ambiti org.	burraco	sicurez. al.	inglese int.	scrittura	geopolica	salute
25/11/2025	Ambiti org.	burraco	sicurez. al.	inglese int.	scrittura	geopolica	salute
02/12/2025		burraco	sicurez. al.	inglese int.	scrittura	geopolica	salute
09/12/2025		burraco	sicurez. al.	inglese int.	scrittura	geopolica	salute
16/12/2025				inglese int.	scrittura	geopolica	salute
23/12/2025							
30/12/2025							
06/01/2026							
13/01/2026	Malattie inf.	burraco t		inglese int.	scrittura	geopolica	salute
20/01/2026	Malattie inf.	burraco t		inglese int.	scrittura	geopolica	salute
27/01/2026	Malattie inf.	burraco t		inglese int.			salute
03/02/2026							
10/02/2026							
17/02/2026	Malattie inf.	jazz	CVPS	inglese int.	tricot	Naturopatia	salute
24/02/2026	Malattie inf.	jazz	CVPS	inglese int.	tricot	Naturopatia	salute
03/03/2026	Malattie inf.	jazz	CVPS	inglese int.	tricot	Naturopatia	spazio
10/03/2026	Malattie inf.	jazz	CVPS	inglese int.	tricot	Naturopatia	spazio
17/03/2026	Malattie inf.	jazz	CVPS	inglese int.	tricot	Naturopatia	spazio
24/03/2026		jazz		inglese int.	tricot	Naturopatia	spazio
31/03/2026				inglese int.	tricot	Naturopatia	spazio
07/04/2026							
14/04/2026				inglese int.	tricot	Naturopatia	spazio
21/04/2026				inglese int.	tricot	Naturopatia	spazio
28/04/2026				inglese int.			spazio
05/05/2026							
12/05/2026							
	Magistrelli	Stellini	Tovagliari	Ranghetti	Busato	Daniele.	Mottola
	Mezzanzanica	Stellini	Boccoli		Urban	Lagrini	Selva
		Bonfiglio					

MERCOLEDI'	15.30/17.30	10.00/18.00	tutto il giorno
	Territorio	territorio	Territorio
05/11/2025		Meditazione	
12/11/2025			gita Cremona - Castro
19/11/2025	Erbe		
26/11/2025		Meditazione	
03/12/2025			
10/12/2025	Erbe		
17/12/2025			gita Laveno e Leggiuno
24/12/2025			
31/12/2025			
07/01/2026			
14/01/2026			gita Torino - Selva
21/01/2026	Erbe		
28/01/2026			
04/02/2026			
11/02/2026			gita Ferrara 11 e 12 feb. - Fossati
18/02/2026	Erbe		
25/02/2026			
04/03/2026			
11/03/2026			
18/03/2026			gita Lodi e Crema - Castro
25/03/2026	Erbe		
01/04/2026			
08/04/2026			
15/04/2026			gita Biella e oasi Zegna - Castro
22/04/2026			
29/04/2026			
06/05/2026			
13/05/2026			gita Genova - Fossati
20/05/2026			
03/06/2026			
10/06/2026			9/12 gita Francia del Sud
	Castelli	Capolla	

GIOVEDI'	10,45/11.45	14.30/16	14.15/16.15	14.30/16.30	16.15/17.45	16,30/18
	Rogorotto	Pogliano	Rogorotto	Rogorotto	Pogliano	Municipio
06/11/2025						
13/11/2025						
20/11/2025			lettura			
27/11/2025			lettura			
04/12/2025			lettura			
11/12/2025			lettura			
18/12/2025			lettura			
25/12/2025						
01/01/2026						
08/01/2026				teatro		
15/01/2026	Tai chi			teatro		
22/01/2026	Tai chi	arte		teatro	banche	
29/01/2026	Tai chi	arte		teatro	banche	
05/02/2026	Tai chi	arte		teatro	banche	
12/02/2026	Tai chi	arte		teatro	banche	
19/02/2026	Tai chi	arte		teatro	banche	
26/02/2026	Tai chi	arte		teatro		
05/03/2026	Tai chi	arte		teatro		
12/03/2026		arte		teatro		
19/03/2026		arte		teatro		
26/03/2026		arte		teatro		
02/04/2026						
09/04/2026				teatro		filosofia
16/04/2026				teatro		filosofia
23/04/2026				teatro		filosofia
	Del Giudice	Castro	Garavaglia	Viganò	Fiammingo	Colombo A.

<b>VENERDI'</b>	10.00/11.00	10.00/12.00	14.30/16.00	14.45/16.15	14.45/16.15
	Territorio	Rogorotto	Pogliano	Marconi 1	Marconi 2
07/11/2025		Fotografia	inglese a.	uncinetto	sartoria
14/11/2025	Motoria A	Fotografia	inglese a.	uncinetto	sartoria
21/11/2025	Motoria A	Fotografia	inglese a.	uncinetto	sartoria
28/11/2025	Motoria A	Fotografia	inglese a.	uncinetto	sartoria
05/12/2025	Motoria A	Fotografia	inglese a.	uncinetto	sartoria
12/12/2025	Motoria A	Fotografia	inglese a.	uncinetto	sartoria
19/12/2025	Auguri!				
26/12/2025					
02/01/2026					
09/01/2026		Fotografia	inglese a.	uncinetto	sartoria
16/01/2026		Fotografia	inglese a.	uncinetto	sartoria
23/01/2026		Fotografia	inglese a.	uncinetto	
30/01/2026		Fotografia	inglese a.	uncinetto	
06/02/2026					
13/02/2026					
20/02/2026					
27/02/2026	Motoria B	Fotografia	sartoria a 1	spesa cons.	acquerello
06/03/2026	Motoria B	Fotografia	sartoria a 1	spesa cons.	acquerello
13/03/2026	Motoria B	Fotografia	sartoria a 1	spesa cons.	acquerello
20/03/2026	Motoria B	Fotografia	sartoria a 1	spesa cons.	acquerello
27/03/2026	Motoria B	Fotografia		spesa cons.	acquerello
03/04/2026					
10/04/2026		Fotografia	sartoria a 2		acquerello
17/04/2026		Fotografia	sartoria a 2		acquerello
24/04/2026		Fotografia	sartoria a 2		acquerello
01/05/2026					
08/05/2026			sartoria a 2		acquerello
15/05/2026					acquerello
22/05/2026					
	Sandrin	La Monaca	Toia	Fusè	Di Prima
	Sandrin		Di Prima	Barzaghi	Colombo S.
			Di Prima		

<b>VENERDI'</b>	14.45/16.15	14.45/16.15	14.45/16.15	14.45/16.15
	Marconi 3	Marconi 4	Marconi 5	Marconi M
07/11/2025	piccoli frutti	spagnolo	architettura	storia med.
14/11/2025	piccoli frutti	spagnolo	architettura	storia med.
21/11/2025	piccoli frutti	spagnolo	architettura	storia med.
28/11/2025	piccoli frutti	spagnolo	architettura	storia med.
05/12/2025		spagnolo	architettura	storia med.
12/12/2025		spagnolo	architettura	storia med.
19/12/2025	Auguri!			
26/12/2025				
02/01/2026				
09/01/2026		spagnolo	architettura	storia med.
16/01/2026		spagnolo	architettura	storia med.
23/01/2026		spagnolo	architettura	storia med.
30/01/2026		spagnolo		storia med.
06/02/2026				
13/02/2026				
20/02/2026				
27/02/2026	cultura angl.	spagnolo		storia med.
06/03/2026	cultura angl.	spagnolo		storia med.
13/03/2026	cultura angl.	spagnolo	erboristeria	storia med.
20/03/2026	cultura angl.	spagnolo	erboristeria	storia med.
27/03/2026		spagnolo	erboristeria	storia med.
03/04/2026				
10/04/2026		spagnolo	erboristeria	storia med.
17/04/2026		spagnolo	erboristeria	storia med.
24/04/2026		spagnolo		storia med.
01/05/2026				
08/05/2026				storia med.
15/05/2026				storia med.
22/05/2026				
29/05/2026				
05/06/2026				
	Castelli	Aprile	Pellegrini	Fossati
	Losa E.		Ravanelli	

VENERDI'	16.30/18.00	16.30/18.00	16.30/18.00	16.30/18.00	16.30/18.00	16.30/18.00	16.30/18.00
	Marconi 1	Marconi 2	Marconi 3	Marconi 4	Marconi 5	Marconi M	Pogliano
07/11/2025	storia ant.	quilling	dante	giapp.	Cai	lirica	Hatha Yoga
14/11/2025	storia ant.	quilling	dante	giapp.	Cai	lirica	Hatha Yoga
21/11/2025	storia ant.	quilling	dante	giapp.	Cai	lirica	Hatha Yoga
28/11/2025	storia ant.	quilling	dante	giapp.	Cai	lirica	Hatha Yoga
05/12/2025	storia ant.	quilling	dante	giapp.	Cai	lirica	
12/12/2025	storia ant.	quilling	dante	giapp.	Cai	lirica	
19/12/2025	Auguri!						
26/12/2025							
02/01/2026							
09/01/2026	A.I.	fiori base	dante			lirica	
16/01/2026	A.I.	fiori base	dante			lirica	
23/01/2026	A.I.	fiori base	dante			lirica	
30/01/2026	A.I.	fiori base	dante				
06/02/2026							
13/02/2026							
20/02/2026							
27/02/2026	scacchi	fiori base	dante		alimentaz.	arte	Hatha Yoga
06/03/2026	scacchi	fiori base	dante	Matem.	alimentaz.	arte	Hatha Yoga
13/03/2026	scacchi	fiori base	dante	Matem.	alimentaz.	arte	Hatha Yoga
20/03/2026	scacchi	fiori avan.	dante	Matem.	alimentaz.	arte	Hatha Yoga
27/03/2026	scacchi	fiori avan.	dante	Matem.	alimentaz.	arte	Hatha Yoga
03/04/2026							
10/04/2026	scacchi	fiori avan.	dante		alimentaz.	arte	Hatha Yoga
17/04/2026	scacchi	fiori avan.	dante			arte	Hatha Yoga
24/04/2026	scacchi	fiori avan.	dante			arte	Hatha Yoga
01/05/2026							
08/05/2026			dante			arte	Hatha Yoga
15/05/2026			dante			arte	Hatha Yoga
22/05/2026							
05/06/2026							
	Malabarba	Crotti/Gian dolini	Fossati	Lunardi	Albizzati/cai	Castro	D'Apolito
	Paleari	Ripamonti		Iannantuoni	Morazzoni	Castro	
	Crotti M.	Ripamonti					

# PER ISCRIVERSI:

- 1. Registrarsi sul sito** della UTE dalla giornata del 15 ottobre, compilando prima la parte dell'anagrafica (la piattaforma verrà aperta alle ore 9 del 15 ottobre);
- 2. selezionare i corsi desiderati** – fino ad un massimo di 8 - avendo cura che non ci siano sovrapposizioni tra gli stessi; i corsi con un solo incontro non sono da conteggiare tra gli 8;
- 3. recarsi presso gli uffici** per provvedere al pagamento di euro 90 (salvo eccezioni, vedi regolamento), mediante carte di credito o bancomat:

## **Arluno**

### **Biblioteca Comunale Via Villoresi 20**

giovedì 16/10 dalle 9.00 alle 12.00  
venerdì 17/10 dalle 15,00 alle 18.00  
sabato 18/10 dalle 9.00 alle 11.00

## **Pogliano**

### **Sede UTE Via Dante, 7**

giovedì 16/10 dalle 15 alle 18  
venerdì 17/10 dalle 15 alle 18

**Per informazioni sui corsi consultate il sito:**

**[www.utearlunolafilanda.it](http://www.utearlunolafilanda.it)**

**Per contatti scrivere a:**

**[utelafilanda.arluno@gmail.com](mailto:utelafilanda.arluno@gmail.com)**

## REGOLAMENTO PER L'ISCRIZIONE E LA FREQUENZA DEI CORSI

### ISCRIZIONE AI CORSI

Non sono richiesti titoli di studio, l'età minima è di 18 anni. Ogni corsista può iscriversi fino a 8 corsi, versando un contributo di Euro 90,00. Per i corsi di inglese con il prof. Ranghetti e di spagnolo con la prof.ssa Aprile è previsto un contributo aggiuntivo di 20 euro.

L'iscrizione comporta l'accettazione del regolamento posto sul sito [utearlunolafilanda.it](http://utearlunolafilanda.it).

Non vengono rilasciati titoli accademici.

### LIMITAZIONI NELL'ISCRIZIONE AI CORSI

Per ogni corso viene indicato il numero minimo e massimo di iscritti ammessi. I corsi saranno attivati solo raggiunto il numero minimo di 8 iscritti. Nel caso di annullamento gli iscritti potranno registrarsi ad un corso differente, purché vi siano posti disponibili.

### ISCRIZIONI NELLA LISTA D'ATTESA

Se le iscrizioni fossero superiori alla disponibilità, gli iscritti in eccedenza faranno parte di una lista di attesa per accedere successivamente ai corsi in caso di rinunce oppure ad un corso parallelo, istituito in giorno e orario diversi, per soddisfare le richieste.

L'iscrizione alla lista di attesa non costituisce un diritto acquisito alla frequenza del corso. Le precedenzae saranno determinate dalla posizione progressiva d'iscrizione.

### CANCELLAZIONE DEI CORSI

Qualora, per ragioni assolutamente indipendenti dalla volontà della UTE e al momento imprevedibili, non si possa rendere operativo un corso, tutti gli iscritti a quel corso potranno sostituirlo con un altro a loro scelta, purché disponibile al momento.

## FREQUENZA AI CORSI

Il vincolo alla frequenza delle lezioni è di carattere morale; ciascuno vi si deve sempre attenere, al fine di rispettare l'impegno di tutti i docenti, che offrono il loro tempo libero in modo gratuito e volontario.

Non è ammessa la partecipazione saltuaria.

La decisione di non seguire uno o più corsi deve basarsi su seri motivi e assunta nella consapevolezza di tutto quello che comporta; in ogni caso, è indispensabile comunicare la stessa alla segreteria, che provvederà alla cancellazione del nome dall'elenco degli iscritti.

## CONSERVAZIONE DEL POSTO

L'assenza non giustificata per tre lezioni consecutive comporta l'esclusione dell'iscritto dal corso.

## RISPETTO DEGLI ORARI DI LEZIONE

L'osservanza degli orari è fondamentale per l'organizzazione dei corsi, per il rispetto dei docenti e degli altri partecipanti; si invitano gli iscritti ad evitare ritardi nell'ingresso in aula.

## ACCESSO ALLA SCUOLA E AGLI SPAZI

L'accesso alle aule e agli spazi è consentito solo in concomitanza con l'inizio delle lezioni.

## CORSI DI MANUALITÀ, ARTISTICI e LABORATORI

Gli iscritti a questi corsi non devono usare spazi e materiali per fare lavori diversi da quelli previsti dal corso. I lavori che si eseguono in aula, devono essere concordati con il docente e attinenti alla materia e al corso programmato.

I materiali di consumo sono a carico degli iscritti (salvo diversa e specifica indicazione) e verranno acquistati secondo le modalità concordate con il docente.

## CORSI DI MOVIMENTO, SALUTE E LUDICI

E' possibile iscriversi ad un solo corso di Ginnastica.

## CONTROVERSIE

Qualunque controversia sull'applicazione e interpretazione di questo regolamento sarà vagliata dal Direttivo le cui decisioni in materia saranno inappellabili. Il Direttivo avrà titolo di decidere su casi di comportamento o posizioni giudicati incompatibili con il sereno svolgimento delle attività della UTE, riservandosi la possibilità di rifiuto di un'iscrizione o di remissione.

## PUBBLICAZIONE IMMAGINI

La pubblicazione di fotografie ai sensi degli art. 10 e 320 Codice Civile e degli art. 96 e 97 legge 22.4.1941, n. 633 (Legge sul diritto d'autore) potrà avvenire su mezzi di diffusione e social solo con finalità di carattere informativo e culturale e totalmente prive di riferimento a nomi o altri dati sensibili. La presente autorizzazione non consente l'uso delle immagini per usi e/o fini diversi da quelli sopra indicati e potrà essere revocata in qualsiasi momento con comunicazione scritta da inviare via posta o e-mail.



“Campo di lavanda”

Olio e sabbia su tela juta

©Sery Colombo - [www.serycolombo.it](http://www.serycolombo.it)

# Con il sostegno e la collaborazione di:

		
<p>I.C. S. Pellico Arluno</p>	<p>Danza e Musica Arluno</p>	<p>Officine Teatrali</p>
		
<p>Biblioteca Arluno</p>	<p>C.V.P.S. Arluno</p>	<p>Decollo Viaggi Arluno</p>
		
<p>Be.Live Arluno</p>	<p>Verso Oriente Vittuone</p>	<p>La bottega delle Erbe Arluno</p>
		
<p>C.AI. Vittuone</p>	<p>Mioritmo Arluno</p>	<p>Verde Pistacchio Arluno</p>





