



# UNIVERSITÀ DEL TEMPO LIBERO

## Abbiategrasso

### Elenco corsi 2024

Piazza Castello 9  
info@utlabbiategrasso.it  
338 2613256

[www.utlabbiategrasso.it](http://www.utlabbiategrasso.it)



Associazione di promozione sociale  
Ente del Terzo Settore iscritto al RUNTS  
raccolta generale n. 7882 del 8/11/2022  
fascicolo n. 8.5/2022/744

# CORSI CON INIZIO A FEBBRAIO

## 1 - DANZATERAPIA

Docente: **DEBORAH BOLTRI**

Giorno e ora: **venerdì dalle 17 alle 18.30**

Sede: sala refettorio Ex Convento dell'Annunciata

Inizio corso: **venerdì 2 febbraio**

### PROGRAMMA:

Adatta a tutte le età, la pratica della Danzaterapia permette di entrare in contatto con il corpo ed esprimere le emozioni attraverso il movimento libero e creativo. La musica sarà il contenitore di un'esperienza dinamica e rilassante volta a favorire il cambiamento. *Fondamentale: non dimenticare il tappetino.*

### CALENDARIO:

2, 9, 16, 23 febbraio; 1, 8, 15, 22 marzo.

## 2 - PERSONA, LIBERTÀ E POTERE. TESTIMONI DI LOTTA CONTRO I TOTALITARISMI

Docente: **ALESSANDRO GRITINI**

Giorno e ora: **venerdì dalle ore 18 alle 19**

Sede: sala corsi Castello Visconteo

Inizio corsi: **venerdì 2 febbraio**

### PROGRAMMA:

- 1) Che cosa si intende per totalitarismo;
- 2) La testimonianza di Margarete Buber Neumann;
- 3) Tedeschi in lotta contro il nazismo: La Rosa Bianca, Franz Jaegerstaetter, Josef Mayr Nusser;
- 4) I "giusti" che salvarono gli ebrei: Giorgio Perlasca, Odoardo Focherini, Gino Bartali, I "giusti" di Magenta;
- 5) Le lettere dei condannati a morte della Resistenza;
- 6) Il dissenso nell'Europa dell'Est: il samizdat in Unione Sovietica, Charta 77 e Solidarnosc.

### CALENDARIO:

2, 8, 23, febbraio; 1, 8, 15 marzo.

## 3 - ATTIVITÀ MOTORIE COME PREVENZIONE DELLE PATOLOGIE OSTEOARTICOLARI

Docente: **ANTONIO SUMMA**

Giorno e ora: **sabato dalle ore 10 alle 11**

Sede: sala corsi Castello Visconteo

Inizio corsi: **sabato 3 febbraio**

## **PROGRAMMA:**

L'attività motoria come prevenzione nelle patologie osteoarticolari: artrosi ed osteoporosi. Rinforzo muscolare e dell'equilibrio come prevenzione delle cadute. L'attività fisica come stimolazione e prevenzione nelle patologie neurodegenerative: Alzheimer e demenze.

## **CALENDARIO:**

3, 10, 17, 24 febbraio; 2 marzo.

## **4 - SHOSTAKOVICH IN GUERRA: 1938-1945**

Docente: **PAOLO ZECCARA**

Giorno e ora: **lunedì dalle ore 17.30 alle 19**

Sede: sala consiliare del Castello Visconteo

Inizio corso: **lunedì 5 febbraio**

## **PROGRAMMA:**

- 1) Verso il baratro, 1938-1939 - Jazz Suite n. 2 - Sinfonia n. 6;
- 2) La Guerra, 1940 - Scene da Re Lear - Quintetto per pianoforte;
- 3) L'assedio di Leningrado, 1941 - Sinfonia n. 7;
- 4) Fare fronte, 1942-1943 - Sinfonia n. 8 - Canti per il fronte;
- 5) Musica "protetta", 1943-1944 - Trio n. 2 - Sonata per piano n. 2;
- 6) Chi è il vincitore? 1944-1945 - Quartetto per archi n. 2 - Sinfonia n. 9.

## **CALENDARIO:**

5, 12, 19, 26 febbraio; 4, 11 marzo.

## **5 - IMPARIAMO A LAVORARE A MAGLIA**

Docente: **GABRIELLA GINOSA**

Giorno e ora: **martedì dalle ore 15 alle 16.30**

Sede: retro sala consiliare Castello Visconteo

N. massimo: 10 partecipanti

Inizio corso: **martedì 6 febbraio**

## **PROGRAMMA:**

Corso base per chi non ha mai preso in mano i ferri, siano essi dritti o circolari, o per chi volesse imparare alla fine del corso, a creare un lavoro in autonomia.

A carico dei corsisti un gomitolino di lana/cotone e ferri dritti o circolari della misura corrispondente alla lana/cotone.

## **CALENDARIO:**

6, 13, 20, 27 febbraio; 5, 12, 19, 26 marzo; 2, 9 aprile.

## **6 - HATHA YOGA**

Docente: **BARBARA CAZZINI**

Giorno e ora: **mercoledì dalle ore 10.30 alle 11.45**

Sede: sala refettorio Ex Convento dell'Annunciata  
N. massimo: 15 partecipanti  
Inizio corso: **mercoledì 7 febbraio**

### **PROGRAMMA:**

Lo yoga libera la mente, rende sereni, rilassati e insegna a lasciare andare, ad affrontare la vita a cuor sereno. È molto piacevole ritagliare del tempo per se stessi e stare in buona compagnia, in un ambiente gradevole reso tale da una musica rilassante e dagli incensi profumati. La qualità del sonno migliora, il rischio di cadere viene eliminato grazie alla consapevolezza che si acquisisce del proprio corpo e del suo muoversi nello spazio. La disciplina è perfetta per allietare il cuore e la mente aiutandoci a stare sempre meglio! Quindi: "Respira, sorridi e... sii felice!"

*Fondamentale: non dimenticare il tappetino.*

### **CALENDARIO:**

7, 14, 21, 28 febbraio; 6, 13, 20, 27 marzo.

## **7 - BIODANZA**

Docente: **SIMONA PUTTINI**  
Giorno e ora: **mercoledì dalle ore 20 alle 22**  
Sede: sala refettorio Ex Convento dell'Annunciata  
Inizio corsi: **mercoledì 8 marzo**

### **PROGRAMMA:**

Biodanza è una pratica di movimento libero stimolato dalla musica. È espressione e scoperta di sé. Si pratica in gruppo, non ha limiti di numero. Adatto a tutte le età.

*Fondamentale: si consiglia abbigliamento comodo.*

### **CALENDARIO:**

7, 14, 21, 28 febbraio; 6, 13, 20, 27 marzo; 3, 10, 17, 24 aprile.

## **8 - LA STORIA DI ABBIATEGRASSO**

Docente: **PAOLA BIANCHI**  
Giorno e ora: **giovedì dalle ore 16.30 alle 17.30**  
Sede: sala corsi Castello Visconteo  
Inizio corso: **giovedì 8 febbraio**

### **PROGRAMMA:**

- 1) La strada Mercatorum;
- 2) Ritrovamenti romani e la Pestegalla;
- 3) Le origini del borgo e il rapporto con il Ticino;
- 4) Il centro storico, il borgo con il castello;
- 5) Visita guidata all'antico Borgo.

### **CALENDARIO:**

8, 15, 22, 29 febbraio; 7 marzo.

## 9 - DANTE TRA LA TERRA E IL CIELO

Docenti: **CARLA TICOZZELLI**  
Giorno e ora: **giovedì dalle ore 17.30 alle 19**  
Sede: sala corsi del Castello Visconteo  
Inizio corsi: **giovedì 8 febbraio**

### PROGRAMMA:

Il corso prevede l'incontro con "quella terra di mezzo" che è il Purgatorio e l'approdo al Paradiso Terrestre: terre di frontiera tra un presente di sofferenza e di fatica per costruirsi un arbitrio che sia "libero, dritto e sano" nell'attesa di diventare "puro e disposto a salire a le stelle". Il corso si snoderà attraverso l'analisi dei canti e delle figure più interessanti del Purgatorio (Catone, Uticense, Casella, Manfredi; Stazio... uomini potenti, artisti... ma peccatori) che incarnano i temi cari a Dante: la libertà (dal male, dall'ignoranza, dal peccato, libertà di fare ciò che si deve fare!), l'amicizia, la poesia, la bellezza, e soprattutto l'amore... per approdare in quel luogo di mitico che è il Paradiso Terrestre: un grande tempio dove si celebrano riti inconsueti.

### CALENDARIO:

8, 15, 22, 29 febbraio; 7, 14, 21, 28 marzo; 4, 11 aprile.

## 10 - DIRITTO CIVILE

Docente: **IRENE GALLI**  
Giorno e ora: **giovedì dalle ore 17.30 alle 18.30**  
Sede: sala consiliare del Castello Visconteo  
Inizio corsi: **giovedì 8 febbraio**

### PROGRAMMA:

Il corso è dedicato a chiunque abbia il desiderio di approcciarsi al mondo del diritto per comprenderne le nozioni giuridiche di base. Scopriremo i principali istituti di diritto civile e di diritto processuale civile, addentrandoci nell'analisi delle norme e nella loro applicazione ai casi pratici più comuni.

- 1) Introduzione al diritto;
- 2) La proprietà e i diritti reali;
- 3) Trattative e compravendita;
- 4) La responsabilità;
- 5) Il condominio;
- 6) Separazione e divorzi;
- 7) L'espropriazione forzata;
- 8) L'eredità;
- 9) La successione testamentaria;
- 10) Amministrazione di sostegno e tutele.

### CALENDARIO:

8, 15, 22, 29 febbraio; 7, 14, 21, 28 marzo; 4, 11 aprile.

## **11 - ARTETERAPIA INTEGRATA: LA MASCHERA E IL VOLTO**

Docente: **OLIVIA RABBI**  
Giorno e ora: **sabato dalle ore 10 alle 12**  
Sede: sala refettorio Ex Convento dell'Annunciata  
N. massimo: 8 partecipanti  
Inizio corso: **sabato 10 febbraio**

### **PROGRAMMA:**

Il corso di Arteterapia Integrata propone un percorso di scoperta e visualizzazione del nostro mondo emotivo interiore a partire dal grande interrogativo: Qual è il mio Volto autentico? Incontro dopo incontro, utilizzando i linguaggi analogici non verbali delle Artiterapie (arti grafiche e plastiche, movimento corporeo, musica, teatro, collage, scrittura creativa), lavoreremo sull'immagine aprendo uno spazio inedito di visione non giudicante, priva di schemi e stereotipi, e sulla capacità, unica, irripetibile e inimitabile, di esprimere e condividere la nostra autenticità. Il corso è aperto a tutti, non occorrono competenze specifiche in campo artistico ma solo la voglia di esplorare un nuovo percorso dentro se stessi e con l'Altro da sé.

*Fondamentale: Si consiglia abbigliamento comodo e a strati con calze antiscivolo e non dimenticare il tappetino.*

### **CALENDARIO:**

10, 17, 24 febbraio; 2, 9 marzo.

## **12 - MUSICA inATTESA: IL SUONO, LA VOCE E LA MUSICA NELLA PREPARAZIONE AL PARTO E ALLA NASCITA**

**corso di musica secondo la Music Learning Theory di Edwin E. Gordon**

Docente: **ELENA TASCHERA**  
Giorno e ora: **mercoledì dalle ore 17.30 alle 18.30**  
Sede: sala refettorio Ex Convento dell'Annunciata  
N. massimo: 10 partecipanti  
Inizio corso: **mercoledì 14 febbraio**

### **PROGRAMMA:**

Il lavoro di gruppo sul corpo e sul respiro finalizzato al canto permette di fare esperienze di grande rilevanza rispetto alla gravidanza, al parto e alla nascita del bambino. Inoltre, il cantare porta in sé la domanda implicita "per chi?". Percepire le reazioni del feto in utero durante il canto, immaginare in che posizione ascolta, che espressione fa, se apprezza il canto, porta la donna a tenere in mente il bambino come un soggetto con cui entrare in relazione già durante la vita prenatale per potersi, nel momento del parto, ritrovare e riconoscere. Nella dimensione sonoro-emotiva che si origina la mamma alimenta la relazione empatica ed emotiva con il suo piccolo, parlando con lui e cantando per lui. Il canto libera endorfine, fa respirare. Il canto è ritmo e tempo. Il canto rassicura.

*Fondamentale: Si consiglia abbigliamento comodo e calze antiscivolo.*

### **CALENDARIO:**

14, 21, 28 febbraio; 6, 13, 20 marzo.

### **13 - L'ARTE RACCONTA LA STORIA DI ROMA**

Docente: **LUIGI PAOLI**  
Giorno e ora: **mercoledì dalle ore 17.30 alle 19**  
Sede: sala corsi Castello Visconteo  
Inizio corsi: **mercoledì 14 febbraio**

#### **PROGRAMMA:**

Ripercorrere l'evoluzione storico-giuridica di Roma attraverso il variegato itinerario artistico dei "pittori di storia", artisti che, dal Medioevo ai giorni nostri, hanno interpretato la storia dell'Urbe a modo loro trasferendola ai posteri. Artisti che dal Medioevo ai giorni nostri hanno rivisto la storia di Roma con i loro occhi, cristallizzandone episodi significativi e proponendoli così alle generazioni future. L'attenzione dei pittori si è concentrata piuttosto sulle vicende, reali o leggendarie, tramandate da fonti letterarie, ritenute più idonee a colpire l'immaginazione dei committenti e del pubblico dei destinatari.

#### **CALENDARIO:**

14, 21, 28 febbraio; 6, 13, 20, 27 marzo; 3, 10, 17 aprile.

### **14 - RICICLO CON AGO E FILO**

Docente: **CRISTINA BUCCELLATO**  
Giorno e ora: **giovedì dalle ore 15.30 alle 17**  
Sede: retro sala consiliare del Castello Visconteo  
N. massimo: 10 partecipanti  
Inizio corso: **giovedì 22 febbraio**

#### **PROGRAMMA:**

Il corso di riciclo con ago e filo offre la possibilità di realizzare un manufatto, cucendo a mano avanzi di tessuto, nell'ottica di un cucito sostenibile. Per questo corso servono ago e filo ed un minimo di manualità.

#### **CALENDARIO:**

22, 29 febbraio; 7, 14, 21 marzo.

### **15 - POSTURAL PILATES**

Docente: **ELISA LARENTIS**  
Giorno e ora: **giovedì dalle ore 16.15 alle 17.15**  
Sede: sala refettorio Ex Convento dell'Annunciata  
N. massimo: 15 partecipanti  
Inizio corsi: **giovedì 22 febbraio**

#### **PROGRAMMA:**

Postural Pilates è un protocollo che nasce dalla fusione di due metodiche di stimolazione muscolare tra le più importanti e richieste nel settore del fitness (Pilates e Ginnastica Posturale).

Metodologia innovativa che aiuta a controllare e ottimizzare in maniera sinergica

e armonica il rendimento funzionale del sistema muscolo-scheletrico, respiratorio e cardiovascolare nonché comprendere le interazioni corpo e mente. Il lavoro sugli schemi motori permetterà di conoscere se stessi in modo più profondo, ottimizzando le individuali potenzialità.

**Fondamentale: non dimenticare il tappetino.**

**CALENDARIO:**

22, 29 febbraio; 7, 14, 21 marzo; 4, 11, 18 aprile.

## **16 - LINGUA TEDESCA - PRINCIPIANTI**

Docente: **FABRIZIO MELONI**

Giorno e ora: **lunedì dalle ore 17 alle 18.30**

Sede: sala corsi Castello Visconteo

Inizio corsi: **lunedì 26 febbraio**

**PROGRAMMA:**

Grammatica: caratteristiche fonetiche e ortografiche del tedesco e regole di pronuncia - indicativo presente degli ausiliari, dei verbi deboli e di alcuni verbi forti - gli articoli - i pronomi interrogativi - le preposizioni - la costruzione della frase - la frase interrogativa - la frase negativa - i complementi di moto e di stato in luogo. Funzioni comunicative.

**CALENDARIO:**

Lunedì: 26 febbraio; 4, 11, 18, 25 marzo.

## **17 - CAMBIAMENTI CLIMATICI, NUOVE TECNOLOGIE, PANDEMIE: QUALE FUTURO PER L'UMANITÀ**

Docente: **GIORGIO GALLASSI**

Giorno e ora: **martedì dalle ore 17 alle 18.30**

Sede: sala corsi Castello Visconteo

Inizio corso: **martedì 27 febbraio**

**PROGRAMMA:**

La genetica ci garantirà l'immortalità od almeno una vita più longeva? Quali i benefici e quali i rischi delle nuove tecnologie (Intelligenza Artificiale)? Andremo al mare sulla spiaggia di Lodi a causa dell'innalzamento dei mari? Riusciremo ad imitare il sole per generare energia? La nostra specie sarà cancellata da una pandemia? L'esaurimento delle risorse sulla Terra ci obbligherà a migrare su un altro pianeta? I trend evolutivi emersi in questi ultimi decenni sollevano una serie di interrogativi circa quello che potrà essere il futuro dell'umanità nel breve, medio e lungo periodo. Fare previsioni non è un mestiere facile e gli scenari, spesso azzardati, formulati dagli esperti rischiano spesso di essere clamorosamente smentiti. Ciò nonostante è estremamente interessante e stimolante analizzare i possibili futuri dell'umanità, per quanto oggi ipotizzabile. Nel corso, partendo dalla considerazione di come noi ed il nostro pianeta siamo arrivati fino a qua, e dall'analisi della situazione attuale (antropocene), si analizzeranno in dettaglio i trend in atto, quelli previsti ed

i possibili scenari che si potranno realizzare. Una storia avvincente dell'uomo, del suo pianeta e della vita, storia di cui tentiamo di immaginare il finale.

**CALENDARIO:**

27 febbraio; 5, 12, 19, 26 marzo.

## CORSI CON INIZIO A MARZO

### 18 - INTRODUZIONE AL GIOCO DI RUOLO

Docente: **VITTORIO BALLERIO CASTOLDI**

Giorno e ora: **venerdì dalle ore 16 alle 18**

Sede: retro sala consiliare Castello Visconteo

N. partecipanti: minimo 3 - massimo 6

Inizio corsi: **venerdì 1 marzo**

**PROGRAMMA:**

Il gioco di ruolo è un gioco dove i giocatori interagiscono dal vivo ed in tempo reale utilizzando il più potente motore grafico al mondo: la fantasia... e magari una matita. Questo percorso si propone di introdurre alle dinamiche del gioco di ruolo, dai concetti di base, alla creazione del personaggio, fino ad arrivare gradualmente alla sessione di gioco finale. L'età non conta, è importante la voglia di divertirsi insieme. Attrezzatura necessaria ai partecipanti: matita, gomma per cancellare, fogli per scrivere.

**CALENDARIO:**

1, 8, 15, 22 marzo; 5 aprile.

### 19 - ORIGAMI

Docente: **ANTONELLA ALESSANDRI**

Giorno e ora: **lunedì dalle ore 15 alle 16.30**

Sede: retro sala consiliare Castello Visconteo

N. massimo: 15 partecipanti

Inizio corso: **lunedì 4 marzo**

**PROGRAMMA:**

Già da qualche anno la docente propone un corso base di origami, l'arte giapponese di piegare la carta, realizzando infine varietà di oggetti in 3 dimensioni: fiori, animali, alberi, interi ambienti naturali, simboli celebrativi per il Natale o la Pasqua. Gli origami sono una attività molto rilassante e creativa allo stesso modo. Con gli origami si può realizzare un allestimento speciale per la vetrina di un negozio o per il locale di una festa. Il corso si rivolge sia a chi non ha mai conosciuto gli origami, sia a chi ha frequentato negli anni passati.

**CALENDARIO:**

4, 11, 18, 25 marzo; 1 aprile.

## 20 - UNCINETTO BASE

Docente: **GEMMA PERMARI**  
Giorno e ora: **martedì dalle ore 15.30 alle 17**  
Sede: sala corsi del Castello Visconteo  
N. massimo: 10 partecipanti  
Inizio corso: **martedì 5 marzo**

### PROGRAMMA:

Otto buoni motivi per imparare l'uncinetto:

- 1) Si può portare ovunque andiamo;
- 2) È un passatempo a costo "quasi" zero;
- 3) È tornato di gran moda;
- 4) È versatile;
- 5) Stimola la tua autostima;
- 6) È una medicina...;
- 7) Puoi farne il tuo lavoro;
- 8) È un momento che dedichi solo a te.

Il corso si rivolge a tutti coloro che amano la magia dell'uncinetto e che intendono apprenderne le tecniche di lavorazione.

Materiale necessario a carico dei corsisti: 1 gomitolo di cotone, 1 uncinetto, 1 blocco per appunti, forbici.

### CALENDARIO:

5, 12, 19, 26 marzo; 2, 9, 16, 23 aprile; 7, 14 maggio.

## 21 - INGLESE LIVELLO INTERMEDIO 2

Docente: **FRANCO BARALDO**  
Giorno e ora: **giovedì dalle ore 17.30 alle 18.45**  
Sede: sala consiliare del Castello Visconteo  
Inizio corsi: **mercoledì 6 marzo**

### PROGRAMMA:

Ripasso e approfondimento del programma intermedio. Incremento del vocabolario ed esercitazioni pratiche di ascolto e dialogo.

Corso adatto a chi abbia già almeno una discreta conoscenza della lingua.

### CALENDARIO:

6, 13, 20, 27 marzo; 3, 10, 17, 24 aprile; 8, 15, 22 maggio.

## 22 - SCACCHI

Docenti: **ADRIANO MORTARINO, CESARE RUTIGLIANO**  
Giorno e ora: **martedì dalle ore 21 alle ore 22.30**  
Sede: sala consultazione del Castello Visconteo  
Inizio corsi: **martedì 5 marzo**  
N. massimo: 20 partecipanti

## **PROGRAMMA:**

Il gioco degli scacchi è un gioco antichissimo ed esercita un forte stimolo sulla mente di chi lo pratica. È un ottimo esercizio per sviluppare il pensiero logico e la capacità di trovare soluzioni a problemi ogni volta diversi. Sull'esperienza dei corsi precedenti i docenti quest'anno hanno deciso di seguire sia gli allievi alle prime armi sia gli allievi più esperti. Per questo motivo all'interno del corso stesso si svilupperanno due programmi.

Il primo, basico, affronterà i seguenti temi: breve storia degli scacchi; scacchiera ed i suoi pezzi; scacco, scacco matto; tipi di aperture; finali di partita; scrivere e leggere una partita.

Il secondo, più avanzato: **Partite di re:** aperture e difese classiche (siciliana, spagnola, ecc); **Partita di donna** e altre aperture (Reti e inglese); Gambetti; **La partita:** apertura, medio gioco e finale; Tempi e spazio; Scrivere e leggere una partita; Inchiodature; Sacrifici strategici e posizionali; L'avamposto; Tatticismi; Simultanea coi docenti.

## **CALENDARIO:**

5, 12, 19, 26 marzo; 2, 9, 16, 23 aprile.

## **23 - CORSO BASE DI FOTOGRAFIA DIGITALE**

Docente: **CLAUDIO TARANTOLA**

Giorno e ora: **martedì e venerdì dalle ore 21 alle 22.30**

Sede: sala corsi Castello Visconteo

Inizio corsi: **martedì 5 marzo**

## **PROGRAMMA:**

Il corso è rivolto a tutti coloro che desiderano conoscere la tecnica fotografica per sviluppare la propria passione. Le lezioni porteranno alla conoscenza dell'apparecchio fotografico e di tutti i suoi componenti ma soprattutto al loro utilizzo per ottenere belle immagini.

## **CALENDARIO:**

Martedì: 5, 12, 19 - venerdì 8, 15, 22 marzo.

## **24 - DIDATTICA ATTIVA ALL'APERTO - OUTDOOR EDUCATION**

Docente: **ALBA PASSARELLA**

Giorno e ora: **giovedì 16.45/18.15**

Sede: sala 3 Ex Convento dell'Annunciata

N. massimo: 15 partecipanti

Inizio corsi: giovedì 7 marzo

## **PROGRAMMA:**

Cos'è l'Outdoor education? L'outdoor learning e la didattica attiva all'aperto cosa sono? In questi termini sono compresi una grande varietà di esperienze pedagogiche, caratterizzate da didattica attiva che si svolge in ambienti esterni ma non

solo e non esclusivamente. L'offerta formativa dell'Outdoor education include quindi una numerosa gamma di attività didattiche che partono da esperienze di tipo percettivo-sensoriale, attività psico-motorie ed esplorative: crescere, conoscere e vivere. Questo corso è rivolto a tutte le persone che vogliono iniziare a scoprire tutto questo.

**CALENDARIO:**

7,14,21 marzo; 4, 11 aprile

## **25 - MEDICINA NATURALE**

Docenti: **LUCA MARIO PITROLO GENTILE**

Giorno e ora: **giovedì dalle ore 21 alle ore 22**

Sede: sala corsi del Castello Visconteo

Inizio corsi: **giovedì 7 marzo**

**PROGRAMMA:**

Il ricorso per scopi curativi ai prodotti naturali è notevolmente cresciuto in Italia nel corso dell'ultimo decennio, portando questi strumenti terapeutici evocati dalla tradizione ad affiancarsi in misura significativa a quelli della medicina più moderna. Conoscere le caratteristiche dei prodotti naturali rappresenta, quando sono destinati alla conservazione o alla riacquisizione del bene della salute, un'esigenza fondamentale per fare in modo che il loro impiego avvenga razionalmente, soprattutto in risposta all'obbligo di cercare l'ottimizzazione dei benefici e la riduzione dei rischi nei momenti critici della scelta dei trattamenti e delle modalità con cui eseguirli. Il problema della conoscenza della proprietà dei rimedi naturali, dopo che la diffusione del loro uso ha raggiunto i livelli attuali, rappresenta poi un dovere per la classe medica, che, indipendentemente dalle attitudini prescrittive, è chiamata ad evitare pericolo di interazioni fra i farmaci convenzionali di cui i pazienti necessitano ed eventuali prodotti vegetali di cui i pazienti stessi si servono secondo la pratica dell'automedicazione.

- 1) La fame nervosa;
- 2) Metabolismo lento;
- 3) Ritenzione idrica;
- 4) Gonfiore addominale;
- 5) Depurazione.

**CALENDARIO:**

7, 14, 21, 28 marzo; 4 aprile.

## **26 - EUGENIO MONTALE: LA "MURAGLIA" E IL CUORE DELL'UOMO**

Docente: **VALERIA INVERNIZZI**

Giorno e ora: **venerdì dalle ore 17 alle 18**

Sede: sala corsi del Castello Visconteo

Inizio corsi: **venerdì 8 marzo**

### **PROGRAMMA:**

Il corso intende riprendere i passaggi fondamentali della vita del poeta, per adentrarsi successivamente, e parallelamente, nelle sue liriche, alcune più note, altre meno, testimonianza della crisi spirituale dell'uomo moderno, destinato a camminare lungo una "muraglia", ma il suo cuore non si rassegna.

### **CALENDARIO:**

8, 15, 22 marzo; 5, 12, 19 aprile.

## **CORSI CON INIZIO AD APRILE**

### **27 - NATIVI DIGITALI SI DIVENTA**

Docente: **GIACOMO SPINONI**  
Giorno e ora: **lunedì dalle ore 17.30 alle 19**  
Sede: sala corsi Castello Visconteo  
Inizio corso: **lunedì 1 aprile**

### **PROGRAMMA:**

Il corso è rivolto ad una specifica fascia di età, quella dai 65 ai 99 anni, e a chiunque desideri ricevere indicazioni e consigli sull'uso dei più comuni programmi informatici (dalla navigazione in internet all'accesso ai principali servizi on line) e voglia far pratica nell'utilizzo di strumenti quali social network, posta elettronica ecc.

- 1) Internet e i motori di ricerca;
- 2) Smartphone, tablet e app;
- 3) La posta elettronica;
- 4) Acquisti on line;
- 5) I social network;
- 6) Uso consapevole dei social;
- 7) I pericoli della rete: quali sono e come difendersi;
- 8) Musica e film in streaming.

### **CALENDARIO:**

1, 8, 15, 22, 29 aprile; 6, 13, 20 maggio.

### **28 - LINGUA FRANCESE - INTERMEDIO**

Docente: **PATRIZIA FRANCO**  
Giorno e ora: **lunedì dalle ore 18 alle 19.30**  
Sede: sala consiliare Castello Visconteo  
Inizio corsi: **lunedì 15 aprile**

### **PROGRAMMA:**

Ripasso del lessico, delle funzioni comunicative e delle strutture linguistiche presentate nel corso precedente. Proporre, invitare - chiedere e dare indicazio-

ni - parlare delle abitudini alimentari - fare acquisti - raccontare un'esperienza. Tramite una metodologia di didattica attiva, saranno proposte attività che privilegeranno l'esercizio delle abilità di comprensione e produzione orale, attraverso l'utilizzo di documenti audio e video.

**CALENDARIO:**

15, 22, 29 aprile; 6, 13, 20 maggio.

## **29 - EFFICACIA NELLA COMUNICAZIONE**

Docente: **SILVANA SCOLARI**

Giorno e ora: **martedì dalle ore 18 alle 19**

Sede: sala corsi del Castello Visconteo

Inizio corso: **martedì 2 aprile**

**PROGRAMMA:**

Comunicare è uno dei bisogni fondamentali dell'essere umano e da sempre filosofi, scrittori, scienziati, hanno cercato metodi per renderlo efficace... poiché non è per nulla scontato che lo sia.

**CALENDARIO:**

2, 9, 16, 23 aprile; 7 maggio.

## **30 - TUTELA PATRIMONIALE**

Docente: **TERESA CARNEVALE MAFFÈ**

Giorno e ora: **giovedì dalle ore 16 alle 17.30**

Sede: sala corsi del Castello Visconteo

Inizio corso: **giovedì 4 aprile**

**PROGRAMMA:**

Un aiuto alle persone nella pianificazione dei propri investimenti, orientandoli al raggiungimento dei propri obiettivi. Un aiuto soprattutto nel proteggere i propri patrimoni, preservando economicità, armonia familiare e ottimizzando la variabile fiscale.

Perché questo corso?

- 1) Per consigliare ai partecipanti di evitare situazioni durante il passaggio dei beni che potrebbero creare danni economici e incrinature dell'armonia familiare;
- 2) Per sfatare falsi miti sulla trasmissione dei beni e far sì che le precise volontà di trasmissione vengano rispettate ed attuate;
- 3) Per far conoscere strumenti di tutela patrimoniale e segregazione dei beni che possano difendere dall'aggressione altrui;
- 4) Per evitare l'accanimento dell'ADE causato da mancata conoscenza della normativa fiscale sul passaggio dei beni.

**CALENDARIO:**

4, 11, 18 aprile; 2, 9, 16, 23, 30 maggio; 6, 13 giugno.

### **31 - INCLUSIONE SCOLASTICA: UTOPIA O REALTÀ?**

Docente: **EMANUELA ARIOLI**  
Giorno e ora: **giovedì dalle ore 17.30 alle 18.30**  
Sede: sala corsi del Castello Visconteo  
Inizio corso: **giovedì 18 aprile**

#### **PROGRAMMA:**

PEI (nuovo modello) PDP, DSA, BES, DVA, ICF e chi più ne ha più ne metta. Il mondo della scuola si riempie di sigle, di certificazioni e di documenti. Come compilarli? Perché è importante promuovere un linguaggio inclusivo? Il corso è rivolto a docenti e famiglie che desiderano far chiarezza su questi temi e confrontarsi su buone pratiche inclusive.

#### **CALENDARIO:**

18 aprile; 2, 9, 16, 23 maggio.

### **32 - LINKEDIN BASE**

Docente: **STEFANIA CASTOLDI**  
Giorno e ora: **sabato dalle ore 17 alle 18**  
Sede: sala corsi Castello Visconteo  
Inizio corsi: **sabato 6 aprile**

#### **PROGRAMMA:**

LinkedIn è un social network, utilizzabile gratuitamente, tra i più diffusi al mondo e in Italia. È una piattaforma professionale, e la sua finalità è di abilitare le interconnessioni tra le persone in ambito lavorativo. LinkedIn è utilizzato ed utilizzabile da tutti, donne e uomini, giovani e meno giovani, studenti, imprenditori e dipendenti per migliorare i propri risultati nella ricerca del lavoro, nella ricerca di personale o clienti, per migliorare la propria carriera professionale e per costruire una rete di relazioni professionali. Questo corso si prefigge di introdurre al suo corretto utilizzo al fine di presentare se stessi in modo efficace. Si suggerisce di portare con sé il proprio smartphone o tablet.

#### **CALENDARIO:**

6, 13, 20 aprile; 4, 11 maggio.

## **CORSI CON INIZIO A MAGGIO**

### **33 - COSTRUIAMO UN ALBUM PER FOTOGRAFIE**

Docente: **MARIA CLARA GAGLIATI**  
Giorno e ora: **martedì dalle ore 17 alle 18.30**  
Sede: sala corsi Castello Visconteo  
N. massimo: 10 partecipanti  
Inizio corso: **martedì 7 maggio**

## **PROGRAMMA:**

Durante il laboratorio verranno spiegate le tecniche per realizzare album con rilegatura a spina, adatti a raccogliere fotografie per occasioni speciali.

Occorrente: cartone non troppo spesso ricavato da imballaggi, ampi fogli di cartoncino dalla grammatura almeno di 160/mq, carta decorativa abbastanza resistente con cui rivestire la copertina, nastro biadesivo (da 4-5 cm e da 1-2 cm), nastro adesivo di carta, vinavil, pennellino, nastri fantasia/di raso (anche recuperati da confezioni regalo), cutter, forbici, punteruolo, matita.

## **CALENDARIO:**

7, 14, 21, 28 maggio; 4 giugno.

## **34 - QI GONG E PSICO-ENERGETICA**

### **Avvicinamento alle Tecniche Psico-corporee**

Docente: **ROBERTO BROGGI**

Giorno e ora: **giovedì dalle ore 21 alle 22.30**

Sede: sala refettorio Ex Convento dell'Annunciata

N. massimo: 20 partecipanti

Inizio corso: **giovedì 2 maggio**

### **PROGRAMMA:**

Il Qi Gong è un'antichissima disciplina orientale utile per migliorare il benessere personale. La Psicoenergetica rappresenta invece l'unione e sintesi di filosofie antiche e di moderne scoperte provenienti dalle Neuroscienze, che permette di migliorare la conoscenza di sé, la relazione con altri e la gestione delle emozioni e dello stress.

Attraverso un lavoro corporeo, energetico e mentale, gli incontri offriranno ai partecipanti l'opportunità di conoscere e sperimentare personalmente le pratiche di entrambe e di osservarne le peculiarità.

*Fondamentale: si consiglia abbigliamento comodo con calze antiscivolo.*

### **CALENDARIO:**

2, 9, 16, 23, 30 maggio.

## **35 - GENITORI EFFICACI SI DIVENTA**

Docente: **MARIANA VACCAREZZA**

Giorno e ora: **martedì dalle ore 13.30 alle 15**

Sede: sala corsi Castello Visconteo

Inizio corso: **martedì 7 maggio**

### **PROGRAMMA:**

Ti è mai capitato di non riuscire a farti ascoltare da tuo figlio? In questo corso, destinato ai genitori con figli da 0 a 7 anni, imparerai a comunicare efficacemente, senza minacce o punizioni, acquisendo gli strumenti pratici necessari per ottimizzare la gestione delle quotidiane incomprensioni con i bambini. Incrementamente-

rai cos'è la possibilità di successo nel farti capire da loro e nel comprendere i loro bisogni.

**CALENDARIO:**

7, 14, 21, 28 maggio; 4 giugno

### **36 - RICICLO CREATIVO**

Docente: **MADDALENA CASSUOLI**

Giorno e ora: **giovedì dalle ore 20.30 alle 21.30**

Sede: sala consultazione del Castello Visconteo

Inizio corsi: **giovedì 9 maggio**

**PROGRAMMA:**

Progetti pensati per imparare a realizzare in autonomia oggetti che altrimenti dovremmo acquistare, cercando di riutilizzare qualsiasi cosa ci capiti a tiro!

- 1) A tutta carta - parte 1;
- 2) A tutta carta - parte 2;
- 3) A tutta carta - parte 3;
- 4) Possibile che una maglietta vecchia diventi una borsa nuova? Certo che si!
- 5) Filati di recupero che diventano nappine, fantasmini e molto altro
- 6) Ripasso, suggerimenti creativi e nuove idee.

Occorrente: scotch, forbici, colla stick, matita. Il resto dell'attrezzatura verrà messo a disposizione dall'insegnante.

**CALENDARIO:**

9, 16, 23, 30 maggio; 6, 13 giugno.

### **37 - ACQUERELLO**

**godet e matite acquerellabili**

Docente: **LUISA MADERNA**

Giorno e ora: **martedì dalle ore 17 alle 18.30**

Sede: retro sala consiliare del Castello Visconteo

N. massimo: 8 partecipanti

Inizio corso: **martedì 28 maggio**

**PROGRAMMA:**

L'acquerello, delicato e leggero, è un mondo tutto da esplorare dove si impara a controllare ma anche a lasciare andare... l'acqua rende il risultato in parte imprevedibile e mai ripetibile. L'acquerello è una passione! Lo scopo del corso è condurre l'allievo in questo magico mondo.

L'elenco materiali ed esempi di cosa si realizzerà durante il corso verranno consegnati all'atto dell'iscrizione.

**CALENDARIO:**

28 maggio; 4, 11, 18, 25 giugno.

# CORSI CON INIZIO A SETTEMBRE

## **38 - ACQUERELLO**

### **godet e matite acquerellabili**

Docente: **LUISA MADERNA**

Giorno e ora: **martedì dalle ore 17 alle 18.30**

Sede: retro sala consiliare del Castello Visconteo

N. massimo: 8 partecipanti

Inizio corso: **martedì 3 settembre**

### **PROGRAMMA:**

L'acquerello, delicato e leggero, è un mondo tutto da esplorare dove si impara a controllare ma anche a lasciare andare... l'acqua rende il risultato in parte imprevedibile e mai ripetibile. L'acquerello è una passione! Lo scopo del corso è condurre l'allievo in questo magico mondo.

L'elenco materiali ed esempi di cosa si realizzerà durante il corso verranno consegnati all'atto dell'iscrizione.

### **CALENDARIO:**

3, 10, 17, 24 settembre; 1 ottobre.

## **39 - MUSICA - SALUTE - BEN-ESSERE**

Docente: **AQUILELE CAMPIOTTI**

Giorno e ora: **mercoledì dalle ore 15.30 alle 16.30**

Sede: sala corsi presso Castello Visconteo

Inizio corso: **mercoledì 4 settembre**

### **PROGRAMMA:**

Corso per informare a livello di promozione alla "salute olistica" come agisce la Musico-Terapia.

- 1) Cosa significa Musico-Terapia;
- 2) Musicoterapia: descrizione di alcune tecniche;
- 3) Come attivarla autonomamente. Come aiutarsi per prevenire le conseguenze dello stress;
- 4) Come aiutarsi in alcune conseguenze da disfunzioni, come ad esempio gli stati d'ansia, le emicranie, la cattiva digestione;
- 5) Generi musicali e personalità di chi li sceglie.

### **CALENDARIO:**

4, 11, 18, 25 settembre; 2 ottobre.

## **40 - CORSO BASE SULL'INTELLIGENZA ARTIFICIALE (IA)**

Docente: **FRANCESCO MIRENDA**  
Giorno e ora: **giovedì dalle ore 17 alle 18.30**  
Sede: sala corsi Castello Visconteo  
N. massimo: 10 partecipanti  
Inizio corso: **giovedì 5 settembre**

### **PROGRAMMA:**

Questo corso mira a spiegare le basi dell'Intelligenza Artificiale attraverso esempi pratici, mostrando cosa può fare, i suoi limiti e le sue potenzialità.

### **CALENDARIO:**

5, 12, 19, 26 settembre; 3, 10 ottobre.

## **41 - NON TUTTO INTERNET VIENE PER NUOCERE**

Docente: **STEFANIA CASTOLDI**  
Giorno e ora: **sabato dalle ore 17 alle 18**  
Sede: sala corsi Castello Visconteo  
Inizio corsi: **sabato 7 settembre**

### **PROGRAMMA:**

Il corso si propone di aiutare genitori e nonni poco digitali alla comprensione di internet, fornendo le basi del funzionamento dei motori di ricerca e dei principali social media per aiutare i più giovani ad un uso consapevole della rete.

### **CALENDARIO:**

7, 14, 21, 28 settembre; 5, 12 ottobre.

## **42 - LABORATORIO DI SCRITTURA CREATIVA "LE LUCI NELLE CASE DEGLI ALTRI"**

Docente: **MARIA CLARA GAGLIATI**  
Giorno e ora: **martedì dalle ore 17 alle 18.30**  
Sede: sala corsi Castello Visconteo  
Inizio corso: **martedì 10 settembre**

### **PROGRAMMA:**

Scopo del corso è principalmente quello di attutire la ritrosia di fronte alla pagina bianca e di acquisire gradualmente piacere e sicurezza nella scrittura, componendo biografie immaginarie. Nel laboratorio ogni corsista sarà sia autore sia redattore dei testi, alla scoperta delle tecniche di scrittura più efficaci e del controllo linguistico più accurato.

### **CALENDARIO:**

10, 17, 24, settembre; 1, 8, 15 ottobre.

### 43 - PITTURA SU STOFFA

Docente: **LILIANA PENZO**  
Giorno e ora: **mercoledì dalle ore 14.30 alle 16.30**  
Sede: retro sala consiliare Castello Visconteo  
N. massimo: 8 partecipanti  
Inizio corso: **mercoledì 11 settembre**

#### PROGRAMMA:

Il corso si rivolge a chi non ha mai frequentato un corso di pittura e vuole realizzare un sogno nel cassetto scoprendo che non è mai troppo tardi per imparare. Il materiale necessario per la realizzazione sarà a carico dei corsisti. Prima dell'inizio del corso verrà consegnato un elenco dettagliato. *Per continuità e su richiesta della docente, verrà data la precedenza alle partecipanti al corso degli anni precedenti.*

#### CALENDARIO:

11, 18, 25 settembre; 9, 16, 23, 30 ottobre; 6, 13, 20 novembre.

### 44 - ALESSANDRO MANZONI: UN FATTO DENTRO LA STORIA

Docente: **VALERIA INVERNIZZI**  
Giorno e ora: **venerdì dalle ore 17 alle 18**  
Sede: sala corsi del Castello Visconteo  
Inizio corsi: **venerdì 20 settembre**

#### PROGRAMMA:

Il corso si propone di approfondire l'esperienza umana del grande poeta, prima e dopo la conversione, andando ad indagare nelle opere quello sguardo nuovo sulla storia e sulla vita, che la fede dona all'uomo.

#### CALENDARIO:

20, 27 settembre; 4, 11, 18, 25 ottobre.

## CORSI CON INIZIO A OTTOBRE

### 45 - INGLESE BASE

Docente: **FRANCO BARALDO**  
Giorno e ora: **giovedì dalle ore 17.30 alle 18.45**  
Sede: sala consiliare del Castello Visconteo  
Inizio corsi: **giovedì 26 settembre**

#### PROGRAMMA:

Apprendimento della grammatica di base:

- 1) Costruzione della frase;
- 2) Verbi (presente, passato e futuro);

- 3) Vocabolario di base: sostantivi, numeri, aggettivi, pronomi;
- 4) Conversazioni, letture di facile comprensione.

**CALENDARIO:**

26 settembre; 3, 10, 19, 17, 24 ottobre; 7, 14, 21, 28 novembre; 5 dicembre.

## **46 - DANZA CREATIVA**

Docente: **DEBORAH BOLTRI**

Giorno e ora: **venerdì dalle 17 alle 18.30**

Sede: sala refettorio Ex Convento dell'Annunciata

Inizio corso: **venerdì 4 ottobre**

**PROGRAMMA:**

Un percorso di rinascita e ri-scoperta di sé e delle proprie risorse creative attraverso l'unione di arte e danza in un'unica soluzione. La musica, il movimento, la pittura, il divertimento e la condivisione saranno gli ingredienti di una serie di incontri tematici. *Fondamentale: non dimenticare il tappetino.*

**CALENDARIO:**

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

## **47 - LINGUA FRANCESE - PRINCIPIANTI LIVELLO A1-A2**

Docente: **PATRIZIA FRANCO**

Giorno e ora: **lunedì dalle ore 18 alle 19.30**

Sede: sala consiliare Castello Visconteo

Inizio corsi: **lunedì 7 ottobre**

**PROGRAMMA:**

L'obiettivo del corso è sviluppare una competenza comunicativa di base nell'uso della lingua francese attraverso lo studio del lessico, delle funzioni comunicative e delle strutture linguistiche, al fine di utilizzare la lingua in situazioni reali e concrete. Salutare e presentarsi - parlare di sé, della professione, della famiglia, dei propri interessi, della propria routine. Tramite una metodologia di didattica attiva, saranno proposte attività che privilegeranno l'esercizio delle abilità di comprensione e produzione orale, attraverso l'utilizzo di documenti audio e video.

**CALENDARIO:**

7, 14, 28 ottobre; 4, 11, 18 novembre.

## **48 - HATHA YOGA**

Docente: **BARBARA CAZZINI**

Giorno e ora: **mercoledì dalle ore 10.30 alle 11.45**

Sede: sala refettorio Ex Convento dell'Annunciata

N. massimo: 15 partecipanti

Inizio corso: **mercoledì 9 ottobre**

## **PROGRAMMA:**

Lo yoga libera la mente, rende sereni, rilassati e insegna a lasciare andare, ad affrontare la vita a cuor sereno. È molto piacevole ritagliare del tempo per se stessi e stare in buona compagnia, in un ambiente gradevole reso tale da una musica rilassante e dagli incensi profumati. La qualità del sonno migliora, il rischio di cadere viene eliminato grazie alla consapevolezza che si acquisisce del proprio corpo e del suo muoversi nello spazio. La disciplina è perfetta per allietare il cuore e la mente aiutandoci a stare sempre meglio! Quindi: "Respira, sorridi e... sii felice!"

**Fondamentale: non dimenticare il tappetino.**

## **CALENDARIO:**

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

## **49 - LA FILOSOFIA DELL'ETÀ MODERNA**

### **Concetti principali ed esponenti significativi**

Docente: **ROBERTO GIULIANI**

Giorno e ora: **mercoledì dalle ore 17.30 alle 19**

Sede: sala corsi Castello Visconteo

Inizio corso: **mercoledì 9 ottobre**

### **PROGRAMMA:**

- 1) Dall'Umanesimo del XIV secolo a Kant;
- 2) Filosofia e progresso scientifico; filosofia e teorie politiche e morali.

### **CALENDARIO:**

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

## **50 - MERCEOLOGIA ALIMENTARE**

Docente: **ALBERTO CALDI**

Giorno e ora: **martedì dalle ore 17 alle 18.30**

Sede: sala corsi Castello Visconteo

Inizio corso: **martedì 22 ottobre**

### **PROGRAMMA:**

- 1) La conservazione e i marchi di tutela;
- 2) Le carni fresche e i salumi;
- 3) Le bevande analcoliche e "nervine";
- 4) La birra;
- 5) I vini;
- 6) I vini speciali.

### **CALENDARIO:**

22, 29, ottobre; 5, 12, 19, 26 novembre.

# CORSI CON INIZIO A NOVEMBRE

## **51 - CENTOESSANT'ANNI DI STORIA ECONOMICA A TEATRO**

### **Lehman Trilogy di Stefano Massini**

Docente: **RAFFAELLA BALLERIO**  
Giorno e ora: **venerdì dalle ore 16.30 alle 17.30**  
Sede: sala corsi Castello Visconteo  
Inizio corso: **giovedì 7 novembre**

#### **PROGRAMMA:**

Il corso propone una lettura/visione antologica di una delle più significative opere del teatro contemporaneo: la pluripremiata opera (cinque nomination ai Toni Awards, l'Oscar del teatro americano, nel 2022) di Stefano Massini "Lehman Trilogy". Narrando le vicende della famiglia Lehman, l'opera di Massini percorre centosessant'anni di storia economica, introducendoci nei complessi meccanismi della finanza attraverso una poesia che coniuga l'afflato epico d'ascendenza omerica con l'ironia di tradizione yddish.

#### **CALENDARIO:**

7, 14, 21, 28 novembre; 5, 12 dicembre.

## **52 - IN VIAGGIO CON CHARLES**

### **La storia della vita e la sua evoluzione.**

Docente: **MARTINA DENTELLO**  
Giorno e ora: **venerdì dalle ore 17.30 alle 19**  
Sede: sala corsi Castello Visconteo  
Inizio corso: **venerdì 8 novembre**

#### **PROGRAMMA:**

In viaggio con Charles. La storia della vita e la sua evoluzione viste ripercorrendo il viaggio di Charles Darwin, passando per teorie sfatate, idee fin troppo fantasiose, scandali e congetture, perché il bello della scienza è che prima di "imbroccare" la teoria giusta, spesso si sbaglia!

#### **CALENDARIO:**

8, 15, 22, 29 novembre; 6 dicembre.

## INFORMAZIONI UTILI

I corsi sono aperti a tutti i maggiorenni. **È però necessaria l'iscrizione all'associazione "Università del Tempo Libero - Abbiategrasso - APS"**. Tale iscrizione può essere effettuata contemporaneamente all'iscrizione ai corsi.

Ogni persona può iscrivere ai corsi anche un'altra persona. Non vi sono limiti al numero dei corsi ai quali ci si può iscrivere.

Le iscrizioni si riceveranno il giorno **17 GENNAIO 2024** dalle ore 14.30 alle ore 17.30 presso la Sala Consiliare del Castello Visconteo. Dalle ore 14 sarà distribuito il numero d'ordine.

Dal giorno **18 GENNAIO** sarà inoltre possibile effettuare l'iscrizione ai corsi mediante due modalità:

1) modulo disponibile on line sul sito [www.utlabbiategrasso.it](http://www.utlabbiategrasso.it).

Il pagamento della quota, in questo caso, dovrà essere effettuato tramite bonifico bancario. L'IBAN è specificato sul sito. Successivamente copia del pagamento dovrà essere inviata a: [info@utlabbiategrasso.it](mailto:info@utlabbiategrasso.it).

2) pagamento SOLO con carta di credito o bancomat presso l'Ufficio Cultura (sito all'interno del castello) nei seguenti orari:

lunedì e giovedì dalle 9 alle 13 e dalle 13.30 alle 16;

martedì dalle 9 alle 13.30 ;

mercoledì dalle 9 alle 13 e dalle 13.30 alle 17.30;

venerdì dalle 9 alle 12.30.

***Non verranno accettati per nessun motivo soldi contanti.***

La quota per la partecipazione ad un corso è fissata in € 30. Tale quota comprende l'iscrizione obbligatoria all'associazione "Università del Tempo Libero - Abbiategrasso" e la partecipazione ad un corso.

Per ogni ulteriore corso, dovrà essere versata la quota di € 20.

La mancata frequenza di un corso non dà diritto alla restituzione di quota, così come la richiesta di un cambio a corso già avviato.

I calendari dei corsi possono subire variazioni legate agli impegni dei singoli docenti o a problemi organizzativi. Per informazioni è possibile rivolgersi ai seguenti recapiti:

- Email: [info@utlabbiategrasso.it](mailto:info@utlabbiategrasso.it)
- Telefono e WhatsApp: 3382613256
- Servizi Culturali del Comune di Abbiategrasso, piazza Castello 9 - Abbiategrasso
- [www.utlabbiategrasso.mi.it](http://www.utlabbiategrasso.mi.it); su questo sito sarà possibile visualizzare e scaricare tutte le informazioni dettagliate riguardanti i corsi.

