



La Filanda

Università per Tutte le Età

Anno accademico 2024/25



Con il sostegno dei Comuni di:



Arluno



Pogliano

LA STRUTTURA

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

**Per informazioni consultate il sito:
www.utearlunolafilanda.it
Per contatti scrivete a:
utelafilanda.arluno@gmail.com**

I SALUTI

Il percorso che vi proponiamo ha l'obiettivo di diventare un riferimento territoriale nella formazione dedicata agli adulti, in una dimensione che abbracci ogni singola persona, con proposte formative per donne e uomini capaci di affrontare cambiamenti e orientare il futuro.

Vogliamo investire sulle persone perché ciò significa 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 questo la nostra U.T.E. cerca di fare emergere il ruolo più autentico e affascinante della conoscenza, in uno spazio di inclusione ed equità in cui superare i divari generazionali e sociali; sono infatti le persone che rendono importante l'UTE "la Filanda"; per questo un grazie sentito è dovuto ai docenti e ai collaboratori - tutti volontari - che contribuiscono alla buona riuscita delle proposte e dei progetti; un grazie anche agli studenti "ripetenti", che ci danno ogni anno fiducia, e un grazie alle matricole che ci hanno scelto: siamo consapevoli di dover dare senso al tempo che spendono da noi!

Non va dimenticato che la vita accademica ha anche bisogno di luoghi adeguati per crescere e rafforzarsi; per questo il nostro ringraziamento va ai Comuni di Arluno e Pogliano e all'Istituto Comprensivo Silvio Pellico che ci offrono gli spazi e a tutte le realtà del territorio che collaborano per la buona riuscita del nostro progetto.

Presidente, Rettore, Consiglio

LUNEDI' al CINEMA

COMING
SOON!

(In collaborazione con la Sala della Comunità)

Prosegue anche in questo anno la bella iniziativa che tanto successo ha avuto in passato.

Da novembre a maggio, per 6 spettacoli, indicativamente il terzo lunedì di ogni mese, gli iscritti Ute potranno andare al cinema, presso la Sala della Comunità S. Ambrogio, per assistere al film di prima visione in cartellone.

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
	6 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, Vittuone, Milano)
Lezioni Online

I CORSI

L'offerta per questo anno accademico è veramente ampia; abbiamo oltre 60 corsi, articolati su 5 giorni settimanali, dal lunedì al venerdì. 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 rosso sono segnalati i corsi nuovi

1	Scopriamo Milano tra architettura e curiosità			
Docente:	Alessandro Moro			
Sede:	online			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
4-11/9-12	6	lun	10,00/11,30	99
<p>Scopo del corso è la conoscenza di alcuni luoghi caratteristici della città, passeggiando per vie e luoghi spesso trascurati dai circuiti turistici tradizionali, attraverso la conoscenza della storia, dell'architettura ma anche di aneddoti, leggende, curiosità. Il corso si svolgerà online e saranno fornite le dispense.</p>				

2	Storia dell'arte cristiana attraverso le sue chiese			
Docente:	Ignazio Castro			
Sede:	Pogliano			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
4-11/16-12	7	lun	14,30/16,00	25
<p>Attraverso la conoscenza di chiese quali: Sant'Eustorgio e la cappella Portinari, la Basilica di San Lorenzo in Milano e i mosaici di Sant'Aquilino, San Vitale a Ravenna e le luci di Bisanzio, il Duomo di Monza e la cappella Teolinda, il santuario di Corbetta, la Chiesa di Santo Stefano e il gotico veneziano, Chiesa di San Giacomo dall'Orio, Duomo di Modena... scopriremo la trama di arte e fede...</p>				

3	Dante - online			
Docente:	Donatella Fossati			
Sede:	online			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
5-11/17-12	7	mar	10,45/11,45	25
<p>Prosegue la lettura integrale della Cantica dell'Inferno dal Canto XI. Ci attendono Ulisse e il Conte Ugolino, Pier delle Vigne, il traditore Bocca degli Abati, i Conti Guidi del Casentino con Mastro Adamo falsario e tanti altri. Uomini e donne condannati per i loro peccati, che li hanno condotti nell' "eterno dolore", le cui vicende però ci toccano ancora da vicino perché è eterna la loro profonda umanità, che tutti ci accomuna.</p>				

4	Yoga e Meditazione			
Docente:	Vincenzo Gambini			
Sede:	Arluno			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
5-11/15-4	19	mar	14,45/16,15	25
<p>Concediti una pausa dalla frenesia quotidiana con un corso di meditazione eseguendo tecniche di yoga. Molte persone parlano di meditazione, ma poche ne hanno una reale concezione e ancor meno ne hanno fatto una reale esperienza. Questo corso è una opportunità, visto che la scienza e la moderna psicologia si stanno avvicinando agli Yogi.</p>				

5 *	Sicurezza alimentare: un sistema complesso			
Docente:	Beniamino Tovagliari			
Sede:	Arluno			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
5-11/3-12	5	mar	14,45/16,15	25
<p>Come produrre in modo igienico? Quali sono i controlli dei dipartimenti di prevenzione medico e veterinario delle ATS? Come si legge un'etichetta? Quali la pulizia e la manutenzione dei locali e delle attrezzature a contatto con gli alimenti? Quali le temperature di conservazione, come ottenerle, come rispettarle? Abitudini alimentari e nuovi alimenti che arrivano da lontano, un problema o una risorsa per il futuro? Qual è il valore dei "novel food e gli insetti"?</p>				

6 *	Nuove tecniche di decorazione oggettistica			
Docente:	Elisabetta Pellegrini			
Sede:	Arluno			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
5-11/14-1	9	mar	14,45/16,15	15
<p>Presenteremo 3 progetti natalizi con tecniche differenti che potranno essere riprodotti senza difficoltà per decorare la tavola di Natale o da regalare. Gli oggetti saranno: una sfera per l'addobbo dell'albero, un bon-bon da collezione ed un centrotavola natalizio. Per consentire uniformità di materiale verrà predisposto un kit al costo € 45 con colori e materiale da utilizzare nelle ore di corso e che resterà di proprietà come pure i manufatti prodotti durante le lezioni.</p>				

7	Inglese base			
Docente:	Giovanni Ranghetti			
Sede:	Arluno			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
5-11/15-4	19	mar	14,45/16,15	25
<p>Il corso è rivolto a chi non ha conoscenza della lingua, oppure pochi ricordi scolastici di anni passati. Ci confronteremo con gli attuali Media (TV spot, cellulare, computer etc.) e terminologia utilizzata. Un po' di grammatica di base ed interazione semplice veicolata da situazioni reali (viaggi, aeroporto, ristorante etc.) per superare l'ansia che accompagna lo studio dell'inglese. Avrà un approccio pratico, adeguato ai corsisti.</p>				

8	Donne e letteratura			
Docente:	Ornella Maltagliati			
Sede:	Arluno			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
5-11/14-1	9	mar	14,45/16,15	70
<p>Un breve percorso fra le opere di donne che hanno prodotto letteratura (da Saffo ad alcune scrittrici del '900) e donne che hanno ispirato letteratura (dalle figure femminili di epoca classica alle muse ispiratrici del nostro tempo). Il materiale è molto e ovviamente bisognerà scegliere, ma potrebbe essere un primo passo...</p>				

9	Burraco per cominciare			
Docente:	Maria Paola Numi			
Sede:	Arluno			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
5-11/10-12	6	mar	16,30/18,00	25
<p>Il burraco ha una componente intrinseca che è la gestione temporale degli eventi. La conduzione della partita deve seguire la logica di anticipare le mosse dell'avversario ed evitare di scartare preziose carte che potrebbero essergli utili. La conta delle carte e la comprensione della strategia che l'avversario sta impiegando sono necessarie per raggiungere la vittoria.</p>				

10	Bridge corso fiori			
Docente:	Maurizio Re			
Sede:	Arluno			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
5-11/21-1	10	mar	16,30/18,00	25
<p>Il bridge è un gioco di carte, di prese che allena la mente e facilita la socialità. Il corso si propone di introdurre al gioco del bridge, ponendo attenzione non solo alla parte ludica, ma anche a quella della socializzazione e del divertimento. Il corso fiori per chi vuole avvicinarsi al bridge o per chi, avendolo già fatto ed apprezzato, vuole tentare di approfondire e migliorare la materia.</p>				

11	Inglese Intermedio			
Docente:	Giovanni Ranghetti			
Sede:	Arluno			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
5-11/15-4	19	mar	16,30/18,00	25
<p>Il corso è rivolto a chi ha già frequentato alcuni corsi ed ha una preparazione tale da interagire in ambito di semplice/media complessità. Ci confronteremo con situazioni di vita reale, con gli attuali Media e terminologia utilizzata. Un po' di grammatica che non fa mai male, in parallelo a frasi idiomatiche ci supporteranno nel nostro cammino. Non mancheranno alcune traduzioni ed ascolto di brani/canzoni per facilitare comprensione e pronuncia.</p>				

12	Le difese del nostro organismo			
Docente:	Learco Mottola			
Sede:	Arluno			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
5-11/21-1	10	mar	16,30/18,00	70
<p>Il corso si propone di entrare nei meandri degli affascinanti meccanismi attraverso cui il nostro corpo si difende dai nemici esterni (batteri, virus, funghi ed altri microrganismi), dalle ferite, dagli agenti chimici e fisici e da altro ancora. Il corso non ha lo scopo di parlare di malattie ma, al contrario, di illustrare in modo semplice gli stupefacenti meccanismi che ci consentono il mantenimento dello stato di salute.</p>				

13	Storia medievale: le Signorie - online			
Docente:	Donatella Fossati			
Sede:	online			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
7-11/19-12	7	gio	10,45/11,45	70
<p>Dai Visconti e Milano ci spostiamo a Est: così conosceremo gli Scaligeri a Verona, i Carraresi a Padova, i Caminensi a Treviso e i terribili Ezzelini. Vicende e famiglie che si legano, si intrecciano e si contrappongono mosse dalla sete di potere e predominio. Ma che ci regalano anche arte e raffinatezze che ancora possiamo ammirare in sontuosi castelli e dimore signorili.</p>				

14	Inglese avanzato			
Docente:	Maria Luisa Toia			
Sede:	Pogliano			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
8-11/24-1	9	ven	14,30/16,00	25
<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 di base della lingua inglese. Si propone, attraverso situazioni comunicative reali, di sviluppare la capacità di comprensione di problematiche di interesse più generale e di produrre testi più articolati e coerenti. L'approccio sarà di tipo comunicativo, con supporti multimediali.</p>				

15 *	Lettura e uso della voce			
Docente:	Milena Garavaglia			
Sede:	Arluno			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
8-11/13-12	5	ven	14,45/16,15	15
<p>Finalità del corso sono: favorire una riflessione sui significati e le emozioni che ruotano intorno alla lettura e all'ascolto di storie; mettere in luce le potenzialità della lettura con particolare attenzione alla lettura ad alta voce; far esperienza della propria voce, del proprio respiro e del proprio corpo come cassa di risonanza; sperimentare questa pratica per proporla ad altri; individuare gli elementi necessari per costruire contesti di lettura ad alta voce.</p>				

16 *	Sartoria per tutti			
Docente:	Salvatore La Prima			
Sede:	Arluno			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
8-11/17-1	8	ven	14,45/16,15	25
<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 occhiello... fino al rammendo e alla sarcitura di piccoli buchi e ci metteremo anche alla prova con l'uso della macchina da cucire.</p>				


17	Spagnolo avanzato			
Docente:	Chiara Aprile			
Sede:	Arluno			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
8-11/16-5	18	ven	14,45/16,15	25
<p>Il corso di spagnolo è rivolto a chi ha già frequentato almeno un corso di spagnolo ed ha acquisito un livello base della lingua (A1/A2). Il corso ha come obiettivo quello di far acquisire ai partecipanti una conoscenza delle principali strutture grammaticali e lessicali a livello Intermedio, elementi per sostenere conversazioni in contesti della vita quotidiana e in viaggio.</p>				

18 *	Naturopatia			
Docente:	Luca Lagrini			
Sede:	Arluno			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
8-11/13-12	6	ven	14,45/16,15	70
<p>Nel corso, dopo un breve cenno sulla storia della naturopatia, si tratteranno: i principi base della stessa e come applicarli, i rimedi naturali per i più comuni disturbi di bambini, adulti e anziani, le tecniche di rilassamento e gestione dello stress. Ci saranno inoltre cenni di alimentazione sana ed equilibrata per ogni età e suggerimenti per come affiancare le cure mediche con un supporto naturopatico.</p>				

19	Fotografia			
Docente:	Davide La Monaca			
Sede:	Arluno			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
8-11/14-3	12	ven	16,30/18,00	15
<p>Senza la luce la fotografia non potrebbe esistere. 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, eventi, storie. Solo attraverso l'uso della luce la fotografia diventa lo strumento per l'interpretazione personale della realtà.</p>				

20	Quilling - La filigrana con la carta			
Docente:	Simona Ripamonti			
Sede:	Arluno			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
8-11/13-12	6	ven	16,30/18,00	25
<p>Quilling è una antica forma d'arte le cui radici sono da ricercare nel Medio Oriente che permette, grazie all'uso di strisce di carta arrotolate e modellate, 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 abbastanza facile da apprendere che richiede pratica ma soprattutto pazienza.</p>				

21	La Montagna, ieri e oggi			
Docente:	Albizzati e esperti CAI			
Sede:	Arluno			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
8-11/29-11	4	ven	16,30/18,00	25
<p>Cominceremo da dove e come sono nate le nostre Alpi e come si sono evolute morfologicamente, l'orogenesi alpina, i cambiamenti climatici. Vedremo l'impatto antropico - come l'uomo ha inciso sul territorio - ed infine come prepararsi per andare su sentieri consapevolmente fino alla preparazione di un'escursione con trekking leggero, che si potrebbe realizzare con una uscita dedicata.</p>				

22 	Irasshaimase! Benvenuti in Giappone!			
Docente:	Martina Lunardi			
Sede:	Arluno			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
8-11/11-4	16	ven	16,30/18,00	25
<p>Samurai, ninja, geisha, ma anche Dragon Ball, Hallo Kitty e Studio Ghibli, tutti nomi che abbiamo sentito almeno una volta nella vita. Ma chi o cosa sono? Tra figure storiche ancora presenti, passando per il cibo, l'arte, la storia e la società faremo un viaggio nei meandri dell'affascinante e misteriosa cultura del Sol Levante. Tutto questo senza dimenticare di imparare almeno a presentarci adeguatamente in lingua giapponese.</p>				

23	La grande musica: l'opera lirica			
Docente:	Ignazio Castro			
Sede:	Arluno			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
8-11/24-1	9	ven	16,30/18,00	70
<p>Nove incontri per poter attraversare il fascinioso mondo dell'opera lirica. Nel nostro corso ascolteremo ed approfondiremo la grande eccellenza dell'Opera italiana. Giuseppe Verdi: La forza del destino, Il trovatore e La traviata; Giacomo Puccini: Tosca, Gianni Schicchi e Turandot; Pietro Mascagni: Cavalleria rusticana; Amilcare Ponchielli: La Gioconda.</p>				

24	Hatha yoga - Pogliano			
Docente:	Matteo D'Apolito			
Sede:	Pogliano			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
8-11/16-5	15	ven	16,30/18,00	25
<p>L'hatha yoga è una attività fisica costituita da una sequenza di esercizi (asana) per il corpo e la mente, con posizioni semplici ed eseguite con calma e senza alcuna fretta a cui si uniscono nozioni di respirazione (pranayama), rilassamento e meditazione. La pratica costante e regolare tende al raggiungimento dell'equilibrio psichico e fisico e a una maggiore consapevolezza dei nostri processi mentali.</p>				

25 ✳	Spagnolo base - online			
Docente:	Mirta Guarino			
Sede:	online			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
14-11/10-4	20	gio	9.30/10.30	25
<p>Il corso, con docente madrelingua, è rivolto a chi non ha conoscenza della lingua, oppure pochi ricordi scolastici di anni passati. Un po' di grammatica di base ed interazione semplice veicolata da situazioni reali (viaggi, aeroporto, ristorante etc.). Avrà un approccio adeguato ai corsisti, per metterli in condizione di avvicinarsi alla cultura della Spagna e a quelle latino-americane.</p>				

26	Meditazione attiva: le basi			
Docente:	Stefania Capolla			
Sede:	Rogorotto			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
14-11/6-2	11	gio	16,30/17,30	20
<p>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>				

27 ✳	Decoriamo la tavola - feste d'inverno			
Docente:	Luigi Losa - Mario Modica			
Sede:	Rogorotto			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
2-12	1	lun	17,00/19,00	20
<p>Questo evento, realizzato in collaborazione con gli specialisti di home decor di Verdepistacchio di Arluno è una proposta che ci permetterà di allestire la nostra tavola delle feste natalizie e d'inverno. È previsto un contributo (20 euro da pagare direttamente al corso) per un kit che conterrà tutto il materiale necessario per la realizzazione del centrotavola.</p>				

28	Ginnastica insieme gruppo A			
Docente:	Luca Sandrin			
Sede:	territorio/Belive – via Montale 1, Arluno			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
6-12/17/1	5	ven	11,00/12,30	15
<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>				

29 *	Dolori cervicali, dolori lombari ... Scopriamo le possibili cause!			
Docente:	Luca Sandrin			
Sede:	Arluno			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
7-1/21-1	3	mar	14,45/16,15	25
<p>Un corso che nasce per incuriosire e confrontarci insieme sulle possibili cause dei vari dolori nelle zone più colpite della schiena. Partendo dall'anatomia e dalla fisiologia scopriamo meglio come funzioniamo per comprendere le cause e anche per trovare efficaci rimedi.</p>				

30 *	Burraco si gioca!			
Docente:	Maria Paola Numi – Giuditta Gorini			
Sede:	Arluno			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
7-1/21-1	3	mar	16,30/18,00	25
<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.</p>				

31 *	Ballo di gruppo			
Docente:	Luana La Spesa			
Sede:	Rogorotto			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
8-1/29-1	4	mer	10,30/11,30	35
<p>Il ballo come attività motoria avrà sicuri effetti benefici sul tono e la reattività dei nostri muscoli, facendoci concentrare sia sulla coordinazione dei nostri movimenti che sul seguire l'incendere della musica, mantenendo quindi nel contempo recettiva e attenta la nostra concentrazione. La necessità di mantenersi focalizzati su una sintesi di ritmo e movimenti contribuisce inoltre a farci percepire come liberatorio il nostro movimento.</p>				

32	Storia medievale: le Signorie			
Docente:	Donatella Fossati			
Sede:	Arluno			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
10-1/16-5	12	ven	14,45/16,15	70
<p>Dai Visconti e Milano ci spostiamo a Est: così conosceremo gli Scaligeri e Verona, i Carraresi a Padova, i Caminensi a Treviso e i terribili Ezzelini. Vicende e famiglie che si legano, si intrecciano e si contrappongono mosse dalla sete di potere e predominio. Ma che ci regalano anche arte e raffinatezze che ancora possiamo ammirare in sontuosi castelli e dimore signorili.</p>				

33 *	Paper flower: dalla carta ai fiori			
Docente:	Simona Ripamonti			
Sede:	Arluno			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
10-1/14-3	6	ven	16,30/18,00	25
<p>La tecnica del paper flowers è un'alternativa creativa ed economica ai fiori freschi. Semplice carta crespa per creare delicate opere d'arte durevoli e versatili da utilizzare per colorare la propria abitazione o per allegrare feste ed eventi. Un modo diverso per avvicinarsi alla natura lavorando con le mani ed allentando le tensioni quotidiane.</p>				

34	Dante			
Docente:	Donatella Fossati			
Sede:	Arluno			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
10-1/16-5	12	ven	16,30/18,00	25
<p>Prosegue la lettura integrale della Cantica dell'Inferno dal Canto XI. Ci attendono Ulisse e il Conte Ugolino, Pier delle Vigne, il traditore Bocca degli Abati, i Conti Guidi del Casentino con Mastro Adamo falsario e tanti altri. Uomini e donne condannati per i loro peccati, che li hanno condotti nell' "eterno dolore", le cui vicende però ci toccano ancora da vicino perché è eterna la loro profonda umanità, che tutti ci accomuna.</p>				

35 *	Le Chiese di Milano e d'intorni			
Docente:	Ignazio Castro			
Sede:	territorio			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
13-1/17-2	3	lun	9,00/12,00	60
<p>Il corso vuole essere un breve viaggio alla ricerca di uno spazio per l'anima tra arte e spiritualità. Le visite previste sono tre: Chiesa di Sant'Eustorgio e cappella Portinari; San Maurizio al monastero maggiore e Santa Maria delle Grazie; Chiesa di San Lorenzo e i mosaici di Sant'Aquilino. In alcuni casi sarà necessario pagare un biglietto d'ingresso.</p>				

36 *	Ambiti organizzativi e figure professionali del S.S.N.			
Docente:	Vincenzo Magistrelli			
Sede:	Pogliano			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
13-1/3-2	4	lun	14,30/16,00	25
<p>Il corso vuol evidenziare i continui mutamenti del Servizio Sanitario Nazionale e rivedere i processi evolutivi, per soddisfare i bisogni della cittadinanza e per tracciare nuove linee per una sanità migliore, come sancito dall'art. 32 della Costituzione. L'obiettivo è quello di avvalersi di strutture e professionisti capaci di eliminare ostacoli e difficoltà, con attenzione verso i più fragili.</p>				

37 *	Allergie, intolleranze e patologie autoimmuni tra scienza e pubblicità			
Docente:	Luigi Mezzanzanica			
Sede:	Pogliano			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
13-1/17-2	6	lun	16,15/17,45	25
<p>Allergie e intolleranze sono sintomi sempre più diffusi, con cui dobbiamo confrontarci. Il corso vuole fornire una prima conoscenza riguardo alle disfunzioni suscitate nel nostro organismo da tali problematiche, con un approccio critico su basi scientifiche per una corretta informazione e per corrette scelte.</p>				


38	T'ai Chi Ch'üan: teoria e pratica di un'antica Arte Marziale cinese			
Docente:	Luciano Del Giudice			
Sede:	Rogorotto			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
16-1/6-3	8	gio	10,45/11,45	20
<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, una pratica costante e corretta, il T'ai Chi Ch'üan mira ad ottenere vitalità e longevità e a condurre a una autentica e profonda trasformazione interiore per chi lo pratica.</p>				

39	Dal libro al film			
Docente:	Ambrogina Ceriani			
Sede:	territorio/Aula Cons. - P.zza de Gasperi 7 - Arluno			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
23-1/27-3	10	gio	14,30/16,00	60
<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: Bianciardi, Buzzati, Lussu, Pavese, Soldati; con uno sguardo rivolto ai contemporanei: Di Pietrantonio, Murgia, Veronesi.</p>				

40 *	Musica, ballo e socialità			
Docente:	Daniela Orioli			
Sede:	Rogorotto			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
11-2/25-3	4	mar	10,30/11,30	35
<p>Il ballo coinvolge non solo il corpo ma anche lo spirito. Fa bene all'umore ed è un'attività adatta a tutti. Grazie alle coreografie dinamiche e alla varietà musicale, il ballo offre un'esperienza coinvolgente che porta a numerosi vantaggi per la salute. Ballare è una delle soluzioni migliori per mantenersi in salute, fare nuove conoscenze, combattere l'invecchiamento precoce e divertirsi in compagnia.</p>				

41	Meditazione attiva, per continuare			
Docente:	Stefania Capolla			
Sede:	Rogorotto			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
13-2/24-4	11	gio	16,30/17,30	20
<p>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>				

42	Facciamo la pasta			
Docente:	Rosaria Di Nardo			
Sede:	Arluno			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
18-2/25-3	6	mar	14,45/16,15	25
<p>Anche quest'anno lavoreremo con le farine che appartengono a tantissime culture, le cui ricette sono alla portata di chiunque; con la semola si possono preparare numerosi impasti per altrettante ricette; il corso si propone di far conoscere le farine, la semola in particolare, scoprendo come miscelarla con altre e come realizzare alcuni piatti.</p>				

43 	Senior in rete: come parlare la lingua dei giovani			
Docente:	Lorenzo Bertocco			
Sede:	Arluno			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
18-2/18-3	5	mar	14,45/16,15	25
<p>Programma del corso saranno: l'interfaccia del nostro cellulare, strumenti per migliorare l'interazione con il telefono; le funzioni quotidiane: conoscenza delle principali funzioni per uso quotidiano; l'uso di Internet: competenze nell'utilizzo di internet e sue applicazioni; la sicurezza: difendersi dalle truffe online; le piattaforme social: principali differenze tra i diversi social e le loro funzioni.</p>				

44	Quando i grandi del Jazz si incontrano			
Docente:	Leonardo Bonfiglio			
Sede:	Arluno			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
18-2/18-3	5	mar	16,30/18,00	25
<p>Il Jazz è un genere di musica particolare, sempre in trasformazione che vive dei lasciti dei grandi maestri del passato ed è ricco di incontri tra grandi musicisti. Molti di questi sono entrati nella storia del Jazz e della musica. Racconteremo come questi incontri sono nati e ascolteremo la musica che hanno generato, con aneddoti, curiosità e approfondimenti.</p>				

45	Nuovi percorsi alla scoperta del mondo delle erbe			
Docente:	Francesca Castelli			
Sede:	Arluno			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
18-2/18-3	5	mar	16,30/18,00	25
<p>Abbiamo già imparato i principali tipi di spontanee commestibili della nostra zona! (o, se no, c'è il corso esperienziale). In questa sede esploreremo nuovi percorsi nel mondo delle erbe, viste negli usi per la cucina, per la casa e per la propria salute ma anche nella storia e nelle tradizioni ad esse legate.</p>				

46 ✳	Intelligenza Artificiale: opportunità, criticità			
Docente:	Giovanni Selva			
Sede:	Arluno			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
18-2/4-3	3	mar	16,30/18,00	70
<p>Sempre più spesso sentiamo parlare di intelligenza artificiale: è la capacità di un sistema artificiale di simulare l'intelligenza umana attraverso l'ottimizzazione di funzioni matematiche. In particolare, si tratta di un settore specifico della ricerca scientifica nelle scienze informatiche che studia e sviluppa programmi in grado di svolgere predizioni a partire da un insieme di dati. Scopriremo insieme opportunità e criticità di questo nuovo strumento.</p>				

47	Consapevolezza e cura di sé. Incontri di fioritura personale			
Docente:	Emanuela Caputo - Mioritmo			
Sede:	Arluno			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
18-2/18/03	5	mar	16,30/18,00	25
<p>Il corso partirà da una riflessione sull'autoconsapevolezza: un'abilità di vita per stare bene; seguiranno la proposta di un percorso di auto-miglioramento, mindfullness con pratiche ed esercizi per ascoltarsi e ritrovarsi; gli ultimi due incontri vedono invece un'esperienza di scrittura creativa autobiografica per conoscersi.</p>				

48	Ginnastica insieme gruppo B			
Docente:	Luca Sandrin			
Sede:	territorio/Belive: via Montale 1, Arluno			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
21-2/21-3	5	ven	11,00/12,30	15
<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>				

49	Acquerello			
Docente:	Serafina Colombo			
Sede:	Arluno			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
21-2/16-5	9	ven	14,45/16,15	25
<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>				

50 	Cultura anglosassone in English			
Docente:	Elisabetta Losa			
Sede:	Arluno			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
21-2/21-3	4	ven	14,45/16,15	25
<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.</p>				

51	Pagine di storia dell'arte narrate attraverso le diverse "scuole regionali"			
Docente:	Ignazio Castro			
Sede:	Arluno			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
21-2/16-5	9	ven	16,30/18,00	70
<p>La pittura a Lucca fra trecento e quattrocento; un secolo di pittura a Pisa (1350-1450); la formazione di Simone Martini e la Maestà di Palazzo Pubblico a Siena; l'arte di Gentile da Fabriano; Piero Adriatico: Piero a Firenze, Piero ad Arezzo, Piero a Ferrara e Venezia. Una curiosità: tutte le perle del mondo e ancora... storie di viaggi, scambi e magnifici ornamenti.</p>				

52	Scopriamo Milano passeggiando			
Docente:	Alessandro Moro			
Sede:	territorio			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
3-3/12-5	3	lun	9,00/12,00	90
<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 dispense.</p>				

53	Le erbe spontanee: corso esperienziale			
Docente:	Francesca Castelli			
Sede:	territorio /parco roccolo			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
5-3/7-5	5	mer	15,30/17,30	20
<p>Quest'anno si passa direttamente al lavoro in campo! Riconosceremo dal vivo le principali erbe spontanee commestibili presenti nella nostra zona; si impareranno i possibili utilizzi nell'alimentazione e verranno proposte relative ricette. Cinque uscite al Parco del Roccolo e nei dintorni di Arluno per imparare a riconoscere e a raccogliere le erbe aromatiche o commestibili a partire dalle più comuni presenti nei nostri campi!</p>				

54	Lo spazio e l'universo			
Docente:	Giovanni Selva			
Sede:	Arluno			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
11-3/6-5	8	mar	16,30/18,00	70
<p>Attraverso spiegazioni precise ma accessibili, cercheremo risposte alle domande fondamentali riguardo la natura del nostro universo; tratteremo le basi delle teorie scientifiche che ci hanno aperto nuovi orizzonti e le filosofie sottese; affronteremo i "viaggi spaziali", gli attuali programmi, le missioni future e le scoperte astrofisiche.</p>				

55	Storia del Gioiello			
Docente:	Elisabetta Pellegrini			
Sede:	Arluno			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
25-3/6-5	6	mar	14,45/16,15	25
<p>La gioielleria è un'arte millenaria e le sue radici partono dalla preistoria. L'uomo da sempre ha creato monili per abbellirsi; i gioielli nascono come oggetti altamente simbolici, creati per comunicare: appartenenze, ideologie, abilità o stato sociale; scopo del corso sarà conoscere questa nobile arte, con le sue tecniche di realizzazione che nel tempo si sono evolute.</p>				

56	Nel bel mondo dell'erboristeria			
Docente:	Clara Ravanelli			
Sede:	Arluno			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
28-3/16-5	5	ven	14,45/16,15	25
<p>Da sempre l'uomo utilizza le erbe per curarsi e per migliorare le sue condizioni di salute. Attraverso lezioni teoriche e laboratori pratici porteremo i rimedi erboristici antichi e moderni alla portata di tutti per conoscerli ed apprezzarli. Scopo del corso è quello di rendere il consumatore più consapevole nella scelta di queste preparazioni.</p>				

57 	MateMani			
Docente:	Davide Iannantuoni			
Sede:	Arluno			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
28-3/16-5	5	ven	16,30/18,00	25
<p>Non ti sei mai appassionato alla matematica? Hai sempre pensato che questa materia non facesse per te? Questo corso potrebbe farti cambiare idea poiché scoprirai come la matematica prenderà vita tra le tue mani! Osservando, ritagliando, incollando e manipolando scoprirai connessioni e curiosità sorprendenti con la scienza, l'arte e la tecnologia.</p>				

58	Educazione alimentare			
Docente:	Veronica Morazzoni			
Sede:	Arluno			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
28-3/16-5	5	ven	16,30/18,00	25
<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>				

59 *	Pagine e immagini di luce			
Docente:	Ornella Maltagliati, Giovanni Sesia, Davide La Monaca			
Sede:	Arluno			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
1-4/6-5	5	mar	14,45/16,15	70
<p>Il corso è a tre voci, una letterata, un pittore e un fotografo - approfondiranno il tema della luce nelle loro specifiche discipline. La prima attraverso testi letterari che dicono la difficoltà e la bellezza di esprimere la luce con le parole, abbiano esse valenza descrittiva, espressiva o simbolica. Il pittore e il fotografo analizzando opere in cui la luce gioca il ruolo di protagonista.</p>				

60 *	Decoriamo la tavola - feste di primavera			
Docente:	Luigi Losa - Mario Modica			
Sede:	Rogorotto			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
31-3	1	lun	17,00/19,00	20
<p>Questo evento, realizzato in collaborazione con gli specialisti di home decor di Verdepistacchio di Arluno è una proposta che ci permetterà di allestire la nostra tavola con composizioni simboliche a tema pasquale, in omaggio al tempo della primavera. È previsto un contributo (20 euro da pagare direttamente al corso) per un kit che conterrà tutto il materiale necessario per la realizzazione del centrotavola.</p>				

61 *	Banche ed economia			
Docente:	Andrea Fiammingo			
Sede:	Arluno			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
8-4/6-5	4	mar	16,30/18,00	25
<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 messi in atto nella rete. Tratteremo inoltre il sistema dei lasciti e delle eredità.</p>				

Nella giornata di venerdì 20 dicembre, le lezioni sono sospese per il tradizionale scambio degli auguri, un momento da passare in allegria.

Siete tutti invitati!

EVENTI e SEMINARI

Accanto ai corsi si prevedono alcuni eventi aperti all'intera cittadinanza; occasioni uniche con esperti estremamente qualificati, su tematiche specifiche.

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

Evento		La Prima della Scala: "La forza del destino"		
Docente:	Giustina Gueli			
Sede:	Arluno – sala consiliare			
dal /al	n° incontri	giorno	orario	iscritti
28-11	1	gio	15,30/18,00	60
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 verdiano. L'incontro è aperto all'intera cittadinanza.				

LUNEDI'	10.00/11.30	9.00/12.00	14,30/16.00	16.15/17.45	17.00/19:00
	Online	Territorio	Pogliano	Pogliano	Rogorotto
04/11/2024	milano on		arte		
11/11/2024	milano on		arte		
18/11/2024	milano on		arte		
25/11/2024	milano on		arte		
02/12/2024	milano on		arte		Centrot 1
09/12/2024	milano on		arte		
16/12/2024			arte		
23/12/2024					
30/12/2024					
06/01/2025					
13/01/2025		a1 Chiese	Ambiti...	allergie...	
20/01/2025		b1 Chiese	Ambiti...	allergie...	
27/01/2025		a2 Chiese	Ambiti...	allergie...	
03/02/2025		b2 Chiese	Ambiti...	allergie...	
10/02/2025		a3 Chiese		allergie...	
17/02/2025		b3 Chiese		allergie...	
24/02/2025					
03/03/2025		a1 Milano			
10/03/2025		b1 Milano			
17/03/2025		c1 Milano			
24/03/2025					
31/03/2025		a2 Milano			Centrot 2
07/04/2025		b2 Milano			
14/04/2025		c2 Milano			
21/04/2025					
28/04/2025		a3 Milano			
05/05/2025		b3 Milano			
12/05/2025		c3 Milano			
19/05/2025					
26/05/2025					
	Moro	Castro	Castro	Mezzanzan	Losa L.
		Moro	Magistrelli		

MARTEDI'	10.30/11.30	10,45/11.45
	Rogotto	online
05/11/2024		dante
12/11/2024		dante
19/11/2024		dante
26/11/2024		dante
03/12/2024		dante
10/12/2024		dante
17/12/2024		dante
24/12/2024		
31/12/2024		
07/01/2025		
14/01/2025		
21/01/2025		
28/01/2025		
04/02/2025		
11/02/2025	ballo	
18/02/2025		
25/02/2025	ballo	
04/03/2025		
11/03/2025	ballo	
18/03/2025		
25/03/2025	ballo	
01/04/2025		
08/04/2025		
15/04/2025		
22/04/2025		
29/04/2025		
06/05/2025		
13/05/2025		
20/05/2025		
	Orioli	Fossati

MARTEDI'	14.45/16.15	14.45/16.15	14.45/16.15	14.45/16.15	14.45/16.15
	Marconi	Marconi	Marconi	Marconi	Marconi
05/11/2024	yoga med.	sicurez. al.	decoraz.	inglese ba	letteratura
12/11/2024	yoga med.	sicurez. al.	decoraz.	inglese ba	letteratura
19/11/2024	yoga med.	sicurez. al.	decoraz.	inglese ba	letteratura
26/11/2024	yoga med.	sicurez. al.	decoraz.	inglese ba	letteratura
03/12/2024	yoga med.	sicurez. al.	decoraz.	inglese ba	letteratura
10/12/2024	yoga med.		decoraz.	inglese ba	letteratura
17/12/2024	yoga med.		decoraz.	inglese ba	letteratura
24/12/2024					
31/12/2024					
07/01/2025	yoga med.	dolori ...	decoraz.	inglese ba	letteratura
14/01/2025	yoga med.	dolori ...	decoraz.	inglese ba	letteratura
21/01/2025	yoga med.	dolori ...		inglese ba	
28/01/2025					
04/02/2025					
11/02/2025					
18/02/2025	yoga med.	pasta	cellulare	inglese ba	
25/02/2025	yoga med.	pasta	cellulare	inglese ba	
04/03/2025	yoga med.	pasta	cellulare	inglese ba	
11/03/2025	yoga med.	pasta	cellulare	inglese ba	
18/03/2025	yoga med.	pasta	cellulare	inglese ba	
25/03/2025	yoga med.	pasta	gioielli	inglese ba	
01/04/2025	yoga med.		gioielli	inglese ba	Luce!
08/04/2025	yoga med.		gioielli	inglese ba	Luce!
15/04/2025	yoga med.		gioielli	inglese ba	Luce!
22/04/2025					
29/04/2025			gioielli		Luce!
06/05/2025			gioielli		Luce!
13/05/2025					
20/05/2025					
	Gambini	Tovagliari	Pellegrini	Ranghetti	Maltagliati
		Sandrin	Bertocco		Maltagliati ed altri
		Di Nardo	Pellegrini		

MARTEDI'	16.30/18.00	16.30/18.00	16.30/18.00	16.30/18.00	16.30/18.00
	Marconi	Marconi	Marconi	Marconi	Marconi
05/11/2024	burraco	bridge	inglese int.		salute
12/11/2024	burraco	bridge	inglese int.		salute
19/11/2024	burraco	bridge	inglese int.		salute
26/11/2024	burraco	bridge	inglese int.		salute
03/12/2024	burraco	bridge	inglese int.		salute
10/12/2024	burraco	bridge	inglese int.		salute
17/12/2024		bridge	inglese int.		salute
24/12/2024					
31/12/2024					
07/01/2025	torneo bur.	bridge	inglese int.		salute
14/01/2025	torneo bur.	bridge	inglese int.		salute
21/01/2025	torneo bur.	bridge	inglese int.		salute
28/01/2025					
04/02/2025					
11/02/2025					
18/02/2025	jazz	consapevol.	inglese int.	erbe	A.I.
25/02/2025	jazz	consapevol.	inglese int.	erbe	A.I.
04/03/2025	jazz	consapevol.	inglese int.	erbe	A.I.
11/03/2025	jazz	consapevol.	inglese int.	erbe	spazio
18/03/2025	jazz	consapevol.	inglese int.	erbe	spazio
25/03/2025			inglese int.		spazio
01/04/2025			inglese int.		spazio
08/04/2025		banche	inglese int.		spazio
15/04/2025		banche	inglese int.		spazio
22/04/2025					
29/04/2025		banche			spazio
06/05/2025		banche			spazio
13/05/2025					
20/05/2025					
	Numi	Re	Ranghetti	Castelli	Mottola
	Numi/Gorini	Caputo			Selva
	Bonfiglio	Fiammingo			Selva

MERCOLEDI'	10.30/11.30	15.30/17.30	Tutto il giorno
	Rogorotto	Territorio	Territorio
06/11/2024			
13/11/2024			gita Piacenza
20/11/2024			
27/11/2024			
04/12/2024			
11/12/2024			gita Torino
18/12/2024			
25/12/2024			
01/01/2025			
08/01/2025	ballo di grup.		
15/01/2025	ballo di grup.		
22/01/2025	ballo di grup.		
29/01/2025	ballo di grup.		
05/02/2025			gita a Modena
12/02/2025			
19/02/2025			
26/02/2025			gita a Novara e Vercelli
05/03/2025		erbe esterno	
12/03/2025			
19/03/2025		erbe esterno	
26/03/2025			gita Pavia
02/04/2025		erbe esterno	
09/04/2025			
16/04/2025			gita da definire
23/04/2025		erbe esterno	
30/04/2025			
07/05/2025		erbe esterno	
14/05/2025			gita da definire
21/05/2025			
28/05/2025			
	La Spesa	Castelli	

GIOVEDI'	9,30/10,30	10,45/11.45	10,45/11.45	14.30/16.00	16.30/17.30	16.30/18.30
	online	online	Rogorotto	Territorio	Rogorotto	Territorio
07/11/2024		storia on				
14/11/2024	spagn. base	storia on			medit. base	
21/11/2024	spagn. base	storia on			medit. base	
28/11/2024	spagn. base	storia on			medit. base	Pri. Scala
05/12/2024	spagn. base	storia on			medit. base	
12/12/2024	spagn. base	storia on			medit. base	
19/12/2024	spagn. base	storia on			medit. base	
26/12/2024						
02/01/2025						
09/01/2025	spagn. base				medit. base	
16/01/2025	spagn. base		Tai chi	Cine/film	medit. base	
23/01/2025	spagn. base		Tai chi	Cine/film	medit. base	
30/01/2025	spagn. base		Tai chi	Cine/film	medit. base	
06/02/2025	spagn. base		Tai chi	Cine/film	medit. base	
13/02/2025	spagn. base		Tai chi	Cine/film	medit. app.	
20/02/2025	spagn. base		Tai chi	Cine/film	medit. app.	
27/02/2025	spagn. base		Tai chi	Cine/film	medit. app.	
06/03/2025	spagn. base		Tai chi	Cine/film	medit. app.	
13/03/2025	spagn. base			Cine/film	medit. app.	
20/03/2025	spagn. base			Cine/film	medit. app.	
27/03/2025	spagn. base				medit. app.	
03/04/2025	spagn. base				medit. app.	
10/04/2025	spagn. base				medit. app.	
17/04/2025					medit. app.	
24/04/2025					medit. app.	
01/05/2025						
08/05/2025						
15/05/2025						
22/05/2025						
	Guarino	Fossati	Del Giudice	Ceriani	Capolla	Gueli
					Capolla	

VENERDI'	11.00/12.30	14.30/16.00	14.45/16.15	14.45/16.15	14.45/16.15	14.45/16.15
	Territorio	Pogliano	Marconi	Marconi	Marconi	Marconi
08/11/2024		ingl. av.	lettura	sartoria	spagn.	naturop.
15/11/2024		ingl. av.	lettura	sartoria	spagn.	naturop.
22/11/2024		ingl. av.	lettura	sartoria	spagn.	naturop.
29/11/2024		ingl. av.		sartoria	spagn.	naturop.
06/12/2024	motoria A	ingl. av.	lettura	sartoria	spagn.	naturop.
13/12/2024	motoria A	ingl. av.	lettura	sartoria	spagn.	naturop.
20/12/2024	motoria A		lettura			
27/12/2024						
03/01/2025						
10/01/2025	motoria A	ingl. av.		sartoria	spagn.	storia
17/01/2025	motoria A	ingl. av.		sartoria	spagn.	storia
24/01/2025		ingl. av.			spagn.	storia
31/01/2025						
07/02/2025						
14/02/2025						
21/02/2025	motoria B		acquerel.	cult. angl.	spagn.	storia
28/02/2025	motoria B		acquerel.	cult. angl.	spagn.	storia
07/03/2025	motoria B					
14/03/2025	motoria B		acquerel.	cult. angl.	spagn.	storia
21/03/2025	motoria B		acquerel.	cult. angl.	spagn.	storia
28/03/2025			acquerel.	erborist.	spagn.	storia
04/04/2025			acquerel.	erborist.	spagn.	storia
11/04/2025			acquerel.	erborist.	spagn.	storia
18/04/2025						
25/04/2025						
02/05/2025						
09/05/2025			acquerel.	erborist.	spagn.	storia
16/05/2025			acquerel.	erborist.	spagn.	storia
23/05/2025						
	Sandrin	Toia	Garavaglia	La Prima	Aprile	Lagrini
	Sandrin		Colombo	Losa E.		Fossati
				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
	Marconi	Marconi	Marconi	Marconi	Marconi	Pogliano
08/11/2024	fotografia	quilling	CAI	giappon.	lirica	hatha Yoga
15/11/2024	fotografia	quilling	CAI	giappon.	lirica	hatha Yoga
22/11/2024	fotografia	quilling	CAI	giappon.	lirica	hatha Yoga
29/11/2024	fotografia	quilling	CAI	giappon.	lirica	hatha Yoga
06/12/2024	fotografia	quilling		giappon.	lirica	hatha Yoga
13/12/2024	fotografia	quilling		giappon.	lirica	hatha Yoga
20/12/2024						
27/12/2024						
03/01/2025						
10/01/2025	fotografia	fiori carta	dante	giappon.	lirica	
17/01/2025	fotografia	fiori carta	dante	giappon.	lirica	
24/01/2025	fotografia	fiori carta	dante	giappon.	lirica	
31/01/2025						
07/02/2025						
14/02/2025						
21/02/2025	fotografia	fiori carta	dante	giappon.	arte	
28/02/2025	fotografia	fiori carta	dante	giappon.	arte	hatha Yoga
07/03/2025						hatha Yoga
14/03/2025	fotografia	fiori carta	dante	giappon.	arte	hatha Yoga
21/03/2025			dante	giappon.	arte	hatha Yoga
28/03/2025	matemani	aliment.	dante	giappon.	arte	hatha Yoga
04/04/2025	matemani	aliment.	dante	giappon.	arte	hatha Yoga
11/04/2025	matemani	aliment.	dante	giappon.	arte	hatha Yoga
18/04/2025						
25/04/2025						
02/05/2025						
09/05/2025	matemani	aliment.	dante		arte	hatha Yoga
16/05/2025	matemani	aliment.	dante		arte	hatha Yoga
23/05/2025						
30/05/2025						
	La Monaca	Ripamonti	Albizzati	Lunardi	Castro	D'Apolito
	Iannantuoni	Ripamonti	Fossati		Castro	
		Morazzoni				

LE USCITE

(in collaborazione con Decollo Viaggi)

	data	luogo
1.	13/11/2024	Piacenza
2.	11/12/2024	Torino
3.	05/02/2025	Modena
4.	26/02/2025	Novara e Vercelli
5.	26/03/2025	Pavia
6.	16/04/2025	Da definire
7.	14/05/2025	Da definire

- Le uscite si effettueranno solo al raggiungimento dei 25 partecipanti.
- Salvo diversa indicazione, prevedono il costo A/R in bus e un accompagnatore UTE.
- Gli ingressi ai siti e ai musei saranno pagati in loco.
- Le date sono indicative e possono subire variazioni.
- A tutti i partecipanti sarà fornita una brochure con precise indicazioni e materiale illustrativo.

PER ISCRIVERSI:

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

Arluno

**Biblioteca Comunale
Via Villoresi 20**

giovedì 10/10 dalle 9.00 alle 12.00

venerdì 11/10 dalle 15,00 alle 18.00

sabato 12/10 dalle 9.00 alle 12.00

Pogliano

**Sede UTE
Via Dante, 7**

giovedì 10/10 dalle 15 alle 18

venerdì 11/10 dalle 15 alle 18

Per informazioni sui corsi consultate il sito:

www.utearlunolafilanda.it

Per contatti scrivere a:

utelafilanda.arluno@gmail.com

Con il sostegno e la collaborazione di:

		
<p>I.C. S. Pellico Arluno</p>	<p>Danza e Musica Arluno</p>	<p>Crazy Rock Arluno</p>
		
<p>Biblioteca Arluno</p>	<p>Sala Comunità 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>

