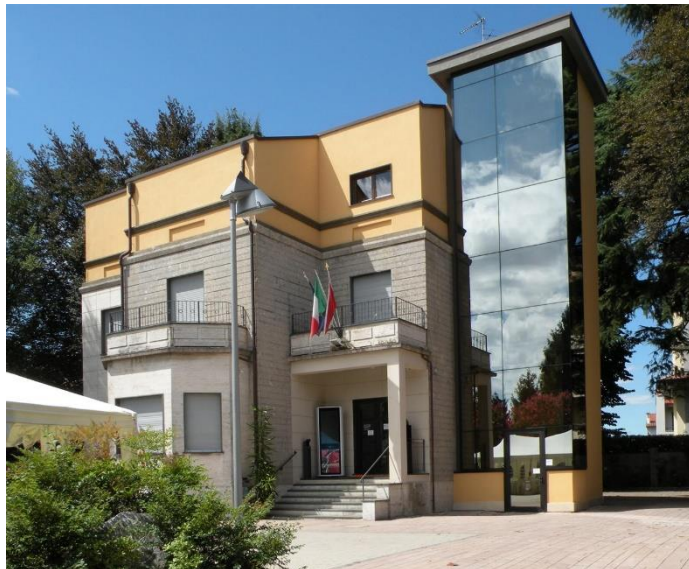


# UNIVERSITÀ DEL TEMPO LIBERO “PIETRO VERRI”



## GUIDA AI CORSI ANNO ACCADEMICO 2019/20

presso “Centro Villa Monguzzi”  
via Cesana e Villa 34 – Biassono (MB)





# UNIVERSITÀ DEL TEMPO LIBERO “PIETRO VERRI”

## SEDE

Centro Socio-Ricreativo e Culturale “Villa Monguzzi”  
via Cesana e Villa 34, Biassono

## CONSIGLIO DIRETTIVO

Presidente: Costantino Pamovio

Vice Presidente: Angelo Terzoli

Tesoriere: Attilio Menoncin

Consiglieri: Antonella Zagallo – Claudio Casiraghi

## COORDINATRICE RESPONSABILE DEI CORSI

Elisabetta Bodini

## SEGRETERIA

Daniela Beretta

## ISCRIZIONE AI CORSI

Sarà possibile iscriversi presso la segreteria UTL da **martedì 24 settembre a giovedì 3 ottobre dalle ore 15.00 alle ore 17.00**. Le iscrizioni sono aperte anche ai non residenti nel comune di Biassono.

## ORARI DELLA SEGRETERIA UTL

La segreteria UTL è aperta al pubblico dal lunedì al giovedì dalle ore 14.30 alle ore 16.30.

# GRAFOLOGIA

6 incontri a cura della Dott.ssa Rossana Della Torre

Approccio alla grafologia come strumento di conoscenza dell'uomo.

La scrittura è l'espressione di una delle attività più raffinate e creative, risultato finale di un'interazione complessa di corpo, cervello e mente che si relazionano tra loro in modo dinamico.

La scrittura ci parla delle caratteristiche fisiche, psichiche e intellettive peculiari di quel soggetto scrivente e di nessun altro; ha un carattere individualizzato che, nella sua complessità e varietà, esprime uno stile personale unico.

- **L'importanza della scrittura manuale nell'era digitale:** la penna batte la tastiera nello stimolare capacità cerebrali e apprendimento. Chi scrive a mano usa il cervello più di chi digita; in particolare, la scrittura corsiva stimola la mente e aumenta la creatività.
- **Evoluzione del gesto grafico:** scarabocchio, disegno e scrittura come tappe grafiche del cammino evolutivo.
- **Adolescenti e scrittura:** i bisogni dell'adolescente attraverso la sua scrittura in un momento di passaggio scandito da tappe e scoperte personali.
- **La scrittura dell'adulto:** come interpreta il grafologo la scrittura adulta personalizzata sotto i profili intellettuale, affettivo, temperamentale e relazionale.
- **L'invecchiamento della scrittura:** le fenomenologie grafiche dell'invecchiamento, come tenere "in forma" la nostra scrittura.

**MERCOLEDÌ 9 – 16 – 23 – 30 OTTOBRE, 6 – 13 NOVEMBRE  
DALLE ORE 14.45 ALLE ORE 16.00**

# ENOLOGIA

6 incontri a cura dell'Enologo Giovanni Piazza

Ogni incontro avrà una prima parte concentrata sul programma e una seconda parte dedicata alla degustazione guidata di uno o due vini.

Il corso è correlato da dispense.

- **L'analisi del vino:** presentazione del corso, degustazione organolettica, scheda di degustazione.
- **La vinificazione:** fermentazione alcolica, malolattica, macerazione carbonica. Vinificazione in bianco, rosato e rosso.
- **Spumantizzazione e metodi di produzione:** il metodo Classico (rifermentazione in bottiglia), il metodo Charmat (rifermentazione in autoclave).
- **Vini dolci e da dessert:** Moscato e Asti Spumante, passiti e vendemmie tardive.
- **La classificazione dei vini:** vini da tavola e IGT, vini di qualità: D.O.C e D.O.C.G., vini speciali (liquorosi e aromatizzati).
- **L'accostamento cibo/vino:** l'abbinamento per tradizione. L'abbinamento legato alle stagioni. L'abbinamento per contrapposizione e per concordanza.

**GIOVEDÌ 10 – 17 – 24 – 31 OTTOBRE, 7 – 14 NOVEMBRE  
DALLE ORE 14.45 ALLE ORE 16.00**

# PSICOLOGIA

6 incontri a cura della Dott.ssa Milena Ungari

## LA TERZA GIOVENTÙ

- Cosa significa "invecchiare" all'interno della psicologia dei cicli di vita.
- Il pensionamento e l'addio all'attività lavorativa.
- Differenza tra invecchiamento biologico e fisico e invecchiamento sociale.
- Come gestire le difficoltà in modo funzionale e sereno.
- Il ruolo degli anziani nella nostra società.
- Approfondimento sul ruolo dei nonni: chi è il nonno ideale?
- Tempo per crescere, tempo per sé: come utilizzare il proprio tempo in modo stimolante.

**GIOVEDÌ 28 NOVEMBRE, 5 – 12 DICEMBRE,  
16 – 23 – 30 GENNAIO  
DALLE ORE 16.15 ALLE ORE 17.30**

# ARTE

6 incontri a cura della Dott.ssa Elisabetta Bodini

## L'ARTE NELLE TEMATICHE DEL QUOTIDIANO

- Erbe, fiori e alberi nella pittura.
- Il gioco di adulti e bambini nell'arte.
- La moda, gli abiti, le acconciature attraverso le grandi opere pittoriche.
- La rappresentazione della città dal Medioevo al '900.
- Il lavoro e la sua rappresentazione artistica dall'antica Roma a oggi.
- La rappresentazione del pane nell'arte.

**MERCOLEDÌ 9 – 16 – 23 – 30 OTTOBRE, 6 – 13 NOVEMBRE  
DALLE ORE 16.15 ALLE ORE 17.30**

# LETTERATURA

5 incontri a cura del Prof. Felice Bonalumi

## IL POEMA STORICO CAVALLERESCO NELL'EUROPA MEDIEVALE

Un percorso storico-letterario fra Italia, Spagna e Portogallo.

La *Historia Langobardorum* è l'opera più importante scritta da Paolo Diacono. Suddivisa in sei libri, tratta della storia del popolo Longobardo dalle origini al suo apice: la morte del re Liutprando nel 744 d.C.

Il *Poema del mio Cid* (*Poema o Cantar de mio Cid* in spagnolo) è un poema epico anonimo risalente al 1140 circa ed è stato per molto tempo considerato impropriamente il primo documento letterario in spagnolo. Racconta le gesta del condottiero Rodrigo Díaz de Vivar, meglio conosciuto come "El Cid". Fu diffuso da giullari e poeti erranti che si spostavano di luogo in luogo.

*I Lusíadi* (*Os Lusíadas* in portoghese) è un poema epico scritto da Luís Vaz de Camões. Spesso è considerato come la più importante opera della letteratura portoghese, della quale è sicuramente uno dei volumi più rilevanti, e comparato all'Eneide, il grande poema epico virgiliano. Scritto seguendo il classico stile omerico, il poema epico narra principalmente il periodo storico delle grandi scoperte geografiche avvenute tra il XV e XVI secolo, dando una rilettura leggendaria e fantastica della storia, come fece Virgilio in relazione alla storia di Roma.

GIOVEDÌ 10 – 17 – 24 – 31 OTTOBRE, 7 NOVEMBRE  
DALLE ORE 16.15 ALLE ORE 17.30



# DONNE NELLA STORIA

4 incontri a cura della Dott.ssa Elisabetta Bodini

LA VITA, LE OPERE, LE VICENDE DELLE GRANDI DONNE CHE HANNO FATTO LA STORIA E CONTRIBUTITO CON IL LORO CORAGGIO A RENDERE IL MONDO UN POSTO MIGLIORE PER TUTTE NOI.

- Giovanna d'Arco: visionaria o eroina
- Giovanna di Castiglia (detta "la Pazza")
- Elisabetta I d'Inghilterra: la Regina Vergine
- Helen Keller: educatrice cieca e muta
- Coco Chanel: rivoluzionaria dello stile
- Hedy Lamarr: diva, attrice e inventore
- Edith Piaf: cantante
- Indira Gandhi: statista

GIOVEDÌ 12 – 19 – 26 MARZO, 2 APRILE  
DALLE ORE 14.45 ALLE ORE 16.00

# PRIMO SOCCORSO

7 incontri a cura di Anna Mariani

A ciascuno di noi può capitare di dover prestare soccorso a qualcuno. Sappiamo cosa fare? E, soprattutto, sappiamo farlo correttamente?

Negli incontri si insegnerà a:

- riconoscere gli elementi che caratterizzano una situazione di emergenza.
- attivare correttamente la richiesta del soccorso qualificato.
- prestare il Primo Soccorso, mettendo in atto manovre corrette in attesa del soccorso qualificato.

Si affronteranno i seguenti temi:

- Primo Soccorso (di cosa si tratta)
- Ferite, corpi estranei, ustioni
- Emorragie, shock
- Traumi e fratture
- Malori, trauma cranico
- Avvelenamenti, coliche
- Rianimazione cardio polmonare

**MERCOLEDÌ 29 GENNAIO, 5 – 12 – 19 – 26 FEBBRAIO,  
4 – 11 MARZO  
DALLE ORE 14.45 ALLE ORE 16.00**

# GLI EGIZI

4 incontri a cura della Dott.ssa Elisabetta Bodini

Un popolo affascinante, una lingua e una scrittura rimasta un mistero fino all'800, una terra di conquista e di espoliazioni di storia e arte per almeno due secoli da parte degli europei, una religione politeista e permeata di miti e misteri, un inquietante culto dell'aldilà, ma anche sovrani illuminati, guerre e conquiste, scoperte incredibili, architettura, arte, pittura... tutto questo è l'antico Egitto.

- Sviluppo e crescita di una civiltà
- Lingua, arte, scrittura, architettura
- Organizzazione sociale e religione
- Abbigliamento, cosmesi e medicina
- Il culto dei morti
- I grandi Faraoni
- Arriva Alessandro Magno: i Tolomei

DATE DEGLI INCONTRI IN VIA DI DEFINIZIONE

# SCIENZE

5 incontri a cura del Prof. Adriano Muschiato

## DNA E DINTORNI

La genetica è la branca della biologia che studia i geni, l'ereditarietà e la variabilità genetica negli organismi viventi.

Gli incontri di scienze di quest'anno accademico riguarderanno la storia e gli sviluppi della genetica dalle origini a oggi.

**MERCOLEDÌ 27 NOVEMBRE, 4 – 11 DICEMBRE,  
15 – 22 GENNAIO  
DALLE ORE 14.45 ALLE ORE 16.00**

# GUIDA ALL'ASCOLTO MUSICALE

5 incontri a cura del Prof. Adriano Muschiato

## GRANDI CONCERTI

Dopo i due anni di excursus attraverso la storia della musica, gli incontri di quest'anno accademico riguarderanno la storia del Concerto dal '600 alla fine dell'800.

GIOVEDÌ 12 – 19 – 26 MARZO, 2 – 16 APRILE  
DALLE ORE 16.15 ALLE ORE 17.30

# STORIA DEI MONUMENTI MILANESI

5 incontri a cura della Prof.ssa Elena Riboldi

- **Milano Romana:** struttura della città ed evoluzione in epoca imperiale con riferimenti al Museo Archeologico.
- **Milano Comunale:** Sant'Ambrogio, il broletto, le mura e le sei porte urbiche.
- **Milano Medioevale all'epoca della Signoria dei Visconti:** la Veneranda Fabbrica del Duomo, un cantiere internazionale.
- **Milano Rinascimentale:** il Castello Sforzesco e Santa Maria delle Grazie.
- **Milano e la Dominazione Spagnola:** Palazzo Marino e San Fedele.
- **Milano e gli Asburgo:** Palazzo Reale, il Teatro alla Scala e il Palazzo Brera.

**GIOVEDÌ 6 – 13 – 20 – 27 FEBBRAIO, 5 MARZO**  
**DALLE ORE 16.15 ALLE ORE 17.30**

# CONVERSAZIONI CON IL GIUDICE DI PACE

4 incontri a cura del Giudice di Pace Avv. Elisabetta Reitano

## PROBLEMI CONDOMINIALI: CHI NON NE HA?

- Rapporti tra condomini
- Spese
- Assemblee e delibere
- Le decisioni

## CODICE DELLA STRADA... QUANTO CI RICORDIAMO?

- Segnaletica e divieti
- I piccoli sinistri
- Le multe e i ricorsi

## PROPRIETÀ E POSSESSO

- Acquisto
- Usucapione
- Immissioni moleste

## DENUNCE, QUERELE, ISTANZE IN CAMPO PENALE

**MERCOLEDÌ 5 – 12 – 19 – 26 FEBBRAIO**  
**DALLE ORE 14.45 ALLE ORE 16.00**

# ERBE, SPEZIE, SALUTE E STILI DI VITA

6 incontri a cura della Dott.ssa Liana Zorzi

Proseguono anche quest'anno gli incontri con la Dott.ssa Zorzi, che illustrerà l'uso di spezie, erbe, frutti, piante, bacche e tutti gli elementi naturali essenziali al nostro benessere fisico e mentale, che completano le nostre diete e integrano la nostra alimentazione.

Il corso includerà inoltre consigli dietologici per la prevenzione e la cura dei più diffusi disturbi del nostro tempo.

Le lezioni saranno come sempre integrate da filmati e tabelle illustrative e si svolgeranno secondo il principio dell'interattività.

**MERCOLEDÌ 27 NOVEMBRE, 4 – 11 DICEMBRE,  
15 – 22 – 29 GENNAIO  
DALLE ORE 16.15 ALLE ORE 17.30**



# CONVERSAZIONI CON L'AVVOCATO

4 incontri a cura dell'Avv. Rita Pinzani

## APPROFONDIMENTI SULLA COSTITUZIONE

- Il Presidente della Repubblica
- Il sistema bicamerale
- Il Governo
- Il Consiglio dei ministri
- Differenze fra Legge e Decreto Legge
- La Corte Costituzionale
- I tre gradi di giudizio: cosa sono e a cosa servono

**GIOVEDÌ 16 – 23 – 30 APRILE, 7 MAGGIO**  
**DALLE ORE 14.45 ALLE ORE 16.00**

# **BRAIN TRAINING** POTENZIAMENTO DELLA MEMORIA

7 incontri a cura della Dott.ssa Margherita Viganò

L'invecchiamento è associato a un cambiamento nelle funzioni cognitive, in particolare nella memoria.

I cambiamenti non avvengono solo in caso di invecchiamento patologico, ma anche nell'invecchiamento fisiologico (cioè in assenza di patologie neurologiche).

Il cervello è molto simile ad un muscolo: per rinforzarlo e mantenerlo attivo bisogna allenarlo!

In quest'ottica, lo scopo del corso è migliorare e allenare la memoria, facendo esercizi e imparando strategie che possono essere applicate nella vita quotidiana.

Sono previsti un corso iniziale e/o un corso di mantenimento per chi ha già frequentato il corso iniziale.

**DATE DEGLI INCONTRI IN VIA DI DEFINIZIONE**

# IMPACCHETTARE CON FANTASIA

2 incontri a cura di Daniela Beretta

Minicorso pre-natalizio per imparare a confezionare i nostri regali con fantasia, creatività e poca spesa, utilizzando ritagli di carta, carta da pacco, di giornale, carta riciclata, bottoni, vecchi nastri, passamanerie e materiali vari reperibili in casa.

**MERCOLEDÌ 20 NOVEMBRE, GIOVEDÌ 21 NOVEMBRE**  
**DALLE ORE 14.45 ALLE ORE 17.30**

# LABORATORIO DI POESIA CREATIVA

6 incontri a cura della Prof.ssa Antonetta Carrabs

Continua il laboratorio per poeti, come è stato concepito negli anni precedenti, per una introduzione e stimolazione alla creatività con le parole.

Composizioni in versi liberi attraverso diversi sistemi stimolativi e con metodi innovativi legati anche alla terapia della parola e di gruppo.

La finalità sarà anche la raccolta delle opere per la loro futura pubblicazione.

**MERCOLEDÌ 4 – 11 – 18 – 25 MARZO, 1 – 15 APRILE  
DALLE ORE 14.45 ALLE ORE 16.00**

# DISEGNO DI VISI E FIGURE

12 incontri a cura del Maestro Enrico Negri

- Conoscere i materiali per il disegno: carta, matite, pastelli, carboncino, sanguigna.
- Utilizzo di carboncino e gesso.
- Morfologia dei tratti del viso: osservare e misurare.
- Abbozzare un viso.
- Copiare un viso da un'immagine.
- Eseguire un viso dal vero.
- Morfologia e anatomia del corpo umano: osservare e misurare.
- Abbozzare una figura osservando un'immagine.
- Rifinitura del disegno con chiaro/scuro e sfumature.
- Abbozzare una figura intera dal vero.

**TUTTI I LUNEDÌ DAL 7 OTTOBRE AL 20 GENNAIO  
DALLE ORE 14.30 ALLE ORE 17.30**

# ACQUERELLO

corso annuale a cura del Maestro Claudio Rolle

- Il disegno prospettico
- La copia dal vero
- Le luci e le ombre
- Uso del colore su asciutto e su bagnato
- Tecniche di sfumatura
- Mescole, colature e fioriture
- Esecuzione di acquerelli dal vero e da immagini fotografiche

Per chi ha già frequentato i precedenti corsi, approfondimento e affinamento delle tecniche e nuove sperimentazioni.

**TUTTI I MARTEDÌ DALL'8 OTTOBRE AL 12 MAGGIO  
DALLE ORE 14.30 ALLE ORE 17.30**

# FISIOTERAPIA

3 incontri a cura del Dott. Francesco Mondonico

Fisioterapisti e ortopedici ci spiegano come prevenire, curare, migliorare la funzionalità del nostro scheletro.

- Corpo, scheletro, postura: le patologie che ci impediscono il movimento e che provocano dolore.
- La degenerazione delle piccole articolazioni.
- L'anca.
- La spalla.
- Il ginocchio.
- Il piede.

**GIOVEDÌ 16 GENNAIO, LUNEDÌ 20 APRILE – 11 MAGGIO  
DALLE ORE 14.45 ALLE ORE 16.00**

# FARMACIA

2 incontri a cura della Dott.ssa Marta Lemme

- Il pronto soccorso domestico e l'armadietto dei medicinali.
- Il colesterolo. Farmaci, integratori, dieta: come contrastarlo?
- Le creme di bellezza: quanto c'è di vero?
- Le vitamine: è sufficiente assumerle con gli alimenti o devono essere integrate?

**MERCOLEDÌ 22 – 29 APRILE**  
**DALLE ORE 14.45 ALLE ORE 16.00**



# I CONSIGLI DEI CARABINIERI

2 incontri a cura di un Maresciallo Comandante di Stazione

## I PERICOLI DA CUI GUARDARCI, I MEZZI CON CUI DIFENDERCI

- Truffe e raggiri più frequenti
- Il finto “incidente”
- Lo scippo
- Difendere la nostra casa
- Mezzi e strategie di prevenzione

Gli incontri sono aperti a tutti gli iscritti all'Associazione Villa Monguzzi.

DATE DEGLI INCONTRI IN VIA DI DEFINIZIONE

## REGOLAMENTO

- Per iscriversi e frequentare i corsi dell'Università del Tempo Libero è necessario essere iscritti all'Associazione Villa Monguzzi.
- È ammessa l'iscrizione ad un minimo di due corsi e ad un massimo di sei corsi.
- Ogni corso proposto sarà realizzato solo al raggiungimento del numero minimo di partecipanti stabilito su indicazione del Docente.
- Alcuni corsi sono a numero chiuso (massimo 10 persone). L'ordine cronologico di iscrizione farà fede per l'elenco degli ammessi e dell'eventuale lista d'attesa.
- I corsi possono subire cambiamenti di orario o soppressioni di alcune lezioni per cause contingenti.
- Le lezioni annullate non potranno essere recuperate se non previo eventuale ed eccezionale accordo tra la Coordinatrice Responsabile dei corsi e i singoli Docenti interessati.
- Di tutte le eventuali modifiche ai corsi sarà dato avviso ai corsisti iscritti tramite affissione di notifica all'albo dell'atrio, all'albo della Segreteria, all'albo del terzo piano presso il Salone Antares. Si prega di accertarsene settimanalmente.
- Per qualsiasi richiesta gli iscritti dovranno far riferimento esclusivamente alla Coordinatrice Responsabile dei corsi.





presso “Centro Villa Monguzzi”  
via Cesana e Villa 34, Biassono (MB)  
tel. 039/2753113  
info@unitelbiassono.it

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