

UNIVERSITÀ DEL TEMPO LIBERO “PIETRO VERRI”



GUIDA AI CORSI ANNO ACCADEMICO 2020/21



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 lunedì 28 settembre a giovedì 8 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 15.00 alle ore 17.00.

ACQUERELLO

corso annuale a cura del Maestro Claudio Rolle
(nr. chiuso)

- 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 DAL 6 OTTOBRE AL 27 APRILE
DALLE ORE 14.30 ALLE ORE 17.30**

BIOLOGIA

5 incontri a cura del Prof. Adriano Muschiato

LA CLASSIFICAZIONE DEI VIVENTI: DAL VIRUS ALL'UOMO



Tutti gli esseri viventi – dai più primordiali come gli organismi infinitamente piccoli sino all'uomo, la più evoluta delle creature sulla Terra – sono soggetti a una classificazione scientifica.

Le conversazioni di quest'anno verteranno proprio su questo argomento.

**MERCOLEDÌ 9 – 16 DICEMBRE, 13 – 20 – 27 GENNAIO
DALLE ORE 14.45 ALLE ORE 16.00**

CONVERSAZIONI CON IL GIUDICE DI PACE

4 incontri a cura del G. di P. Avv. Elisabetta Reitano

CODICE DELLA STRADA

- I più recenti aggiornamenti
- Segnaletica, divieti e prescrizioni
- Piccoli sinistri e rapporti con le compagnie assicurative
- Multe, contravvenzioni, ammende e ricorsi

PROPRIETÀ E POSSESSO

- Acquisto
- Usucapione
- Servitù di passaggio
- Immissioni moleste

DENUNCE, QUERELE, ISTANZE IN CAMPO PENALE



MERCOLEDÌ 17 – 24 FEBBRAIO, 3 – 10 MARZO
DALLE ORE 14.45 ALLE ORE 16.00

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 8 – 15 – 22 – 29 APRILE
DALLE ORE 16.15 ALLE ORE 17.30

DISEGNO DI VISI E FIGURE

12 incontri a cura del Maestro Enrico Negri

(nr. chiuso)

- 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 5 OTTOBRE AL 25 GENNAIO
DALLE ORE 14.30 ALLE ORE 17.30**

DONNE NELL'ARTE

5 incontri a cura della Dott.ssa Elisabetta Bodini

- Baci e abbracci nelle grandi opere d'arte: le emozioni che non è stato possibile vivere durante il lockdown affiorano grazie all'osservazione e all'analisi di celebri capolavori che rappresentano il contatto fisico tra due persone.
- Le pittrici delle avanguardie artistiche del Novecento
- Il linguaggio dei fiori in pittura dal Medioevo al Novecento



GIOVEDÌ 25 FEBBRAIO, 4 – 11 – 18 – 25 MARZO
DALLE ORE 14.45 ALLE ORE 16.00

DONNE NELLA STORIA

6 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 TUTTI NOI.

- Agrippina Minore: madre e moglie di imperatori
- Giulia Domna: l'imperatrice che uscì dall'ombra
- Margherita Porete e il beghinaggio
- Lina Merlin: una vita per le donne
- Coco Chanel: rivoluzionaria dello stile
- Hedy Lamarr: diva, attrice e inventore
- Edith Piaf: l'usignolo dei boulevards
- Indira Gandhi e l'India moderna



MERCOLEDÌ 21 – 28 OTTOBRE, 4 – 11 – 18 NOVEMBRE
DALLE ORE 16.15 ALLE ORE 17.30

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: cattiva circolazione, difficoltà digestive, muscolatura poco elastica, problematiche legate al riposo e a una non adeguata qualità del sonno.

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

GIOVEDÌ 14 – 21 – 28 GENNAIO, 4 – 11 – 18 FEBBRAIO
DALLE ORE 14.45 ALLE ORE 16.00

FARMACIA

2 incontri a cura della Dott.ssa Marta Lemme

- Pronto soccorso domestico: i consigli del farmacista su cosa dovrebbe e non dovrebbe contenere l'armadietto dei medicinali.
- I farmaci da banco. Antiinfiammatori, antidolorifici, spray nasali, lassativi: quali sono veramente utili per le emergenze e quali vanno considerati pericolosi o inutili?
- Le prescrizioni del medico di base e i bugiardini che le accompagnano. Come leggerle, come interpretarle, come smaltire il farmaco scaduto.



MERCOLEDÌ 14 – 21 APRILE
DALLE ORE 14.45 ALLE ORE 16.00

FISIOTERAPIA

2 incontri

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



- Esercizi utili per correggere la postura, la camminata, la seduta.
- Le posizioni del sonno, la scelta del materasso e del cuscino.
- La colonna vertebrale, la spalla, il ginocchio, l'anca: i punti dolenti del nostro scheletro.

DATE IN VIA DI DEFINIZIONE NEL MESE DI APRILE

FOTOGRAFIA

6 incontri a cura di Antonio Piccin

Come avvalerci della luce per documentare le emozioni che la vita ci regala? Un corso volto a sviluppare le capacità tecniche e creative nell'arte della fotografia: reportage, ritratto, still life, natura, sport, viaggi, arte, moda, città.

- Introduzione: risoluzione, ISO, tempi, diaframmi, bilanciamento del bianco
- Proiezione DVD test tempi, diaframmi e bilanciamento
- Proiezione menù della macchina fotografica con prove di scatto
- Tecniche di composizione con proiezione di immagini
- Obiettivi e loro utilizzo
- Proiezione foto dei corsisti

L'anno accademico si chiuderà con una mostra delle fotografie scattate dai corsisti.



**GIOVEDÌ 22 – 29 OTTOBRE, 5 – 12 – 19 – 26 NOVEMBRE
DALLE ORE 16.15 ALLE ORE 17.30**

GINNASTICA PELVICA

l incontro a cura della Dott.ssa Elena Brusati

Un intero pomeriggio per scoprire in cosa consiste la ginnastica pelvica e perché è così importante per il benessere femminile. Dopo averne introdotto le fondamenta, ne saranno illustrati i benefici, nonché le modalità di svolgimento.



GIOVEDÌ 3 DICEMBRE
DALLE ORE 14.45 ALLE ORE 17.30

GLI EGIZI

7 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
- La decadenza, la conquista di Alessandro Magno, i Tolomei



**GIOVEDÌ 14 – 21 – 28 GENNAIO, 4 – 11 – 18 FEBBRAIO
DALLE ORE 16.15 ALLE ORE 17.30**

GUIDA ALL'ASCOLTO MUSICALE

5 incontri a cura del Prof. Adriano Muschiato

STORIA DEL CONCERTO



Dopo i due anni di excursus attraverso la storia della musica, gli incontri di quest'anno accademico riguarderanno la storia del Concerto dal Seicento alla fine dell'Ottocento, con ascolto di brani scelti.

GIOVEDÌ 25 FEBBRAIO, 4 – 11 – 18 – 25 MARZO
DALLE ORE 16.15 ALLE ORE 17.30

LA MILANO DEL TERZO MILLENNIO

5 incontri a cura della Prof.ssa Elena Riboldi

Una passeggiata virtuale per Milano per “visitare” alcuni tra i suoi più importanti musei e conoscere meglio una selezione di opere architettoniche realizzate nel Novecento e all’inizio del Terzo Millennio.

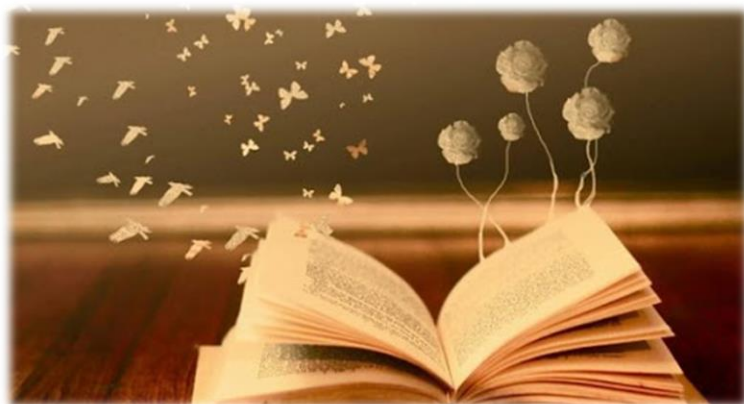


- Milano e le tracce dell’Ecclettismo nelle architetture del Novecento
- City Life
- Palazzo Lombardia
- Piazza Gae Aulenti
- Museo del Novecento
- Pinacoteca di Brera

MERCOLEDÌ 25 NOVEMBRE, 2 – 9 – 16 DICEMBRE
DALLE ORE 16.15 ALLE ORE 17.30

LABORATORIO DI POESIA CREATIVA

4 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 alla terapia della parola e di gruppo.

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

GIOVEDÌ 8 – 15 – 22 – 29 APRILE
DALLE ORE 14.45 ALLE ORE 16.00

LETTERATURA

8 incontri a cura del Prof. Rosario Mazzeo

Ascoltare, leggere e scrivere poesia. Le lezioni condurranno all'incontro con grandi autori per ritrovare se stessi di fronte alla bellezza del reale e alla potenza espressiva della parola.

- La poesia, un linguaggio originale universalmente conosciuto e praticato: di quali strumenti linguistici si avvale il poeta per esprimere i propri sentimenti e pensieri?
- Poesia e ritmo: come i versi, il suono e il timbro delle parole producono effetti musicali
- Il linguaggio figurato: andare oltre il significato letterale per comprendere il valore simbolico delle parole e i loro significati più profondi
- La poesia visiva: disposizione grafica, forma delle parole, spazio bianco sulla pagina, punteggiatura
- Parola e realtà: la potenza espressiva delle parole nella poesia, un taccuino su cui il poeta annota le proprie scoperte circa la vita e se stesso



MERCOLEDÌ 14 – 21 – 28 OTTOBRE

MERCOLEDÌ 4 – 11 – 18 – 25 NOVEMBRE, 2 DICEMBRE

DALLE ORE 14.45 ALLE ORE 16.00

NATALE E PASQUA: ADDOBBI CREATIVI

3 incontri a cura di Daniela Beretta

Laboratorio creativo che vedrà l'esecuzione di alcune idee decorative per il Natale e la Pasqua, utilizzando materiali "poveri" o riciclati.

- I regali:
spunti per confezionarli con originalità
- La decorazione della tavola:
segnaposto, ferma-tovaglioli,
centrotavola
- Addobbi per porte e finestre



GIOVEDÌ 10 – 17 DICEMBRE, MERCOLEDÌ 17 MARZO
DALLE ORE 14.45 ALLE ORE 17.30

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

LUNEDÌ 1 – 8 – 15 – 22 FEBBRAIO, 1 – 8 – 15 MARZO
DALLE ORE 14.45 ALLE ORE 16.00

STORIA DELL'ARTE

7 incontri a cura della Dott.ssa Elisabetta Sangalli

RAFFAELLO PELLEGRINO TRA LE CORTI RINASCIMENTALI

In occasione del cinquecentenario della morte di Raffaello, un approfondito studio dell'artista che, accanto all'analisi dei capolavori cui diede vita, ripercorrerà i momenti salienti della sua biografia.



Gli incontri verteranno sui seguenti punti:

- Raffaello, uno dei massimi artisti del Rinascimento
- I suoi capolavori: “Lo sposalizio della Vergine”, “La Fornarina”, “La Dama con liocorno”, “Ritratto di Maddalena Strozzi Doni”, le Stanze Vaticane
- Raffaello e il Classicismo: analizzando il rapporto dell'artista con l'Arte Classica, si evidenzieranno le ragioni per cui può essere considerato il primo “conservatore”
- Gli scritti dell'artista in merito alla conservazione

GIOVEDÌ 15 – 22 – 29 OTTOBRE

GIOVEDÌ 5 – 12 – 19 – 26 NOVEMBRE

DALLE ORE 14.45 ALLE ORE 16.00

STORIA DEI MONUMENTI MILANESI

2 incontri a cura della Prof.ssa Elena Riboldi

- **Milano e la Dominazione Spagnola:** Palazzo Marino e San Fedele
- **Milano e gli Asburgo:** Palazzo Reale, il Teatro alla Scala e il Palazzo Brera



MERCOLEDÌ 14 OTTOBRE, GIOVEDÌ 15 OTTOBRE
DALLE ORE 16.15 ALLE ORE 17.30

TRAINING AUTOGENO

7 incontri a cura dell'Operatore Augusto Ancora

Il training autogeno è una tecnica che permette di raggiungere un ottimale rilassamento fisico e, soprattutto, mentale. L'armonia è ricercata attraverso una serie di esercizi da svolgere mentalmente, assumendo posizioni corporee ben definite.

Tale tecnica auto-regola le funzioni motorie e migliora il benessere psicofisico.



- Esercizio della Pesantezza
- Esercizio del Calore
- Esercizio del Respiro
- Esercizio del Cuore
- Esercizio del Plesso Solare
- Esercizio della Fronte Fresca

MERCOLEDÌ 13 – 20 – 27 GENNAIO
MERCOLEDÌ 3 – 10 – 17 – 24 FEBBRAIO
DALLE ORE 16.15 ALLE ORE 17.30

REGOLAMENTO

Per iscriversi e frequentare i corsi dell'Università del Tempo Libero è necessario essere iscritti all'Associazione Villa Monguzzi.

È possibile iscriversi a un numero illimitato di corsi; tuttavia, in rispetto della distanza di sicurezza interpersonale, non saranno accolte più di 32 persone per ogni corso, con l'eccezione dei corsi di Disegno (max. 10 persone) e di Acquerello (max. 15 persone).

I corsisti potranno accedere alle aule previa misurazione della temperatura corporea, igienizzazione delle mani e unicamente se muniti di mascherina.

Ogni corso proposto sarà realizzato solo al raggiungimento del numero minimo di partecipanti stabilito su indicazione del Docente.

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 tramite notifiche affisse agli albi collocati in Villa Monguzzi, nonché sul sito Internet www.unitelbiassono.it nella sezione "Bacheca". 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