

ACTEL
Accademia Terza Età e Tempo Libero

Centro Civico Milano 2
Strada di Spina, 10 - 20054 Segrate Milano

www.actelmidue.it
e-mail: actelmidue@yahoo.it
tel. 02 39439803
cell. 339.6983725 - 327.7517206



Codice Fiscale 97185270150


Programma dei Corsi

2023-2024
34° Anno Accademico



ACTEL
Accademia Terza Età
e Tempo Libero



Con il patrocinio di
 **Città di Segrate**

U.T.E. Istituita dal
Lions Club Segrate
Milano Porta Orientale



Avv. Alberto Trapani
Presidente



Ing. Luciano Russo
Vice Presidente



Sig.ra Sandra Tacchini
Segretaria



Lions Sig.ra Paola Gavazzi
Tesoriere



Prof.ssa Rosella Pagani Hoffer
Consigliere



Sig.ra Ester Risoli
Consigliere

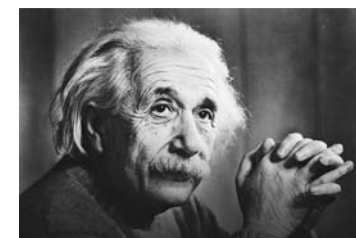


Lions Prof. Gaetano Garà
Consigliere

*Se smetti di imparare
cominci ad invecchiare*



*A Margherita Hack, la celebre astrofisica, recentemente scomparsa ad oltre novant'anni, è stato chiesto quale fosse il segreto per tenere in forma il cervello, nonostante l'avanzare dell'età:
"Le università della Terza età sono un'occasione straordinaria"
è stata la sua pronta risposta.*



"La mente è come un paracadute, funziona solo se si apre"
Albert Einstein



ACTEL
Accademia Terza Età e Tempo Libero

Sede operativa
Centro Civico di Milano 2 - Strada di Spina, 10 - 20054 Segrate
Tel. 02.39439803 - Cell. 339.6983725 - 327.7517206
www.actelmidue.it - e-mail: actelmidue@yahoo.it

“Quella di ACTEL è un’offerta educativa importante di formazione permanente e stimolo culturale. Incoraggio quindi l’Accademia a proseguire nella sua opera meritoria, augurandomi che i segratesi di qualsiasi età partecipino sempre più numerosi ai corsi e alle iniziative programmate”.

Così salutavo, otto anni fa, da neo eletto Sindaco di Segrate, l’anno accademico 2015-2016. Un augurio che ho rinnovato di anno in anno, facendomi parte attiva di questa straordinaria realtà cittadina sia nelle vesti di relatore che di studente.

Mi trovo così per l’ottava volta a ringraziare con crescente ammirazione i magnifici volontari di ACTEL per aver promosso questa trentaquattresima edizione nella loro storia segratese.

Sono sicuro che i cittadini premieranno ancora una volta il loro impegno con la consueta entusiastica partecipazione di chi sa di essere accolto in una grande famiglia.

Continuiamo allora insieme questo bellissimo cammino di amicizia e di ricerca del sapere.



Paolo Micheli
Sindaco di Segrate



Conoscere i Lions

L'Associazione Internazionale dei Lions Club nasce negli Stati Uniti per iniziativa di un assicuratore, Melvin Jones, membro di un club di affari, il Business Circle di Chicago. Egli ebbe il merito di bandire dal Club la connotazione di Club di affari e di indirizzarlo verso l'attività filantropica, convinto che nella vita non si può arrivare molto lontano se non si comincia a fare qualcosa anche per gli altri. Così il 7 giugno 1917 riuni i rappresentanti di altri Club analoghi, dando luogo alla **“Associazione dei Lions Club”** (dal nome “Lion” di uno dei club rappresentati). Successivamente fu scelto come emblema dell'Associazione un leone bifronte a significare che da un lato guarda al passato - cioè all'esperienza accumulata - e dall'altro al futuro.

Fu poi lo slogan **“Liberty Intelligence Our Nation's Safety”** dalle cui iniziali deriva l'acronimo **L.I.O.N.S.** Col tempo si preferì sostituire la parola **“safety”** (che sa di patriottismo armato) con la parola **“service”**, sicché l'acronimo **“Libertà, Intelligenza, Sicurezza della Nostra Nazione”** va oggi letto come **“Libertà e Intelligenza al Servizio delle Nostre Nazioni”**.

L'Associazione ebbe grande sviluppo negli USA al termine della prima guerra mondiale, quasi come riaffermazione dei principi di libertà, solidarietà e collaborazione contro quelli di tirannia, antagonismo e aggressione e vennero promulgati gli **scopi del Lionismo** ed il **Codice dell'Etica Lionistica** riportati nella pagina a fianco.

Nel 1925 Helen Keller, scrittrice ed attivista sorda, cieca e muta, sfidò i Lions a diventare **“cavalieri dei non vedenti nella crociata contro le tenebre”** e da allora l'Associazione si impegna in campagne contro la cecità e la sordità, di cui le campagne Sight First (la vista innanzi tutto) sono l'esempio più fulgido, che ha consentito di salvare dalla cecità diversi milioni di persone in tutto il mondo ed ha loro valso l'appellativo di **cavalieri della luce**.

Dagli Stati Uniti l'Associazione si propagò a macchia d'olio in Canada, Cina, Panama, Sud America e Australia. Dopo la seconda guerra mondiale approdò in Europa: nel 1948 venne fondato a Stoccolma il primo Lions Club Europeo e nel 1951 a Milano il primo Club italiano: il Milano Host.

Nel 1954 venne adottato il motto **“we serve”** (che ci piace tradurre **“noi siamo al servizio”**, piuttosto che con il letterale “noi serviamo”) che sintetizza e caratterizza la missione dei Lions come **“Club di servizio”**.

È l'unica Associazione non governativa ad aver partecipato alla stesura della Carta dell'ONU per le attività di servizio.

Oggi i Lions sono la più grande Associazione umanitaria non governativa esistente al mondo, con circa 1.400.000 soci, distribuiti in 45.000 Club, presenti in 206 Paesi. Il loro impegno, oltre alla lotta contro la cecità e la sordità, si estende alla lotta contro la droga, il diabete, l'analfabetismo, la trivellazione di pozzi per dare l'acqua ai Paesi più poveri, la costruzione di orfanotrofi e ospedali, fornendo le apparecchiature necessarie e addestrando personale medico ed infermieristico.



Nella nostra provincia i Lions posseggono inoltre un'apprazziatissima scuola di cani guida, che fornisce ogni anno gratuitamente almeno 50 cani a persone non vedenti.

Scopi del Lionismo

- Creare e promuovere uno spirito di comprensione fra i popoli del mondo.
- Promuovere i principi di buon governo e di buona cittadinanza.
- Prendere attivo interesse al bene civico, culturale, sociale e morale della Comunità.
- Unire i club con i vincoli dell'amicizia, del cameratismo e della reciproca comprensione.
- Stabilire una sede per la libera ed aperta discussione di tutti gli argomenti di interesse pubblico, con la sola eccezione della politica di parte e del settarismo confessionale.
- Incoraggiare le persone che si dedicano al servizio a migliorare la loro Comunità senza scopo di lucro e promuovere un costante elevamento del livello di efficienza e di serietà morale nel commercio, nell'industria, nelle professioni, negli incarichi pubblici e nel comportamento in privato.

Il Codice Etico dei Lions

- Dimostrare con l'eccellenza delle opere e la solerzia del lavoro la serietà della vocazione al Servire.
- Perseguire il successo, domandare le giuste retribuzioni e conseguire i giusti profitti senza pregiudicare dignità e l'onore con atti sleali ed azioni meno che corrette;
- Ricordare che nello svolgere la propria attività non si deve danneggiare quella degli altri: essere leali con tutti e sinceri con se stessi.
- Affrontare con spirito di altruismo ogni dubbio o pretesa nei confronti di altri e, se necessario, risolverli anche contro il proprio interesse.
- Considerare l'amicizia un fine e non un mezzo, nella convinzione che la vera amicizia non esiste per i vantaggi che può offrire, ma per accettare i benefici dello spirito che la anima.
- Avere sempre presenti i doveri di cittadino verso la Patria, lo Stato, la Comunità nella quale ciascuno vive: prestare loro con lealtà sentimenti, opere, lavoro, tempo e denaro.
- Essere solidali con il prossimo mediante l'aiuto ai deboli, i soccorsi ai bisognosi, la simpatia ai sofferenti.
- Essere cauto nella critica, generoso nella lode, mirando a costruire e non a distruggere.



L'ACTEL - Accademia della Terza Età e del Tempo Libero

È stata istituita dal Lions Club Segrate Milano Porta Orientale nell'ambito del programma delle proprie attività di servizio culturale svolte nel territorio di Segrate fin dal 1975.

Uno degli scopi statutari dell'Associazione Internazionale dei Lions Club è infatti quello di **“prendere attivo interesse al bene civico, culturale, sociale e morale della comunità”**.

Inaugurata il 3 marzo 1990, ACTEL è un'associazione di volontariato *no profit*, iscritta fin dall'inizio nei Registri Regionali e Provinciali delle Associazioni di Promozione Sociale (APS) e nell'Albo Comunale delle Associazioni di Volontariato di Segrate. Essa è oggi un'Associazione del Terzo Settore (ATS) regolarmente iscritta nel Registro Unico Nazionale del Terzo Settore (RUNTS).

L'ACTEL si rivolge a tutti i cittadini di Segrate e non solo, per contribuire al loro arricchimento culturale e alla valorizzazione del loro tempo libero, offrendo incontri culturali (lezioni, conferenze, corsi di lingue, attività di tempo libero, visite guidate a musei, mostre, città d'arte, etc.) che costituiscono anche un'occasione di incontro e socializzazione per una migliore qualità della vita.

SEDE E SVOLGIMENTO DEI CORSI

Da quest'anno le strutture del Centro Civico saranno a disposizione dell'ACTEL per tutto l'anno accademico. Ecco quindi come si svolgeranno i corsi.

LE LEZIONI DI CULTURA GENERALE

si svolgeranno nella **Sala Conferenze del Centro Civico di MilanoDue** in Via di Spina 10 o in alternativa nell'**Aula Fioravante Pisani** presso la Sede dell'ACTEL sempre nel Centro Civico di MilanoDue.

I CORSI DI LINGUE E I LABORATORI

si svolgeranno presso la Sede dell'ACTEL.

La Segreteria sarà a disposizione degli interessati (informazioni, iscrizioni, prenotazioni) nei giorni e negli orari previsti i per i corsi di cultura generale.

L'attività dell'ACTEL sarà sospesa nelle seguenti date:

- 7 e 8 dicembre 2023
- Dal 19 Dicembre 2023 al 8 Gennaio 2024
- Dal 28 Marzo al 2 Aprile 2024
- Il 25 Aprile e il 1° Maggio 2024

L'inaugurazione dell'Anno Accademico si terrà giovedì 26 Ottobre 2023 alle ore 15,30 nella Sala Conferenze del Centro Civico di MilanoDue alla presenza delle Autorità.

I corsi e i laboratori avranno inizio lunedì 6 Novembre 2023

La chiusura è prevista per **mercoledì 22 Maggio 2024.**

PRESENTAZIONE DEI PROGRAMMI

Il programma è diviso in:

SEZIONE 1 – CULTURA GENERALE

SEZIONE 2 – CORSI DI LINGUE STRANIERE

SEZIONE 3 – LABORATORI E TEMPO LIBERO

All'interno di ciascuna sezione sono raggruppate le singole materie con gli argomenti di volta in volta trattati dai docenti.

L'ordine delle materie nel presente libretto è per aree tematiche.

Per una migliore visione d'insieme delle stesse è stato redatto alla fine del presente libretto un calendario degli incontri.



SEZIONE 1

AREA UMANISTICA

A - LETTERATURA

- A1 - Prof. Gennaro Rega** Gruppi di lettura
A2 - Prof. Marisa Zapparoli Foscolo
A3 - Prof. Eleonora Cabrini La colonna sonora della Divina Commedia

B - STORIA

- B1 - Ing. Mauro Lanzi** La rivoluzione americana: nascita di una nazione
B2 - Prof. Flavio Rurale Diritti dell'uomo
B3 - Prof. Michele Mannarini Nazione e nazionalismi nell'età globale
B4 - Prof. Guglielmo Lozio Edoardo VIII, il re che ha rinunciato al trono
B5 - Prof. Guglielmo Lozio Elisabetta I, la regina vergine

C - FILOSOFIA

- C1 - Prof. Michele Mannarini** La riflessione sulla tecnica nella filosofia del Novecento

D - STORIA DELL'ARTE E TEATRO

- D1 - Dott. Barbara Bianco e Dott. Gianluca Poldi** Introduzione alle mostre di Van Gogh e Rodin

E - ARCHEOLOGIA

- E1 - Prof. Rosa G. Piazzardi** Arte e archeologia dell'Iran

F - COSTUME

- F1 - Prof. Inge Botteri** Parole, costumi, testi

G - ANTROPOLOGIA

- G1 - Prof. Maurizio Innocenti** Il mito

A1 - LETTERATURA



Docente: Prof. Rino Rega

Sono nato il 20 luglio del 1946 in provincia di Napoli. A Trieste ho svolto tutti gli studi e mi sono laureato in Lettere classiche con una tesi su una commedia frammentaria di Aristofane; trasferitomi a Milano nel 1971, ho iniziato la carriera scolastica che dal 1981-82 ininterrottamente è proseguita e si è conclusa lo scorso anno al liceo scientifico Niccolò Machiavelli di Pioltello. Nell'istituto ho rivestito nel corso del tempo svariati incarichi, come quelli nel consiglio di Presidenza o nel Consiglio di Istituto; ho ideato numerosi progetti per le attività extracurricolari a carattere culturale; ho preso parte a sperimentazioni e ad attività di potenziamento della didattica delle materie letterarie; ho curato la realizzazione dell'annuario del Machiavelli per il suo ventennale e la realizzazione di un libro sui dieci anni del premio letterario del nostro istituto. I miei personali interessi anche dopo il pensionamento si indirizzano verso alcuni filoni della letteratura contemporanea, soprattutto italiana, come: il romanzo della fabbrica; la narrativa espressionista post-gaddiana, la narrativa triestina del secondo Novecento, la narrativa contemporanea cinese.

Titolo: Gruppi di lettura

Viene replicata la positiva esperienza degli anni passati. Sarà di volta in volta offerta ai l'opportunità di confrontarsi su un libro proposto dal docente. I partecipanti verranno invitati a leggere nel mese precedente l'incontro il libro prescelto; il docente invierà loro tramite mail una traccia sulle tematiche, sui personaggi e sui passi da cui sarà opportuno avviare il confronto e lo scambio di pareri su quanto letto.

Le lezioni si svolgono dalle 15.30 alle 17.00

Venerdì 24 Novembre 2023 Hans Tuzzi
Nella luce di un'alba più fredda (2021)
Edizione Bollati Boringhieri

Milano agli inizi degli anni Novanta. Per il commissario Melis ben due filoni di indagine da affrontare in due contesti sociali diametralmente opposti. Lo scrittore non si limita alle vicende, ma penetra nella psicologia dei suoi personaggi.

Martedì 16 Gennaio 2024 Giovanni Ricciardi
Ci saranno altre voci (2009)
Fazi Editore

Il commissario Ottavio Ponzetti deve affrontare gli enigmi di due quartieri di Roma: l'Esquilino e i Parioli. La sua collaudata perizia nel valutare ogni dettaglio del crimine lo porterà a risolvere dei casi intricati.

Venerdì 23 Febbraio 2024 Attilio Veraldi
La mazzetta (1976)
Ponte alle Grazie Editore

Il romanzo è ambientato a Napoli nell'ambiente dei faccendieri e dei camorristi. Qui è lo stesso protagonista Jovine che narra in prima persona gli esiti di losche ricerche che gli sono state imposte per loschi affari.

Venerdì 22 Marzo 2024 Giuliana Iaschi
L'uomo nell'ombra (2007)
Stampa alternativa

Nella Trieste dei primi anni Cinquanta è ancora in funzione il Governo Militare Alleato. Gli omicidi seriali di due donne sono il caso che l'ispettore Sauli, in città da poco più di un mese, si trova sulla scrivania da risolvere. Nonostante debba operare in un ambiente che gli è poco noto e particolarmente complesso, con pazienza e umanità riuscirà a risolvere il caso.

Venerdì 19 Aprile 2024 Paolo Mazzarello
Il mulino di Leibnitz (2023)
Neri Pozza Editore

Con quest'ultimo romanzo, ci muoveremo fra California, Lombardia e vallate delle Alpi liguri. Ma supereremo la nozione puramente logistica della storia e verremo portati a interrogarci sui complessi meccanismi della nostra personale coscienza collegata ad un unico immenso organismo vivente che è Gaia, coscienza universale.

A2 - LETTERATURA



Docente: Prof.ssa Marisa Zapparoli

Sono nata nella piatta campagna mantovana, interrotta da lunghi filari di pioppi, in un piccolo paese il cui nome ben comunica la sua origine e la sua collocazione geografica: "Sustinente", proprio vicino agli argini del Po che i frati benedettini iniziarono a costruire fin dall'anno mille per bonificare i terreni e difendere gli abitanti dalle frequenti inondazioni.

Ho svolto gli studi superiori al Liceo Classico "Virgilio" di Mantova e quelli universitari alla Statale di Milano.

Sono stata docente di italiano e latino per numerosissimi anni al liceo Frisi di Monza dove ho potuto sempre coltivare ed arricchire la mia passione per la letteratura.

Negli ultimi tredici anni della mia carriera al Frisi ho anche avuto la responsabilità di coordinare l'attività teatrale del liceo che ha coinvolto, ogni anno, molte decine di studenti in una partecipazione ricca di entusiasmo e di sorprendenti successi.

Titolo: Ugo Foscolo Il "genere romanzo" in Europa

Le lezioni si svolgono dalle 15.30 alle 17.00

- Mercoledì 3 Aprile 2024** FOSCOLO: *Le ultime lettere di Jacopo Ortis*
- Mercoledì 10 Aprile 2024** FOSCOLO: *I sonetti*
- Mercoledì 17 Aprile 2024** FOSCOLO: *Le Grazie*
- Mercoledì 24 Aprile 2024** Il "genere romanzo" in Europa. Sguardo generale Dostoevskij - *Delitto e castigo*

A3 - LETTERATURA



Docente: Prof.ssa Eleonora Cabrini

Nata a Milano, dopo aver conseguito la maturità scientifica, si è laureata presso l'Università Cattolica di Milano in Lettere Moderne con una tesi in Storia della Musica.

Ha iniziato la carriera scolastica, insegnando letteratura italiana e latina in varie sedi, e poi, per più di tre decenni, prestando servizio al Liceo Machiavelli di Pioltello, attività conclusasi nel 2017. Nell'istituto ha rivestito anche svariati incarichi, oltre alla didattica in classe, tra cui: responsabile della gestione della Biblioteca dell'Istituto, collaboratore della Presidenza, referente della Qualità per diversi anni.

Ha ideato e realizzato numerosi progetti per le attività extracurricolari a carattere culturale di vario tipo: lezioni di "Letteratura e musica", referente per l'"Ensemble musicale" dell'Istituto, responsabile del Giornale d'Istituto "La Macchia", organizzatrice e docente del "Corso di Giornalismo e conduzione radio-televisiva". Ha progettato e organizzato eventi teatrali con gli studenti in occasione della "Giornata della memoria", della "Giornata della donna", della "Giornata dei migranti" e delle Giornate delle premiazioni dell'Istituto. Ha collaborato e pubblicato, presso la casa editrice SEI, quindici "Percorsi didattici" sulla Divina Commedia, suggerendo uno studio innovativo dell'opera dantesca nel centenario della morte del poeta.

Titolo: Incontri fra musica e letteratura: La colonna sonora della Divina Commedia (3 incontri) Curiosità musicali a corte (1 incontro)

Il nostro viaggio musicale quest'anno ha una guida d'eccezione: Dante Alighieri! Il "sommo poeta" ci accompagnerà nell'ascolto dei rumori e delle grida infernali, ci farà meditare con i canti e le preghiere dei penitenti e ci porterà fino alle danze luminose e alle sublimi melodiose armonie paradisiache. Un'esperienza sonora e musicale dell'aldilà!

A conclusione degli incontri percorreremo un cammino tra i balli, i canti e i divertimenti che allietavano le stanze e i palazzi dei Signori nelle corti rinascimentali.

Le lezioni si svolgono dalle 15.30 alle 17.00

- Martedì 6 Febbraio 2024** INFERNO:
sospiri, pianti, varie lingue, accenti d'ira
- Martedì 13 Febbraio 2024** PURGATORIO:
preghiere e inni per la redenzione
- Martedì 20 Febbraio 2024** PARADISO:
la "circolata melodia" tra luci, canti e danze
- Martedì 27 Febbraio 2024** "Curiosità musicali a corte"
Emozioni sonore e divertimenti nei palazzi dei signori rinascimentali

B1 - STORIA



Docente: Ing. Mauro Lanzi

Laureato in ingegneria elettronica presso il Politecnico di Milano, ha svolto il suo intero iter professionale presso società manifatturiere del settore telecomunicazioni, esportando lavoro e tecnologia italiani in tutto il mondo.

Dirigente industriale in pensione da alcuni anni, dopo un periodo impegnato in consulenze a varie PMI lombarde, orientate a sviluppare la propria attività all'estero, è tornato a coltivare l'antica passione per le materie umanistiche, retaggio degli studi classici compiuti al liceo Parini.

La storia, in particolare, è il suo principale interesse.

Titolo: La rivoluzione Americana Nascita di una nazione

Le lezioni si svolgono dalle 15.30 alle 17.00

Giovedì 16 Novembre 2023	La colonizzazione; i primi approcci
Giovedì 23 Novembre 2023	Colonizzazione e sterminio dei nativi
Giovedì 30 Novembre 2023	La rivolta delle colonie
Martedì 5 Dicembre 2023	La Repubblica. Albori di una nazione
Giovedì 14 Dicembre 2023	La guerra civile. Nascita di una nazione

B2 - STORIA



Docente: Prof. Flavio Rurale

Insegna Storia moderna presso l'Università degli studi di Udine. Le sue ricerche riguardano la storia politica e culturale della Chiesa romana e degli ordini religiosi nei secoli XV-XVII, con particolare riferimento all'area spagnola (la Milano di Carlo e Federico Borromeo) e ai ducati padani di Mantova e Modena. Centrato sulle vicende della Compagnia di Gesù è il testo del 1992, I gesuiti a Milano. Religione e politica nel secondo Cinquecento (Roma, Bulzoni). Nel 2008 è uscito per i tipi di Carocci (Roma), Monaci, frati e chierici. Gli Ordini religiosi in età moderna; del 2018 è il volume: Ecclesiastico e gentiluomo. Clero, sesso e politica nella prima età moderna (Sette Città, Viterbo).

Titolo: Diritti umani

I tre incontri riguarderanno l'affermazione dei diritti irrinunciabili degli individui in alcune vicende importanti dell'età moderna, anche alla luce dell'Agenda ONU 2030. Faranno da sfondo a questa riflessione in particolare le rivoluzioni inglesi del XVII secolo, la nascita degli Usa (1776-1789) e la Rivoluzione francese (1789-1794).

Si tratta di valori e diritti la cui rivendicazione e conquista da parte dell'uomo occidentale corre parallela, spesso in forma contraddittoria, all'affermazione dell'Occidente cristiano sul resto del mondo: con esiti sul lungo periodo come il disconoscimento di quegli stessi diritti nei confronti di altre società e culture, la supremazia coloniale otto-novecentesca, le urgenze del mondo contemporaneo (dallo scontro tra civiltà e alla crisi climatica).

Le lezioni si svolgono dalle 15.30 alle 17.00

Venerdì 26 Gennaio 2024	1 ^a parte
Venerdì 2 Febbraio 2024	2 ^a parte
Venerdì 16 Febbraio 2024	3 ^a parte

B3 - STORIA



Docente: Prof. Michele Mannarini

*Docente di Filosofia e Storia nei licei.
Formatore e tutor di nuovi docenti per conto del Provveditorato
agli studi e di Istituzioni Universitarie.
Redattore della rivista elettronica www.e-storia.it*

Titolo: Nazione e nazionalismi nell'età globale

Le lezioni si svolgono dalle 15.30 alle 17.00

- Mercoledì 10 Gennaio 2024** L'idea di Nazione fra teoria e storia
- Mercoledì 17 Gennaio 2024** Le "comunità immaginarie"
- Mercoledì 24 Gennaio 2024** I nazionalismi nel primo Novecento
- Mercoledì 31 Gennaio 2024** I nazionalismi nell'età globale

B4 - STORIA



Docente: Prof. Guglielmo Lozio

*Nato nel 1949 a Bariano (BG), residente a Milano.
Insegnante in pensione di Italiano e Storia presso Istituti
di Scuola Media Superiore.
Autore di testi scolastici per il Biennio della Scuola Media Superiore.
Attualmente coordinatore di "e-storia" rivista divulgativa elettronica
di Storia, distribuita gratuitamente via mail e rintracciabile anche
in Internet.*

Titolo: Edoardo VIII, il re che ha rinunciato al trono per amore

Le lezioni si svolgono dalle 15.30 alle 17.00

- Martedì 23 Gennaio 2024** 1^a parte
- Martedì 30 Gennaio 2024** 2^a parte

B5 - STORIA



Docente: Prof. Guglielmo Lozio

*Nato nel 1949 a Bariano (BG), residente a Milano.
Insegnante in pensione di Italiano e Storia presso Istituti di Scuola Media Superiore.
Autore di testi scolastici per il Biennio della Scuola Media Superiore.
Attualmente coordinatore di "e-storia" rivista divulgativa elettronica di Storia, distribuita gratuitamente via mail e rintracciabile anche in Internet.*

Titolo: Elisabetta I, la regina vergine

Le lezioni si svolgono dalle 15.30 alle 17.00

Martedì 9 Aprile 2024 1^a parte

Martedì 16 Aprile 2024 2^a parte

C1 - FILOSOFIA



Docente: Prof. Michele Mannarini

*Docente di Filosofia e Storia nei licei.
Formatore e tutor di nuovi docenti per conto del Provveditorato agli studi e di Istituzioni Universitarie.
Redattore della rivista elettronica www.e-storia.it*

Titolo: La riflessione filosofica sulla tecnica

Le lezioni si svolgono dalle 15.30 alle 17.00

Mercoledì 8 Novembre 2023 Dall'esaltazione sette-ottocentesca agli annunci della crisi

Mercoledì 15 Novembre 2023 Martin Heidegger
"La questione della tecnica"
Arnold Gehlen
"La questione antropologica della tecnica"

Mercoledì 22 Novembre 2023 Herbert Marcuse
"La crisi della ragione critica"
Umberto Galimberti
"Psiche e techne"

Mercoledì 29 Novembre 2023 Gunther Anders
"L'uomo è antiquato"
Hans Jonas
"Un'etica per una civiltà tecnologica"

Mercoledì 6 Dicembre 2023 Maurizio Ferraris / Guido Saracco
Tecnosofia: tecnologia e umanesimo per una scienza nuova

D1 - STORIA DELL'ARTE

Docenti:

Dott.ssa Barbara Bianco e Dott. Gianluca Poldi



Barbara Bianco
Assessore alla Cultura
Comune di Segrate



Gianluca Poldi
Presidente Consiglio Comunale
Comune di Segrate

Titolo: Introduzione alle visite guidate alle mostre di Van Gogh e Rodin

Le lezioni si svolgono dalle 15.30 alle 17.00

**Mostra "Van Gogh – Il pittore colto" – Museo MUDEC Milano
(visita guidata prevista per venerdì 17 Novembre 2023)**

Giovedì 9 Novembre 2023 Introduzione ed inquadramento storico/artistico
Barbara Bianco

Venerdì 10 Novembre 2023 Il percorso espositivo
Gianluca Poldi

**Mostra "Rodin e la danza" – Museo MUDEC Milano
(visita guidata prevista per venerdì 19 Gennaio 2024)**

Giovedì 11 Gennaio 2024 Introduzione ed inquadramento storico/artistico
Barbara Bianco

Giovedì 18 Gennaio 2024 Il percorso espositivo
Gianluca Poldi

E1 - ARCHEOLOGIA



Docente: Prof. Rosa Gemma Piazzardi

È nata a Voghera, all'Università di Pavia si è laureata in Lettere Classiche con una tesi sugli Eteoi o Ittiti. Ha partecipato a campagne di scavo nelle città Etee di Milid presso Malatya e di Kanesh vicino a Kayseri in Turchia. Dopo il Medio Oriente ha esteso le sue ricerche in Pakistan, alla civiltà della valle dell'Indo, al Sudest Asiatico ed alla Mesoamerica. Nel dicembre 2007 ha partecipato ad una campagna di scavo a Lopburi (Thailandia) dove sono stati rinvenuti importanti reperti dell'età neolitica e negli anni 2008-09 a scavi a Fossombrone (Marche), l'antica Forum Sempronii. Ha insegnato nelle scuole superiori di Milano ed è stata preside di una scuola nel centro della stessa città. Ha collaborato a giornali e riviste scrivendo romanzi ambientati nei luoghi delle sue ricerche, ultimo fra questi "Il fantasma di Dogali".

Titolo: Arte e archeologia dell'Iran

Le lezioni si svolgono dalle 15.30 alle 17.00

Mercoledì 14 Febbraio 2024 Gli antichi popoli dell'altopiano iranico

Mercoledì 21 Febbraio 2024 La cultura del Luristan
La ceramica di Tepe Syalk

Mercoledì 28 Febbraio 2024 La scrittura e le città stato
L'Elam

Mercoledì 6 Marzo 2024 Il periodo achemenide
Pasargade e la tomba di Ciro

Mercoledì 13 Marzo 2024 Apogeo della potenza achemenide
Persepoli: i palazzi e la sala delle cento colonne
Le tombe di Dario terzo e Alessandro
Zoroastro e i templi del fuoco
I Parti e i Sassanidi

F1 - COSTUME



Docente: Prof.ssa Inge Botteri

Inge Botteri, ha insegnato "Storia contemporanea" e "Storia del corpo e del comportamento" presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore-sede di Brescia.

Tra le sue pubblicazioni si possono ricordare: Galateo e galatei.

L'istituzione della società nella trattatistica italiana tra Antico

Regime e Stato liberale Bulzoni 1999, Suite italiana.

Costumi, caratteri, dispute da Calepio a Leopardi Viella 2018.

Con Daniela Romagnoli ha curato Le forme del vivere civile tra

Medioevo ed modernità. Temi, fonti, storiografia in "Cheiron" 2002.

Titolo: Parole, costumi, testi

Le parole riflettono in ogni epoca il sentire del tempo. E, pur restando uguali, ciò che significano muta nel tempo. Hanno quindi una storia da raccontare.

Ho scelto quattro parole. Sono dei macro-concetti, dei contenitori pieni di storia e di storie. Per ciascuna di conseguenza, c'è una vasta letteratura.

Esse sono: **Educazione civica, Vacanze, Carità e assistenza, Igiene.**

Le lezioni si svolgono dalle 15.30 alle 17.00

Giovedì 22 Febbraio 2024 Educazione civica

Giovedì 29 Febbraio 2024 Vacanze

Giovedì 14 Marzo 2024 Carità e assistenza

Giovedì 21 Marzo 2024 Igiene

G1 - ANTROPOLOGIA



Docente: Prof. Maurizio Innocenti

Nato a Monza nel 1960. È riuscito a coniugare l'attività lavorativa (ha lavorato nell'industria dal 1978 al '92) con lo studio, laureandosi in Lettere Moderne nel 1986 presso l'Università degli Studi di Milano con una tesi di demografia storica.

Ha superato un concorso ordinario grazie al quale è diventato docente di ruolo di italiano e storia nel 1992; ha insegnato sia nel biennio che al triennio di vari Istituti di Istruzione Superiore della Lombardia: Sesto San Giovanni, Monza, Besana.

Attualmente insegna a Cologno Monzese.

Titolo: Il cavaliere

Le lezioni si svolgono dalle 15.30 alle 17.00

Giovedì 25 Gennaio 2024 La Chanson de geste. Roland

Giovedì 1 Febbraio 2024 I Cavalieri (Chretien de Troyes)

Giovedì 8 Febbraio 2024 I Cavalieri della tavola rotonda (Malory)

N.B. Il corso avrà durata biennale

AREA SCIENTIFICO-ECONOMICA

H - MEDICINA E SALUTE

- H1 - Dott. Federico Bozzetti La prevenzione oncologica
- H2 - Dott.ssa Giulia Vezzoni Il sistema emergenza-urgenza
- H3 - Prof. Giuseppe Chiumello Verso una nuova medicina
- H4 - Dott. Guido Moro L'allattamento al seno e le Banche del Latte
- H5 - Dott.ssa Elena Mangiagalli Medicina sistemica integrata

I - BOTANICA

- I1 - Dott. Paolo Ceretti I muschi

L - ECONOMIA

- L1 - Dott.ssa Chiara Cavallini Pillole di finanza

M - ASTRONOMIA

- M1 - Dott. Raffaello Braga Il sistema Sole-Terra-Luna

N - METEOROLOGIA

- N1 - Col. Dott. Mario Giuliacci I rivolgimenti climatici presenti e futuri

H1 - MEDICINA E SALUTE



Docente: Dott. Federico Bozzetti

*Nato nel 1944 a Milano, laurea in Medicina e specializzazione in Chirurgia e in Oncologia.
1971-2003 Chirurgo Oncologo presso Ist Tumori Milano, con particolare esperienza nel settore senologico e gastroenterico (posizione finale: Direttore Chirurgia Apparato Digerente) e Direttore della Unità di Supporto Nutrizionale.
2004-2007 Professore a contratto di Oncologia, Facoltà di Medicina, Università di Milano.
2008 ad ora, libero professionista e impegnato in varie missioni come chirurgo di guerra con EMERGENCY per lo più in Africa, e attualmente Coordinatore medico della Associazione Segratese Lotta contro il Cancro (ASLC), organizzazione di volontariato per la prevenzione dei tumori. Insignito del riconoscimento dell'APE D'ORO a Segrate e di Honorary member della European Society for Clinical Nutrition and Metabolism. Autore di circa 310 pubblicazioni scientifiche (registrate su PUBMED).*

Titolo: La prevenzione oncologica

Le lezioni si svolgono dalle 15.30 alle 17.00

- Mercoledì 13 Dicembre 2023** Gli screening, arma essenziale per la diagnosi precoce
- Martedì 9 Gennaio 2024** La nutrizione, presidio prezioso nella prevenzione oncologica
- Mercoledì 7 Febbraio 2024** Come prevenire i tumori e le recidive con l'attività fisica (prevenzione primaria e terziaria)

H2 - MEDICINA E SALUTE



Docente: Dott.ssa Giulia Maria Vezzoni

Assessore al Comune di Segrate con delega a Sport, Tempo libero e Benessere, Associazionismo e Volontariato, Trasporti, Mobilità e ciclabilità.

Titolo: Il sistema emergenza-urgenza

La lezione si svolge dalle 15.30 alle 17.00

Giovedì 15 Febbraio 2024

H3 - MEDICINA E SALUTE



Docente: Prof. Giuseppe Chiumello

Professore ordinario già direttore della Clinica Pediatrica presso l'Università Vita-Salute San Raffaele.
Laureato con lode in Medicina e Chirurgia all'Università di Milano nel 1960, specializzato in pediatria, diabetologia, endocrinologia. Dal 1975 professore di ruolo e Direttore della Clinica Pediatrica. Nel 1979 visiting professor presso Endocrine Unit, Children Hospital, University of Pittsburgh. È membro dell'editorial board di *Hormone Research, Pediatric Diabetes, Hormones*; già presidente della Società Italiana di Pediatria preventiva e sociale e dell'European Society of Pediatric Endocrinology; membro del Consiglio della Società Italiana di Pediatria e dell'International Society of Pediatric and Adolescent Diabetology; esperto della Commissione Unica del Farmaco e del Consiglio Superiore di Sanità. Fra i campi di maggior interesse della sua attività clinica e di ricerca vi è l'area di endocrinologia e diabetologia dell'infanzia e dell'adolescenza, in particolare dello sviluppo, obesità, patologia puberale, tiroidea, diabete di tipo I. Per i suoi meriti è stato anche insignito dell'Ambrogino d'oro dal Comune di Milano.

Titolo: Verso una nuova medicina. Conosci la persona per curare la malattia

Le lezioni si svolgono dalle 15.30 alle 17.00

Martedì 5 Marzo 2024	1 ^a parte
Martedì 12 Marzo 2024	2 ^a parte
Martedì 19 Marzo 2024	3 ^a parte
Martedì 26 Marzo 2024	4 ^a parte

H4 - MEDICINA E SALUTE



Docente: Dott. Guido Moro

Laureato in Medicina e Chirurgia, all'Università degli Studi di Milano, nel 1971, e specializzato in Pediatria e Neonatologia, Università degli Studi di Milano. Dal 1972 ha svolto la sua attività lavorativa presso il Presidio Ospedaliero Macedonio Melloni.
Nel periodo 2000-2010 è stato Direttore della Struttura Complessa di Neonatologia-Patologia Neonatale-Terapia Intensiva Neonatale del suddetto ospedale. Nel 1985 ha fondato la Banca del Latte Umano Donato (BLUD) dell'Ospedale Macedonio Melloni della quale è stato Direttore. Dal 2005 è Presidente dell'Associazione Italiana Banche del Latte Umano Donato (AIBLUD) – ONLUS, che coordina l'attività delle 41 Banche attualmente operative in Italia.
Nel 2010 è stato tra i fondatori dell'European Milk Bank Association (EMBA), di cui è stato il primo Presidente. Attualmente ricopre la carica di Tesoriere. Collabora con il Ministero della Salute per il monitoraggio delle attività delle Banche del Latte in Italia.
L'attività di ricerca si è concretizzata in oltre 300 pubblicazioni su riviste internazionali, ed in oltre 250 relazioni a congressi.
Nell'anno 2005 è stato insignito dell'Ambrogino d'Oro, la più prestigiosa onorificenza che il Comune di Milano conferisce ai cittadini che si distinguono nel campo scientifico e sociale.

Titolo: La donazione del latte materno dalle origini ai nostri tempi: modalità, motivazioni e vantaggi.

Le lezioni si svolgono dalle 15.30 alle 17.00

Le origini della donazione del latte materno vanno molto indietro nel tempo quando i bambini venivano allattati al seno da amici, parenti o estranei - una pratica che veniva chiamata "allattamento baliatico". Di "allattamento baliatico" si parla già nel Codice di Hammurabi, nell'anno 1780 prima di Cristo.
All'inizio del 1900 l'allattamento baliatico perde molta della sua importanza e viene sostituito dalla creazione delle Banche del Latte Umano Donato, con l'apertura della prima Banca del Latte a Vienna nel 1906. Da quel momento le Banche del Latte aumentano di numero e vengono ad acquistare una rilevanza sempre più significativa. Attualmente in Europa esistono circa 300 Banche del Latte Umano Donato e l'Italia, con 41 banche, rappresenta il paese con il maggior numero di Banche operative. Durante il corso verrà descritta la storia delle Banche del Latte, partendo dalle origini, quando si ricorreva all'allattamento baliatico, ai giorni nostri dove la donazione del latte umano viene regolamentata in maniera rigorosa e sicura dalle Banche del Latte Umano.
Verrà poi descritta in maniera dettagliata la situazione delle Banche del Latte nel nostro paese, dove l'attività delle Banche viene definita da Direttive preparate dall'Associazione Italiana Banche del Latte Umano Donato (AIBLUD) e dal Ministero della Salute e pubblicate sulla Gazzetta Ufficiale.

Mercoledì 20 Marzo 2024 La donazione del latte materno nei tempi: dalle balie alle Banche del Latte

Mercoledì 27 Marzo 2024 La situazione delle Banche del Latte Umano Donato oggi in Italia

H5 - MEDICINA E SALUTE



Docente: Dott.ssa Elena Mangiagalli

Laureata con lode in Medicina e Chirurgia presso l'Università degli Studi di Milano nel 1996. Nell'anno 2002 consegue il master in "Rieducazione Posturale Globale metodo Pancafit". Nell'anno 2007 consegue il diploma alla scuola triennale di medicina fisiologica di regolazione presso la PRM accademy di Milano. Trattamento della patologia acuta, funzionale e cronica attraverso l'utilizzo della medicina integrata. Nell'anno 2011 consegue il diploma di medicina funzionale regolatoria presso l'accademia A.I.M.F., disciplina che prevede il riequilibrio del sistema neurovegetativo. Nell'anno 2016 consegue a Berlino il "Master in Terapia Neurale" per il trattamento del dolore acuto e cronico. Nell'anno 2019 consegue il master di secondo livello in ossigeno-ozono terapia. Svolge da sempre l'attività libero professionale nel proprio studio medico in provincia di Milano, dove applica quotidianamente terapie integrate per le patologie acute e croniche legate al dolore, al metabolismo, allo stress ossidativo, al sistema endocrino. Il paziente viene indagato sul piano fisico ed emotivo, essendo quest'ultimo molto spesso il "primum movens" di un sintomo; questo aspetto viene valutato anche grazie a studi di medicina funzionale alchemica secondo la quale la persona è vista come un'unità indissolubile costituita da: Corpo, Mente, Anima.

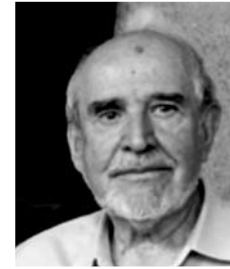
Titolo: Medicina sistemica integrata

Le lezioni si svolgono dalle 15.30 alle 17.00

Giovedì 9 Maggio 2024 La febbre non è una malattia

Giovedì 16 Maggio 2024 L'intestino: il nostro primo cervello

I1 - BOTANICA



Docente: Dott. Paolo Ceretti

Nato a Masera (NO) nel 1939, sposato, due figli, due nipoti. Laureato all'Università di Genova in Scienze geologiche nel 1962 ed in Scienze naturali nel 1965, ha avuto più esperienze lavorative: in particolare per 5 anni nel campo della ricerca e didattica presso l'Istituto di Geologia dell'Università di Genova, successivamente per 26 anni presso un'impresa specializzata nel campo della geotecnica, quindi per 12 anni come libero professionista nel campo del controllo di qualità. Vive a Milano dal 1975.

Titolo: I muschi

La lezione si svolge dalle 15.30 alle 17.00

Martedì 12 Dicembre 2023

L1 - ECONOMIA



Docente: Dott.ssa Chiara Cavallini

Nata a Milano nel 1967 dopo gli studi di Ragioneria e Scienze Politiche entro in Banca Provinciale Lombarda nel 1990 all'ufficio titoli fino al 2005 quando superato il test di ammissione all'albo dei Consulenti Finanziari decido di intraprendere la libera professione per liberarmi dai vincoli aziendali e poter esercitare la mia attività in totale autonomia nell'interesse dell'investitore. Inizio l'attività di Consulente in Banca Patrimoni Sella per 3 anni per poi passare ad una piccola Sim di Udine dal 2008 al 2016. Attualmente esercito la mia professione in una Banca Private - IWBANK Private Investment, e insegno presso l'Università della terza età di Sesto San Giovanni dall'anno accademico 2009/2010.

Titolo: Pillole di finanza

Le lezioni si svolgono dalle 15.30 alle 17.00

Giovedì 7 Marzo 2024	1 ^a parte
Giovedì 4 Aprile 2024	2 ^a parte
Giovedì 11 Aprile 2024	3 ^a parte
Giovedì 18 Aprile 2024	4 ^a parte

M1 - ASTRONOMIA



Docente: Dott. Raffaello Braga

Nato a Milano nel 1964, è un chimico industriale che si occupa di progettazione di impianti per la produzione di energia sia da fonti fossili sia da fonti rinnovabili. Astronomo dilettante fin da bambino, coltiva in particolare l'interesse per l'osservazione e l'imaging dei fenomeni solari. Ha collaborato con le maggiori testate nazionali del settore astronomico (l'Astronomia, Coelum, Nuovo Orione) e attualmente tiene i corsi di formazione per gli osservatori solari dell'American Association of Variable Star Observers.

Titolo: Il Sistema Sole-Terra-Luna

Nell'ambito dell'universo conosciuto il sistema Sole-Terra-Luna costituisce un caso unico e straordinariamente complesso. Atmosfera, idrosfera e biosfera terrestri sono infatti profondamente influenzate dalla radiazione ricevuta dal Sole mentre la Luna dà luogo a cicli naturali tutt'oggi ancora non interamente chiariti.

Le lezioni si propongono di fornire una panoramica delle conoscenze sulle relazioni Terra-Luna e Terra-Sole con particolare riferimento agli effetti dell'attività solare sul clima terrestre.

Le lezioni si svolgono dalle 15.30 alle 17.00

Martedì 7 Maggio 2024	La Terra come pianeta: litosfera, idrosfera, atmosfera e magnetosfera
Martedì 14 Maggio 2024	La Luna: da una nascita violenta a tranquilla compagna della Terra
Martedì 21 Maggio 2024	Luce e calore, glaciazioni e tempeste elettromagnetiche: il rapporto complesso e talvolta burrascoso tra il Sole e la Terra

N1 - METEOROLOGIA



Docente: Lions Prof. Mario Giuliacci

Laureato in Fisica all'Università di Roma, si è sempre interessato di meteorologia, dapprima nell'Aeronautica Militare, dirigendo a lungo il Centro Meteorologico di Milano-Linate e successivamente nel Centro Epson, per il quale ha curato le previsioni del tempo per reti televisive e radiofoniche e per importanti quotidiani. Ha tenuto molti corsi universitari presso la Facoltà di Fisica dell'Università di Milano e la Facoltà di Scienze Ambientali di Milano Bicocca. Ha pubblicato numerosi libri.

Titolo: I rivolgimenti climatici nel presente e nel futuro

Le lezioni si svolgono dalle 15.30 alle 17.00

Mercoledì 8 Maggio 2024 1^a parte

Mercoledì 15 Maggio 2024 2^a parte



SEZIONE 2

CORSI DI LINGUA STRANIERA

Saranno effettuati solo i corsi che raggiungono un numero minimo di 4 iscritti.

I corsi saranno tenuti da professori di madre lingua ed avranno una durata di 20 lezioni con cadenza settimanale di un'ora e mezza cadauna per gruppi numerosi (più di 6 allievi - totale 30 ore) o di un'ora per piccoli gruppi.

Agli allievi sarà richiesto il rimborso dei costi professionali.

CORSI DI LINGUA STRANIERA



Coordinatore: Sig.ra Sandra Tacchini

Nata in un paesino in provincia di Rovigo, si è presto trasferita con la famiglia a Milano, dove si è diplomata. Dopo una breve esperienza come segretaria in una società commerciale, con sede in Svizzera, facente parte di un importante gruppo italo-argentino di engineering, ha poi proseguito l'attività lavorativa nel settore bancario, ricoprendo diversi incarichi, tra cui quelle della Direzione Crediti, gestore imprese nei Centri Corporate e Credit Manager. Venuta a conoscenza dell'Actel nel 2012 e affascinata dai suoi programmi culturali, ne ha iniziato una preziosa collaborazione rielaborando – tra l'altro – le lezioni tenute dai docenti in modo da consentire l'edizione di un annuario che consenta di non disperdere la memoria dell'attività svolta negli anni dall'Actel.

O1 - Corsi di lingua inglese

O2 - Corsi di lingua francese

O3 - Corsi di lingua spagnola

Per ciascuna lingua verranno effettuati, compatibilmente con le iscrizioni, corsi dei seguenti livelli:

- **Principianti**
- **Intermedio**
- **Conversazione**

O1 - CORSI DI LINGUA INGLESE



Docente: Prof.ssa Eleanor Canty

Nata in Irlanda e laureata a Cork (Irlanda) risiede a Milano dove ha dato numerose lezioni private. Da un paio di anni è apprezzata insegnante presso la nostra ACTEL.

O2 - CORSI DI LINGUA FRANCESE



Docente: Prof.ssa Martine Bouveret

Nata in Francia. Ha insegnato lingua francese presso aziende prevalentemente francesi, impiantate in Italia (Multinazionali, Banche, Assicurazioni, Aziende di trasporti. Società di consulenza). Inoltre è impegnata in preparazione ad esami universitari. È docente presso il Collegio delle Università di Milano

O3 - CORSI DI LINGUA SPAGNOLA



Docente: Prof.ssa Claudia Cimadomo

Docente di lingue abilitata all'insegnamento delle lingue spagnolo, inglese e francese, con consolidata attitudine nella formazione linguistica, supportata da esperienza didattica in scuole italiane e straniere.



SEZIONE 3

LABORATORI E TEMPO LIBERO

P1 - Prof. Giuseppe Iannocari	Ginnastica mentale
P2 - Dott. Luigi Carlo Gavazzi	Scrittura creativa - Autobiografia
P3 - Sig.ra Bianca Tommasi	Creazione di bigiotteria in rame
P4 - Accademia di Brera (a cura)	Laboratorio di disegno Laboratorio di pittura
P5 - Ing. Luciano Russo - D.ssa Anna Nebuloni	Incontri con l'Arte
P6 - Sig.ra Sandra Tacchini	Incontri con il Teatro

P1 - LABORATORIO DI MEMORIA



Docente: Prof. Giuseppe Alfredo Iannocari

È laureato in psicologia clinica all'Università di Torino e in Economia Aziendale presso l'Università di Bologna. Ha conseguito il Master in Neuropsicologia all'Università di Padova e il Dottorato di ricerca in psicologia clinica ad indirizzo neuropsicologico all'Università di Bergamo. È socio fondatore e presidente dell'associazione Assomensana no profit dedicata alla ricerca scientifica e alla promozione sociale nel campo della prevenzione dell'invecchiamento mentale. Dal 2005 insegna Scienze Umane all'Università Statale degli Studi di Milano ed è divulgatore scientifico e relatore in convegni specialistici nazionali ed internazionali.

Titolo: Ginnastica mentale La memoria se non la usi la perdi

Il laboratorio ha lo scopo di far conoscere e mettere in pratica le tecniche per migliorare le capacità cognitive e per prevenire l'invecchiamento mentale.

Sono stati organizzati tre gruppi di lavoro:

- **Lunedì dalle 10.30 alle 12.00**
- **Mercoledì dalle 9.15 alle 10.45**
- **Mercoledì dalle 11.00 alle 12.30**

N.B. Il gruppo del lunedì sarà condotto dalla Dott.ssa Garatti, collaboratrice del Prof. Iannocari.

P2 - LABORATORIO DI SCRITTURA CREATIVA - AUTOBIOGRAFIA



Docente: Dott. Luigi Carlo Gavazzi

Oltre alla esperienza di scrittura giornalistica in Mondadori e come free-lance, la consulenza editoriale per alcune case editrici e aziende; la pubblicazione di due libri sui gruppi di lettura), tengo vari corsi di formazione per biblioteche, associazioni culturali e insegnanti, e ho sviluppato le competenze specifiche sull'autobiografia frequentando per tre annualità i corsi della Libera Università dell'autobiografia di Anghiari (Arezzo).

Il corso si articola in tre lezioni di due ore ciascuna più un quarto incontro di restituzione degli scritti dei corsisti; si tratta dunque di incontri che prevedono la collaborazione attiva e creativa degli iscritti, ai quali verrà chiesto costantemente di parlare, intervenire, discutere, scrivere. Al laboratorio potranno partecipare fra 10 e 15 persone.

Il Laboratorio si svolgerà dalle 15.30 dei giorni sottoriportati:

Martedì 7 Novembre 2023

- Introduzione teorica alle “regole” del genere autobiografico e alle principali caratteristiche di un testo autobiografico
- Alcuni esempi autobiografie e variazioni sul tema
- Autobiografie e racconti brevi
- Lavoro a casa per la lezione successiva: lettura “ravvicinata” e approfondita di due racconti ascrivibili al genere

Martedì 14 Novembre 2023

- Analisi e inquadramento storico-stilistico dei due racconti assegnati.
- Lettura ad alta voce da parte di uno o più corsisti dei racconti assegnati.
- Discussione aperta a tutti dei due racconti: stile, trama, effetto emotivo su ciascuno, identificazione o allontanamento dal racconto.
- Identificazione di un momento, di una scena, un evento della propria vita che potrebbe diventare un breve racconto. Primi appunti e scritture su questo evento.

Martedì 21 Novembre 2023

Laboratorio di scrittura autobiografica

- Come applicare alcune idee, regole e pratiche del genere alla propria storia per trasformarla in un racconto.
- La pratica della scrittura autobiografica: impostazione del racconto; stesura di scene, dialoghi, descrizioni.
- Come e perché è importante imparare a non giudicare le storie degli altri ma ad ascoltarle.

Martedì 28 Novembre 2023

Incontro di restituzione:

- Come applicare alcune idee, regole e pratiche del genere alla propria storia per trasformarla in un racconto.
- La pratica della scrittura autobiografica: impostazione del racconto; stesura di scene, dialoghi, descrizioni.
- Come e perché è importante imparare a non giudicare le storie degli altri ma ad ascoltarle. Nessuno sarà obbligato a farlo se non se la sente. La lettura di restituzione dovrà avvenire in un ambiente disponibile all'ascolto, senza giudizi e pregiudizi. L'accettazione e l'accoglienza delle storie scritte dagli altri è parte integrante degli obiettivi del corso.

N.B.: La prima lezione sarà aperta a tutti; in caso di richieste di partecipazione superiore al limite fissato si potrà organizzare un secondo ciclo in date e orario da stabilire.

P3 - LABORATORIO DI CREAZIONE DI BIGIOTTERIA IN RAME



Docente: Sig.ra Bianca Tommasi

Da oltre dieci anni è socia di ACTEL, che frequenta con assiduità. Essendo una creativa, dopo aver lasciato il lavoro, ha frequentato numerosi corsi presso la Fantasy Craft di Milano, migliorando la sua manualità nella creazione di bijoux in vari metalli, pasta polimerica, etc.

Il laboratorio si propone, in tempi brevi, di dare ai partecipanti le capacità di creare bijoux in rame (ciondoli, anelli, orecchini, etc). Esso sarà aperto ad un massimo di otto partecipanti avrà una durata di otto incontri di due ore ciascuna e si svolgerà nella seconda metà dell'anno accademico con cadenza settimanale nel giorno ed in orario da stabilire.

Ai partecipanti sarà richiesto l'acquisto in proprio dell'attrezzatura e dei materiali necessari facilmente reperibili su Internet o presso Bricocenter e simili, per un costo stimato inferiore ai 90 Euro.

P4 - LABORATORIO DI DISEGNO LABORATORIO DI PITTURA



A cura dell'Accademia di Brera

I corsi saranno di 20 lezioni con cadenza settimanale in giorni e orari da stabilire. Saranno tenuti da docenti dell'Accademia di Brera e verranno organizzati solo se si raggiungerà un numero congruo di iscritti.

Ai partecipanti sarà richiesto il rimborso dei costi professionali oltre all'acquisto del materiale didattico necessario.

P5 - TEMPO LIBERO INCONTRI CON L'ARTE

A cura dell'Ing. Luciano Russo
in collaborazione con la
Dott.ssa Anna Nebuloni



Ing. Luciano Russo

Sono nato a Napoli e in quella città ho vissuto e studiato fino alla laurea in ingegneria. Poi il lavoro mi ha portato in giro per l'Italia, finché non sono approdato a Monza dove vivo da quasi quarant'anni, piantando radici ormai profonde. Sono un dirigente industriale a riposo da alcuni anni; durante la mia carriera lavorativa, però, non ho mai dimenticato la mia formazione umanistica e nel mio tempo libero ho cercato di soddisfare e approfondire le mie curiosità nel campo della storia, della letteratura e della geografia. Da quando ho smesso l'attività lavorativa mi dedico a varie attività di volontariato e di servizio, fra cui l'insegnamento presso l'ACTEL di Segrate e presso l'Università del Sapere di Cassano d'Adda.



Docente: Prof.ssa Anna Nebuloni

Dopo aver frequentato gli studi classici, ho intrapreso l'attività di archeologa, partecipando a scavi in vari contesti, ma con predilezione per quelli nei siti pluristratificati urbani. Ho collaborato con la Direzione dei Musei Civici di Como per la realizzazione e la cura di attività riservate al pubblico e la promozione di eventi culturali. Ho maturato nel corso del tempo un interesse più precipuo per la storia locale. Successivamente ho conseguito l'abilitazione di guida turistica, mi sono quindi avvicinata all'ambito del turismo culturale. Fin da subito mi sono quindi interessata al turismo dall'approccio esperienziale e lento.

Nel corso dell'anno saranno organizzate una serie di uscite culturali, di solito di pomeriggio, aventi come obiettivo mostre organizzate presso i musei milanesi o luoghi notevoli della città di Milano.

È prevista inoltre, al termine dell'Anno Accademico una uscita che copre l'intera giornata. Al programma attualmente previsto potranno aggiungersi altre opportunità individuate nel corso dell'anno.

Di seguito il programma previsto ad oggi
(le date sono solo indicative salvo le prime tre già prenotate):

- **Venerdì 17 Novembre 2023 ore 15.15**
Visita guidata alla mostra "Van Gogh – Il pittore colto"
MUDEC di Milano
- **Venerdì 15 Dicembre 2023 ore 15.15**
Visita guidata alla mostra "Goya – La ribellione della ragione"
Palazzo Reale di Milano
- **Venerdì 19 Gennaio 2024 ore 15.15**
Visita guidata alla mostra "Rodin e la danza"
MUDEC di Milano
- **Venerdì 9 Febbraio 2024 pomeriggio**
Visita guidata alla mostra "El Greco"
Palazzo Reale di Milano
- **Venerdì 15 Marzo 2024 pomeriggio**
Visita guidata ad una mostra alle Gallerie d'Italia Italia a Milano
- **Venerdì 12 Aprile 2024 pomeriggio**
Visita guidata al Museo Brera di Milano
- **Giovedì 23 Maggio 2024 intera giornata**
Gita di fine d'anno da definire

Ai partecipanti è richiesto il pagamento delle spese vive (biglietti, guide, microfonaggi, eventuali pullman e pranzi).

P6 - TEMPO LIBERO INCONTRI CON IL TEATRO



Coordinatore: Sig.ra Sandra Tacchini

Nata in un paesino in provincia di Rovigo, si è presto trasferita con la famiglia a Milano, dove si è diplomata.

Dopo una breve esperienza come segretaria in una società commerciale, con sede in Svizzera, facente parte di un importante gruppo italo-argentino di engineering, ha poi proseguito l'attività lavorativa nel settore bancario, ricoprendo diversi incarichi, tra cui quelle della Direzione Crediti, gestore imprese nei Centri Corporate e Credit Manager.

Venuta a conoscenza dell'Actel nel 2012 e affascinata dai suoi programmi culturali, ne ha iniziato una preziosa collaborazione rielaborando – tra l'altro – le lezioni tenute dai docenti in modo da consentire l'edizione di un annuario che consenta di non disperdere la memoria dell'attività svolta negli anni dall'Actel.

L'ACTEL ha una convenzione con il **Teatro alla Scala** per l'acquisizione a prezzi molto scontati di posti di poltrona per Concerti, Opere, Balletti e percorsi di prove generali.

Continua, dopo l'esperienza positiva dell'anno scorso, la collaborazione con il **Piccolo Teatro** di Milano. Nel mese di luglio sono stati sottoscritti abbonamenti per sei (+uno) spettacoli della stagione 2023-24 prenotati dai soci dello scorso anno accademico a prezzi molto contenuti. Durante l'anno sarà possibile acquistare biglietti sempre a prezzi molto ridotti per spettacoli che saranno segnalati per tempo a tutti i soci.

N.B. Date e orari verranno resi noti in base alle comunicazioni dei Teatri.

Calendario Incontri Ottobre 2023

GIORNO	MATTINA		POMERIGGIO	
	Docente	Materia	Docente	Materia
1	DOM			
2	LUN			
3	MAR			
4	MER			
5	GIO			
6	VEN			
7	SAB			
8	DOM			
9	LUN			
10	MAR			
11	MER			
12	GIO			
13	VEN			
14	SAB			
15	DOM			
16	LUN			
17	MAR			
18	MER			
19	GIO			
20	VEN			
21	SAB			
22	DOM			
23	LUN			
24	MAR			
25	MER			
26	GIO		Inaugurazione Anno Accademico	
27	VEN			
28	SAB			
29	DOM			
30	LUN			
31	MAR			

Calendario Incontri Novembre 2023

GIORNO	MATTINA		POMERIGGIO	
	Docente	Materia	Docente	Materia
1	MER			
2	GIO			
3	VEN			
4	SAB			
5	DOM			
6	LUN	Garatti	Ginnastica mentale	
7	MAR		Gavazzi	Laboratorio scrittura creativa- Autobiografie
8	MER	Iannocari	Mannarini	la riflessione filosofica sulla tecnica
9	GIO		Bianco	Introduzione alla mostra Van Gogh pittore colto
10	VEN		Poldi	Introduzione alla mostra Van Gogh pittore colto
11	SAB			
12	DOM			
13	LUN	Garatti	Ginnastica mentale	
14	MAR		Gavazzi	Laboratorio scrittura creativa- Autobiografie
15	MER	Iannocari	Mannarini	la riflessione filosofica sulla tecnica
16	GIO		Lanzi	La rivoluzione americana Nascita di una nazione
17	VEN		Nebuloni	Visita alla mostra Van Gogh pittore colto
18	SAB			
19	DOM		Piccolo Teatro	La pulce nell'orecchio
20	LUN	Garatti	Ginnastica mentale	
21	MAR		Gavazzi	Laboratorio scrittura creativa- Autobiografie
22	MER	Iannocari	Mannarini	la riflessione filosofica sulla tecnica
23	GIO		Lanzi	La rivoluzione americana Nascita di una nazione
24	VEN		Rega	Gruppo di lettura
25	SAB			
26	DOM			
27	LUN	Garatti	Ginnastica mentale	
28	MAR		Gavazzi	Laboratorio scrittura creativa- Autobiografie
29	MER	Iannocari	Mannarini	la riflessione filosofica sulla tecnica
30	GIO		Lanzi	La rivoluzione americana Nascita di una nazione

Calendario Incontri Dicembre 2023

GIORNO	MATTINA		POMERIGGIO	
	Docente	Materia	Docente	Materia
1	VEN			
2	SAB			
3	DOM		Teatro Piccolo	Un curioso accidente
4	LUN	Garatti	Ginnastica mentale	
5	MAR		Lanzi	La rivoluzione americana Nascita di una nazione
6	MER	Iannocari	Ginnastica mentale	Mannarini la riflessione filosofica sulla tecnica
7	GIO			
8	VEN			
9	SAB			
10	DOM			
11	LUN	Garatti	Ginnastica mentale	
12	MAR		Ceretti	I muschi
13	MER	Iannocari	Ginnastica mentale	Bozzetti La prevenzione oncologica
14	GIO		Lanzi	La rivoluzione americana Nascita di una nazione
15	VEN		Nebuloni	Visita guidata Goya- La ribellione della ragione
16	SAB			
17	DOM			
18	LUN			
19	MAR			
20	MER			
21	GIO			
22	VEN			
23	SAB			
24	DOM			
25	LUN			
26	MAR			
27	MER			
28	GIO			
29	VEN			
30	SAB			
31	DOM			

Calendario Incontri Gennaio 2024

GIORNO	MATTINA		POMERIGGIO	
	Docente	Materia	Docente	Materia
1	LUN			
2	MAR			
3	MER			
4	GIO			
5	VEN			
6	SAB			
7	DOM			
8	LUN	Garatti	Ginnastica mentale	
9	MAR		Bozzetti	La prevenzione oncologica
10	MER	Iannocari	Ginnastica mentale	Mannarini Nazione e nazionalismi nell'età globale
11	GIO		Bianco	Introduzione alla mostra Rodin e la danza
12	VEN			
13	SAB			
14	DOM		Piccolo Teatro	Slava's Snowshow
15	LUN	Garatti	Ginnastica mentale	
16	MAR		Rega	Gruppo di lettura
17	MER	Iannocari	Ginnastica mentale	Mannarini Nazione e nazionalismi nell'età globale
18	GIO		Poldi	Introduzione alla mostra Rodin e la danza
19	VEN		Nebuloni	Visita guidata alla mostra Rodin e la danza
20	SAB			
21	DOM			
22	LUN	Garatti	Ginnastica mentale	
23	MAR		Lozio	Edoardo VIII
24	MER	Iannocari	Ginnastica mentale	Mannarini Nazione e nazionalismi nell'età globale
25	GIO		Inocenti	I miti - Il cavaliere
26	VEN		Rurale	Diritti umani
27	SAB			
28	DOM			
29	LUN	Garatti	Ginnastica mentale	
30	MAR		Lozio	Edoardo VIII
31	MER	Iannocari	Ginnastica mentale	Mannarini Nazione e nazionalismi nell'età globale

Calendario Incontri Febbraio 2024

GIORNO	MATTINA		POMERIGGIO	
	Docente	Materia	Docente	Materia
1	GIO		Inocenti	I miti - Il cavaliere
2	VEN		Rurale	Diritti umani
3	SAB			
4	DOM		Piccolo Teatro	La concessioe del telefono
5	LUN	Garatti	Ginnastica mentale	
6	MAR		Cabrini	La colonna sonora della Divina Commedia
7	MER	Iannocari	Ginnastica mentale	Bozzetti La prevenzione oncologica
8	GIO		Inocenti	I miti - Il cavaliere
9	VEN		Nebuloni	Visita guidata a mostra El Greco
10	SAB			
11	DOM			
12	LUN	Garatti	Ginnastica mentale	
13	MAR		Cabrini	La colonna sonora della Divina Commedia
14	MER	Iannocari	Ginnastica mentale	Piazzardi Arte e archeologia dell'Iran
15	GIO		Vezzoni	Il sistema emergenza-urgenza
16	VEN		Rurale	Diritti umani
17	SAB			
18	DOM			
19	LUN			
20	MAR		Cabrini	La colonna sonora della Divina Commedia
21	MER	Iannocari	Ginnastica mentale	Piazzardi Arte e archeologia dell'Iran
22	GIO		Botteri	Parole, costumi, testi
23	VEN			
24	SAB			
25	DOM		Piccolo Teatro	La Locandiera
26	LUN			
27	MAR		Cabrini	Curiosità musicali a corte
28	MER	Iannocari	Ginnastica mentale	Piazzardi Arte e archeologia dell'Iran
29	GIO		Botteri	Parole, costumi, testi

Calendario Incontri Marzo 2024

GIORNO	MATTINA		POMERIGGIO	
	Docente	Materia	Docente	Materia
1	VEN			
2	SAB			
3	DOM			
4	LUN	Garatti	Ginnastica mentale	
5	MAR		Chiumello	Verso una nuova medicina
6	MER	Iannocari	Ginnastica mentale	Piazzardi Arte e archeologia dell'Iran
7	GIO		Cavallini	Pillole di finanza
8	VEN			
9	SAB			
10	DOM			
11	LUN	Garatti	Ginnastica mentale	
12	MAR		Chiumello	Verso una nuova medicina
13	MER	Iannocari	Ginnastica mentale	Piazzardi Arte e archeologia dell'Iran
14	GIO		Botteri	Parole, costumi, testi
15	VEN		Nebuloni	Visita a mostra ai Musei d'Italia
16	SAB			
17	DOM			
18	LUN	Garatti	Ginnastica mentale	
19	MAR		Chiumello	Verso una nuova medicina
20	MER	Iannocari	Ginnastica mentale	Moro L'allattamento al seno
21	GIO		Botteri	Parole, costumi, testi
22	VEN		Rega	Gruppo di lettura
23	SAB			
24	DOM		Piccolo Teatro	L'albergo dei poveri
25	LUN	Garatti	Ginnastica mentale	
26	MAR		Chiumello	Verso una nuova medicina
27	MER	Iannocari	Ginnastica mentale	Moro L'allattamento al seno
28	GIO			
29	VEN			
30	SAB			
31	DOM			

Calendario Incontri Aprile 2024

GIORNO	MATTINA		POMERIGGIO	
	Docente	Materia	Docente	Materia
1 LUN				
2 MAR				
3 MER			Zapparoli	Foscolo
4 GIO			Cavallini	Pillole di finanza
5 VEN				
6 SAB				
7 DOM				
8 LUN	Garatti	Ginnastica mentale		
9 MAR			Lozio	Elisabetta I La regina vergine
10 MER	Iannocari	Ginnastica mentale	Zapparoli	Foscolo
11 GIO			Cavallini	Pillole di finanza
12 VEN			Nebuloni	Visita a museo Brera
13 SAB				
14 DOM				
15 LUN	Garatti	Ginnastica mentale		
16 MAR			Lozio	Elisabetta I La regina vergine
17 MER	Iannocari	Ginnastica mentale	Zapparoli	Foscolo
18 GIO			Cavallini	Pillole di finanza
19 VEN			Rega	Gruppo di lettura
20 SAB				
21 DOM				
22 LUN	Garatti	Ginnastica mentale		
23 MAR				
24 MER	Iannocari	Ginnastica mentale	Zapparoli	Foscolo
25 GIO				
26 VEN				
27 SAB				
28 DOM				
29 LUN				
30 MAR				

Calendario Incontri Maggio 2024

GIORNO	MATTINA		POMERIGGIO	
	Docente	Materia	Docente	Materia
1 MER				
2 GIO				
3 VEN				
4 SAB				
5 DOM				
6 LUN				
7 MAR			Braga	Il sistema sole - terra - luna
8 MER			Giuliaci	I rivolgimenti climatici presenti e futuri
9 GIO			Mangiagalli	Medicina sistemica integrata
10 VEN				
11 SAB				
12 DOM				
13 LUN				
14 MAR			Braga	Il sistema sole - terra - luna
15 MER			Giuliaci	I rivolgimenti climatici presenti e futuri
16 GIO			Mangiagalli	Medicina sistemica integrata
17 VEN				
18 SAB				
19 DOM				
20 LUN				
21 MAR			Braga	Il sistema sole - terra - luna
22 MER			Chiusura Anno Accademico	
23 GIO			Gita sociale	
24 VEN				
25 SAB				
26 DOM			Piccolo Teatro	Puccini, Puccini cosa vuoi da me?
27 LUN				
28 MAR				
29 MER				
30 GIO				
31 VEN				



Le Università della Terza Età dei Lions nel Distretto 108Ib4 (Provincia di Milano)

Oggi, le Università per adulti.

Vi sono questi complessi pubblici come le Università per adulti ovviamente note a chi le frequenta ma che non sono conosciute dal grande pubblico, e spesso neppure dagli opinion leader della città nella loro importante valenza, oltre che in quella dell'offerta didattica.

Queste istituzioni vantano un passato di grande spessore e un presente di assoluto rilievo, sia dal punto di vista della funzione che svolgono sia per le nuove realizzazioni e progetti.

L'ampia offerta dei corsi, la qualità dei docenti e l'elevata presenza sul territorio, offrono alle migliaia di iscritti un'opportunità non solo formativa ma di contatto umano con persone con interessi simili.



MILANO DUOMO

Fondata nel 1979
Palazzo Dugnani - Via Manin, 2 - 20191 Milano
Tel. 02.6575025



ACTEL - SEGRATE, MILANO 2

Fondata nel 1990
Centro Civico Milano2 - Strada di Spina, 10 - 20054 Segrate
Tel. 02.39439803 - Cell. 339.6983725 - 327.7517206



CINISELLO BALSAMO

Fondata nel 1993
Via Cadorna, 18 - 20092 Cinisello Balsamo
Tel. 338.2907567



BOLLATE/GARBAGNATE/NOVATE MILANESE

Fondata nel 1995
Via Fratellanza/Via C. da Bollate - 20021 Bollate
Tel. 02.3510308



MELEGNANO

Fondata nel 1995
Via Giardini, 1 - 20077 Melegnano
Tel. 02.9734087



SESTO SAN GIOVANNI

Fondata nel 1995
Via B. Buozzi, 144 - 20099 Sesto S. Giovanni
Tel. 02.26227216



PADERNO DUGNANO

Fondata nel 1996
Via Italia, 13 - 20037 Paderno Dugnano
Tel. 02.99046630



S. DONATO MILANESE E S. GIULIANO MILANESE

Fondata nel 1996
Via Unica per Bolgiano - 20097 S. Donato Milanese
Tel. 02.55606064/02.98229820



BRESSO

Fondata nel 1998
Via S. Francesco, 28/A - 20091 Bresso
Tel. 320.0458269/347.7308759



LAINATE

Fondata nel 1999
Largo delle Scuderie, 5 - 20020 Lainate
Tel. 02.93598266



MILANO HOST

Fondata nel 2003
Via Trivulzio, 15 - 20146 Milano
Tel. 02.54102123



BRUGHERIO

Fondata nel 2005
Viale Lombardia 210 - 20047 Brugherio
Tel. 039.2872921



TRECATE

Fondata nel 2007
Via Clerici, 1 - Villa Cicogna - 20069 Trecate
Tel./Fax 0321.770343



ARLUNO "LA FILANDA"

Fondata nel 2010
c/o Scuola Marconi - Piazza Europa, 9 - 20010 Arluno
Tel. 348.7924906



MILANO GALLERIA

Fondata nel 2017
c/o Parrocchia Santa Maria Liberatrice
Via Cuore Immacolato di Maria, 5 - 20141 Milano
Tel. 340.6224902



COLOGNO MONZESE

Fondata nel 2018
via Milano. 3 - 20093 Cologno Monzese
Tel. 02.89765713 - Cell. 338.0547599
e-mail: ute.colognomonzese@gmail.com