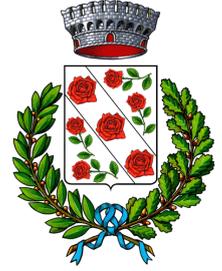




# UNIVERSITA' DEL TEMPO LIBERO

## Silver Club in collaborazione col Comune di Rosate



ANNO 2023

1^ sessione febbraio – marzo -aprile - maggio

2^ sessione settembre - ottobre – novembre - dicembre

### INGLESE

Scopo principale del corso di inglese è tenere viva la mente in quanto gli psicologi affermano che lo studio di una lingua straniera aumenta la capacità di attenzione, allena la memoria, permette di entrare in contatto con una cultura diversa dalla propria e migliora l'autonomia decisionale. L'apprendimento della lingua avverrà su tre livelli: base, intermedio, avanzato; sarà utilizzato un libro di testo del cui acquisto si parlerà durante la prima lezione.

#### LIVELLO BASE

**Docente:** *Maria Luisa Ciniselli*

**Giorno e ora:** lunedì ore 9.30 / 11.00 (febbraio / maggio)  
venerdì ore 9.30 / 11.00 (settembre / dicembre)

**Calendario:** 20-27 febbraio / 6-13-20-27 marzo / 3-17 aprile / 8-15-22-29 maggio (12 lezioni)  
22-29 settembre / 6-13-20-27 ottobre / 3-10-17-24 novembre / 1-15 dicembre (12 lezioni)

**Numero massimo di partecipanti:** 15      **Numero minimo di partecipanti:** 5

**Sede:** Silver Club Rosate – via S. Pellico 12

**Programma:** saranno fornite elementari conoscenze lessicali e grammaticali necessarie per capire e/o comunicare in lingua inglese in situazioni di vita quotidiana e nei viaggi all'estero.

#### LIVELLO INTERMEDIO

**Docente:** *Ada Efrati*

**Giorno e ora:** venerdì dalle 9.30 alle 11.00

**Calendario:** 24 febbraio / 3-10-17-24-31 marzo / 14-21-28 aprile / 5-12-19-26-31\* maggio (14 lezioni) \*mercoledì 31 maggio

**Numero massimo di partecipanti:** 15      **Numero minimo di partecipanti:** 5

**Sede:** Silver Club Rosate – via S. Pellico 12

**Programma:** saranno consolidate le conoscenze della lingua acquisite in precedenza e ne verranno proposte di nuove con esercizi di consolidamento grammaticale e di arricchimento lessicale. Si esamineranno le frasi ed il lessico più usuali da usare nella vita quotidiana, nei rapporti interpersonali, nei negozi, in giro per la città e nei viaggi.

#### LIVELLO AVANZATO

**Docente:** *Christine Webb*

**Giorno e ora:** giovedì ore 14.00 / 15.30

**Calendario:** 2-9-16-23 marzo / 13-20-27 aprile / 4-11-18-25 maggio (11 lezioni)  
5-12-19-26 ottobre / 9-16-23-30 novembre / 14-21 dicembre (10 lezioni)

**Numero massimo di partecipanti:** 15      **Numero minimo di partecipanti:** 5

**Sede:** Silver Club Rosate – via S. Pellico 12

**Programma:** il corso sarà improntato sull'uso prevalente della lingua orale e sarà tenuto da una docente di madrelingua. Gli argomenti trattati saranno relativi sia a situazioni di vita quotidiana che di attualità e impegneranno i partecipanti in maniera attiva; ove necessario saranno consolidate le strutture grammaticali.

## INFORMATICA

**Docenti:** *Claudio Chiesa – Virginia Codazzi*

**Giorno e ora:** martedì dalle 14.30 alle 16.00

**Calendario:** 14-21-28 marzo / 4-18 aprile / 2-9 maggio (7 lezioni)  
3-10-17-24 ottobre / 7-14-21 novembre (7 lezioni)

**Numero massimo di partecipanti:** 15      **Numero minimo di partecipanti:** 5

**Sede:** Municipio – Sala Consiliare

**Programma:** **Lavoriamo con i files:** scaricare, copiare, spostare, condividere, concetti ed esercizi sulla gestione di file, immagini e documenti

**Foto:** gestire le foto, archivarle, modificarle, creare album e tanto altro

**Smartphone e app:**

- viaggi: scegliere hotel, appartamenti, ristoranti confrontando varie proposte (Booking/TripAdvisor / TheFork)
- acquisti online (Amazon / Esselunga / .....)
- intrattenimento (concerti, spettacoli teatrali e cinematografici, mostre e musei)
- cucina, vini, tempo libero (Giallo Zafferano / Vivino / .....)

**SPID, CIE, RosApp:** utilizzo del Sistema Pubblico di Identità Digitale e della Carta di Identità Elettronica per accedere ai servizi online delle Pubbliche Amministrazioni, e dei Privati aderenti, in modo veloce ed in sicurezza; conoscenza della app del Comune di Rosate per avere informazioni aggiornate in tasca

**Fascicolo sanitario, doctolib, INPS:** funzioni ed utilizzo del Fascicolo Sanitario; uso della app doctolib per prenotare prestazioni sanitarie 24 ore su 24 e 7 giorni su 7 (è utilizzata da molti medici di base); contatto con INPS e consultazione, confronto e archiviazione cedolini

**Navigare nelle teche della RAI:** cercare video e audio di trasmissioni del passato, interviste a personaggi e documenti filmati di ogni genere

**Utenze online:** accedere alle proprie utenze per gestirle da casa: controllare consumi, stato dei pagamenti e pagare bollette da casa propria.

*Il programma è suscettibile di modifiche sulla base dei bisogni e degli interessi dei frequentanti.*

---

## RICONOSCERE ALCUNE ERBE, FIORI E FRUTTI SPONTANEI DEL NOSTRO TERRITORIO

**Docente:** *Donata Gurgo*

**Giorno e ora:** mercoledì dalle 9.30 alle 11.00

**Calendario:** 8-15-22-29 marzo / 5-12 aprile (6 lezioni)

**Numero massimo di partecipanti:** 15      **Numero minimo di partecipanti:** 5

**Sede:** Silver Club Rosate via S. Pellico 12

**Programma:** la “raccolta” è momento di immersione nella natura, di rispetto e ringraziamento per i doni che ci fa, di riconoscimento delle sue bellezze nel piccolo e nel semplice, nello straordinario e nel contrasto.

- **La donna e la “raccolta” nella storia**, dalla necessità per la sopravvivenza a stimolo per le tecniche relative a “conservazione” e “trasformazione” in cibo o medicinali; dalla nascita della erboristeria alle accuse di stregoneria
- **GIRINGIRO PER LA RETE:** come usare alcune App per il riconoscimento delle erbe spontanee
- **GIRINGIRO PER I NOSTRI PRATI** alla ricerca delle “erbe perdute”
- **Prodotti “esotici”** da raccogliere in giro per l’Italia, es. capperi, finocchietto, fichi d’India, origano ...
- Accenni a semplici **proprietà medicamentose** delle erbe più comuni
- **Ricette in cucina:** ieri tradizione, oggi riscoperta e sperimentazione. Insalate, minestre, frittate, dolci, marmellate, liquori...

**Materiale necessario:** carta e penna per appunti; cellulare e/o, per chi lo possiede, un Tablet.

---

## IN UN SOLO BOCCONE

**Docente:** *Chiara Melani*      **Sede:** Club Amici Rosatesi – via Allievi 3

**Calendario:** giovedì dalle 15.30 alle 17.00      2-9-16-23 marzo (4 lezioni)

**Numero massimo di partecipanti:** 15      **Numero minimo di partecipanti:** 5

**Programma:** il corso si propone di sviluppare il principio su cui si basa il "**Finger Food**" ovvero cibo e piccole pietanze che si dovrebbero mangiare in un solo boccone e possibilmente con le mani. Dai canapè classici a quelli colorati, ai bicchierini monoporzione, alle micro preparazioni salate e dolci, dalle mousse alle spume, tantissime piccole idee che si possono realizzare da subito imparando tecniche, trucchi e piccole malizie per ottenere risultati semplicemente spettacolari.

Il corso è **adatto a tutti** perché le tecniche professionali che utilizzeremo durante le lezioni sono universali e accessibili a chiunque e vi aiuteranno nell'organizzazione di piccoli aperitivi domestici e rinfreschi. Tante ricette sfiziose da servire anche come antipasti per le Vostre cene.

- **Primo incontro:** Introduzione: "**Con le mani c'è più gusto!**" Cucchiariate, forchettate, bocconi e bocconcini
- **Secondo incontro:** **Bicchierini e cocottine:** preparazioni deliziose e cremose con originali ingredienti
- **Terzo incontro:** **Mono dosi e mini porzioni dolci**
- **Quarto incontro:** **Idee per menù e allestimento di piccoli buffet per le ricorrenze**

*Per le lezioni pratiche si consiglia l'utilizzo di un grembiule da cucina.*

---

## IL TE': NON SOLO UNA BEVANDA

**Docenti:** *Vladimiro Di Benedetto*

**Giorno e ora:** lunedì dalle 17.00 alle 18.00

**Calendario:** 20 – 27 marzo / 3 aprile (3 lezioni)

**Numero massimo di partecipanti:** 15      **Numero minimo di partecipanti:** 5

**Sede:** Club Amici Rosatesi – via Allievi 3

**Programma:**

- **Primo incontro** - Si parlerà del **te in generale**: cos'è, miti e storia, la pianta e le sue varietà. Come **prima degustazione** prepareremo il te breakfast di due case diverse accompagnati da biscotteria classica da colazione.
- **Secondo incontro** - Si parlerà nello specifico della lavorazione delle foglie e di come si producono i tre tipi di te base: **te**
- **bianco, te verde e te nero** in base al metodo di arrotolamento, cottura, fermentazione e conservazione. Come **seconda degustazione** prepareremo i tre te per apprendere anche le differenti temperature di estrazione.
- **Terzo incontro** - Si farà una piccola **mostra di teiere ed oggettistica** per la preparazione della bevanda, si parlerà delle "**cerimonie del te**" nei vari paesi consumatori di te:
  - ✓ il te in Oriente
  - ✓ il te in Europa
  - ✓ il te in AfricaPrepareremo il tradizionale **te alla menta marocchino** con strumenti originali. **Degusteremo anche il te nero Ceylon**, tipico te delle cinque, accompagnato da pasticceria salata.

*Alla fine delle lezioni sarà possibile acquistare la pianta del te,  
il libro "il piccolo libro del te" e i te degustati.*

---

## **CORSO DI ACQUERELLO : UN'ESPERIENZA DI ARTETERAPIA**

(tecnica su foglio asciutto).

**Docente:** *Francesca Carella – Arteterapeuta*      **Giorno e ora:** mercoledì dalle 10.15 alle 11.30

**Calendario:** 4-11-18-25 ottobre / 8-15-22-29 novembre (8 lezioni)

**Numero massimo di partecipanti:** 10    **Numero minimo di partecipanti:** 6

**Sede:** Silver Club Rosate – via S. Pellico 12

**Causa la peculiarità del corso il numero massimo di partecipanti è limitato a 10.**

**Materiale:** il materiale verrà fornito dal docente con un contributo di 4 € a lezione.

**Programma:** Durante il corso si sperimenterà che **dipingere è alla portata di tutti**, rendendolo così un momento piacevole e gratificante.

Si tralascerà il disegno per dare importanza innanzitutto al colore.

Anche chi è alle prime armi potrà ottenere risultati soddisfacenti perché l'arteterapia accompagnerà passo a passo l'esperienza pittorica.

L'obiettivo finale non sarà quello di realizzare quadri imparando la tecnica dell'acquerello (anche se ne si apprenderanno le tecniche base), ma l'acquerello sarà uno strumento che permetterà ad ognuno di esprimersi attraverso l'arte, per scoprire qualcosa in più su se stessi o semplicemente **trascorrere un'oretta senza pensieri!**

## **I SEGRETI DELLA POESIA (seconda edizione)**

**Docente:** *Ivo Zunica*      **Giorno e ora:** giovedì dalle 10.00 alle 11.00

**Calendario:** 23 febbraio / 2-9-16-23-30 marzo / 13-20-27 aprile / 4-11-18-25 maggio (13 lezioni)  
28 settembre / 5-12-19-26 ottobre / 9-16-23-30 novembre / 14 dicembre (10 lezioni)

**Numero massimo di partecipanti:** 15    **Numero minimo di partecipanti:** 5

**Sede:** Silver Club Rosate via S. Pellico 12

**Programma:** il corso (dal titolo volutamente pretenzioso ma accattivante de "I segreti della poesia") si propone di mostrare, con relativa semplicità, come lo specifico della poesia e il suo motivo d'interesse e di fascino, lungi dal consistere nei semplici "contenuti" e nel piano denotativo e dei significati letterali del testo, dipendano principalmente dalla forma e dalle "tecniche" del testo poetico; il discorso verrà sviluppato attraverso un percorso facile sugli aspetti metrici e retorici di autori otto-novecenteschi. È prevista anche un'attività di "laboratorio" in itinere, attraverso cui sperimentare e confrontarsi, anche in modo giocoso, su componimenti in versi degli stessi corsisti che vogliano cimentarvisi.

## **FIORI E COMPOSIZIONI FLOREALI**

**Docente:** *Roberto Zucca*      **Giorno e ora:** lunedì dalle 9.30 alle 11.00

**Calendario:** 6-13-20 novembre (3 lezioni)

**Numero massimo di partecipanti:** 10    **Numero minimo di partecipanti:** 5

**Sede:** Silver Club Rosate – via S. Pellico 12

**Programma:**

- 1- Nozioni di botanica, come è fatta una pianta e come funziona
- 2 -Il fiore reciso, come si taglia e come si conserva e i materiali tecnici
- 3 - Stili di composizione floreale
- 4 - Realizzazione di una composizione floreale
- 5 - La tecnica della "spirale"

## SALUTE E BENESSERE DEL CANE E DEL GATTO

**Docente:** *Carolina Lattuada*      **Giorno e ora:** martedì dalle 9.30 alle 11.00

**Calendario:** 10-24 ottobre / 7-21 novembre      (4 lezioni)

**Numero massimo di partecipanti:** 15      **Numero minimo di partecipanti:** 5

**Sede:** Silver Club Rosate via S. Pellico 12

**Numero massimo di partecipanti:** 15      **Numero minimo di partecipanti:** 5

**Programma:** *la convivenza con gli animali domestici è una ricchezza per adulti e bambini in molteplici situazioni ma questa relazione ha bisogno di essere educata ed informata. La scienza e la conoscenza sono sempre il migliore strumento per migliorare la nostra salute e quella dei nostri animali domestici.*

- **Primo incontro** - I doveri dei proprietari di cani, gli errori nella comunicazione tra uomo e cane, la convivenza tra cani e bambini
- **Secondo incontro** - L'alimentazione del cane e del gatto nei vari stadi di vita, gli alimenti dannosi, le credenze comuni sull'alimentazione ed i miti da sfatare
- **Terzo incontro** - La terza età del cane e del gatto
- **Quarto incontro** - Principali emergenze veterinarie e malattie trasmissibili all'uomo (zoonosi)

---

## RIPARAZIONI SARTORIALI

**Docente:** *Mary Di Muro*

**Giorno e ora:** martedì dalle 10.00 alle 11.30

**Calendario:** 19-26 settembre / 3-17-31 ottobre / 14 novembre      (6 lezioni)

**Numero massimo di partecipanti:** 15      **Numero minimo di partecipanti:** 5

**Sede:** Silver Club Rosate via S. Pellico 12

**Programma:** Corso semplice e pratico per imparare a fare piccoli lavori di cucito e riparazioni. Si parte da zero, dagli attrezzi del mestiere all'utilizzo della macchina da cucire, a tutte le fasi per poter svolgere in autonomia le riparazioni più comuni: **accorciare, stringere, allungare gonne e pantaloni, cucire orli, cerniere e qualche segreto del cucito.**

- gonne: allargare, stringere, accorciare e allungare
- pantaloni: allargare, stringere e diversi tipi di orlo
- giacche e camicette: accorciare le maniche
- cerniere: cambiare cerniere a gonne, pantaloni e giacchini
- approfondimenti sui temi di maggior interesse della classe

*Per uno svolgimento efficace del corso è opportuno che i partecipanti portino i seguenti strumenti: forbici, scucirino, centimetro, spilli, gessetti, aghi, filo da imbastire e ditale.*

*Per consentire anche l'esercitazione pratica degli argomenti i partecipanti possono portare i loro capi da modificare.*



**CI AUGURIAMO CHE TUTTI  
POSSANO TROVARE MODO DI  
SODDISFARE I PROPRI  
INTERESSI.**

**VI ASPETTIAMO NUMEROSI!!!**

