



**FONDAZIONE UNIVERSITA' DELLA TERZA ETA'**  
**MILANO DUOMO**

**FONDATA DAL LIONS CLUB MILANO DUOMO LE GUGLIE NEL 1998**



**ANNO ACCADEMICO 2022 - 2023**  
**PROGRAMMA DEI CORSI**



**ELENCO DEI CORSI SUDDIVISO PER AREE**

**LINGUE E CIVILTA' STRANIERE**

Corso di francese

- Francese corso base A1 – A2 – Prof.ssa Nerella Rinaldi, pag 5

Corsi di inglese

- Inglese corso base A1 – A2 – Prof.ssa Maria Pia Verona, pag 28
- Inglese corso avanzato C1 – Prof. Mario Cervio, pag 17
- Inglese conversazione B1 – B2 – Prof.ssa Anna Chiarenza (max 20), pag. 5
- Inglese conversazione C1 – Prof.ssa Janet Sironi (max. 20), pag 22

Corso di russo

- Lingua base e cultura russa – Prof. Raffaello Blancato, pag 5

Corsi di spagnolo – Prof.ssa Mimma De Salvo

- Spagnolo I - corso base, pag 11
- Spagnolo II - corso medio, pag 22
- Spagnolo III - corso avanzato, pag. 22

Corsi di tedesco

- Tedesco corso base A1 – A2 - Prof.ssa Caterina Ruggiero, pag. 22

**AREA UMANISTICA**

**- LETTERATURA E FILOLOGIA**

- Cultura e storia araba – Prof.ssa Ann Maria Martelli, pag 7
- Letteratura greca – Prof.ssa Giulia Regoliosi, pag 12
- Filologia romanza – Prof. Emilio Aurilia, pag 28
- L'Altro Medioevo – Prof. Alessio Giancarlo, pag 28
- Letteratura italiana – Prof. Franco Camisasca e colleghi, pag 12
- L'Umanesimo rinascimentale il '400 e il '500 – Prof.ssa Maria Teresa Girardi, pag 12
- Letteratura europea: prosa, poesia e musica – Prof. Gianluigi Ballardore, pag 29

**- STORIA – STORIA DELL'ARTE - ARCHEOLOGIA**

- I percorsi della storia – Prof. Claudio Covini, pag 11
- “QUAND A MILAN GH'ERA 'L NEBIUN”, leggende e personaggi, curiosità e ricordi Prof. Maurizio Guerretti, pag 6
- Le Porte di Milano – Prof. Marchetto Flavio Livio, pag 18
- “Lo Stravagario” Mix di letteratura, storia e musica – Prof. Gianfranco Magnini, pag 17
- Il giardino: dalla preistoria ad oggi - Lions Arch. Cesare Gioni, pag 23
- Milano Romana - Lions Ing. Franco Visintin, pag 24
- Il digitale raccontato ai nonni - Lions Ing. Franco Visintin, pag 23
- Società Esoteriche – Prof. Antonio Desiderato, pag 7
- Storia del Cristianesimo – Le Chiese Orientali – Prof. Riccardo Robuschi, pag 29
  
- Natura e paesaggio nella storia della pittura europea–Prof. Pier Angelo Montorfano, pag 18
- Vincent van Gogh – Conferenza – Dr. Silvio Valota, pag. 30
- Registi a confronto nel cinema – Prof. Marco Renoffio, pag 13
  
- Archeologia – Prof.ssa Rosa Gemma Piazzardi, pag. 24
- Egittologia – Prof. Vittorio Sabbadini, pag 13

**PROGRAMMA DEI CORSI PER L'ANNO ACCADEMICO 2022 - 2023**

**AREA INFORMATICA**

- Laboratorio di informatica di base – Prof. Gianni Bellini - 12 lezioni, pag 14
- Utilizzo dello smartphone - Prof. Gianni Bellini - 8 lezioni, pag 14

**AREA ECONOMICA GIURIDICA E FISCALE**

- Diritto delle locazioni, diritto condominiale e diritto di famiglia  
Avv. Chiara Maria Balducci, pag 8
- Educazione finanziaria, Dott. Lorenzo Commissari, pag 13
- Fiscalità italiana e diritto tributario – Dott. Antonio Mangeri, pag 19

**AREA SCIENTIFICA**

**GRUPPO A -**

- 1 Biologia e Astrofisica – Prof.ssa Ersilia Dolfini, pag 25
- 2 Chimica – Prof.ssa Franca Morazzoni, pag 19
- 3 Fisica – Ing. Alberto Cattoli, pag 15
- 4 Storia di pensieri matematici – Prof.ssa Valeria Schiavi, pag 20
- 5 I farmaci, rischi benefici – Dott. Nobili, Pasina, Barbato, pag 9
- 6 I farmaci biologici – Lions Dott. Arturo Donetti, pag 25
- 7 Medicina – Le Pandemie – Dott. Giuseppe Fariselli, pag 8
- 8 Medicina - Basi di fisiologia generale - Prof. Paolo Ranieri, pag 30
- 9 Grafologia – Prof. Antonio Perolfi, pag 19

**GRUPPO B - MEDICINA NATURALE, PSICOLOGIA, BOTANICA E ALIMENTAZIONE**

- 1 Autostima – Dott.ssa Maria Colombari, pag 26
- 2 Consulenza filosofica – Prof.ssa Annalisa Cantu', pag 30
- 3 Botanica – Che pianta è? Balconi con fiori e colori – Dott.ssa Anna Bocchietti, pag 9
- 4 I fiori di Bach - Prof.ssa Antonella Napoli, pag 15
- 5 Esercizi di rilassamento – Prof.ssa Antonella Napoli, pag 15
- 6 Tai Chi Chuan - Docente Fulvio Fiori, pag 27
- 7 Training autogeno – Docente Fulvio Fiori, pag 27
- 8 Il segreto del benessere, psicoalimentazione – Dott.ssa Valentina Cutri, pag 31
- 9 Introduzione al mondo del vino – Dott. G. De Pieri e Dott.ssa C. Marchesi, pag 21

**LABORATORI ARTISTICI E LUDICO ESPRESSIVI**

- Acquarello e disegno, corso base – Prof. Patrizia Incerti, pag 20
- Acquarello e disegno, corso avanzato,  
Carboncino e Pastelli a olio – Prof. Patrizia Incerti, pag 16
- Pittura su porcellana – Docente Giuliana Superbi Squerti, pag 27
- Bijoux con le perle - Docente Giuseppina Palombo, pag 10
- Magie con il feltro – Docente Enrica Coggiola, pag 10
- Bridge corso per principianti – Prof. Mario Cattaneo, pag 16
- Bridge corso per giocatori – Prof. Mario Cattaneo, pag 21
- Scacchi – Ing. Corrado Politi , pag 20

**LUNEDI'**

**1. INGLESE CONVERSAZIONE – Prof.ssa Anna Chiarenza**

**Ogni Lunedì, dal 24.10.2022 h. 15 – 17**

Conversazione inglese  
Corso upper intermediate

Max. 20 iscritti

**2. FRANCESE CORSO BASE A1, A2 – Prof.ssa Nerella Rinaldi**

**Ogni Lunedì, dal 24.10.2022 h. 15 – 17**

Apprendimento della lingua francese a livello base con conoscenza delle principali strutture grammaticali, verbali e lessicali. Sviluppo delle abilità comunicative. Conoscenza di aspetti della civiltà e della cultura francese. Sviluppo delle abilità di conversazione. Presentazione di iniziative da parte dell'Istituto Francese di Milano per quanto riguarda proiezioni di film, presentazioni di libri o conferenze.

**3. RUSSO – CORSO BASE E CULTURA RUSSA – Prof. Raffaello Blancato**

**Il Lunedì, dal 24.10.2022 al 30.1.2023 h. 15 – 17 - per 12 lezioni**

Grammatica, sostantivi, aggettivi, pronomi, le declinazioni, le preposizioni e loro reggenze, il verbo nei suoi due aspetti, verbi di moto.  
Excursus nella storia della lingua e nella letteratura

**LUNEDI'**

**4. QUAND A MILAN GH'ERA 'L NEBIUN – Prof. Maurizio Guerretti TURNO A**

Dalla città di Ambrogio alla Milano dei Municipi

Parte Prima: Le Epoche

Lunedì 07.11.2022 h. 15 - 17

Lunedì 21.11.2022 h. 15 - 17

Lunedì 12.12.2022 h. 15 - 17

Lunedì 16.01.2023 h. 15 - 17

Approfondimento: Le Cinque Giornate

Lunedì 06.02.2023 h. 15 - 17

Lunedì 20.02.2023 h. 15 - 17

Parte Seconda: Le Trasformazioni

Lunedì 13.03.2023 h. 15 - 17

Lunedì 27.03.2023 h. 15 - 17

Lunedì 08.05.2023 h. 15 - 17

Lunedì 22.05.2023 h. 15 - 17

**5. QUAND A MILAN GH'ERA 'L NEBIUN – Prof. Maurizio Guerretti TURNO B**  
**Il corso si terrà solo al superamento del numero di 45 iscritti al TURNO A**

Dalla città di Ambrogio alla Milano dei Municipi

Parte Prima: Le Epoche

Lunedì 14.11.2022 h. 15 - 17

Lunedì 28.11.2022 h. 15 - 17

Lunedì 19.12.2022 h. 15 - 17

Lunedì 23.01.2023 h. 15 - 17

Approfondimento: Le Cinque Giornate

Lunedì 13.02.2023 h. 15 - 17

Lunedì 27.02.2023 h. 15 - 17

Parte Seconda: Le Trasformazioni

Lunedì 20.03.2023 h. 15 - 17

Lunedì 03.04.2023 h. 15 - 17

Lunedì 15.05.2023 h. 15 - 17

Lunedì 29.05.2023 h. 15 - 17



**LUNEDI'**

**6. CULTURA E STORIA ARABA – Prof.ssa Anna Maria Martelli**

**Ogni Lunedì, dal 24.10.2022 h. 15 – 17**

Dalla fondazione dell'impero arabo islamico fino alla caduta del califfato nel XIII secolo: la fondazione dell'impero; il periodo omayyade; la rivoluzione abbaside; il primo secolo abbaside; la creazione di una nuova cultura; economia e società nel mondo mussulmano classico; l'esercito e le trasformazioni politiche e sociali dalla metà del IX secolo alla metà del X; l'evoluzione dei movimenti politico-religiosi dalla metà del IX secolo alla metà de X; disgregazione politica del mondo islamico; la cultura musulmana dalla metà del IX secolo alla metà dell'XI; i nuovi imperi e l'evoluzione sociale e culturale dall'XI al XIII secolo.

**7. LE SOCIETA' ESOTERICHE – Dott. Giuseppe Antonio Desiderato**

Associazioni, confraternite, ordini e società riservate

- I Monaci, ordini e confraternite; I Templari; I Tarocchi; Simbologia dei dipinti di Leonardo e Cocteau; Gli Alchimisti; I Rosacroce; La Massoneria; L'Opus Dei.

Lunedì 09.01.2023	h. 15 - 17
Lunedì 16.01.2023	h. 15 - 17
Lunedì 23.01.2023	h. 15 - 17
Lunedì 30.01.2023	h. 15 - 17
Lunedì 06.02.2023	h. 15 - 17
Lunedì 13.02.2023	h. 15 - 17
Lunedì 20.02.2023	h. 15 - 17
Lunedì 27.02.2023	h. 15 – 17

**LUNEDI'**

**8. DIRITTO – Avv. Chiara Maria Balducci**

**Diritto delle locazioni – h. 15 – 17**

- Lunedì 07.11.2022 - Il contratto di locazione
  - Il contratto di affitto
- Lunedì 21.11.2022 - Regole generali della locazione
  - L'inquilino e l'assemblea condominiale

**Diritto condominiale – h. 15 – 17**

- Lunedì 06.02.2023 - Condominio e supercondominio
  - L'amministratore e l'assemblea condominiale
  
- Lunedì 20.02.2023 - Il regolamento di condominio
  - Le liti condominiali

**Diritto di famiglia – h. 15 – 17**

- Lunedì 03.04.2023 - La regolamentazione della convivenza
  - La separazione e il divorzio
  - La mediazione familiare
  
- Lunedì 17.04.2023 - Le successioni, il testamento e le donazioni

**9. MEDICINA – Dott. Giuseppe Fariselli**

**PANDEMIE ORGANI E STAGIONI**

La prevenzione delle pandemie, così come quella delle malattie degenerative, presuppone la "cura" dei nostri organi, il cui funzionamento è in gran parte legato ai ritmi stagionali

- Lunedì 14.11.2022 h. 15 – 17
- Lunedì 12.12.2022 h. 15 – 17
- Lunedì 20.02.2023 h. 15 – 17
- Lunedì 20.03.2023 h. 15 – 17
- Lunedì 17.04.2023 h. 15 – 17
- Lunedì 15.05.2023 h. 15 – 17

**LUNEDI'**

**10. I FARMACI – Rischi benefici**

**Istituto di Ricerche Farmacologiche Mario Negri IRCCS**

Lunedì 16.01.2023 h. 15 – 17

Dott. Luca Pasina – Spesa farmaceutica e opportunità di risparmio

Lunedì 13.02.2023 h. 15 – 17

Dott. Alessandro Nobili – Usare pochi farmaci, ma quando servono usarli bene

Lunedì 13.03.2023 h. 15 – 17

Dott. Angelo Barbato – Dormire bene senza l'aiuto dei soliti farmaci

**11. BOTANICA – CHE PIANTA E'? BALCONI CON FIORI E COLORI**

**Dott.ssa Anna Bocchietti**

Lunedì 16.01.2023 h. 15 – 17 Riconoscimento arboreo e arbustivo conifere

Lunedì 23.01.2023 h. 15 – 17 Riconoscimento arboreo e arbustivo piante da fiore

Lunedì 30.01.2023 h. 15 – 17 Piante per balconi e terrazzi – parte generale

Lunedì 06.02.2023 h. 15 – 17 Piante in vaso da sole e mezz'ombra

Lunedì 13.02.2023 h. 15 – 17 Piante in vaso da mezz'ombra e ombra

Lunedì 20.02.2023 h. 15 – 17 Riconoscimento e utilizzo dei funghi

+ USCITA DA DEFINIRE

**LUNEDI'**

**12. MAGIE CON IL FELTRO – Docente Enrica Coggiola**

Realizzare con il feltro (anche sintetico) paesaggi natalizi, ghirlande, babbi Natale, alberelli natalizi – 8 lezioni

Lunedì 24.10.2022 h. 15 – 17

Lunedì 07.11.2022 h. 15 – 17

Lunedì 14.11.2022 h. 15 – 17

Lunedì 21.11.2022 h. 15 – 17

Lunedì 28.11.2022 h. 15 – 17

Lunedì 05.12.2022 h. 15 – 17

Lunedì 12.12.2022 h. 15 – 17

Lunedì 19.12.2022 h. 15 – 17

Realizzare con il feltro (anche sintetico) campane pasquali, uova e coniglietti  
4 lezioni

Lunedì 06.03.2023 h. 15 - 17

Lunedì 13.03.2023 h. 15 - 17

Lunedì 20.03.2023 h. 15 - 17

Lunedì 27.03.2023 h. 15 - 17

E' previsto un numero massimo di 10 iscritti

**13. MAGIE CON LE PERLE – Docente Giuseppina Palombo**

Laboratorio creativo di bijoux – 6 lezioni

Lunedì 03.04.2023 h. 15 - 17

Lunedì 17.04.2023 h. 15 - 17

Lunedì 08.05.2023 h. 15 - 17

Lunedì 15.05.2023 h. 15 - 17

Lunedì 22.05.2023 h. 15 - 17

Lunedì 29.05.2023 h. 15 - 17

**MARTEDI'**

**14. SPAGNOLO – Prof.ssa Mimma De Salvo**

**Ogni Martedì, dal 25.10.2022 h. 15 – 17**

I Corso - Corso base

Si possono iscrivere al primo corso gli studenti che non hanno mai studiato spagnolo, o che sono stati costretti ad interrompere negli anni precedenti.

**15. I PERCORSI DELLA STORIA – Prof. Claudio Covini**

**Ogni martedì, dal 25.10.2022 h. 15 - 17**

Raccontare il passato per comprendere il presente. Dalle origini della seconda guerra mondiale al mondo diviso in blocchi, dal problema palestinese all'Unione Europea

- La crisi dello Stato liberale, la genesi e l'avvento del fascismo
- Origini e conseguenze della seconda guerra mondiale
- Il Processo di Norimberga
- Il Trattato di Pace e i nuovi assetti politici
- L'Italia del dopoguerra e del "centrismo"
- La Costituzione della Repubblica Italiana
- Il Mondo diviso in blocchi e l'avvento della "guerra fredda"
- La nascita di Israele e la questione palestinese
- L'America dei Kennedy, la guerra del Vietnam
- Gli anni di piombo in Italia
- Tensioni e nuovi assetti geopolitici
- L'Europa unita: dai Patti di Roma alla UE e all'avvento dell'Euro

**Il "Processo alla storia"**

Con l'intervento di esperti, confronti fra accusa e difesa, su temi specifici

MARTEDI'

**16. L'UMANESIMO RINASCIMENTALE – Prof.ssa Maria Teresa Girardi**

All'origine dell'identità italiana – 4 lezioni

- Ritornare ai classici per affermare il primato della cultura. Le testimonianze degli umanisti quattrocenteschi e di Machiavelli.
- Il “miracolo” della corte di Urbino nel XVI secolo
- L'uomo rinascimentale: la proposta di una nuova antropologia
- All'origine dello sviluppo della lingua italiana: la geniale proposta linguistico-culturale di Pietro Bembo

Martedì	08.11.2022	h. 15 – 17
Martedì	15.11.2022	h. 15 – 17
Martedì	22.11.2022	h. 15 – 17
Martedì	29.11.2022	h. 15 – 17

**17. LETTERATURA ITALIANA – Prof. Franco Camisasca e colleghi**

**11 lezioni a partire dal 10.01.2023 h. 15:00-17:00**

Come i poeti e gli scrittori testimoniano i drammi del loro tempo. Dal '600 inglese per un percorso di quattro secoli.

10 gennaio 2023

Conflitti e sete di potere in *Macbeth* di William Shakespeare

**Prof.ssa Donata Conci**

17 gennaio 2023

Essere cittadini del proprio tempo non significa stare al passo coi tempi: l'esperienza umana e poetica di Ugo Foscolo

**Prof.ssa Stefania Orlandi**

24 gennaio 2023

Storia e politica nelle *Odi* di Alessandro Manzoni

**Prof. Franco Camisasca**

31 gennaio 2023

'*Una giornata*' con Luigi Pirandello

**prof.ssa M.Luisa Magnaghi**

7 febbraio 2023

'*La Nera*' di Dino Buzzati

**Prof.ssa Nellina Matuonto**

**PROGRAMMA DEI CORSI PER L'ANNO ACCADEMICO 2022 - 2023**

14 febbraio 2023

'Il rumore del tempo' di Julian Barnes. Dmitrij Šostakovič, un musicista sotto il regime staliniano

**Prof.ssa Stefania Orlandi**

28 febbraio 2023

I drammi della vita trasfigurati nelle fiabe: *Le fiabe italiane* di Italo Calvino

**Prof.ssa Clementina Acerbi**

7 marzo 2023

Un anniversario. Giovanni Testori e 'i proletari' degli anni Cinquanta

**Prof. Franco Camisasca**

14 marzo 2023

Il dramma della malattia mentale: *Tutto chiede salvezza* di Daniele Mencarelli

**Prof.ssa Clementina Acerbi**

21 marzo 2023

Il libro più bello della Resistenza: Beppe Fenoglio in *Una questione privata*

**Prof. Franco Camisasca**

28 marzo 2023

Storia di una donna e il suo percorso di vita e di fede: *La crepa e la luce di Gemma Calabresi*

**Prof.ssa Marinella Senn**

**MARTEDI'**

**18. LETTERATURA GRECA – Prof.ssa Giulia Regoliosi**

Lecture da Euripide

Martedì	07.03.2023	h. 15 - 17
Martedì	14.03.2023	h. 15 - 17
Martedì	21.03.2023	h. 15 - 17
Martedì	28.03.2023	h. 15 - 17
Martedì	04.04.2023	h. 15 - 17
Martedì	18.04.2023	h. 15 - 17
Martedì	02.05.2023	h. 15 - 17
Martedì	09.05.2023	h. 15 - 17
Martedì	16.05.2023	h. 15 - 17
Martedì	23.05.2023	h. 15 - 17

**MARTEDI'**

**19. EGITTOLOGIA ED EGIZIANO GEROGLIFICO – Prof. Vittorio Sabbadini**

**Ogni martedì, dal 25.10.2022 h. 15 – 17**

Letture inerenti alla documentazione letteraria dell'Antico Egitto. Proiezione di filmati relativi a più o meno recenti scoperte archeologiche avvenute in Egitto.

**20. LE MAGIE DEL CINEMA – REGISTI A CONFRONTO – Prof. Marco Renoffio**

Analisi dei seguenti registi: Federico Fellini, Alfred Hitchcock, Sergio Leone, Billy Wilder.

Martedì	28.02.2023	h. 15 - 17
Martedì	07.03.2023	h. 15 - 17
Martedì	14.03.2023	h. 15 - 17
Martedì	21.03.2023	h. 15 - 17
Martedì	28.03.2023	h. 15 - 17
Martedì	04.04.2023	h. 15 - 17
Martedì	18.04.2023	h. 15 - 17
Martedì	02.05.2023	h. 15 - 17
Martedì	09.05.2023	h. 15 - 17
Martedì	16.05.2023	h. 15 - 17
Martedì	23.05.2023	h. 15 - 17
Martedì	30.05.2023	h. 15 - 17

**21. EDUCAZIONE FINANZIARIA – Dr. Lorenzo Commissari**

**15 lezioni settimanali da martedì 13.12.2022 - h. 15:00-17:00**

**Conoscere e comprendere la struttura ed il funzionamento degli strumenti finanziari.**

1- Analisi dei principali strumenti finanziari (Azioni, obbligazioni, fondi, etf, certificate...)

2- Scegliere in modo consapevole in relazione al momento di mercato

3- Costruzione di un portafoglio con analisi sul rischio e sull'orizzonte temporale



**PROGRAMMA DEI CORSI PER L'ANNO ACCADEMICO 2022 - 2023**

- 4- Fiscalità e casi pratici di efficienza fiscale
- 5- Investire tramite gli strumenti assicurativi: polizze ramo I e ramo III
- 6- Successioni ereditarie: come affrontarle
- 7- Previdenza complementare e opzioni di rendita
- 8- Analisi tecnica e analisi fondamentale dei mercati finanziari

Al termine del corso saranno organizzati incontri con Società di Investimento, aperti agli iscritti.

**MARTEDI'**

**22. LABORATORIO DI INFORMATICA DI BASE - Prof. Gianni Bellini**

12 incontri il martedì, dal 25.10.2022 al 31.01.2023 h 15 – 17

(massimo 12 persone)

**Nozioni di base di informatica:**

- Conoscere la struttura di base di un computer, hardware e software
- Il desktop (la scrivania)
- I principali dispositivi di input e output (mouse, video, tastiera)
- I file: creare, aprire, rinominare, chiudere, eliminare
- Com'è organizzato il pc
- Le memorie e le unità di misura in informatica
- Le finestre di Windows: modificare, spostare, pulsanti (icone) di controllo
- Scrivere, modificare e formattare un documento di testo
- I concetti alla base di Internet
- La posta elettronica

**23. LABORATORIO DI INFORMATICA EXCEL E SMARTPHONE - Prof. Gianni Bellini**

8 incontri il martedì, dal 07.03.2023 al 02.05.2023 h 15 – 17

(massimo 12 persone)

**Corso base Excel e Smartphone:**

- Conoscere il foglio di lavoro
- Inserire formule
- Riempimento automatico
- Creare differenti tipi di grafici a partire dai dati di un foglio elettronico
- Impostazioni di base dello Smartphone

**PROGRAMMA DEI CORSI PER L'ANNO ACCADEMICO 2022 - 2023**

- Uso delle principali funzioni
- Scaricare App dagli store
- App utili
- WhatsApp per chattare, condividere file, chiamate e videochiamate

**MARTEDI'**

**24. FISICA – Ing. Alberto Cattoli**

I concetti di spazio e tempo in fisica per giungere allo spazio-tempo proprio per comprendere il formalismo delle “onde gravitazionali” – 8 lezioni

Martedì 25.10.2022 h. 15.30 - 17  
Martedì 08.11.2022 h. 15.30 - 17  
Martedì 15.11.2022 h. 15.30 - 17  
Martedì 22.11.2022 h. 15.30 - 17  
Martedì 29.11.2022 h. 15.30 - 17  
Martedì 06.12.2022 h. 15.30 - 17  
Martedì 13.12.2022 h. 15.30 - 17  
Martedì 20.12.2022 h. 15.30 - 17

**25. FIORI DI BACH – corso base – Prof.ssa Antonella Napoli**

I fiori di Bach, la scoperta di un medico inglese per trovare e mantenere il nostro benessere.

Martedì 25.10.2022 h. 15 - 17  
Martedì 08.11.2022 h. 15 - 17  
Martedì 15.11.2022 h. 15 - 17  
Martedì 22.11.2022 h. 15 - 17  
Martedì 29.11.2022 h. 15 - 17  
Martedì 06.12.2022 h. 15 - 17  
Martedì 13.12.2022 h. 15 - 17  
Martedì 20.12.2022 h. 15 - 17  
Martedì 10.01.2023 h. 15 - 17  
Martedì 17.01.2023 h. 15 - 17  
Martedì 24.01.2023 h. 15 - 17  
Martedì 31.01.2023 h. 15 - 17

**MARTEDI'**

**26. ESERCIZI DI RILASSAMENTO - Prof.ssa Antonella Napoli**

Tecniche per rilassarci e trovare un benessere psicofisico – 6 lezioni

- Da Martedì 18 aprile 2023 fino al 30 maggio 2023.

Si consiglia un abbigliamento comodo con cui potersi stendere sul tappetino.  
Si richiede di portare una copertina, tappetino ed eventuale cuscino.

**27. ACQUARELLO E DISEGNO – Prof. Patrizia Incerti**

**Ogni martedì, dal 25.10.2022 h. 15 – 17 Corso Avanzato per esperti**  
(è previsto un corso di base il mercoledì)

Approfondimenti sulla composizione, colore, materiali e sperimentazioni varie.  
Carboncino e pastelli a olio

**28. BRIDGE corso per principianti – Prof. Mario Cattaneo**

**Ogni martedì, dal 25.10.2022 h. 15 – 17**

E' previsto un numero minimo di 12 iscritti

**MERCOLEDI'**

**29. LINGUA INGLESE – CORSO AVANZATO LIVELLO UPPER INTERMEDIATE  
Prof. Mario Cervio**

**Ogni Mercoledì, dal 26.10.2022 h. 15 – 17**

Si intendono potenziare le quattro abilità: speaking-listening-writing e reading.

Il corso è basato sul metodo comunicativo e si focalizza, dopo il ripasso delle principali strutture grammaticali, sulle forme più complesse quali idioms, phrasal verbs, inversion, ellipsis e periodo ipotetico, nonché sulla corretta pronuncia e l'ascolto di dialoghi, brani e canzoni in originale. Sarà dato spazio anche alla lettura e commento di articoli tratti da quotidiani e periodici in lingua inglese e alla conversazione su fatti di attualità.

**30. STRAVAGARIO - Prof. Gianfranco Magnini**

Lezioni su poesia, poesia e canzone, musica popolare, argomenti storici e letterari

**Ogni Mercoledì, dal 26.10.2022 h. 15 – 17**

- Italia - Poesia e canzone Fabrizio De André
- La canzone meneghina – La musica popolare e la tradizione
- Emozione e ragione nella poesia del 900
- Francia - Poesia e canzone Charles Aznavour
- Gli Imagisti
- Civiltà in bagno
- A passo di gambero
- Evoluzione del concetto e costume matrimoniale in Francia
- Canti e musiche popolari lusitane
- Poesia Anna Achmatova e Endre Ady
- L'erotismo – Definizioni e generi dall'antichità al Medioevo
- Sud America – Poesia e canzone – Argentina
- La canzone meneghina – Nascita della canzone meneghina
- Francia – Poesia e canzone Georges Brassens
- Il caos e la poesia del 900
- 900 Rivista italiana
- Poesia Rafael Alberti e Vicente Aleixandre
- L'erotismo dal Quattrocento al Settecento
- Massacri e cultura
- Arte e storia a tavola
- Canti e musiche popolari iberiche
- La storia del linguaggio
- La canzone meneghina – L'eredità dalla Francia e note su autori

- Francia – Poesia e canzone Jacques Brel

**MERCOLEDI'**

**31. MILANO – Le porte, le bandiere, i sestieri – Prof. Flavio Livio Marchetto**

Conoscere le porte di Milano, le pusterle antiche con le sei bandiere dei sestieri fedelmente riprodotte.

Sono previste alcune uscite.

Mercoledì 01.03.2023	h. 15 – 16.30
Mercoledì 08.03.2023	h. 15 – 16.30
Mercoledì 15.03.2023	h. 15 – 16.30
Mercoledì 22.03.2023	h. 15 – 16.30
Mercoledì 29.03.2023	h. 15 – 16.30
Mercoledì 05.04.2023	h. 15 – 16.30

**32. NATURA E PAESAGGIO NELLA STORIA DELLA PITTURA EUROPEA –  
L'affascinante apparenza del reale – Corso di storia dell'arte  
Prof. Pier Angelo Montorfano**

Nell'arte occidentale il paesaggio è stato a lungo considerato come "sfondo" alla rappresentazione di personaggi e storie sacre o umane. La grande stagione del paesaggio prende avvio nel Seicento dal realismo dei pittori olandesi e dal classicismo dei Carracci: l'ambiente naturale non funge più da sfondo ma si afferma come protagonista del dipinto. Il corso intende illustrare le diverse declinazioni pittoriche del paesaggio nel tempo, divenendo di volta in volta naturalista, classicista, barocco, romantico, impressionista, simbolista fino a trasformarsi nel Novecento in rivelazione di "risonanze interiori" (paesaggi dell'anima)

Mercoledì 26.10.2022	h. 15 – 16.30
Mercoledì 02.11.2022	h. 15 – 16.30
Mercoledì 09.11.2022	h. 15 – 16.30
Mercoledì 16.11.2022	h. 15 – 16.30
Mercoledì 23.11.2022	h. 15 – 16.30
Mercoledì 30.11.2022	h. 15 – 16.30

**MERCOLEDI'**

**33. FISCALITA' ITALIANA E DIRITTO TRIBUTARIO – Dott. Antonio Mangieri**

**Ogni Mercoledì, dal 26.10.2022 h. 15 – 17**

- I principi generali del sistema tributario italiano.
- Le entrate tributarie e la classificazione dei tributi.
- Le principali imposte dirette e indirette
  - presupposto, soggetto passivo, dichiarazione, accertamento.

**34. CHIMICA GENERALE – Prof.ssa Franca Morazzoni**

10 lezioni

- La materia: atomi e molecole
- Il sistema periodico degli elementi
- Legame chimico, reazioni chimiche, applicazioni

Mercoledì 02.11.2022 h. 15 – 17

Mercoledì 09.11.2022 h. 15 – 17

Mercoledì 16.11.2022 h. 15 – 17

Mercoledì 23.11.2022 h. 15 – 17

Mercoledì 30.11.2022 h. 15 – 17

Mercoledì 14.12.2022 h. 15 – 17

Mercoledì 21.12.2022 h. 15 – 17

Mercoledì 11.01.2023 h. 15 – 17

Mercoledì 18.01.2023 h. 15 – 17

Mercoledì 25.01.2023 h. 15 – 17

**35. GRAFOLOGIA – Prof. Antonio Perolfi**

**Ogni Mercoledì, dal 26.10.2022 h. 15 – 17**

Studio della disciplina approfondendo i segni grafologici e le scritture.

**MERCOLEDI'**

**36. STORIA DI PENSIERI MATEMATICI – Prof.ssa Valeria A. Schiavi**

**Ogni Mercoledì, dal 26.10.2022 h. 15 – 17**

- Dalle prime testimonianze preistoriche al pensiero greco, con i nomi ben noti (Pitagora, Euclide, Archimede, ...) Il contributo degli arabi. Il Medioevo, con il “nostro” Fibonacci
- Il Rinascimento: gli studi degli artisti sulla prospettiva; l'algebra “classica” (soluzione delle equazioni) dove ancora gli italiani sono protagonisti (Tartaglia, Cardano)  
Dal 1500 al 1600, con Cartesio, Fermat, Pascal: le curve ed il sistema di riferimento; i primi studi sulla probabilità.
- Verso la matematica moderna: il calcolo infinitesimale introdotto da Newton e Leibniz.  
La probabilità e la statistica, con le relative notevoli applicazioni  
Le “nuove” geometrie: topologia, geometria ellittica, iperbolica  
La “nuova” algebra e la formalizzazione della logica del pensiero  
La matematica e il calcolatore: influsso reciproco.

**37. ACQUARELLO E DISEGNO – Prof. Patrizia Incerti**

**Ogni mercoledì, dal 26.10.2022 h. 15 – 17 Corso Principianti**  
(è previsto un corso avanzato il martedì)

Studio e importanza dei materiali, uso del colore, esercizi di stesure con soggetti di paesaggio, natura morta, figura umana.

**38. CORSO BASE DI SCACCHI – Ing. Corrado Politi**

**Ogni mercoledì, dal 26.10.2022 h. 15 – 17 per 12 lezioni**

Novembre 9, 16, 23, 30

Dicembre 14, 21

Gennaio 11, 18, 25

Febbraio 8, 15, 22

Il 22 febbraio è previsto un torneo finale

**MERCOLEDI'**

**39. BRIDGE avanzato corso per giocatori – Prof. Mario Cattaneo**

**Ogni mercoledì, dal 26.10.2022 h. 15 – 17**

**40. INTRODUZIONE AL MONDO DEL VINO**

**Dott. Giorgio De Pieri e Dott.ssa Carolina Marchesi**

- 1 Mercoledì 18.01.2023 h. 15 - 17  
Storia della vite  
Vini bianchi  
Tecnica di vinificazione in bianco; principali vitigni bianchi regionali e relativi vini
- 2 Mercoledì 25.01.2023 h. 15 - 17  
Vini rossi  
Sistemi di vinificazione e di affinamento; principali vitigni rossi regionali e relativi vini
- 3 Mercoledì 01.02.2023 h. 15 - 17  
Vini speciali: Spumanti – Metodi di spumantizzazione  
Il metodo classico ed il metodo charmat
- 4 Mercoledì 08.02.2023 h. 15 - 17  
Vini speciali: Vini dolci, passiti, liquorosi – vini aromatizzati
- 5 Mercoledì 15.02.2023 h. 15 - 17  
Zone vinicole estere: Europa
- 6 Mercoledì 22.02.2023 h. 15 - 17  
Zone vinicole estere: Americhe, Africa, Asia, Oceania
- 7 Mercoledì 01.03.2023 h. 15 - 17  
Abbinamento cibo – vino

E' previsto un rimborso spese di € 25,00 a persona, per l'acquisto dei vini e del bicchiere UNI da degustazione

Sarà programmata un'uscita di un giorno in visita ad una cantina, situazione sanitaria permettendo.

Numero massimo di iscritti 30



**GIOVEDI'**

**41. INGLESE – Conversazione C1 – Prof.ssa Janet Sironi**

Ogni Giovedì, dal 27.10.2022 h. 15 – 17

Conversation – Reading

Max. 20 iscritti

**42. SPAGNOLO, CORSO DI LINGUA E CULTURA – Prof.ssa Mimma De Salvo**

Ogni Giovedì, dal 27.10.2022 h. 15 – 16.15

Il Corso -

**43. SPAGNOLO, CORSO DI LINGUA E CULTURA – Prof.ssa Mimma De Salvo**

Ogni Giovedì, dal 27.10.2022 h. 16.15 – 17.30

III Corso –

Sono previsti tre incontri di letteratura con focus su un autore o una autrice particolare e lettura e analisi di qualche brano significativo.

Gli iscritti al terzo anno potranno assistere come uditore al corso del II anno, ma non viceversa, tenendo presente la capienza dell'aula

**44. LINGUA TEDESCA – A1.2 – Prof.ssa Caterina Ruggiero**

Ogni Giovedì, dal 27.10.2022 h. 15 – 17

Il corso si rivolge a chi ha una minima conoscenza del tedesco e vuole acquisire il primo livello, il livello base (A1.2)

Obiettivi:

Saper parlare della propria professione e chiedere di quella altrui

Comprendere e dare indicazioni, compilare un modulo, prenotare una stanza

Conoscere i nomi dei vestiti e esprimere le proprie preferenze

Conoscere le principali festività tedesche, saper leggere e scrivere inviti ad una festa

Nel corso dell'anno sarà dedicata una lezione in italiano di due ore ad un argomento di letteratura: "L'incontro di Ulisse con le sirene in Kafka e Brecht"

**GIOVEDI'**

**45.IL GIARDINO NELLA STORIA - Lion Arch. Cesare Gioni**

- La domesticazione dei vegetali, Le origini dei villaggi, I giardini nell'antichità
- Egizi, babilonesi, greci e romani
- Il giardino medioevale
- Abbazie e castelli
- Il rinascimento italiano: ville e orti botanici
- I parchi urbani e il giardino moderno

6 lezioni

Giovedì 27.10.2022 h. 15 – 17

Giovedì 03.11.2022 h. 15 – 17

Giovedì 10.11.2022 h. 15 – 17

Giovedì 17.11.2022 h. 15 – 17

Giovedì 24.11.2022 h. 15 – 17

Giovedì 01.12.2022 h. 15 – 17

- Milano sull'acqua nascosta
- In viaggio con un blocco di marmo da Candoglia al laghetto di S. Stefano
- Le architetture megalitiche in Europa

3 lezioni

Giovedì 26.01.2023 h. 15 – 17

Giovedì 02.02.2023 h. 15 – 17

Giovedì 16.02.2023 h. 15 – 17

**46.IL DIGITALE RACCONTATO AI NONNI – Ing. Franco Visintin**

**Ogni Giovedì, dal 27.10.2022 al 20 aprile 2023 h. 15 – 17**

Si espongono i concetti fondamentali alla base delle attuali possibilità comunicative relative alla trasmissione e ricezione in forma digitale di messaggi, immagini fisse (foto), suoni ed immagini in movimento (film) che caratterizzano il presente mondo delle comunicazioni (radio, tv, telefoni, cellulari, computer)

**GIOVEDI'**

**47. MILANO ROMANA – Ing. Franco Visintin**

Si descrive lo sviluppo della città di Milano dal primo nucleo celtico (Medhelan) alla città romana in epoca repubblicana (Mediolanum), alla città sede imperiale (Aurelia Augusta Mediolanum)

4 lezioni

Giovedì 04.05.2023 h. 15 – 17

Giovedì 11.05.2023 h. 15 – 17

Giovedì 18.05.2023 h. 15 – 17

Giovedì 25.05.2023 h. 15 – 17

**48. ARCHEOLOGIA E ARTE – Prof.ssa Rosa Gemma Piazzardi**

L'arte degli Hittiti, un popolo di guerrieri, costruttori, commercianti

Il giovedì dalle 15,00 alle 17,00

11 lezioni dal 12.01.2023 al 20.04.2023

12.01 La “scoperta” del popolo, linee dell'evoluzione storica

19.01 I viaggi in Anatolia dei viaggiatori e degli studiosi. Gli scavi tedeschi di Winkler e di Bittel, americani di H H Von der Osten, turchi di Kosoy

26.01 La civiltà prehititica, i simboli sacri, il commercio, l'arte del ferro

02.02 La religione, i templi, il periodo d'oro. Hattusas, la capitale e i cinque templi, i rilievi rupestri: il grande santuario di Yazilikaya

16.02 L'abilità artigiana e gli uomini-strumento, i vasi e le armi

02.03 La lingua, il geroglifico e il cuneiforme: le tavolette e i sigilli, segno d'identificazione e di potere

16.03 L'introduzione del cavallo e del carro da guerra, la lotta contro Ramesse II e la battaglia di Qadesh: competizione e rapporti culturali

23.03 Gli stendardi – La dea del sole e il dio della tempesta, il complesso pantheon hititico rappresentato nell'arte

30.03 La decadenza della capitale e la rinascita delle città neohittite: Karkemish, Karatepe e Maras

13.04 L'esperienza di Malatya: cinquant'anni di scavi italiani

20.04 Conclusioni: gli Hittiti unico popolo di lingua indoeuropea del Vicino Oriente Antico

**GIOVEDI'**

**49. BIOLOGIA, GENETICA, ASTROFISICA – Prof.ssa Ersilia Carla Dolfini**

**Il Giovedì, dal 15.12.2022 al 27.04.2023 h. 15 – 17**

**18 lezioni**

Dal Big Bang iniziale alle onde gravitazionali. I quanti, la probabilità, il tempo, i buchi neri, i fenomeni di editing ed entanglement quantistici.

Il DNA e le ultime sconvolgenti scoperte nel mondo della genetica cellulare e molecolare: il linguaggio dei geni. Le cellule staminali e le terapie cellulari.

Il misterioso mondo dei circuiti cerebrali (i neuroni a specchio) e le patologie ad esso connesse. La diagnosi precoce e le nuove tecnologie utilizzate in campo diagnostico.

Un corretto stile di vita, l'alimentazione e l'attività motoria ed intellettuale.

Le nanotecnologie, la robotica e l'intelligenza artificiale: un nuovo affascinante campo della ricerca bio-medica e altro ancora ...

Prevista un'uscita a fine anno

**50. FARMACI BIOLOGICI DAL SISTEMA IMMUNITARIO – Lion Dott. Arturo Donetti**

Gli anticorpi Monoclonali: strumenti formidabili contro una larga varietà di malattie

Immunooncologia: combattere i tumori sbloccando i freni al sistema immunitario

Le cellule CAR-T ingegnerizzare il sistema immunitario per combattere il cancro

**10 Lezioni quindicinali**

Giovedì 27.10.2022 h. 15 – 17

Giovedì 10.11.2022 h. 15 – 17

Giovedì 24.11.2022 h. 15 – 17

Giovedì 15.12.2022 h. 15 – 17

Giovedì 12.01.2023 h. 15 – 17

Giovedì 26.01.2023 h. 15 – 17

Giovedì 09.02.2023 h. 15 – 17

Giovedì 02.03.2023 h. 15 – 17

Giovedì 16.03.2023 h. 15 – 17

Giovedì 30.03.2023 h. 15 – 17

GIOVEDI'

**51. EMPATIA DELLA COMUNICAZIONE "AUTOSTIMA" – Dott.ssa Maria Colombari**

**Ogni Giovedì, dal 27.10.2022 h. 15 – 17**

Il percorso che noi facciamo è uno sguardo all'interno su di noi e alla percezione di ciò che siamo.

Non andiamo tanto a vedere il nostro modo di agire, ma il nostro **modo di essere** che poi si esprime nell'agire personale. Andiamo verso il nostro centro motivazionale ed energetico, verso il nostro IO interiore.

E' importante capire che il nostro modo di essere è da ciascuno di noi percepito e si esprime nella stima di sé.

Quando parliamo di **identità personale** parliamo di un concetto. La **stima di sé invece è una esperienza interiore, un valore percepito.**

La stima è un bisogno naturale e centrale, tanto che alcuni psicologi imperniano su di essa la loro concezione della personalità.

Secondo il pensiero comune degli psicologi, avere risolto il problema dell'**autostima** significa "potere **dare di sé una valutazione realistica sostanzialmente positiva e stabile**".

"La **stima di sé**" è l'immagine sentita di se stessi come risulta dal rapporto tra io ideale, io attuale e le loro componenti.

Ogni persona pesa se stessa con una valutazione immediata del suo positivo e negativo; da questo risultato ne esce un'immagine di sé che l'io sente sotto forma di "stima o di non stima"

**52. TAI CHI CHUAN - Docente Fulvio Fiori**

**Ogni giovedì , dal 27.10.2022 h. 15 – 16**

Stile "Tai Chi della vera sintesi" della Scuola Internazionale Cheng Ming. Prima Sezione della forma, esercizi energetici di Chi Kung. Esercizi a coppie di Tui Shou

Si consigliano scarpe da palestra e tuta, tappetino

**GIOVEDI'**

**53. TRAINING AUTOGENO - Docente Fulvio Fiori**

**Ogni giovedì , dal 27.10.2022 h. 16,15 – 17,15**

Esercizi della Calma, Peso, Calore, Respiro, Cuore, Plesso solare, Fonte fresca.

Cenni di Training Autogeno superiore. Tecniche di rilassamento psicofisico.

Visualizzazioni guidate per la salute e il benessere personale.

Si consigliano abiti comodi, cuscino, copertina, tappetino

**54. PITTURA SU PORCELLANA - Docente Giuliana Superbi Squerti**

**Ogni giovedì , dal 27.10.2022 h. 15 – 17**

Il materiale è a carico dell'iscritto, su richiesta del docente

Non si richiede conoscenza di base

Iscritti nuovi al corso max 5

**VENERDI'**

**55. ENGLISH FOR FUN AND COMMUNICATION – CORSO DI INGLESE BASE –  
Prof.ssa Maria Pia Verona**

**Ogni Venerdì, dal 28.10.2022 h. 15 – 17**

Il corso si propone di fornire le principali strutture grammaticali della lingua inglese, verbali e sintattiche, attraverso l'ausilio di video e canzoni, crosswords e games per i vocaboli, piccoli scambi verbali per facilitare la comunicazione nelle principali situazioni di vita quotidiana.

**56. LINGUISTICA E FILOLOGIA ROMANZA – Prof. Emilio Aurilia**

Filologia giuridica (la nascita del diritto costituzionale)

Venerdì	13.01.2023	h. 15 - 17
Venerdì	27.01.2023	h. 15 - 17
Venerdì	10.02.2023	h. 15 - 17
Venerdì	03.03.2023	h. 15 - 17
Venerdì	17.03.2023	h. 15 - 17

**57. IL MEDIOEVO “DIVERSO” – Prof. Gian Carlo Alessio**

Le due lingue e le due culture del medioevo: volgare/latino

La cultura e la spiritualità medievale. L'odio monastico per la donna verso la donna angelo: due facce della stessa medaglia?

Voci e testi dell'“altro” medioevo: le lettere d'amore, le lettere di Eloisa, i Carmina Burana

Venerdì	03.03.2023	h. 15 - 17
Venerdì	10.03.2023	h. 15 - 17
Venerdì	17.03.2023	h. 15 - 17
Venerdì	24.03.2023	h. 15 - 17
Venerdì	31.03.2023	h. 15 - 17

**VENERDI'**

**58. LETTERATURA EUROPEA IN PROSA – POESIA E MUSICA –  
Prof. Gianluigi Balladore**

Cosa ci hanno insegnato i grandissimi autori del passato attraverso i loro personaggi che sono ancora vivi e ben presenti nella nostra memoria?

Verne, Shakespeare, Dante, Virgilio, Omero – per citarne alcuni – ci regalano esempi attualissimi da esaminare con cura per trovare risposta ai grandi interrogativi che si pongono gli essere umani di tutte le epoche.

Un viaggio inconsueto attraverso i secoli, che risulta di grande aiuto per noi oggi, rileggendo le loro storie – presentate attraverso prosa, poesia e musica del nostro tempo – al fine di una comprensione più profonda.

7 lezioni

Venerdì 28.10.2022 h. 15 – 17

Venerdì 04.11.2022 h. 15 – 17

Venerdì 11.11.2022 h. 15 – 17

Venerdì 18.11.2022 h. 15 – 17

Venerdì 25.11.2022 h. 15 – 17

Venerdì 02.12.2022 h. 15 – 17

Venerdì 16.12.2022 h. 15 – 17

**59. STORIA DEL CRISTIANESIMO – LE CHIESE ORIENTALI  
Prof. Riccardo Robuschi**

6 lezioni

Venerdì 27.01.2023 h. 15 – 17

Venerdì 03.02.2023 h. 15 – 17

Venerdì 10.02.2023 h. 15 – 17

Venerdì 17.02.2023 h. 15 – 17

Venerdì 03.03.2023 h. 15 – 17

Venerdì 10.03.2023 h. 15 – 17



**VENERDI'**

**60. STORIA DELL'ARTE – Dr. Silvio Valota**

Conferenza - VINCENT van GOGH  
La vita, Le lettere, i quadri

Venerdì 10.03.2023 h. 15 - 17

**61. MEDICINA – BASI DI FISIOLOGIA UMANA – Prof. Paolo Ranieri**

- La cellula
- Il sistema muscolare
- Il sistema cardiocircolatorio
- Il sistema nervoso

Venerdì 02.12.2022 h. 15 – 17

Venerdì 16.12.2022 h. 15 – 17

Venerdì 13.01.2023 h. 15 – 17

Venerdì 20.01.2023 h. 15 – 17

**62. CONSULENZA FILOSOFICA – Prof.ssa Annalisa Cantù  
Ricominciare con “leggerezza” praticando la “filosofia”**

**Ogni Venerdì, dal 28.10.2022 h. 15 – 17**

- Ricominciare da noi stessi
- Quali tappe possiamo intraprendere per ricominciare
- Cos'è la leggerezza esistenziale
- Come si riconosce la leggerezza
- La leggerezza come stile di vita che apre al cambiamento

Gli argomenti verranno integrati con esempi di casi trattati in consulenza filosofica e con sessioni di Philosophy for Community

**VENERDI'**

**63. IL SEGRETO DEL BENESSERE - PSICOALIMENTAZIONE**

**Dott.ssa Valentina Cutri**

**Ogni Venerdì, dal 28.10.2022 h. 15 – 17**

- Il comportamento alimentare: motivazioni fisiche, psicologiche, culturali, esperenziali
- Stile alimentare e stato di salute: come le abitudini a tavola influenzano la salute. Fattori di rischio e patologie connesse alla dieta scorretta
- Metabolismo umano: i fattori che lo influenzano e quali strategie adottare per rimanere in forma con il giusto peso corporeo
- Cibo, respiro e pensiero: la triade del benessere fisico ed emozionale
- Alimentazione olistica: come il cibo influenza il comportamento umano. Nutrire il corpo e la mente per migliorare le performance fisiche e cognitive
- Il piatto della salute: cosa mangiare a colazione, pranzo e cena con la logica degli abbinamenti corretti di proteine, carboidrati, lipidi
- Non si vive di solo pane: esempi pratici di menù vari e mirati in base all'età al sesso e all'attività fisica
- Psicologia delle abitudini alimentari. I colori, i profumi, i sapori e le consistenze degli alimenti creano una mappa cerebrale. Perché scegliamo di mangiare alcuni alimenti ed altri no.



FONDAZIONE UNIVERSITA' DELLA TERZA ETA'  
**MILANO DUOMO**  
c.f. 97221660158

## **Segreteria:**

c/o Liceo Carducci via Beroldo 9 – 20127 Milano

**Orari: da lun. a ven. 15:00/17:00**

**Tel. 370.3713.726 – 328.361.6816**

*e-mail:* [info@uteduomomilano.it](mailto:info@uteduomomilano.it)

**Sito web:**

**WWW.uteduomomilano.it**