



## CORSI DI FORMAZIONE E APPRENDIMENTO PERMANENTE

IN COLLABORAZIONE CON LE  
ASSOCIAZIONI

## IL SAPERE NON HA ETÀ

ANNO FORMATIVO 2023-2024

### PROGRAMMA DEI CORSI

#### **MENTE IN FORMA**

##### **“Prevenzione dell’invecchiamento cognitivo”**

*in collaborazione con Aral Onlus*

**Obiettivo:** monitorare lo stato di salute delle proprie funzioni cognitive, esercitarle e conoscerne il funzionamento.

da martedì 3 ottobre 2023 dalle 14.00 alle 16:00 (due gruppi)

Presso sede Associazione Aral - Via Bernasconi, 14 - Lissone

Durata: 17 ore

#### **YOGA (base e avanzato)**

##### **“Tecniche di respirazione, movimento, rilassamento”**

*in collaborazione con Associazione Culturale Athéna*

**Obiettivo:** tecniche di respirazione, movimento, rilassamento parte teorica e parte pratica. Asana di movimento, asana di rilassamento, tecniche di respirazione, tecniche di meditazione.

Corso base: da martedì 10 ottobre 2023 dalle ore 16:30 alle ore 18:00

Corso avanzato: da martedì 23 gennaio 2024 dalle ore 16:30 alle ore 18:00

Presso Palazzo Terragni - Piazza Libertà - Lissone

Durata: 15 e 20 ore

## **DANZA MOVIMENTO E TEATRO TERAPIA**

### ***Corso I “Conosci te stesso”***

### ***Corso II “Almeno tu nell’universo”***

*in collaborazione con Aral Onlus Lissone*

**Obiettivo:** l'idea è di ripercorrere le strade della conoscenza del sé corporeo ed espressivo attraverso la danza libera e guidata ed attraverso le tecniche teatrali. Il ciclo di incontri, quindi, vuole essere un viaggio espressivo e artistico alla scoperta del modo di vedere sé stessi.

Corso I: da martedì 10 ottobre 2023 dalle ore 19.30 alle 21.00

Corso II: da martedì 23 gennaio 2024 dalle ore 19.30 alle 21.00

Presso Palazzo Terragni - Piazza Libertà - Lissone

Durata: 15 ore (ciascun corso)

## **CURA E BENESSERE DELLA PERSONA**

### ***“Argomenti legati all’ambito estetico- curativo del corpo”***

*in collaborazione con Associazione Athéna*

**Programma:** cura del piede e della mano- esercizi pratici; diversi trattamenti della pelle; conosciamo i prodotti che usiamo Oli essenziali; tecniche di rilassamento; automassaggio.

da mercoledì 11 ottobre 2023 dalle ore 17:00 alle 19:00

Presso Scuola “B. Croce” - Via Mariani, 1- Lissone

Durata: 20 ore

## **KINESIOLOGIA**

### ***“La nostra risorsa quotidiana contro lo stress per il benessere”***

*In collaborazione con Associazione L’Oasi Kinesiologia e altre biodiscipline naturali*

**Obiettivo:** migliorare il nostro benessere e le nostre potenzialità seguendo le indicazioni del nostro corpo, attraverso l’apprendimento di facili tecniche kinesiologiche. Apprendere il respiro giusto, facili tocchi e auto trattamenti per mantenere al meglio le nostre energie nel quotidiano. Migliorare i nostri blocchi motori e la nostra capacità di affrontare lo stress e le sfide quotidiane.

La Kinesiologia e lo shiatsu al servizio del nostro benessere!

da lunedì 6 novembre 2023 dalle 17:30 alle 19:00

Presso Scuola “B. Croce” - Via Mariani, 1 - Lissone

Durata: 24 ore

## **PILLOLE DI MEDICINA**

### **“Le funzioni delle diverse parti del corpo-consigli per un sano stile di vita”**

*in collaborazione con Circolo Culturale Don Bernasconi*

**Obiettivo:** rispondere alle domande, che nel quotidiano ci poniamo, in merito alla salute e dare suggerimenti per seguire un sano stile di vita, spiegando le funzioni delle diverse parti del corpo.

da giovedì 9 novembre 2023 dalle 17:00 alle 18:30

Presso Scuola “B. Croce” - Via Mariani, 1- Lissone

Durata: 15 ore

## **FILOSOFIA – L’ESISTENZIALISMO**

### **“La storia raccontata da un’altra prospettiva”**

*In collaborazione con Auser filo d’Argento Lissone*

**Obiettivo:** conoscere, attraverso la lettura diretta e il commento di alcune pagine di Kierkegaard, Sartre, Camus e altri filosofi, gli aspetti essenziali dell’esistenzialismo filosofico, una corrente inaugurata già nell’Ottocento da Kierkegaard e culminata nelle riflessioni di Jean Paul Sartre tra le due guerre.

da lunedì 9 ottobre 2023 dalle 17:30 alle 19:00

Presso Scuola “B. Croce” - Via Mariani, 1 - Lissone

Durata: 15 ore

## **STORIA LOCALE**

### **“Vicende lissonesi dalle origini ai giorni nostri”**

*In collaborazione con Circolo Culturale Don Bernasconi*

**Obiettivo:** far conoscere la storia e le vicende lissonesi dalle origini ai nostri giorni.

da mercoledì 18 ottobre 2023 dalle 17:00 alle 18:30

Presso Scuola “B. Croce” - Via Mariani, 1 - Lissone

Durata: 15 ore

## **LABORATORIO DI TEATRO**

### **“Il Teatro è vita”**

*In collaborazione con MeC Musica e Canto*

**Obiettivo:** il laboratorio di teatro è l’occasione per sperimentare se stessi in libertà, lontano da ogni pregiudizio possibile e per confrontarsi con gli altri.

da lunedì 6 novembre 2023 dalle 17:00 alle 18:30

Presso sede Associazione - Via Baccelli,7 - Lissone

Durata: 24 ore

## **STORIA DELL'ARTE**

### **“Un colore al giorno”**

*In collaborazione con Circolo Culturale Don Bernasconi*

**Obiettivi:** conoscere la scelta e la simbologia dei colori nelle opere d'arte, nella moda, nell'ambiente in cui viviamo.

da martedì 6 febbraio 2024 dalle 17:00 alle 18:30

Presso Scuola “B. Croce” - Via Mariani, 1- Lissone

Durata: 15 ore

## **STORIA**

### **“L'Italia fra la I e II Repubblica”**

*In collaborazione con Auser filo d'argento Lissone*

**Obiettivi:** conoscere i principali fenomeni sociali, politici ed economici della storia italiana nella fase compresa tra gli anni Settanta del Novecento e il primo decennio del secolo scorso.

**Programma:** gli anni di piombo, la crisi del sistema dei partiti, le dinamiche economiche, le dinamiche sociali.

da lunedì 19 febbraio 2024 dalle 17:30 alle 19:00

presso Scuola “B. Croce” - Via Mariani, 1- Lissone

Durata: 15 ore

## **PITTURA (*base e avanzato*)**

*In collaborazione con Associazione Athéna*

### **“Disegno e tecniche pittoriche”**

**Obiettivi:** introduzione e successivo approfondimento delle tecniche artistiche pittoriche, conoscenza dei materiali e dei supporti: acquerello – guazzo- tempera – tempera all'uovo – acrilico.

da martedì 17 ottobre 2023 (corso base) dalle 15:00 alle 17:00

da martedì 16 gennaio 2024 (corso avanzato) dalle 15:00 alle 17:00

Presso Scuola “B. Croce” - Via Mariani, 1 - Lissone

Durata: 20 ore ciascun corso

## **PUPAZZERIA**

### **“Tecniche creative”**

*In collaborazione con Associazione Athéna*

**Obiettivo:** realizzazione di oggetti in tessuto; creare con la stoffa addobbi in panno e feltro, decorazioni per la casa e oggettistica.

da giovedì 19 ottobre 2023 dalle 15:00 alle 17:00

Presso Scuola “B. Croce” - Via Mariani, 1 - Lissone

Durata: 20 ore

## **TAGLIO E CUCITO (*base e avanzato*)**

### **“Tendenza moda”**

*In collaborazione con Associazione Athéna*

**Obiettivo:** apprendimento e approfondimento dei primi elementi per adattare un capo di abbigliamento alle esigenze personali.

**Programma:** tecnica del taglio base, realizzazione gonna, realizzazione del capo con finiture a mano e a macchina.

Corso base: da mercoledì 24 gennaio 2024 dalle 17:00 alle 19:00

Corso avanzato: da mercoledì 10 aprile 2024 dalle 17:00 alle 19:00

Presso Scuola “B. Croce” - Via Mariani, 1 - Lissone

Durata: 20 e 15 ore

## **LINGUA ITALIANA PER CITTADINE STRANIERE**

*In collaborazione con Associazione QDonna*

**Obiettivo:** comprendere e comunicare in lingua italiana, acquisire il lessico di base per poter comunicare negli ambiti più significativi della vita quotidiana e per poter esprimere necessità e bisogni (imparare a leggere, scrivere, la struttura interna della frase).

da mercoledì 18 ottobre 2023 dalle 14:00 alle 15:30

Presso Villa Magatti - Via paradiso, 2 - Lissone

CORSO GRATUITO