

Con il patrocinio di:



Provincia  
di Cremona



Cremona  
COMUNE DI CREMONA



Comune di  
Pizzighettone



# auser unipop cremona

dal 1996

**PROPOSTA  
FORMATIVA  
2014/15**



# DOVE TROVI L'AUSER UNIVERSITÀ POPOLARE?

## • CREMONA

via Mantova, 25 **tel. 0372 448678**

**Apertura al pubblico:** lunedì, mercoledì, venerdì dalle ore 14.30 alle ore 18.00.

**web:** [www.libereta.e-cremona.it](http://www.libereta.e-cremona.it) **e-mail:** [unipop.cremona@auser.lombardia.it](mailto:unipop.cremona@auser.lombardia.it)

**Facebook:** [Auser Unipop Cremona](#)

**Twitter:** [@AuserUnipop](#)

## • PIZZIGHETTONE

Corsi presso Centro Sociale Pensionati A.U.P. e Scuola Media Ist. Fermi – tel. 328-7070820

## CGIL CREMONA

### INFORMAZIONI

[cdltcremona@cgil.lombardia.it](mailto:cdltcremona@cgil.lombardia.it)

Apertura al pubblico:

dal LUNEDÌ al VENERDÌ 8.30 - 12.30 e 14.00 - 18.00 SABATO dalle 8.30 alle 11.30



### SEDI PRINCIPALI

#### • CAMERA DEL LAVORO DI CREMONA

Via Mantova, 25 - Telefono 0372 448600/601 – Fax 0372 448676

#### • CAMERA DEL LAVORO DI CREMA

Via Carlo Urbino, 9 – Telefono 0372 448700/701 – Fax 0373 80996

#### • CAMERA DEL LAVORO DI SORESINA

P.zza IV Novembre, 12/B – Telefono 0372 448750 – Fax 0374 340722

#### • CAMERA DEL LAVORO DI CASALMAGGIORE

P.zza Garibaldi, 3 – Telefono 0372 448775 – Fax 0375 40445

### SERVIZI DELLA CGIL

• **SPORTELLO IMMIGRATI** Assistenza per le pratiche relative ai rinnovi di Permessi di soggiorno, Consulenza e Interventi di tutela amministrativa.

• **CAAF** Assistenza compilazione dei modelli 730, Unico, Red, ICI, Isee, Pratiche di successione, Assistenza e consulenza a lavoratori autonomi, Contenzioso fiscale [info@cgilcaafcremona.it](mailto:info@cgilcaafcremona.it) **Numero unico 0372 576262**

• **PATRONATO INCA** Assistenza per: pensioni, contributi, infortuni [cremona@inca.it](mailto:cremona@inca.it)

• **FEDERCONSUMATORI** Servizio a tutela dei diritti del cittadino **0372 448620**

• **SUNIA** Sindacato inquilini e piccoli proprietari **0372 448650**

• **AUSER** Servizi agli anziani, organizzazione viaggi ecc.. **0372 448670**

• **FILO D'ARGENTO** Telefono amico degli anziani **n° verde 800995988**

• **AUSER UNIVERSITÀ POPOLARE** **0372 448678**

Formazione continua extra scuola - [unipop.cremona@auser.lombardia.it](mailto:unipop.cremona@auser.lombardia.it)

## AUSER UNIVERSITA' POPOLARE CREMONA: CHI SIAMO

Il diritto ad apprendere in ogni fase della vita è la base della partecipazione democratica. Per l'Auser Università Popolare (Unipop) è lo strumento per realizzare il confronto intergenerazionale, interculturale e **favorire la cittadinanza attiva** di tutte le età, in particolare delle persone che invecchiano, ed è proprio per questo che i nostri corsi sono aperti a tutti! I processi di apprendimento sono fondamentali per la crescita delle capacità e del benessere delle persone e per il consolidamento culturale del progetto associativo Auser. L'Unipop offre corsi e laboratori pensati per tutte le età, aggiungendo una particolare attenzione ai soggetti svantaggiati.

L'obiettivo principale è quello di accrescere capacità, conoscenze, saperi, uso delle diverse tecnologie, valorizzando le relazioni intergenerazionali per conoscere, condividere, apprezzare le diversità, promuovere la solidarietà, nuovi stili di vita e di consumo consapevole, progetti di eco-sostenibilità e di conoscenza del mondo del lavoro verso una reale Cittadinanza Attiva.

Si offrono così strumenti per rafforzare le risorse vitali delle persone, creando momenti piacevoli di socializzazione e condivisione, prevenendo l'esclusione sociale e mantenendo vivi gli interessi: la miglior "medicina" contro l'invecchiamento fisico e psichico.

**Perché l'iscrizione all'Auser?** La nostra scuola è affiliata all'Auser, *Associazione di persone che sa farsi movimento con un proprio progetto, aperta alla visione generale che si rivolge attraverso le proprie azioni in attività, servizi prevalentemente rivolti agli anziani, ma attenta a tutte le età. Auser si pone l'esigenza di avviare e/o rafforzare la promozione di un volontariato che coinvolga tutte le età nell'ottica di una cittadinanza attiva, responsabile e solidale e per prendersi cura della comunità territoriale in cui opera.* (cit. da [www.auser.it](http://www.auser.it))

L'Unipop condivide l'idea di un Volontariato che non è solo Servizio, ma innanzitutto Relazione d'incontro, all'interno di un'idea di solidarietà in cui è necessario essere CON l'altro prima che PER l'altro; **sono questi i valori che vengono condivisi ed espressi dai nostri docenti volontari.**

L'approccio ai diritti diviene pertanto punto più alto della propria coscienza singola e collettiva, ed è per questo che vogliamo sottolineare il valore della relazione e del rapporto con la CGIL.

Ci uniscono le radici comuni, le storie, i principi ed i valori, portate avanti a difesa dei lavoratori e dei pensionati per l'affermazione dei loro diritti, nell'interesse generale dei cittadini e del mondo del lavoro. Ed ecco perché CGIL nazionale anni fa ha fondato Auser, ed ecco il motivo per cui **la Camera del Lavoro di Cremona dal 1996, anno di nascita dell'Unipop, sostiene il nostro progetto di formazione continua ospitandoci nella propria sede.**

### **Organismo dirigente:**

Presidente: Giorgio Toscani. Vice-presidente: Simona Mele. Componenti del Direttivo: Donata Rosa Bertoletti, Roberto Carenzi, Paola Conti, Angelo Garioni, Mariateresa Perin, Barbara Santini, Eugenio Superchi. N.b. tutte le cariche sono volontarie.

## La buona notizia: BOLLINO BLU



Il comitato scientifico per la certificazione nominato dall'Auser Nazionale in data 4 giugno 2013 ha riconosciuto alla nostra scuola il pieno raggiungimento di tutti i requisiti previsti, 18 criteri su 18, per l'assegnazione del BOLLINO BLU della qualità. Estratto dalle motivazioni: "L'università dimostra di attuare attività diversificate, con un forte radicamento sul territorio... applica una strategia formalizzata di analisi dei fabbisogni della propria potenziale utenza... tutti i criteri di attuazione sono ben articolati, attraverso una declinazione strutturata dei diversi strumenti, in evidenza è l'attenzione alla selezione dei docenti ed al raccordo tra questi e gli allievi. Sono definiti correttamente gli indicatori relativi alla intergenerazionalità, alle richieste della domanda debole e alla interculturalità... Risultano particolarmente curati gli indicatori relativi alla valutazione, con una attenzione per gli strumenti di misura del "percepito" e dell'"erogato"... il quadro che ne risulta è completamente positivo".

## IN MEMORIA DI ANTONIO CAVESTRO

Il direttivo della scuola ha deciso di ricordare la figura di Antonio (già nostro vicepresidente oltre che stimato ed apprezzato collaboratore volontario) con due iniziative che verranno organizzate ogni anno. Sarà finanziato un progetto educativo e sociale che abbia come finalità il sostegno ad allievi che verranno individuati per le loro particolari necessità, frequentanti l'istituto comprensivo di Pizzighettone. Si darà opportunità di partecipare al viaggio ad Auschwitz, nell'ambito dell'iniziativa dei regionali CGIL, CISL, UIL "Il treno della memoria", ad uno studente che ci verrà segnalato per meriti scolastici e situazione reddituale, coprendo l'intero costo del viaggio.

I corsi sono riservati ai soci iscritti all'Auser Insieme Università Popolare delle Libertà – Scuola di Pace di Cremona. L'iscrizione annuale è di euro 22,00 per l'anno accademico 2014/2015 (settembre 2014 – giugno 2015) **non rimborsabile** in quanto quota associativa comprensiva di assicurazione.

Ogni corso ha la sua quota di partecipazione, nel caso in cui un corso non parta per motivi imputabili alla segreteria o per il mancato raggiungimento del numero minimo di iscritti, la cifra versata sarà restituita **dietro presentazione della ricevuta** o, a scelta, spostata su un altro corso.

### CONVENZIONE CGIL

Se ti iscrivi o hai già la tessera della CGIL di Cremona puoi usufruire di uno sconto del 30% sulla quota del primo corso frequentato.



## PROGETTO INTERGENERAZIONALITÀ

Per minori di 18 anni sarà possibile partecipare ad alcuni dei nostri corsi con parenti adulti (Possibili deroghe per ragazze e ragazzi almeno sedicenni) usufruendo di un particolare sconto. Per maggiori informazioni rivolgersi alla segreteria.



# TEMATICHE SOCIALI

IN COLLABORAZIONE CON CGIL Camera del Lavoro di Cremona Ufficio Immigrati



## Italiano per stranieri

**Docente:** Laura Pegorini. **Durata:** 20 lezioni da 1 ora e mezza, due incontri a settimana.

**Programma:** Corso 1 • principianti assoluti - Il corso si propone di offrire le basi per comprendere e saper comunicare in tutte le situazioni della vita quotidiana e di acquisire familiarità con la lingua orale (vocabolario di base, regole grammaticali e lessico anche con esercizi scritti).

**Corso Gratuito con tessera Auser Università Popolare (€ 22).**

Corso 2 • base/intermedio - Si stimolerà la capacità comunicativa dello studente con dialoghi ed esercitazioni per immergersi nella lingua italiana e nella cultura del nostro paese. **Costo:** € 20.

## E se studiare fosse semplice e piacevole?

**Destinatari:** studenti scuole superiori e università. **Docente:** Ilaria Placchi. **Durata:** 5 lezioni da 1 ora e mezza. **Programma:** dedicato a studenti mira all'acquisizione di un metodo di studio efficiente. Contenuti: appunti, mappe concettuali e schemi; prove pratiche di memorizzazione e capacità di rielaborare personalmente il contenuto studiato; organizzare tempo e materiale: il backward planning; parlare in pubblico; prova finale su un dato argomento. Nota bene: il corso è particolarmente indicato alla preparazione di materie di studio che solitamente constano di pagine e pagine di materiale da visionare, quali storia, geografia, letteratura, italiano, storia dell'arte, filosofia e affini. Per questa ragione si sceglieranno argomenti di tali materie per le prove pratiche. **Costo:** € 20.

In convenzione con Lineacom di Cremona

## **Progetto di Alfabetizzazione Informatica**



**Destinatari:** cittadini ultra sessantacinquenni. **Programma:** Per garantire alla popolazione anziana cremonese di muoversi in autonomia e senza disagio in qualsiasi attività che preveda la conoscenza delle procedure informatiche, il progetto di Alfabetizzazione informatica si propone di fornire le competenze di base per l'utilizzo del computer e la navigazione in Internet sia per accedere ai servizi che per il piacere di approfondire interessi culturali e mantenere relazioni sociali. **Corso Gratuito con tessera Auser Università Popolare (€ 22).**



[www.giramondolibri.it](http://www.giramondolibri.it)

**NUOVO** in via Livrasco 6 F (Migliaro) Cremona  
orari 9,00 -12,30 /15,30 - 19,00

sabato pomeriggio e domenica e festivi chiuso  
tel. 0372-561545 | [info@giramondolibri.it](mailto:info@giramondolibri.it)

### **NON SOLO TESTI SCOLASTICI NUOVI E USATI**

Tantissimi libri **TUTTI SCONTO MINIMO 50%** romanzi, saggi, fantasy, manuali, cucina, casa, salute, animali, fumetti, illustrati, libri per ragazzi, architettura, ecc. ecc.

seguici su **Facebook** da ottobre ogni settimana tantissime offerte speciali per gli affezionati ci trovi anche su ebay/giramondolibri



**STUDIO DENTISTICO**  
*Dr. Giuseppe Santoro*  
Odontoiatra

CONVENZIONE PER ISCRITTI  
UNIVERSITÀ POPOLARE E CGIL

Via Della Vecchia Dogana, 18 - Cremona  
Per appuntamenti  
**Tel. 338 2802418**

# APPRENDERE E COMUNICARE

## Elementi per la formazione al volontariato

Per i volontari dell'Auser Unipop e tutti coloro che desiderano approfondire il mondo delle relazioni. **Programma:** la scelta del volontariato ed il suo valore, la relazione tra sé e l'altro, la relazione con l'associazione e gli altri volontari. **Durata:** appuntamenti seminariali.

## **NEW** Comunicazione e Carattere – Conflitti verbali, come attrezzarsi

**Docente:** Antonella Ferrari. **Programma:** Viviamo in un mondo in cui siamo circondati da persone aggressive, arroganti e maleducate. Fatevene una ragione, non le cambierete. Potete però apprendere come interagire con loro. Qual è la vostra reazione quando entrate in contatto con questo tipo di persone: "andate in escandescenza e le mandate a quel paese" o "subite passivamente per poi pentirvene sulla via del ritorno a casa"? In entrambi i casi uscirete perdenti dal conflitto. Gestire le proprie emozioni durante un conflitto verbale non è una cosa semplice ma essere verbalmente attrezzati vi darà una forza enorme per affrontare questa sfida. **Durata:** 1 seminario da 6 ore, dalle 9.30 alle 16.30. **Costo:** € 60 (compreso pasto).

## **NEW** Lo sviluppo delle relazioni interpersonali

Come imparare a gestirle in modo efficace

**Docente:** Antonella Ferrari. **Programma:** in una società basata sulla conoscenza e l'informazione, caratterizzata da forte competitività, i ritmi di vita e di lavoro ci espongono a forti tensioni emotive che non facilitano le relazioni interpersonali. Questo corso è uno dei più efficaci e prevede delle schede per identificare alcune delle proprie forze e debolezze. **Durata:** 1 seminario da 6 ore, dalle 9.30 alle 16.30. **Costo:** € 60 (compreso pasto).

## **NEW** Comunicazione Ecologica

**Docente:** Antonella Ferrari. **Programma:** Comunicazione Ecologica vuol dire applicare i principi ecologici alle relazioni umane, coltivare le risorse di ogni persona, rispettare la diversità e, allo stesso tempo, mantenere coesione e sinergia affinché le persone possano agire insieme per un obiettivo comune. Come nella natura, anche negli esseri umani c'è un equilibrio, tra bisogni individuali e crescita sociale. Comunicare meglio e saper negoziare sono modalità che ci permettono di risparmiare tempo, energia e salute. Passaggi del corso: Coltivare le risorse di ogni persona, Auto fiducia, I 6 passi etici della comunicazione, Dal conflitto al dialogo, Saper definire e comunicare un problema, Educazione emotiva. **Durata:** 1 seminario da 6 ore, dalle 9.30 alle 16.30. **Costo:** € 60 (compreso pasto).

## Legami che curano [teoria e pratica]

La relazione con le persone anziane con difficoltà

**Docente:** Giulia Fabiano. **Durata:** 2 incontri da 2 ore. **Programma:** verranno trattati alcuni degli aspetti più significativi della demenza senile, per offrire a familiari, cittadini interessati, alcune informazioni e strumenti utili per sostenere il rapporto e l'assistenza con la persona anziana. Il processo informativo è di supporto alla relazione con la persona anziana malata consentendo di acquisire nuove "modalità" di approccio, si accresce la conoscenza e consapevolezza dei diversi aspetti della malattia (sintomi e prognosi..), si sostiene il familiare nell'elaborazione delle proprie emozioni e difficoltà. **Docente:** Vanessa Guarneri. **Durata:** 3 incontri da 2 ore.

**Programma:** appuntamenti di in-formazione, con indicazioni pratiche sul cosa fare concretamente nella relazione con l'anziano; per la conoscenza dei servizi sul territorio e delle figure professionali legate al mondo dei servizi agli anziani.

**Costo** complessivo delle 5 lezioni: € 50.

# BENESSERE DEL CORPO E DELLO SPIRITO

In collaborazione con Croce Rossa Italiana



## Primo Soccorso

**Docente:** Edoardo Mazzieri. **Durata:** 6 incontri da 2 ore.

**Programma:** primo soccorso; esame dell'infortunato; ferite, emorragie e loro trattamento; ustioni e loro trattamento; shock; fratture e loro trattamento; perdite di coscienza; droghe. Prove pratiche di: posizione laterale di sicurezza; respirazione artificiale; massaggio cardiaco. Sarà fornito un testo didattico. Al termine sarà rilasciato un attestato di frequenza. **Costo:** € 10.



In collaborazione con Croce Rossa Italiana



## Approfondimenti tematiche di Primo Soccorso

**Docente:** Edoardo Mazzieri. **Durata:** 3 incontri da 2 ore. **Programma:** Ferite, emorragie e loro trattamento; le ustioni e loro trattamento, primo soccorso pediatrico. **Costo:** € 10.



## Non si mangia solo insalata!

**Alimentazione vegetariana: scelta etica e di salute**



**Docente:** Silvia Bardelli. **Durata:** 3 incontri da 1 ora e mezza.

**Programma:** incontri teorici e dimostrazioni con indicazioni per cucinare pasti gustosi con prodotti vegetariani. Le basi dell'alimentazione vegetariana e le motivazioni a sostegno di tale scelta dietetica. La Natura ci consiglia, in ogni stagione, i cibi e i metodi di cottura più adatti ad affrontare le varie condizioni climatiche. Attraverso l'utilizzo di alimenti freschi, di stagione, integrali, poco manipolati o lavorati, in modo che non perdano i principi nutritivi, ci si mette al riparo dai pericoli della società moderna. **Costo:** € 25.



## Alimentazione vegetariana vegana crudista e fruttifera corso pratico



**Docente:** Annalisa Subacchi. **Durata:** 3 incontri da 1 ora e mezza.

**Programma:** al partecipante verranno date le nozioni di come comporre un'alimentazione vegetariana vegana o altro, in modo da potersi orientare nella scelta di tutti questi stili alimentari che propone la società d'oggi e di fornire tutti gli elementi per una scelta consapevole. Alla fine del corso verranno forniti anche esempi pratici di una alimentazione e di ricette vegetariane. **Costo:** € 25.



## Alimenti in sicurezza: conservare e cucinare

**Docente:** Emanuela Denti. **Durata:** 5 lezioni da 1 ora e mezza. **Programma:** i pericoli in cucina, come riconoscerli e come evitarli. Alimenti prodotti in casa: prepararli e conservarli senza rischi per la salute (cosa fare per non rischiare la contaminazione dal pericoloso Botulino?). Alimenti industriali: effettuate la scelta e l'acquisto, riconoscerne la qualità, conservarli senza rischi per la salute. Gli effetti del calore e del freddo sui microrganismi patogeni. Igiene in cucina, utilizzo delle attrezzature e dei prodotti detergenti/disinfettanti. **Costo:** € 40.

## Medicina Naturale

**Docente:** Luca Zini. **Durata:** 6 incontri da 1 ora e mezza.

**Programma:** confronto dei paradigmi della medicina naturale e della medicina ufficiale. Alcuni argomenti che potranno essere trattati sono: I livelli dell'uomo e quelli terapeutici, l'olismo e il benessere; La medicina frequenziale-informativa; La fisica quantistica e la salute frequenziale; Lo squilibrio energetico e le oscillazioni elettromagnetiche per ristabilire il benessere; I quattro livelli del corpo: strutturale, biochimico, energetico e informativo; Moraterapia, EAV, Vega test; La medicina Esogetica: foto Kirlian e cromopuntura; La nuova medicina del dott. Hammer. **Costo:** € 40.

## **Trucco**

**Docente:** Giulia Poli. **Durata:** 5 lezioni da 2 ore in primavera 2015.

**Programma:** il corso si propone di fornire ai partecipanti le tecniche e gli elementi di osservazione per apprendere a valorizzare il proprio viso, la propria immagine e le proprie espressività attraverso la scelta adeguata del make-up quotidiano. Specialmente attraverso attività pratiche si apprenderanno gli elementi tecnici per la detersione del viso; la scelta del prodotto adatto al proprio make-up e sua conservazione, l'auto make-up (occhi, labbra, viso). **Costo:** € 50.

## **Style Hunters (alla ricerca del proprio stile personale)**

**Docente:** Ilaria Placchi. **Durata:** 5 lezioni da 1 ora e mezza. **Programma:** Cos'è lo stile? Ne esistono tanti ed ognuno ha il suo. Lo stile può diventare una filosofia di vita, un marchio indelebile oppure potrebbe cambiare alla velocità della luce. Cacciatori di stile si diventa dopo aver conosciuto la storia della moda e del costume, i brand e la società. Il corso farà uso di immagini per invogliare i corsisti a relazionarsi commentando, apprezzando o criticando in base alle proprie competenze ed ai propri gusti personali. Alla fine del corso è prevista la realizzazione di un servizio fotografico in cui ognuno potrà mostrarsi con il proprio stile, oppure con i propri stili: quello di partenza e quello "scoperto e conquistato" durante il corso. **Costo:** € 50.

## **Ginnastica Dolce**

**Docenti:** Elisa Cozzoli, Claudia Sardi. **Durata:** 40 lezioni da 1 ora ciascuna, cadenza bisettimanale, fascia oraria 15.00 - 17.00. **Programma:** il corso propone tecniche per il benessere corporeo, sblocco articolare, controllo posturale ed esercizi di stretching, rilassamento attraverso le tecniche di ginnastica dolce. **Costo:** € 100.

In collaborazione con Confluenze Armoniche

## **Ginnastica per alleviare i dolori posturali**

**Docente:** Cesarina Zinetti. **Durata:** 8 lezioni da 1 ora ciascuna.

**Programma:** il percorso si propone di ripristinare la mobilità articolare ed offre la possibilità di tonificare e flessibilizzare il corpo, impegnandosi a sciogliere tutte quelle tensioni che sono alla base di numerose tipologie di mal di schiena, dolori cervicali, contratture alle spalle. Verranno forniti strumenti ed informazioni per la gestione dei meccanismi dell' ansia e dello stress lavorando sulla padronanza dei ritmi e dei volumi respiratori e con tecniche per affinare i tempi di attenzione e concentrazione: base di partenza per affrontare tecniche meditative. **Costo:** € 50.



## **Shiatzu**

**Docente:** Consuelo Pedroni. **Durata:** 1 incontro collettivo e 4 lezioni individuali. **Periodo:** primavera 2015. **Programma:** le proprietà dello shiatzu: il Do-In (automassaggio energizzante), l'automassaggio all'addome (denominato "attivazione di Ha-Ra"), esercizi dei "5 tibetani" rivolti all'attivazione dell'energia vitale (Ki) e ad un miglioramento del benessere psico-fisico, trattamenti shiatzu personalizzati. **Costo:** € 100.

In collaborazione con ARCI Cremona

## **Danza popolare**

**Docente:** Laura. **Durata:** 4 corsi da 5 lezioni da 1 ora e mezza al giovedì dalle 21.00 alle 22.30.

**Primo corso** ottobre/novembre 2014, **secondo corso** gennaio/febbraio 2015, **terzo corso** marzo/aprile 2015, **quarto corso** aprile/maggio 2015.

**Programma:** balli popolari individuali, in coppia e collettivi del repertorio di musica tradizionale. Impareremo a muoverci a passo di danza sulle musiche del repertorio folk europeo, dalla Bretagna alla Guascogna, passando dalle Fiandre, dal Poitou, dalle valli Occitane e dall'Auvergne fino a giungere ai confini del Salento: Scottish, ballu tundu, mazurka, gavotte, avant deux, bourré, pizzica, ... Sarà una piacevole occasione per stare in compagnia e assaporare il gusto dei concerti e delle feste di musica tradizionale. Il corso parte con un minimo di 16 iscritti e NON è necessario partecipare in coppia. **Costo:** € 25 per ogni corso.





## Numerologia

**Docente:** Roberto Ghigi. **Durata:** 5 lezioni da 2 ore. **Programma:** attraverso i numeri scopriamo la nostra natura e le possibilità che abbiamo di riuscire nella vita, indagando aspetti della personalità e ponendo le basi per sfruttare pienamente le nostre risorse latenti. Introduzione alla Numerologia; carta numerologica personale; significato dei numeri; cicli della vita; numeri maestri, karmici, anno personale e quintessenza. Gli studenti avranno parte attiva per testare e/o allenare la propria intuitività attraverso discussioni e esercizi. **Costo:** € 50.

In collaborazione con Confluenze Armoniche

## Yoga e benessere nel corpo e nella mente

**Docente:** Cesarina Zinetti. **Durata:** 8 lezioni da 1 ora. **Programma:** Il BenEssere psicofisico attraverso lo scarico delle tensioni sedimentate nel corpo e nella mente, il riassetto posturale e lo sblocco di quelle tensioni che inibiscono la capacità respiratoria. Nel percorso è previsto l'avvicinamento agli Asana - posture fisiche e alle tecniche di scioglimento delle articolazioni al fine di liberare i muscoli dalle contratture; uno studio del Pranayama la disciplina del respiro per imparare a gestire i propri volumi respiratori al fine di governare gli stati emotivi; tecniche di potenziamento dell'equilibrio ed esercizi propedeutici a Dharana, la Concentrazione attraverso strumenti come Mantra, Yantra e Mandala. Il praticante si metterà in contatto con le grandi risorse: corpo, mente e respiro. **Costo:** € 50.

## Meditazione

**Docente:** Rosanna Grazzani. **Durata:** 5 appuntamenti di 1 ora. **Programma:** la vita di tutti i giorni ci porta lontani dalla nostra interiorità, siamo distratti e invasi da tanti stimoli mentali, che provocano in noi ansie e preoccupazioni, riversandosi poi sul fisico: le difese immunitarie si abbassano e ci affatichiamo facilmente. La meditazione consiste nell'entrare in uno stato di quiete, caratterizzato da un rallentamento delle onde cerebrali e da un rilassamento psicofisico. Questo stato porta benefici fisici, emozionali e psichici. La meditazione è la pratica di vivere pienamente il presente, esaltando la coscienza di se stessi e di tutte le cose. L'unica raccomandazione è l'utilizzo di abiti comodi. **Costo:** € 25.

NEW

## Psicoanalisi: viaggio nel mondo dei sogni

**Docente:** Luca Zendri. **Durata:** 10 appuntamenti di 1 ora, al giovedì dalle ore 21.00 alle ore 22.30. **Programma:** Nella storia del pensiero ci sono autori in grado di creare nuovi mondi da scoprire. E' il caso di Freud. Possiamo considerare il suo libro, L'Interpretazione dei Sogni, come una specie di pianeta sconosciuto ricco di scorci e panorami, mai visti prima. Il corso propone una visita guidata a questa specie di "riserva naturale" del pensiero. Tutti noi sogniamo. In questa quotidiana esperienza si nasconde un'affascinante complessità in cui Freud scopre un ordine fino ad allora impensato. Il cuore del sogno è costituito da una rete di desideri inconsci che hanno una curiosa caratteristica: fanno di tutto per rimanere incomprensibili al loro stesso proprietario. Perché? E perché ci sono voluti più di duemila anni di storia del pensiero per fare un po' di luce? Il corso è aperto a tutti. Non è necessario possedere conoscenze di psicoanalisi. Non è un corso per esperti. Costo: € 60.

Bigiotterie Pronte, Perline e Materiale per ogni Creazione

Date le ali alla vostra immaginazione!



Via Bergamo 5/a - Cremona

Tel: 0372.45.60.19

Vendita online: [www.millepietre.it](http://www.millepietre.it)

**Docente:** Beati Giovanni. Corsi da 3 lezioni, dalle 20.00 alle 21.30. **Costo:** € 50.

NEW

## Tecniche PNL

L'idea centrale della Programmazione Neuro-Linguistica è che modificando la propria visione ossia la propria "mappa del mondo", la persona può potenziare le proprie percezioni, dinamizzare le proprie azioni e migliorare le proprie performance.

NEW

## Marketing di Se Stessi

Sai quanto vali? Hai un'idea di quanto potresti valere? Per poter promuoversi in modo efficace, verranno forniti i principi base per l'autopromozione sia personale professionale.

NEW

## Dimagrire con la Mente

Far ricorso a metodi per dimagrire che prevedono l'uso indiscriminato di prodotti sostitutivi dei pasti o oppure digiuni scriteriati che possono portare a gravi squilibri della salute. In questo percorso l'attenzione verrà spostata dal corpo alla mente.

## Fitness della Mente

"Use it or lose it!" (usalo o lo perderai!). Si sa che un cervello allenato invecchia più tardi e può migliorare a qualsiasi età. Ecco perché diventa fondamentale il concetto di brain training: un modo per stimolare la mente a non atrofizzarsi o deteriorarsi.

## Dominare la Rabbia

Il punto importante da comprendere a proposito della rabbia è che nonostante venga spesso etichettata come emozione negativa, da evitare in noi come negli altri, di fatto diventa negativa, e soprattutto distruttiva, quando non viene riconosciuta.

## Tecniche Antiansia e Antipanico

Sensazione associata al presentimento di un pericolo imminente quasi inevitabile. Quando raggiunge livelli elevati si trasforma in panico e diventa paralizzante. Il corso è utile per trasformare queste emozioni da nemiche ad alleate.

## Massaggio Bioenergetico

Il massaggio bioenergetico può essere definito un tipo di massaggio "su misura"; esso tiene conto del carattere e della tipologia fisica della persona che emerge sulla base di un'ipotesi diagnostica di lettura corporea di tipo energetico.

## Massaggio Antistress

Tecnica costituita da leggerissimi tocchi che produce stati di rilassamento profondi e durevoli. Il massaggio antistress punta infatti alla ricerca di uno stato interiore senza tempo e di uno spazio contemplativo senza tempo.

**E molto altro...** Massaggio Psicosomatico, Tecniche di Respirazione, Tecniche di Rilassamento, I Significati Segreti del Linguaggio del Corpo, Dimmi Cosa Sogni e Ti Dirò Chi Sei, Parlare e Scrivere Senza Errori, Parlare in Pubblico, Grafologia, Gestione del Tempo, Vincere lo Stress, Il Linguaggio della Psicosomatica, Pensiero Positivo e Autostima, Comunicazione Efficace, Disegno Infantile, Visualizzazione Creativa, Scoprire il Proprio Talento, Il Linguaggio della Coppia, Tra Passività e Aggressività, verso l'Assertività, Come Smettere di Fumare, Tecniche Efficaci al Telefono, Vincere la Timidezza.

# LINGUE E INTERCULTURA



**PRESSO LA SEDE DELL'AUSER UNIVERSITÀ POPOLARE SONO A DISPOSIZIONE I PROGRAMMI DEI CORSI ED I TEST DI AUTOVALUTAZIONE PER LA SCELTA DEL LIVELLO**

Per la lingua inglese si prevede l'attivazione di diversi livelli di corso: principiante assoluto, base, intermedio; per le altre lingue si definiranno in base alla domanda.

**Durata:** 20 lezioni da 1 ora e mezza, orario pomeridiano o serale. **Costo:** € 90 ogni corso.

## Inglese

**Docenti:** Annalisa Rancati, Valentina Mariani, Valentina Villa, Laura Papi, Nadia Moretti, Boldori Monica, Melania Biolchi.

## Francese

**Docenti:** Simona Aricò, Eric Fievet, Melania Biolchi.

## Spagnolo

**Docenti:** Marisa Cantos Benito, Lili Ortega, Ricardo Mazuelos Tito, Melania Biolchi.

## Corsi avanzati inglese

**Docenti:** Nadia Moretti, Valentina Mariani, Cinzia Depietri, Laura Papi.

**Durata:** 8 lezioni da 1 ora e mezza. **Costo:** € 60 (ogni corso).

**Let's read! Programma:** perfezioniamo la nostra conoscenza della lingua inglese attraverso la lettura guidata di racconti di autori contemporanei: da Roald Dahal a Roddy Doyle, da Alan Bennet ad Angela Carter.

**Let's travel! Programma:** perfezioniamo la nostra conoscenza della lingua attraverso situazioni legate al viaggio: dalla prenotazione dell'albergo alle necessità quotidiane in lingua inglese.

**Business English Programma:** usare l'inglese in ambito professionale, per intrattenere corrispondenze con società o imprese straniere. Structure and Presentation, Enquiries, Replies, Orders, Electronic Correspondence, Shipping. E' richiesto un buon livello di conoscenza della lingua.

**Unipol**  
ASSICURAZIONI

**BONASS**  
DI BONI ILARIA E CORRADO S.N.C.  
AGENZIA UNIPOL ASSICURAZIONI DAL 1984

**FINPAR**  
AGENZIA di A. FINARDI & D. PARMA

CREMONA - Via Mantova, 33 - Tel. 0372 439943

## Conversazione in lingua straniera Inglese - Inglese avanzato - Spagnolo

**Docenti:** Lili Ortega, Marisa Cantos, Laura Papi. **Durata:** 10 lezioni da 1 ora e mezza. **Costo:** € 60 .

## Spagnolo commerciale

**Docente:** Lili Ortega. **Programma:** usare lo spagnolo in ambito professionale, per intrattenere corrispondenze con società o imprese straniere. **Durata:** 8 lezioni da 1 ora e mezza. **Costo:** € 60.

NEW

## Mondo Spagnolo – Tradizione, cucina, musica e libretto di sopravvivenza

**Docente:** Arianna Mori. **Durata:** 5 lezioni da 1 ora e mezza. **Programma:** la tradizione nelle varie regioni della penisola iberica. Le usanze e il folklore, la cucina tipica e le musiche più diffuse. Creazione di un libretto per sopravvivere in viaggio senza conoscere la lingua. **Costo:** € 50.

NEW

## L'inglese per l'uso del pc

**Docente:** Laura Papi. **Durata:** 3 lezioni da 1 ora e mezza.

**Programma:** conoscere l'inglese basilare per districarsi in ambito informatico per comprendere e utilizzare al meglio il pc, senza farlo andare in "crash". **Costo:** € 50.



## Lingue antiche (Latino e Greco antico)

**Docente:** Gianluca Mete. **Durata:** 15 lezioni da 1 ora e mezza (ogni corso). **Programma:** il corso prevede l'apprendimento degli elementi fondamentali della lingua attraverso la lettura di testi semplificati e graduati. Il percorso, che si basa su un metodo innovativo, costituisce un'ottima occasione per avvicinarsi alla lingua antica in modo avvincente e senza preconcetti. **Costo:** € 80 (ogni corso).

# MUSICA

## Pianoforte

**Docenti:** Mariam Asatryan, Andreina Brusoni, Ornella Bazzini, Monica Serafini, Mariano Suzzani.

**Durata:** 2 incontri collettivi di 1 ora e 8 lezioni individuali di 1 ora.

**Programma:** si valutano interessi e competenze degli iscritti al fine di migliorare le capacità esecutive ed acquisire una più ampia conoscenza degli aspetti musicali e interpretativi. **Costo:** € 150.



## Chitarra (corso di gruppo)

**Docente:** Emanuel Dosi, Eric Fievet. **Durata:** 20 lezioni da 1 ora e mezza, cadenza settimanale.

**Programma:** basi di lettura del pentagramma, solfeggio e tecnica chitarristica, per affrontare in autonomia un brano assegnato. Esecuzione di brani dal classico al rock, dalla musica leggera al pop, tutti trascritti dal docente e riadattati per l'esecuzione con chitarra classica e acustica. Esecuzioni di gruppo, accompagnamento e studio delle parti ritmico/melodiche. A fine corso possibilità di registrare i brani studiati in modo da avere un ricordo dell'attività svolta. **Costo:** € 90.

## Chitarra (corso individuale)

**Docenti:** Emanuel Dosi, Giovanni Beati, Eric Fievet. **Durata:** 1 incontro collettivo iniziale e 7 lezioni da 1 ora. **Programma:** si valuteranno gli interessi e le competenze dei singoli iscritti al fine di migliorare le capacità esecutive ed acquisire una più ampia conoscenza degli aspetti musicali e interpretativi. È possibile scegliere tra insegnamento dello strumento tradizionale oppure "chitarra per accordi" cioè per accompagnamento. **Costo:** € 120.

## Violino

**Docente:** Fabio Storelli. **Durata:** 1 incontro collettivo iniziale e 7 lezioni da 1 ora.

**Programma:** il corso si propone di insegnare i primi rudimenti dello strumento preceduti dalla necessaria alfabetizzazione di teoria e solfeggio, ove necessario. **Costo:** € 120.

## Fisarmonica

**Docente:** Ornella Bazzini. **Durata:** 1 incontro collettivo iniziale 7 lezioni da 1 ora.

**Programma:** il corso si propone di insegnare i primi rudimenti dello strumento preceduti dalla necessaria alfabetizzazione di teoria e solfeggio, ove necessario. **Costo:** € 120.

## Canto

**Docenti:** Giovanni Beati, Ornella Bazzini. **Durata:** 4 lezioni da 1 ora e mezza.

**Programma:** Breve introduzione all'apparato vocale e suo funzionamento. Introduzione alla voce parlata e cantata anche con l'ausilio di esercizi pratici, cenni di igiene vocale. Esercizi di riscaldamento e impostazione vocale ad ogni incontro. Studio di brani classici o moderni. A richiesta dei partecipanti, argomenti di teoria musicale. **Costo:** € 50.



## Musica d'insieme

**Docente:** Ornella Bazzini. **Durata:** 8 lezioni da 1 ora e mezza.

**Programma:** creare un piccolo ensemble nel quale si possa cantare e/o suonare, magari ponendosi come obiettivo la realizzazione di un semplice evento.

E' richiesta una partecipazione attiva. **Costo:** € 60.



## Corso di lettura e teoria musicale (alfabetizzazione alla musica)

**Docente:** Mariano Suzzani. **Durata:** 6 lezioni da 2 ore.

**Programma:** Seguendo le tracce dell'esperienza in conservatorio il docente proporrà elementi di teoria musicale seguiti da esercizi di lettura ritmica, melodica, riconoscimento e intonazione dei suoni e la loro trascrizione. **Costo:** € 50.

# CUCINA E FANTASIA

In collaborazione con: Osteria dell'Olmo di Olmeneta, Centro Sportivo Stradivari, ENAIP. All'interno dei corsi potranno essere introdotte anche nozioni base di "Alimenti in sicurezza: conservare e cucinare" con docenti AuserUnipop, e fornite informazioni sull'utilizzo di particolari alimenti e spezie, con la collaborazione della Cooperativa Sociale Nonsolonoì.

## Cucina Tradizione e fantasia

**Docente:** Edo Zagoner. **Durata:** 5 lezioni da 2 ore.

**Sede:** Osteria dell'Olmo di Olmeneta.

**Programma:** Vari i temi che potranno essere trattati, in accordo tra corsisti e docente: gli antipasti; i primi: pasta fresca e pasta ripiena, riso e i risotti; le carni e la loro cottura; i pesci e la loro cottura; i dolci: torte e dessert al cucchiaino. Il tutto "condito" dalla presenza di ospiti d'onore e tanto divertimento...olè! **Costo:** € 100.



Ente accreditato presso la Regione per la formazione e il lavoro. Erega, con il sistema Dote, servizi al lavoro e corsi di formazione per Adulti in difficoltà occupazionale, corsi di Qualifica professionale e specializzazione per Studenti dopo la terza media nel Settore Estetico [Acconciatore ed Estetista] ed Agroalimentare [Panificatore e Pasticciere] formazione per Apprendisti e loro Tutor. Per adulti eroga, a pagamento, corsi per ASA, OSS e riqualifica, e corsi per Acconciatore ed Estetista. Organizza inoltre corsi a pagamento con riconoscimento delle competenze acquisite. Per Info: Enaip a Cremona in Piazzale Luzzara, 1 - tel. 0372 37848. [www.enaip.lombardia.it](http://www.enaip.lombardia.it) - [cremona@enaip.lombardia.it](mailto:cremona@enaip.lombardia.it).

## **Cucina Creativa e tradizionale**

**Docente:** Ivan Peri. **Durata:** 5 lezioni da 2 ore.

**Programma:** dagli antipasti ai dolci, passando per gustosi primi e secondi prelibati: semplici ricette da ripetere a casa per stupire famigliari e ospiti. Le pietanze preparate sono a disposizione dei corsisti a fine lezione per l'assaggio in compagnia. **Costo:** € 100.

## **Cucina: dalla tradizione alla modernità**

**Docente:** Andrea Roccato. **Durata:** 5 lezioni da 2 ore.

**Programma:** con un pizzico di fantasia è possibile trasformare ricette abituali in piatti dal sicuro successo. Durante il corso verranno proposte tante portate gustose: antipasti, primi, secondi, contorni e dolci arricchiti da un tocco di modernità. Le pietanze preparate sono a disposizione dei corsisti a fine lezione per l'assaggio in compagnia. **Costo:** € 100.

## **Cucina "genitori e figli"**

**Docente:** Ivan Peri. **Durata:** 5 lezioni da 2 ore.

**Programma:** corso che nasce dalla volontà di creare una simpatica occasione di relazione tra genitori e figli in un ambiente particolare. Si conosceranno insieme ricette e tecniche e ci si diventerà a riproporle in famiglia. Le pietanze preparate sono a disposizione dei corsisti a fine lezione per l'assaggio in compagnia. **Costo:** € 100 a coppia.

## **Pasticcere in casa**

**Docente:** Marco Arcari. **Durata:** 5 lezioni, di 2 ore.

**Programma:** introduzione alle regole della pasticceria di base. Le ricette, i passaggi fondamentali, la cottura, i trucchi, la presentazione. Tecniche di presentazione dei dolci. L'uso del lievito chimico per i dolci. L'uso della frutta, fresca e secca, in pasticceria. A tutti i corsisti saranno fornite copie delle ricette. Unica attrezzatura necessaria un grembiule. **Costo:** € 50.

## **Mani in pasta - Facciamo Pane, Pizze, Focacce**

**Docente:** Renato Mazzolari. **Durata:** 5 lezioni da 2 ore e mezza.

**Programma:** corso pratico presso laboratorio attrezzato per provare insieme a fare pane e prodotti di panificazione, pizza e focacce, in casa. I corsisti avranno a disposizione ingredienti di base, l'attrezzatura necessaria sarà comunicata all'inizio del corso.

**Costo:** € 100.

## **Mani in "Pasta Frolla"- Il pasticcere in casa**

**Docente:** Marco Arcari. **Durata:** 5 lezioni da 2 ore.

**Programma:** corso pratico, per provare insieme a fare le torte in casa! I corsisti avranno a disposizione gli ingredienti per la creazione delle torte (crostate con confetture e crostate ripiene, cotture in bianco, biscotti, ecc...), l'attrezzatura necessaria sarà comunicata dal docente all'inizio del corso. A tutti i corsisti sarà fornita copia delle ricette. **Costo:** € 100.



Ente Accreditato dalla Regione Lombardia per l'attività Formativa e per i Servizi al Lavoro. L'offerta formativa comprende corsi: triennali/quadriennali, dopo la terza media, nel settore Alimentare e della Ristorazione, Idraulico, Meccanico, Benessere e Cura della Persona, Elettrico/Elettronico; formazione abilitante nel settore Socio Sanitario; formazione Superiore e di Specializzazione nel settore Beni Culturali; formazione Continua e Permanente per giovani ed adulti in vari ambiti e su richiesta. L'Azienda CR.Forma è inoltre Provider E.C.M. - C.P.D. per l'erogazione dei Crediti Formativi per tutte le figure professionali che operano nel settore Sanitario e Socio Sanitario nazionale. Per info: CR. Forma a Cremona Via Cesari 7 - tel. 0372 403411, a Crema Via Pomboli 2 - tel. 0373 282911. **www.crforma.it**

## Degustator diVino: conoscere il vino

**Docente:** Ezio Casali. **Durata:** 6 incontri da 2 ore.

**Programma:** il corso presenterà un **livello base** e un **livello avanzato**. Il corso avrà lo scopo di avvicinare i partecipanti al mondo del vino, tenendo presente che il VINO è PIACERE e SALUTE, se gustato con sobrietà. Le lezioni verteranno su: introduzione alla conoscenza della vite e della vigna; la produzione del vino; la classificazione del vino italiano; la tecnica della degustazione mediante l'esame visivo, olfattivo e del gusto. Ogni lezione sarà suddivisa in una parte teorica e in una pratica mediante la degustazione di uno o due tipi di vino diversi. **Costo:** € 80.

NEW

## BirriAmo: conoscere la birra

**Docente:** Ezio Casali. **Durata:** 5 incontri da 2 ore.

**Programma:** I cereali, le fermentazioni e la birra nella storia dell'uomo; la coltivazione dell'orzo e degli altri cereali per l'industria brassicola; il luppolo; la produzione; le tipologie e gli stili della birra; la degustazione e gli abbinamenti cibo – birra. Ogni lezione sarà suddivisa in una parte teorica ed una pratica con degustazione di una o due birre.

**Costo:** € 80.

NEW

## Cogli e mangia: riconoscimento e utilizzo piante spontanee

**Docente:** Ezio Casali. **Durata:** 5 incontri da 2 ore, da Marzo 2015.

**Programma:** Il corso si prefigge di raggiungere la conoscenza, mediante l'ausilio di sussidi visivi per facilitarne il riconoscimento delle diverse specie, delle più comuni piante spontanee adatte all'alimentazione con nozioni sulle corrette pratiche di raccolta, di conservazione e di utilizzazione gastronomica. Sarà possibile partecipare a una raccolta guidata in campo con il docente. Da marzo 2015. **Costo:** € 40.

NEW

## Non solo per condire: corso di degustazione di Olio

**Docente:** Ezio Casali. **Durata:** 3 incontri da 2 ore.

**Programma:** Il corso mira alla conoscenza della cultura dell'ulivo nel Mediterraneo, della sua simbologia e dei suoi svariati utilizzi non solo culinari. Si analizzeranno quindi varie tipologie di olio extravergine di oliva, di cui si procederà alla degustazione di una o due qualità per lezione.

**Costo:** € 40.

In collaborazione con AMBASCIATORI DEI MIELI



## Miele e territorio

**Docente:** Daniele Biazzì. **Durata:** 3 incontri da 2 ore.

**Programma:** Due lezioni per capire questo alimento, le cui conoscenze da parte del consumatore sono ancora abbastanza stereotipate: attraverso le tecniche di degustazione riconosciute dall'Albo degli Esperti in Analisi Sensoriale del Miele, passeremo in rassegna i principali mieli del nostro territorio. E' prevista inoltre una lezione dove vedremo come il miele può essere comunemente utilizzato in cucina come ingrediente in alcune ricette. **Costo:** € 50.



## Cioccolato che passione!

**Docente:** Ezio Casali. **Durata:** 3 incontri da 1 ora e mezza.

**Programma:** si parlerà della storia di questo prodotto, della sua lavorazione e si procederà all'analisi organolettica di diverse tipologie di cioccolato... deliziosi assaggi!!! Durante il corso saranno date indicazioni anche sull'utilizzo in cucina del vero cioccolato. **Costo:** € 35.

# L'ARTE DEL FARE E DEL CREARE

In collaborazione con CR.FORMA



## Restauro mobili

**Docente:** Eugenio Superchi. **Durata:** 12 incontri da 3 ore ciascuno, nella fascia pomeridiana. **Programma:** Il corso permetterà di apprendere le nozioni di base necessarie all'esecuzione di semplici lavori di restauro. Valutazione dei mobili; lavori di restauro; socializzazione interna al gruppo. **Costo:** € 150 (materiale escluso).

## Tecniche del giardinaggio (anche per terrazze e balconi)

**Docente:** Ezio Casali. **Corso Base.** 10 lezioni, dalle 17.30 alle 19.00, da Febbraio 2015. **Programma:** il corso intende avviare alla conoscenza delle tecniche di coltivazione delle piante ornamentali sia in piena terra che in vaso (moltiplicazione, concimazione, utilizzo di prodotti fitosanitari e loro preparazione domestica). Le conoscenze acquisite saranno utili per l'allestimento e la manutenzione sia di giardini che di piccoli spazi, quali terrazze e balconi. Verranno utilizzate lezioni frontali, sussidi audiovisivi ed esercitazioni pratiche. **Costo:** € 60 (materiale escluso).

## Immagini dall'obbiettivo - Corso di fotografia

**Docenti:** Lino Bissa e Giovanni Badioni. **Durata:** 10 lezioni da due ore, il giovedì dalle 19.30 alle 21.30, da Febbraio 2015. **Programma:** il corso si propone di offrire una solida conoscenza della tecnica fotografica e di aumentare nel corsista la capacità di vedere e apprezzare il mondo circostante. Gli argomenti trattati sono: la luce, la pellicola fotografica, l'obbiettivo, l'otturatore, il diaframma, il mirino, la messa a fuoco e la profondità di campo, l'esposizione, la fotocamera, il flash, i filtri, l'inquadratura, ecc. Oltre alle lezioni in classe sono previste escursioni per mettere in pratica quanto appreso in aula. **Costo:** € 80.

## Foto sociale - Corso base di fotografia reportage

**Docente:** Laura Bosio. **Durata:** 5 lezioni da 1 ora e mezza, in primavera 2015. **Programma:** durante il corso verranno fornite le nozioni di base per essere in grado di fare scatti da reportage sociale: approccio psicologico alla situazione, tipologie della foto "sociale", come scattare la foto "veloce". Sono previste uscite sul territorio in occasione di eventi. **Costo:** € 40.

## Teatro sociale ed espressivo

**Docente:** Massimiliano Ciocca. **Durata:** 6 incontri da 2 ore. **Programma:** il corso si propone di offrire strumenti utili al miglioramento della comunicazione in pubblico, con il conseguente rafforzamento della propria autostima e della capacità espressiva individuale, attraverso la routine dell'attore, gli esercizi di interazione, la sperimentazione di momenti creativi e le pratiche del teatro sociale (terapeutico, didattico, educativo). Su richiesta dei corsisti possibilità di prosecuzione del corso che si articolerà in un laboratorio teatrale finalizzato alla creazione di uno spettacolo. **Costo:** € 60.

## Dietro lo schermo - Come fare un film/un cortometraggio

**Docente:** Federica Palmisano. **Durata:** 8 lezioni da 2 ore. **Programma:** cosa serve per fare un film? Dietro lo schermo c'è un mondo affascinante da scoprire e imparare a conoscere. Il corso intende offrire una panoramica veloce sulla nascita di un'idea cinematografica, sulla sua messa in scena, fino al suo arrivo in sala. L'idea: dal pensiero alla sceneggiatura; il lavoro di produzione: dalla carta al set; il montaggio e la post produzione; la distribuzione cinematografica; il film arriva in sala. **Costo:** € 80.



In collaborazione con Accademica Scacchistica Cremonese



NEW

## Giochiamo a Scacchi

**Docente:** Poli Tiberio. **Durata:** 8 lezioni da 1 ora e mezza.

**Programma:** il corso si pone l'obiettivo di dare le nozioni scacchistiche basilari per affrontare una partita in modo razionale. Breve spiegazione iniziale per analizzare i pezzi, il loro movimento, l'arrocco, la promozione, l'en passant, le fasi (Apertura, Mediogioco, Finali). Elementi tattici: forchetta, doppio, infilata, inchiodatura e scoperta. Infine illustrazione del valore socializzante del gioco, i ritrovi esistenti sul territorio, i siti internet, i tornei nelle vicinanze e su tutto il territorio nazionale. Possibilità di sfide anche in famiglia: i bambini sono spesso più agguerriti degli adulti! Gli scacchi sono inoltre un utile esercizio di allenamento della mente, il loro studio è praticamente inesauribile. **Costo:** € 70 (materiale escluso).



## Creare con pannolenci

**Docente:** Vincenza Pisacane. **Durata:** 4 lezioni da 1 ora e mezza.

**Programma:** con l'utilizzo di materiali semplici (pannolenci, stoffe, bottoni, velcro adesivo, colla a caldo...), un po' di pazienza ed un tocco di fantasia è possibile creare divertendosi oggetti unici. Non è necessario saper cucire, ma utile una buona manualità. **Costo:** € 40 (materiale escluso).



## Taglio e cucito (corso Base e Avanzato)

**Docente:** da definire. **Durata:** 8 lezioni da 1 ora e mezza.

**Programma Corso base:** per avvicinarsi alla disciplina, si apprenderà inizialmente ad eseguire riparazioni e piccole modifiche, per poi imparare a realizzare facili progetti di cucito aggiungendo sempre un tocco di creatività. **Costo:** € 80 (materiale escluso).

**Programma: Corso Avanzato:** si imposteranno semplici progetti di confezionamento, che si perfezioneranno anche con l'utilizzo della macchina da cucire. **Costo:** € 80 (materiale escluso).



## Ri...cucito creativo! (corso Base)

**Docente:** Angela Guercia. **Durata:** 4 lezioni da 1 ora e mezza.

**Programma:** creare con tessuti di recupero e/o inutilizzati (lenzuola, tovaglie, t-shirt ecc.) oggetti per la casa, per i bambini o per simpatici regali. E' utile conoscere l'ABC del cucito ed un'infarinatura generale dell'uso della macchina da cucire. Alcune idee: porta-mollette, porta-torte, porta-sacchetti, sacchetti in stoffa per asilo. **Costo:** € 40 (materiale escluso).

Cooperativa  
**Dharma**  
www.dharmacoop.it

PULIZIE CIVILI ED INDUSTRIALI

FACCHINAGGIO CARICO/SCARICO MOVIMENTAZIONE MERCI

GESTIONE DEL VERDE

Sede Legale e Amministrativa: CASALBUTTANO - Via 1° Maggio, 1/3  
Tel. 0374 362422 • Fax 0374 362423 • E-mail: info@dharmacoop.it

## Uncinetto (base e avanzato) - Fai da te e recupero della memoria

**Docente:** Monica Mangiarotti. **Durata:** 8 lezioni da 1 ora e mezza.

**Programma:** conoscere questa meravigliosa arte per tramandarla è un'occasione più unica che rara. Creare qualcosa partendo da un semplice filo rilassa la mente e dà molta soddisfazione. Durante il corso saranno impartite nozioni sui punti base, sui tipi di filati, sulla lettura degli schemi per arrivare alla realizzazione dell'oggetto. **Costo:** € 80 (materiale escluso).

## Lavorare a maglia

**Docente:** Costanza Bacchini. **Durata:** 6 lezioni da 2 ore.

**Programma:** La lavorazione a maglia è un'antichissima arte che si realizza con strumenti chiamati ferri. Adatta a chiunque voglia mettersi in gioco, sperimentarsi in una attività millenaria, stare in compagnia... e se non tutto viene subito come si vorrebbe, si può sempre sciogliere e rifare! **Costo:** € 50 (materiale escluso).

## Patchwork

**Docente:** Costanza Bacchini. **Durata:** 6 lezioni da 2 ore.

**Programma:** fare patchwork ("lavorare con le pezze") consiste nell'unione tramite cucitura di diverse parti di tessuto, ottenendo coperte, pannelli ed altri manufatti. Si apprenderanno varie tecniche per creare decorazioni, geometriche e non, dal grande valore estetico, donando una seconda vita anche a tessuti di recupero. Che soddisfazione poter poi mostrare il proprio operato! **Costo:** € 50 (materiale escluso).

## Punto croce

**Docente:** Costanza Bacchini. **Durata:** 6 lezioni da 2 ore.

**Programma:** Come decorare biancheria per la casa, corredini, tende, tovaglie, coperte, creare piccoli quadri originali ed ornare accessori personali o d'arredamento? Con il punto croce! Si apprenderanno le tecniche di base, si scambieranno schemi e consigli e con un po' di allenamento sarà possibile produrre vere e proprie opere d'arte.

**Costo:** € 50 (materiale escluso).

NEW

## Laboratorio di Costruzione di strumenti musicali

con materiali di riciclaggio o di basso costo

**Docente:** Cinzia Di Stasio. **Durata:** 8 lezioni da 1 ora e mezza. **Programma:** Utilizzando materiale da riciclo come tubi di cartone, stoffe, copertoni di macchine o bici e altri materiali facilmente recuperabili o di basso costo daremo vita alla musica costruendo e decorando con tutta la propria fantasia strumenti musicali e faremo un piccolo viaggio nella loro storia e geografia. Richiesta fantasia, spensieratezza e voglia di condividere. **Costo:** € 80 (materiale escluso).

NEW

## Laboratorio di Costruzione di strumenti musicali

per bambini (6-11 anni) e genitori con materiali di riciclaggio o di basso costo

**Docente:** Cinzia Di Stasio. **Durata:** 8 lezioni da 1 ora e mezza. **Programma:** Utilizzando materiale da riciclo come tubi di cartone, stoffe, copertoni di macchine o bici e altri materiali facilmente recuperabili o di basso costo daremo vita alla musica costruendo e decorando con tutta la propria fantasia strumenti musicali e faremo un piccolo viaggio nella loro storia e geografia. Richiesta fantasia, spensieratezza e voglia di condividere. **Costo:** € 80 a coppia (materiale escluso).

NEW

## Atelier espressivo per adulti – Le tracce dell'anima

**Docente:** Massimo Lo Giudice. **Durata:** 8 incontri da 1 ora e mezza. **Programma:** il laboratorio, ispirato ai principi di Arno Stern, promuove il contatto con il profondo e la connessione con il flusso creativo innato in ogni individuo. Il progetto è rivolto agli adulti che vogliono recuperare il contatto con la propria Naturale Espressività così come hanno sperimentato durante l'infanzia. I partecipanti saranno coinvolti in una serie di giochi e training espressivi con diversi materiali:

tempere, gessetti, argilla, sabbie colorate, ecc. Quindi si procederà ad un loro utilizzo in uno stato di calma e di auto ascolto affinché ogni gesto sia suggerito dalle proprie istanze interiori. L'importanza dell'attività creativa Originaria, non consiste nel risultato ma nel processo espressivo in sé. Affinché tale processo possa rimanere in vita o riattivarsi, sono necessari alcuni fondamentali accorgimenti riguardanti il contesto nel quale si svolge l'azione: liberi dai condizionamenti di giudizio e dalla ingombrante logica della validità artistica delle produzioni umane, chiunque può finalmente immergersi in qualcosa che riguarda l'affermazione della propria natura. **Costo:** € 70 (materiale escluso).

In collaborazione con CENTRO STUDI LABORATORIO DEL COTTO

## **Tecniche di base per la foggatura di oggetti ceramici** (per adulti e bambini)

**Docente:** Giulio Grimozzi e collaboratori. **Durata:** 3 lezioni da 1 ora e mezza.

**Programma:** conoscenza delle tecniche della manipolazione e della foggatura per la produzione di oggetti e di modellati artistici. Sperimentazione delle tecniche a sfoglia e a colombino, incisioni, decorazioni varie. Cenni sulla storia della terracotta. **Costo:** € 50 (materiali compresi).



In collaborazione con CENTRO STUDI LABORATORIO DEL COTTO

## **Tecniche del cotto**

**Docente:** Giulio Grimozzi e collaboratori. **Durata:** 7 lezioni da 1 ora e mezza.

**Programma:** utilizzazione delle tecniche di base per la creazione di oggettistica astratta, vasi con tecniche arcaiche e moderne, oggetti contenitori; apprendimento delle tecniche decorative: l'ingobbio su formella, l'ingobbio graffito; produzione di oggetti decorati con tecniche di trattamenti superficiali; ulteriori nozioni sulle ceramiche decorate (decorazione a sottosmalto, la maiolica vetrinata, la tecnica del terzo fuoco, la tecnica raku). **Costo:** € 120 (materiali compresi).



In collaborazione con MILLEPIETRE

## **Bijoux come li vuoi tu!**

**Corso base di creazione e montaggio di bigiotteria**

**Docente:** Vanessa Maimone Ramos. **Durata:** 3 lezioni da 1 ora e mezza.

**Programma:** Collane, braccialetti, orecchini...realizzare con le proprie mani i bijoux è un passatempo divertente che ci permette non solo di rilassare la mente e risvegliare la creatività, ma di avere anche degli accessori luccicanti esclusivi, da indossare o regalare alle amiche. Il corso è composto da una breve introduzione teorica sui materiali e sulle tecniche base di realizzazione alla quale seguono le fasi pratiche in cui ciascun partecipante potrà cimentarsi nella creazione dei propri bijoux. **Costo:** € 30 (materiali esclusi).



## **Disegno (corso base)**

**Docente:** Lorena Galli. **Durata:** 8 lezioni da 2 ore.

**Programma:** durante il corso si tratteranno le nozioni basilari del disegno, come la copia dal vero, il senso delle proporzioni, l'equilibrio di una composizione e la prospettiva. L'intento sarà quello di acquisire la manualità e la sicurezza necessaria per proseguire da soli, come hobbisti. Tecniche utilizzate: matita e sanguigna (per capire lo studio del chiaro-scuro), acquerello e china. **Costo:** € 80 (materiali esclusi).

## **Pirografo su legno**

**Docente:** Lorena Galli. **Durata:** 6 lezioni da 1 ora e mezza.

**Programma:** il corso intende incrementare e far scoprire l'antica arte della pirografia (incisione a fuoco) utilizzando tavolette di legno come materiale di supporto e il pirografo come strumento. Dopo l'apprendimento dei primi rudimenti della tecnica, sviluppando manualità e creatività, si potranno eseguire quadretti artistici, decorare oggetti e diverse superfici in legno. Non essendo necessaria un'attitudine artistica, questo corso è rivolto a principianti e non. **Costo:** € 60 (materiali esclusi).

## Mosaico moderno

**Docente:** Lorena Galli. **Durata:** 6 lezioni da 2 ore.

**Programma:** il corso prevede un percorso formativo teorico sull'analisi del mosaico antico e contemporaneo nei suoi procedimenti artistici. Si procederà poi alla progettazione e realizzazione di un vero mosaico utilizzando cartoncini colorati, carte di recupero o materiali da riciclo. **Costo:** € 60 (materiali esclusi).

## La Pittura ad Olio

**Docente:** Luis Felipe Garay. **Durata:** 10 lezioni da 2 ore.

**Programma:** la pittura è una modalità espressiva che nasce dalla profondità dei processi mentali, viene guidata dalla sensibilità dell'individuo, ed integrata con la tecnica può fare emergere la vera arte. Il corso si propone di fornire gli strumenti base per la preparazione del supporto pittorico, l'allestimento della composizione e la realizzazione di opere. **Costo:** € 90 (materiale escluso).

## Il Ritratto dalla tecnica a matita all'olio su tela

**Docente:** Patrizia Giordano. **Durata:** 10 lezioni da 2 ore.

**Programma:** le prime 5 lezioni saranno basate sull'impostazione, sul foglio da disegno, della figura umana. Man mano che si acquisisce manualità, si andranno a studiare luci e ombre (chiaroscuri). Seguiranno poi le tecniche di ingrandimento tramite squadratura su scala da 1 a 100. Materiale da usare: matita, sanguigna e carboncino. Nelle 5 lezioni successive, inizierà l'approccio con il ritratto a olio su tela: la preparazione del supporto (tela o cartonato telato), la preparazione dei colori e infine la pittura vera e propria. Ognuno sarà libero di esprimere la propria vena artistica. **Costo:** € 90 (materiale escluso).

# STORIA, FILOSOFIA E RELIGIONE

## Introduzione all'antropologia culturale

**Docente:** Eliseo Bertolasi. **Durata:** 4 incontri da 1 ora e mezza.

**Programma:** obiettivo del corso è interpretare la variegata e complessa realtà che ci circonda attraverso una chiave di lettura di tipo antropologico. L'antropologia ci permette di affrontare un discorso sull'uomo dal punto di vista "policentrico". Una sorta di viaggio attraverso le molteplici esperienze culturali del genere umano con le sue divergenze e le sue convergenze. Un "sapere" profondamente radicato nell'esperienza umana frutto d'incontri tra umanità con le proprie storie, memorie, identità. Temi che potranno essere trattati: identità, alterità, le religioni, la famiglia. **Costo:** € 40.

## Ambiente, Territorio e Paesaggio Cremonese tra storia e criticità attuali

**Docente:** Valerio Gamba. **Durata:** 10 lezioni da 1 ora e mezza.

**Programma:** Cenni sui supporti cartografici cartacei e digitali e sulle basi di dati disponibili in rete. L'evoluzione storica del territorio e del paesaggio cremonese: i mutamenti del mondo agricolo e dell'ambiente naturale. La centuriazione romana nell'*ager cremonensis*. La cascina a corte chiusa cremonese e le altre tipologie di ambiente urbano. La storia del territorio attraverso la toponomastica. Ambienti naturali della Provincia di Cremona: valli fluviali e scarpate morfologiche, vallecole di erosione, fontanili e fenomeni sorgentizi, dossi e pianali, prati stabili, marcite e argini fluviali, zone umide, siepi e filari interpoderali, aree boscate. Flora e fauna nei vari ambienti del Cremonese. Le specie alloctone vegetali e animali: pericoli e conflittualità. Principali strumenti della pianificazione territoriale. Forme di tutela: aree protette, reti ecologiche e vincolistica. Problematiche e pressioni ambientali nel territorio Cremonese: consumo di suolo, infrastrutture stradali e ferroviarie, attività estrattiva, agricoltura intensiva, produzione energetica, smaltimento dei rifiuti, inquinamento atmosferico, del suolo e delle acque. **Costo:** € 80.

## **I musei del nostro territorio:** piccoli preziosi tesori da scoprire Tra Natura, Arte e Storia: i musei si presentano

**Docenti:** direttori e responsabili dei rispettivi musei. **Durata:** 10 incontri da 1 ora e mezza.  
**Programma:** i musei del territorio conservano un pregevole patrimonio, fondamentale per l'arricchimento culturale di ogni individuo e per la tutela del nostro passato e presente. Il museo non è un ente statico o una sorta di magazzino impolverato, ma un organismo vivo che, nel rigoroso mantenimento delle proprie collezioni, adotta nuovi stili espositivi e modi di comunicare al pubblico. Il museo non è un luogo di nicchia riservato ad un ristretto gruppo di appassionati, un'occasione per tutti coloro che desiderano esplorare argomenti nuovi o approfondire la conoscenza del territorio in cui vivono. In un percorso tra natura, arte, antichi mestieri, storia e preistoria, ogni museo presenterà le proprie collezioni: ricchezza di tutti.  
**Costo:** € 50.

Ai partecipanti sarà offerta la possibilità di una visita guidata ai musei a costi agevolati.  
**Con la partecipazione dei Musei:** Paleoantropologico del Po di San Daniele Po, Bijou di Casalmaggiore, Diotti di Casalmaggiore, Civiltà Contadina Cambonino di Cremona, Civico di Pizzighettone, Scuola di disegno "Giuseppe Bottoli" di Casalmaggiore, Parco Oglio Sud Calvatone, Ecomuseo Valli Oglio Chiese di Canneto s/o, Collezione del Giocattolo "Giulio Superti Furga" di Canneto s/O, Museo Archeologico Platina di Piadena.



## **Archeologia**

**Docenti:** Michela Bettinelli, Gianluca Mete. **Durata:** 5 lezioni da 1 ora e mezza.

**Programma:** introduzione alla scienza archeologica: contenuti fondamentali e lezioni tematiche ordinate cronologicamente. Si ricostruirà la storia del territorio cremonese attraverso l'analisi dei periodi della storia umana. Preistoria, Neolitico, Età dei metalli, Età del Ferro, Età Romana, Età Medievale. Su richiesta, a conclusione del corso, visite guidate.

**Costo:** € 40.

## **Archeologia e mitologia per immagini**

**Docente:** Michela Bettinelli. **Durata:** 6 lezioni da 1 ora e mezza. **Programma:** alcuni aspetti teorici e metodologici fondamentali, introduzione sulla metodologia dello scavo archeologico, che cos'è un mito: mito e mitologia, a cosa serve studiare le immagini e su che supporto sono rappresentate, in archeologia mitologia e immagini, iconografia del mito. Si analizzeranno le rappresentazioni più frequenti dei miti più famosi. **Costo:** € 50.

## **Conoscere Cremona attraverso la storia dei suoi monumenti**

**Docenti:** Angelo Garioni, Valentina Rigoli, Gianluca Mete. **Durata:** 5 lezioni da 1 ora e mezza.

**Programma:** il corso offre la possibilità di conoscere la storia di Cremona attraverso la narrazione delle vicende dei suoi monumenti maggiori. Il cantiere medioevale del Duomo, Torrazzo e Battistero di Cremona, la complessa vicenda dei monasteri di Sant'Agostino, San Francesco e San Domenico, San Pietro al Po e San Sigismondo, l'epoca delle case da nobili, con uno sguardo particolare su palazzo Grasselli, Ala Ponzone, Trecchi, Affaitati e Mina Bolzesi. La storia di un quartiere popolare in riva al Po, San Bassano, sopravvissuto alle ricostruzioni del XX secolo, per capire la cultura materiale della città in antico regime. Infine una lezione sulle difese della Fedelissima, con la narrazione delle vicende architettoniche legate al castello di Santa Croce e di Porta Mosa. Sono previste, a conclusione del corso, due visite guidate ai monumenti studiati. **Costo:** € 40.

## **Conoscere Cremona attraverso la sua evoluzione urbanistica**

**Docenti:** Angelo Garioni e Valentina Rigoli, Gianluca Mete. **Durata:** 5 lezioni da 1 ora e mezza.  
**Programma:** attraverso la narrazione della storia urbana, di quella civile e politica, sarà illustrata l'evoluzione della città: romana, con l'illustrazione della topografia cittadina e della centuriazione della campagna, l'evoluzione post-carolingia, medioevale, rinascimentale. Particolare attenzione si porrà poi sulle vicende ottocentesche (il piano dei rettifili, la demolizione di San Domenico, l'isolamento del Duomo e la demolizione delle fortificazioni). Un excursus finale sulle trasformazioni urbane in epoca fascista e sulla conformazione attuale dell'aggregato urbano. Sarà previsto un approfondimento sulle demolizioni-costruzioni tra il dopoguerra ed il 1980. Sono previste, a conclusione del corso, due visite guidate: sulle tracce della Cremona Romana e Carolingia; alla ricerca delle architetture di epoca fascista. **Costo:** € 40.

## **"Le origini del Fascismo a Cremona"**

Corso di storia della politica cremonese per avvicinarsi alle nostre origini

**Docente:** Angelo Garioni. **Durata:** 5 lezioni da 1 ora e mezza, periodo Autunno 2014.  
**Programma:** parafrasando il titolo del celebre libro di F.J. Demers il corso si propone di narrare la storia, gli accadimenti ed i personaggi dei settant'anni che hanno cambiato il volto della città e segnato la storia civile e politica di Cremona. Dal 1890 al 1960, saranno affrontati i temi quali il riformismo liberale e radicale di Ettore Sacchi, il movimento contadino ed i socialisti, l'interventismo della Squilla di Farinacci, Bissolati e Mussolini, la Voce ed il blocchismo, il Lodo Bianchi e il sindacalismo cattolico di Miglioli, l'ascesa del fascismo attraverso le violenze e l'assalto ai consigli comunali della città e della Provincia, il consolidamento del Regime attraverso la rivista culturale Cremona e l'organo di propaganda Il Regime Fascista, i difficili anni della guerra e della RSI, il complicato dopoguerra tra politica locale e nazionale. **Costo:** € 40.

## **"Lo potevo fare anche io"**

Corso di storia dell'arte per avvicinarsi all'arte contemporanea senza pregiudizi

**Docente:** Valentina Rigoli. **Durata:** 5 lezioni da 1 ora e mezza.  
**Programma:** il corso si pone come obiettivo la scoperta dell'arte contemporanea e dei suoi protagonisti in modo critico e la conoscenza delle principali correnti artistiche dal Secondo Dopoguerra ai giorni nostri nella loro dimensione storica e sociale; le lezioni vogliono proporre, inoltre, uno stimolo alla riflessione sulle opere d'arte nella nostra società. I temi spazieranno dalle novità delle avanguardie, agli anni '50 (Informale, Espressionismo Astratto, Spazialismo e arte Nucleare, New Dada), dagli anni '60 (Pop Art, Nouveau Réalisme, Minimal Art, Arte Povera, Happening e Fluxus), agli anni '70 (Arte concettuale, Body Art, Land Art, Iperrealismo), per concludersi con una panoramica sul contemporaneo. **Costo:** € 40.

In collaborazione con Auser Lombardia e Fondazione Giangiacomo Feltrinelli



## **"L' Europa di oggi e le sue radici:**

### **il Centenario della Prima Guerra Mondiale"**

**Docente:** Rossella Zelioli. **Durata:** 4 lezioni da 1 ora e mezza.  
**Programma:** Microcorso di storia focalizzato sul tema della conoscenza della I Guerra Mondiale nelle sue cause e nelle sue immediate conseguenze. I lezione: "1914: Il mondo di ieri finisce a Sarajevo. Ragioni del conflitto e assetti dell'Europa d'inizio secolo"; II lezione: "1914-16: la prima fase del conflitto. Il fronte occidentale e l'Italia, tra responsabilità militari e coscienza dell'umanità in conflitto"; III lezione "1917-18. La svolta mondiale della Guerra e l'Italia da Caporetto a Vittorio Veneto. La fine del conflitto" IV Lezione "I trattati di pace. L'Europa del 1919 e molte delle ragioni del XX secolo". **Costo:** € 40.

NEW

## La musica, linguaggio universale per conoscere il passato, capire il presente, affrontare il futuro.

**Docente:** Rina Rossi. **Durata:** 4 lezioni da 1 ora e mezza.

**Programma:** Ti piace il teatro, la musica, la lirica? Seguendo il corso hai l'opportunità di avere informazioni su interpreti e musicisti del presente e del passato. Ogni incontro tenuto dall'ideatrice della trasmissione "Palco Reale" in onda su telecolor è così articolato: presentazione dell'artista, visione di un filmato con l'artista al lavoro, discussione sulla visione del filmato. Non serve preparazione specifica, solo amore per l'arte teatral-musicale ed un pizzico di curiosità. **Costo:** € 40.

## Storia dei rapporti di genere

**Docente:** Tommaso Bola. **Durata:** 6 lezioni da 1 ora e mezza.

**Programma:** storia dell'amore e dei rapporti di genere attraverso le costruzioni filosofiche da Platone a Freud le pratiche relazionali tra uomo e donna con particolare riferimento alla storia del matrimonio e della sessualità. Durante il corso verranno analizzati brani di narrativa, di opere liriche, di musica leggera e film per fornire spunti di riflessione sulla concezione dell'amore e su come è mutata nel corso della storia. Alcuni temi trattati: Platone e Lucrezio, Epicureismo e Cristianesimo, *l'amor cortese*, la morale borghese ottocentesca, l'emancipazione femminile del XX secolo e l'oggi. **Costo:** € 50.

## Storia della moda e del costume

**Docente:** Ilaria Placchi. **Durata:** 5 lezioni da 1 ora e mezza.

**Programma:** il corso mira a definire quello che è un fenomeno specifico ed articolato quale la moda, divenuto simbolo del comportamento sociale umano, cogliendo i suoi tratti fondamentali e ricercandone le radici storiche attraverso l'osservazione del costume e dell'abbigliamento nel corso del tempo. Verranno confrontate immagini e si entrerà nel dettaglio per quel che riguarda correnti stilistiche, tessuti, lavorazioni, disegni, tradizioni e "mode". Lezioni frontali, visione e confronto di immagini, riviste, documenti vari inerenti all'argomento scelto, discussioni collettive. **Costo:** € 50.

## Fascino e brama di potere - Guida ragionata al desiderio

**Docente:** Ilaria Placchi. **Durata:** 4 lezioni da 1 ora e mezza.

**Programma:** il corso mira ad analizzare partendo dall'odierno contesto sociale, quelle che sono le dinamiche del potere nel corso dei secoli fino ai giorni nostri, ereditate e filtrate dalla storia, dalla letteratura, dalla mitologia, dall'arte e sviluppate anche nel cinema e nel teatro. La brama di potere economico, carnale, politico, professionale come tentativo disperato di dar senso alla propria esistenza. Scorci disciplinari, che celano ben più di quel che sembra. Discussioni collettive e confronti guidati di varie figure, (es. Zeus, Macbeth, Jago, Dorian Gray ..), di frasi ed aforismi celebri di vari autori, nonché di immagini e spezzoni cinematografici, riguardanti il desiderio incontrollato e delirante di potere e di onnipotenza. **Costo:** € 40.

## Un libro a voce alta

**Docente:** Rossella Zelioli. **Durata:** 6 appuntamenti di 1 ora e mezza, dalle 17.30 alle 19.00.

**Programma:** Leggere insieme un buon libro, ascoltarne il racconto mentre si fantastica sui mondi che si aprono con la nostra immaginazione... è uno dei grandi, veri piaceri per ogni età. Leggeremo insieme un libro che selezioneremo tra diverse proposte, per discuterne insieme le tematiche e riflettere su quanto ci lascia ogni pagina, ma soprattutto per gustare la bellezza delle parole e del racconto! **Costo:** € 30.

In collaborazione con ANPI circolo "Salvador Allende" - Cremona

## La memoria in bicicletta - Alla scoperta degli antichi mestieri

**Docente:** Ennio Serventi. **Data:** primavera 2015.

**Programma:** bicicletta in città alla scoperta degli antichi mestieri: le antiche filande, tracce nel contesto urbano e storie di lavoratrici e lavoratori.

**Corso Gratuito con tessera Auser Università Popolare (€ 22).**





## Filosofia 2: dal Medioevo alla fine dell'Età Moderna

**Docente:** Rossella Zelioli. **Durata:** 15 appuntamenti di 1 ora e mezza.

**Programma:** Percorriamo i principali temi e problemi filosofici che attraversano il pensiero occidentale dal primo Medioevo al Settecento, attraverso i contributi di alcuni tra i maggiori autori della filosofia: l'esistenza di Dio e l'ordine del mondo, la bellezza e il male, il ruolo e l'immagine della donna, la costruzione della società moderna e il nuovo universo scientifico, la libertà di pensiero e il rigore del metodo filosofico, la sfida della morale e l'esigenza della libertà. Questi temi saranno affrontati in lezioni dialogate anche attraverso l'analisi semplificata delle principali riflessioni di Agostino di Ippona, Anselmo d'Aosta, Tommaso d'Aquino, Ildegarda di Bingen, Nicola Cusano, Erasmo da Rotterdam, Tommaso Moro, Teresa d'Avila, Niccolò Machiavelli, Galileo Galilei, Cartesio, Locke, Hobbes e intersezioni con il pensiero artistico e scientifico dei diversi contesti, per giungere fino al sorgere dell'Illuminismo. **Costo:** € 90.

# INFORMATICA PER TUTTI

PRESSO LA SEDE SONO A DISPOSIZIONE I PROGRAMMI DETTAGLIATI DEI CORSI

**Docenti:** Valerio Gamba, Giovanni Gardelli, Romeo Acquaviva, Claudio Malinverno, Assunta Sellitto, Emilio Delfino Greppi.

## Alfabetizzazione Informatica (Corso Principianti)

**Durata:** 10 lezioni da 2 ore, due volte a settimana.

**Programma:** il computer non è un nemico! Partendo da zero e con molta molta pazienza è possibile vincere la nostra istintiva ritrosia nei suoi confronti e cominciare a utilizzarlo con più sicurezza. Per chi sa a malapena accenderlo... o neanche quello! **Costo:** € 100.

## Alfabetizzazione Informatica (Corso Base)

**Durata:** 8 lezioni da 2 ore.

**Programma:** anche se sappiamo accedere a programmi e file alcune operazioni per noi sono troppo complesse e temiamo di fare danni? In questo corso impareremo a utilizzare bene il Task Manager per gestire gli errori, ed il Pannello di Controllo per installare-disinstallare i programmi, fare manutenzione e gestire il nostro hardware. È più semplice di quel che sembra! **Costo:** € 80.

## Word

**Durata:** 5 lezioni da 2 ore.

**Programma:** corso di base per l'utilizzo del sistema di videoscrittura fra i più diffusi sia in ambito domestico che lavorativo: per imparare a redigere lettere, relazioni, tesi, mailing professionali, documenti personalizzati di elevata qualità e di ottimo aspetto estetico. **Costo:** € 50.

## Internet

**Durata:** 5 lezioni da 2 ore.

**Programma:** Internet si evolve rapidamente: saper sfruttare al meglio le sue potenzialità permette sia di accedere a grandi quantità di informazioni in tempi brevi e con ricerche efficaci, sia di mantenersi in contatto con chiunque in modo immediato (tramite mail, socialnetwork, ecc.). Utile per il lavoro ed il tempo libero. **Costo:** € 60.

## Access

**Durata:** 5 lezioni da 1 ora e mezza.

**Programma:** saper utilizzare correttamente un database significa archiviare, organizzare e rielaborare qualsiasi dato di proprio interesse, sia in ambito privato che lavorativo. Questo corso si propone di fornire gli strumenti di base per utilizzare al meglio i database già esistenti o crearne di nuovi personalizzati. **Costo:** € 50.



## Powerpoint

**Durata:** 3 lezioni da 2 ore.

**Programma:** Power Point può essere utilizzato per presentare prodotti, proporre strategie di marketing, introdurre relatori, presentare le proprie fotografie, ecc. Utilissimo per gestire in modo ordinato riunioni/lezioni... o per fare qualsiasi altra cosa che suggerisca la fantasia! **Costo:** € 30.

## Excel

**Durata:** 5 lezioni da 1 ora e mezza.

**Programma:** scopo del corso è illustrare le caratteristiche di MSeExcel, un potente strumento di gestione di dati numerici utile per chi abbia la necessità di impostare tabelle, eseguire automaticamente semplici calcoli o elaborazioni più complesse, realizzare grafici di immediata lettura, creare report e documenti di sintesi che risultino efficaci ed altamente comunicativi. **Costo:** € 50.

## Google Sketch Up

**Docente:** Alessio Merulla. **Durata:** 8 lezioni da 1 ora e mezza.

**Programma:** il corso si propone di fornire in modo semplice ed intuitivo le basi per creare e gestire autonomamente svariati modelli in 3D, attraverso uno dei più conosciuti software gratuiti di modellazione in 3D. Si potranno apprezzare presto i propri progressi attraverso la messa in pratica di quanto appreso. Durante il corso si svilupperanno infatti, in accordo con il docente, vari progetti, in base alle attitudini e curiosità dei corsisti. È richiesta una conoscenza del sistema operativo Windows, ma soprattutto il requisito fondamentale per partecipare è volere dare vita ai propri progetti!!! **Costo:** € 70.

NEW

## Ink Scape - Corso per aspiranti illustratori

**Docente:** Alessio Merulla. **Durata:** 8 lezioni da 1 ora e mezza.

**Programma:** Inkscape è un programma completamente gratuito per la grafica vettoriale che utilizza il formato SVG (Scalable Vector Graphics). Utilizzando questo formato un disegno può essere ingrandito o rimpicciolito in ogni formato senza nessuna perdita di qualità. Gli argomenti spazieranno dai pennelli vettoriali agli strumenti, dai colori ai riempimenti fino ad arrivare ai gradienti effetti grafici particolari. Uno strumento che darà grande forza e potenzialità al tuo modo naturale di disegnare. **Costo:** € 70.

## AUTOCAD (corsi base 2D e 3D)

**Docente:** Romeo Acquaviva, Emilio Delfino Greppi. **Durata:** 10 lezioni da 2 ore, 2 volte a settimana.

**Programma:** AutoCAD è sicuramente lo standard CAD più famoso e diffuso al mondo, utilizzato anche dall'hobbista, deve il suo successo alla comodità di utilizzo pratico nonché all'utilizzo personalizzabile per qualsiasi esigenza e settore. Questo corso base mira a fare acquisire le metodiche di lavoro e gli strumenti necessari per operare in ambiente grafico sia 2D (10 lezioni) che, per chi è già in grado di operare nella bidimensionalità, anche 3D (6 lezioni).

**Costo:** € 100 per il modulo 2D, € 60 per il modulo 3D.

## Realizzare Siti Web con Wordpress

**Docente:** Valerio Gamba. **Durata:** 8 lezioni da 2 ore.

**Programma:** scelta del web hosting, creazione del sito, come gestire e riconoscere i problemi di sicurezza, usare wordpress, temi e plugins, creare contenuti semplici, inserire pubblicità, l'indicizzazione e i motori di ricerca, basi di SEO. **Costo:** € 100.

## GIMP (programma open source per il disegno e foto-ritocco)

**Docente:** Assunta Sellitto. **Durata:** 6 lezioni da 1 ora e mezza. **Programma:** come creare loghi e immagini, grafici, collage, fare foto-ritocchi? Con questo programma versatile, gratuito e semplice d'uso! Argomenti trattati: analisi dell'interfaccia, uso dei colori, salvare, ridimensionare, cambiare tipo ad un'immagine, gestione dei livelli, effetti di foto-ritocco, correggere fotografie e immagini, fotomontaggi. **Costo:** € 60.

## **NEW** Alla scoperta dei Social Network (corso base)

**Docente:** Federica Palmisano. **Durata:** 5 lezioni da 2 ore. **Programma:** i social network sono oggi diventati il riflesso online dell'utente, lo specchio sul web di aziende e associazioni. Oggi più che mai si sente l'esigenza di *esserCi* sul web. Il corso sui social network permette agli utenti più a digiuno del mondo del web di approcciarsi con curiosità e innovazione a questo nuovo mondo ma è anche indicato per quanti hanno già attivato i propri profili sulle varie piattaforme.

**Costo:** € 50.

## **NEW** Alla scoperta di Facebook

**Docente:** Federica Palmisano. **Durata:** 5 lezioni da 2 ore.

**Programma:** Imparare a utilizzare la più grande piattaforma social del web in tutta tranquillità. Creazione e gestione del proprio profilo attraverso le applicazioni più importanti: chat, videochiamate, condivisione e gestione dei contenuti (foto, video, post, immagini varie).

**Costo:** € 50.

## **NEW** Alla scoperta di Twitter

**Docente:** Federica Palmisano. **Durata:** 5 lezioni da 2 ore.

**Programma:** "*Cinguettare*", "*follower*", "*hashtag*" sono ormai termini entrati nella lingua comune. Ma sappiamo davvero districarci tra i milioni di *tweet* che ogni secondo vengono lanciati sul web? Si partirà dalla creazione del proprio profilo, si studieranno le varie impostazioni di gestione, in particolar modo quelle riguardanti la *privacy*, si imparerà a *cinguettare*, a *seguire* e a *farsi seguire* e, inoltre, si andrà alla scoperta degli *hashtag* (#) e delle potenzialità di questo straordinario social network. **Costo:** € 50.

# OCCASIONI LIBERE DI APPRENDIMENTO

## In collaborazione con

Associazione Inglese e lo Spagnolo a Cremona, Cooperativa Sociale Nonsolnoi, Auser Lombardia, SPI CGIL sindacato pensionati Cremona, Auser Insieme Città di Cremona.

## Presso

Camera del Lavoro di Cremona, Associazione Il Piccolo Baobab, Libreria Il convegno, Osteria Il fico, Locanda Al Carrobbio, Centro Anziani Stradiotti di via Alfeno Varo.

## Tematiche

Letteratura, Storia e Arte, Musica e Cinema, Alimentazione, Educazione alla Salute... presentazione di alcuni corsi con dimostrazioni pratiche ... e molto altro!!!

## Il grano monococco...dalla notte dei tempi agli anni 2000.

Un cereale che nasce con la civiltà e aiuta l'ambiente e la salute

**Docenti:** Ezio Casali.

**Programma:** il protagonista della serata sarà il grano monococco, il primo cereale coltivato dall'uomo e dal quale derivano tutti quelli oggi più famosi (farro, frumento duro e tenero...). La coltivazione di questo cereale è andata via via perdendosi a causa della sua scarsa produttività, ma oggi alcune aziende del nostro territorio hanno ricominciato a coltivarlo anche in funzione della sua rusticità e delle sue proprietà nutrizionali. Per tutti i partecipanti un gradito assaggio.

## **NEW** I Fossili del Po

**Docente:** Simone Ravara. **Programma:** Tracce della preistoria nel territorio cremonese.

NEW

## La Prima Guerra Mondiale

Evento promosso in collaborazione con Fondazione Giangiacomo Feltrinelli nell'ambito del progetto "Prima guerra mondiale: la grande trasformazione" co-finanziato da Fondazione Cariplo  
**Docente:** Rossella Zelioli. **Programma:** L'Europa di oggi e le sue radici, nell'ambito della ricorrenza dei 100 anni dall'inizio del conflitto.

NEW

## Costruzione di strumenti musicali

con materiali di riciclaggio o di basso costo

**Docente:** Cinzia Di Stasio. **Programma:** verranno introdotte le linee guida del corso rivolto ai bambini delle elementari in cui si costruiranno strumenti più semplici ma in egual modo straordinari e quello rivolto a ragazzi delle medie ma anche ad adulti in cui si costruiranno strumenti musicali più complessi per cui è richiesta maggiore attenzione e manualità.

## Menopausa, libertà di cambiare

**Docente:** Raffaella Ce'. **Programma:** il tema della menopausa affrontato con l'intento di sostituire a una lettura del fenomeno in chiave negativa, una visione serena e aperta al futuro. Un'occasione per trasformare, secondo i nuovi bisogni fisici ed emotivi, il proprio stile di vita, nel segno di un benessere globale della persona. Si vuole infatti indicare alle donne le risorse positive di questo complesso periodo della vita: la scoperta di nuove energie ed interessi, spaziando dalle attività culturali allo svago, senza trascurare la cura di sé attraverso l'alimentazione, i rimedi naturali e un benefico programma di prevenzione, cura e attenzione alla propria persona.

## Incidenti domestici: come prevenirli?

**Docente:** Maria Adele Salvadori. **Programma:** secondo recenti dati Istat ogni anno si verificano più di quattro milioni di infortuni domestici che coinvolgono prevalentemente donne, bambini ed anziani. Serve a tutti, giovani ed anziani, avere indicazioni su come vivere la casa in sicurezza.

## Occhio agli ingredienti

**Docente:** Annalisa Subacchi. **Programma:** conosciamo veramente quello che mangiamo? Guida alla lettura e alla scelta degli alimenti.

## Banca no problem - Sapersela cavare nel mondo dei servizi bancari

**Docente:** Miriam Zani. **Programma:** corso di sopravvivenza nel mondo dei servizi bancari. Saper leggere e comprendere un estratto conto; investimenti: districarsi tra azioni, titoli, obbligazioni e fondi; il mutuo: come sceglierlo e cosa valutare.

## Elementi di antropologia culturale

**Docenti:** Eliseo Bertolasi. **Programma:** come interpretare la variegata e complessa realtà che ci circonda? Proviamo ad analizzare un tema d'attualità attraverso l'antropologia: affrontando un discorso sull'uomo da un punto di vista "policentrico".

## Numerologia

**Docente:** Roberto Ghigi. **Programma:** Attraverso i numeri possiamo scoprire la nostra natura e le possibilità che abbiamo di riuscire nella vita, indagando ogni aspetto della nostra personalità e ponendo le basi per sfruttare pienamente le nostre risorse latenti.

## Genitori oggi

**Docente:** Assunta Sellitto. **Programma:** incontro sul ruolo educativo genitoriale oggi: i "perché" dei bambini, le nuove esigenze, bisogni, richieste dei bambini di oggi; i bambini ed i loro capricci, perché i bambini fanno i capricci, che cosa sono "questi capricci", come i genitori si sentono di fronte a questi momenti critici, come affrontarli insieme; i genitori ed i bambini di oggi: come è cambiato e cambia il ruolo dei genitori in rapporto alla società odierna, quali sono i bisogni dei bambini e dei genitori di oggi, quali le richieste dei bambini in rapporto al ruolo e ai ritmi familiari.

# CORSI A PIZZIGHETTONE

PER INFORMAZIONI: REFERENTE LOCALE CLARA TEL. 328 7070820

## Pittura su porcellana

**Docente:** Milena Fodri. **Durata:** 8 lezioni da 2 ore.

**Programma:** piccoli frutti, fiori e/o soggetti natalizi per iniziare a conoscere la tecnica del "terzo fuoco", che permette di decorare in modo permanente qualsiasi oggetto di porcellana o ceramica. Sulla base di un leggero disegno si procederà alla pittura con pennello di soggetti predefiniti; un numero ridotto di partecipanti ci permetterà una buona esecuzione dei lavori proposti e...dipingendo si impara!

**Costo:** € 80 (materiale escluso).

NEW

## Storia dell'arte a Pizzighettone

**Docente:** Bruna Riboni. **Durata:** 5 lezioni da 1 ora e mezza, giorni e orari da definire.

**Programma:** il corso offre la possibilità di conoscere le vicende artistiche e storiche delle principali chiese e monumenti (il Castello e le Mura) di Pizzighettone. Ogni lezione sarà introdotta da una parte generale relativa agli stili ed alle linee artistiche del periodo preso in esame. Sono previste, a conclusione del corso, due visite guidate ai monumenti studiati.

**Costo:** € 40.

## Ginnastica Dolce

**Docente:** Michela Cipelletti.

**Durata:** 2 lezioni da 1 ora, al lunedì e giovedì presso Centro Sociale Aup, da Ottobre 2014.

## Inglese

**Docenti:** Barbara Astori, Ambra Mazzadi.

## Informatica

**Docente:** Paolo Capelli.

## Taglio e cucito

**Docente:** Clara Colombani. **Durata:** 6 lezioni da 2 ore. **Costo:** € 60 (materiale escluso).

## CAAF CGIL LOMBARDIA srl Filiale di Cremona

via Mantova 25, 26100 Cremona

centralino 0372 576201 - fax 0372 576250

e-mail: caaf.cr@cgil.lombardia.it

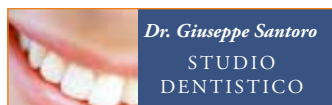
Orario: da lunedì al venerdì 8.30 - 12.15, 14.00 - 18.00 sabato: 8.30 - 12.15

Numero unico di prenotazione: **0372 576262**



Dichiarazione dei redditi (730 - UNICO) - ICI ora IMU Bonus sociali di energia elettrica e gas  
Richiesta di detrazioni fiscali - Attestazioni Isee Successioni - Colf e Badanti - Contabilità professionisti.

## SCONTI PER ISCRITTI AUUSER UNIPOPOP PRESSO:



Dr. Giuseppe Santoro  
STUDIO  
DENTISTICO



## AUSER UNIPOPOP COLLABORA CON:



## Per informazioni: Segreteria AUSER UNIPOP CREMONA

via Mantova, 25 **tel. 0372 448678**

**Apertura al pubblico:** lunedì, mercoledì, venerdì dalle ore 14.30 alle ore 18.00.

**web:** [www.libereta.e-cremona.it](http://www.libereta.e-cremona.it) **e-mail:** [unipop.cremona@auser.lombardia.it](mailto:unipop.cremona@auser.lombardia.it)

Facebook: **Auser Unipop Cremona**

Twitter: **@AuserUnipop**



**VUOI FARE UN REGALO  
AD UN AMICO UN PARENTE UNA PERSONA  
CHE TI STA A CUORE?  
SCEGLI UN CORSO DELL'AUSER UNIPOP!!**

## Si raccolgono idee e proposte...



### **DIVENTA VOLONTARIO AUSER UNIPOP**

Con poche ore alla settimana del tuo tempo contribuirai a costruire una comunità più aperta e solidale

Hai passioni che vuoi condividere? Hai voglia di metterti in gioco e vuoi mettere a disposizione le tue competenze? Puoi proporre la tua candidatura e diventare docente in Auser Unipop. Ti interessa sostenere la nostra realtà per ampliare le proposte sul territorio, senza fare l'insegnante? Contattaci, ogni contributo è prezioso, anche solo qualche ora a settimana!

**Per informazioni:** Auser Unipop Cremona, via Mantova 25 - tel. 0372 448678 email [unipop.cremona@auser.lombardia.it](mailto:unipop.cremona@auser.lombardia.it)

### **DIVENTA VOLONTARIO AUSER INSIEME CITTÀ DI CREMONA**

Se hai un po' di tempo libero e vuoi partecipare ad un progetto di solidarietà, diventa volontario Auser! Ecco cosa può fare un volontario Auser: trasporto di persone anziane e in difficoltà presso i servizi socio-sanitari, trasporto scolastico di minori disabili, telefonia sociale (accoglienza di richieste telefoniche di informazioni o aiuto da parte di persone in difficoltà), assistenza agli studenti sugli scuolabus, consegna della spesa o dei farmaci a domicilio, accoglienza e custodia nelle sale dei musei civici e molto altro.

**Per informazioni:** Auser Insieme Città di Cremona, via Tibaldi 14 - tel. 0372 463265 email [provincialecremona@auser.lombardia.it](mailto:provincialecremona@auser.lombardia.it)



“

ALLA COOP UN SOCIO OCCUPA SEMPRE UN POSTO SPECIALE. IL SUO.

AT COOP, MEMBERS ALWAYS HAVE A SPECIAL PLACE. THEIR OWN.

LES SOCIÉTAIRES DE LA COOP OCCUPENT TOUJOURS UNE PLACE SPÉCIALE: LA LEUR.

EN LA COOP UN SOCIO OCUPA SIEMPRE UN LUGAR ESPECIAL. EL SUYO.

LA COOP UN MEMBRU OCUPĂ ÎNTOTDEAUNA UN LOC SPECIAL. AL SĂU.

在COOP社员总占有特殊的位置。他的位置。

في شركة كووب "Coop" يمتلك الشريك دائمًا مكان خاص. مكانه.

”



//Entra a far parte di un mondo di convenienza, trasparenza e partecipazione.//



Cerca:

Coop Lombardia

www.e-coop.it



**COPIA**  
S.R.L.



**Vendita e assistenza stampanti, fax, copiatrici, copiatori  
digitali b/n e colore, copy printer  
stampanti di rete, accessori e consumabili.**

**COPIA 2 srl | AGENZIA RICOH ITALIA srl**  
via CADORE 19/a | CREMONA (CR)  
Tel. 0372 34878 | Fax 0372 462415  
[www.ricoh.it](http://www.ricoh.it) - [copia2.ricoh@gmail.com](mailto:copia2.ricoh@gmail.com)

**RICOH**  
imagine. change.