

# PER CHI VUOLE APPRENDERE, PARTECIPARE E SAPERE



CORSI, LABORATORI  
E CONFERENZE  
PER IL VOSTRO TEMPO LIBERO,  
PER SOCIALIZZARE,  
PER CONOSCERE  
E CONDIVIDERE

con il patrocinio di

## Auser Unipop Cremona: Chi Siamo

L'**Auser Unipop Cremona** è un'associazione di promozione sociale che organizza corsi, laboratori, eventi, conferenze, attività formative per il tempo libero, per socializzare e stare insieme. Nasce il **1° giugno del 1996 a Cremona** su idea di **Donata Bertoletti** che insieme a un ristretto gruppo di persone getta le basi per quella che diventerà una scuola strutturata, stabile e sempre più presente su tutto il territorio cremonese.

I suoi obiettivi sono così riassumibili:

- risvegliare in chiunque, a prescindere dall'età, il piacere e la curiosità di capire;
- recuperare il valore della memoria come filo conduttore tra le generazioni;
- favorire la socializzazione di un sapere che contribuisca anche all'armonia psico – fisica del soggetto e ne migliori la qualità dei rapporti sociali e interpersonali;
- aiutare ogni categoria di persone a muoversi con più efficacia in momenti difficili, rafforzando la loro capacità di interpretare le circostanze, al fine di gestire meglio la loro vita di relazione;
- diffondere i valori di coerenza, di condivisione, tolleranza, spirito di dedizione, integrità, lealtà e solidarietà in ogni relazione.

La nostra associazione è affiliata **Auser - Associazione per l'Invecchiamento Attivo** e ne condivide l'idea di un Volontariato che non è solo Servizio, ma innanzitutto Relazione d'incontro con l'altro, 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'Associazione non ha fini di lucro, ed è finanziata unicamente dal contributo che i soci versano per la partecipazione ai corsi.**



i nostri  
contatti

**Sede:** Via Mantova, 25  
**tel.** 0372 448678  
**web:** [www.auserunipopcremona.it](http://www.auserunipopcremona.it)  
**e-mail:** [unipop.cremona@auser.lombardia.it](mailto:unipop.cremona@auser.lombardia.it)  
**f** Auser Unipop Cremona

**Apertura al pubblico:**

**Lunedì** 14.00/18.00  
**Martedì** 14.00/18.00  
**Mercoledì** 10.00/16.00 (orario continuato)  
**Giovedì** 14.00/18.00  
**Venerdì** 9.00/12.00

**4 SETTEMBRE 2017 SI APRIRANNO LE ISCRIZIONI!!**

## Diventa Volontario Auser Unipop Cremona

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 Auser Unipop.

Ti interessa sostenere la nostra realtà per ampliare le proposte sul territorio, senza far l'insegnante? Contattaci!

Ogni contributo è prezioso e anche con poche ore alla settimana contribuirai a costruire una comunità più aperta e solidale.



## Le sedi che ospitano i nostri corsi a Cremona:

- **Polo Professionale Provinciale APC – Marazzi**  
Via Gerolamo da Cremona, 23
- **Liceo Scientifico Statale/Liceo delle Scienze Applicate “Gaspere Aselli”**  
Via Palestro, 31/a
- **Cremona Solidale**  
Via Brescia, 207
- **Centro Sociale Stradiotti**  
Via Alfeno Varo, 8
- **Cr. Forma**  
Via G. Cesari, 7



## Come associarsi all'Auser Unipop Cremona



**Diventare socio Auser Unipop Cremona è molto semplice:**

### DI PERSONA, PRESSO LA SEGRETERIA:

- compila la domanda di iscrizione
- versa la quota associativa **NON RIMBORSABILE** di euro **22,00**
- versa in **contanti** o tramite **bancomat** la quota del corso

### TRAMITE EMAIL:

- scarica la domanda di iscrizione nella sezione MODULISTICA del nostro sito [www.auserunipopcremona.it](http://www.auserunipopcremona.it)
- compila, firma e invia la domanda di iscrizione al nostro indirizzo email [unipop.cremona@auser.lombardia.it](mailto:unipop.cremona@auser.lombardia.it)
- effettua il pagamento della quota associativa **NON RIMBORSABILE** di euro **22,00** e la quota del corso tramite **BONIFICO BANCARIO** sul conto **IT87m0503411420000000217230**
- invia la ricevuta di avvenuto pagamento al nostro indirizzo mail [unipop.cremona@auser.lombardia.it](mailto:unipop.cremona@auser.lombardia.it)

**L'iscrizione annuale è di euro 22,00 per l'anno accademico 2017/2018 (settembre 2017 – giugno 2018) 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.

Per i **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.



## REGALA AUSER UNIPPOP!

Vuoi fare un regalo ad un amico, un parente o una persona che ti sta a cuore? Scegli un corso dell'Auser Unipop!!!

Per informazioni chiedere in segreteria contattando il numero: 0372/448678

## Auser Unipop collabora con:



## Progetti in collaborazione:

### MicroFestival di Teatro & Musica Antica

All'interno dell'oratorio della Beata Vergine di Caravaggio, presso il **Museo della Civiltà Contadina** del Cambonino, si svolgerà la rassegna di concerti, giunta alla quarta edizione, sotto la direzione artistica di Roberto Cascio, esperto di musica rinascimentale e barocca. All'interno di questo piccolo luogo che fu di preghiera e raccoglimento, verranno messi in scena, anche grazie al contributo di Auser Unipop Cremona, rappresentazioni con testi del XVI secolo e brevi interventi musicali attraverso la forma semi-scenica o di reading. **In programma nel mese di Aprile 2018.**

### In collaborazione con Associazione 25 Aprile

### Progetto Verso una didattica della Costituzione. Conoscere la Costituzione. Formare alla cittadinanza

Continua anche per il prossimo a.s. 17/18 la collaborazione con l'**Associazione 25 Aprile** per il progetto **Verso una didattica della Costituzione**. Da novembre 2017 ad Aprile 2018 verranno organizzate sei giornate di studio che verteranno sulle tematiche dell'inclusione e della multiculturalità e sulle esperienze di percorsi sulla didattica costituzionale realizzate nei diversi ordini di scuola.

## Progetti Auser Unipop Cremona

### Lezioni aperte in città

Lezioni aperte a ingresso libero, in orario pomeridiano e serale presso Spazio Comune, L'Antica Osteria del Fico e la Sala Conferenze Civico 81, con diverse tematiche che riguardano i corsi di Auser Unipop, in programma nell'a.a. 2017/18.



### Progetto "Adotta un monumento"

Continua il nostro impegno per l'iniziativa "Adotta un monumento": lo splendido oratorio della Beata Vergine di Caravaggio all'interno della cascina Cambonino Vecchio, oggi sede del Museo della Civiltà Contadina, sarà al centro di un progetto di recupero e restauro concreti. E' in atto, infatti, la collaborazione con il Comune di Cremona che permetterà di attivare la procedura dell'Art Bonus. Si potrà così contribuire alla raccolta fondi per il restauro usufruendo allo stesso tempo di interessanti sgravi fiscali. C'è bisogno di tutti per salvare e valorizzare un patrimonio di tutti!

### In collaborazione con Cremona Solidale

#### Laboratori per ospiti e dipendenti

Nell'ambito della convenzione stipulata con **Cremona Solidale**, anche per il prossimo anno accademico 2017/18 realizzeremo alcuni laboratori rivolti agli ospiti della struttura. Le attività riguarderanno le tecniche di pittura con acquerello a cura della docente Unipop Lorena Galli. Per i dipendenti, inoltre, verranno realizzati incontri di attività motoria per il benessere personale e attività per acquisire le tecniche necessarie per eseguire attività di ginnastica posturale a cura dei docenti Unipop Elena Filippi e Viola Pagliari.

### In collaborazione con Proteo Lombardia

#### Formazione Docenti Scuole

I corsi organizzati in collaborazione con l'**Associazione Proteo Fare e Sapere Lombardia** potranno essere riconosciuti come attività di formazione per i docenti e pertanto le ore frequentate saranno attestate, in quanto Proteo Fare e Sapere è un'associazione riconosciuta dal MIUR quale soggetto qualificato per la formazione (Decreto Miur n.177/2000 e DM del 08/06/2005), inserito nel Comitato delle Associazioni professionali dei docenti e dei dirigenti scolastici (Decreto Miur n.34/2010).

### Percorsi formativi Alternanza Scuola/Lavoro

Il percorso di **Alternanza Scuola-Lavoro** è un'esperienza educativa obbligatoria per tutti gli studenti dell'ultimo triennio delle scuole superiori, introdotta dalla legge 107 del 2015 (la Buona Scuola). Auser Unipop Cremona, da sempre promotrice della diffusione del sapere e della conoscenza attraverso l'organizzazione di attività educative e di approfondimento culturale, ha deciso di creare dei percorsi formativi ad hoc per le scuole superiori del territorio cremonese, che vorranno aderire, con

l'obiettivo di creare e sviluppare esperienze coerenti alle attitudini e alle passioni di ogni ragazza e di ogni ragazzo.

### Laboratorio Lavoro

**Programma:** il corso si prefigge di dare ai giovani studenti gli elementi fondamentali per far conoscere il mondo del lavoro. Argomenti del corso saranno le norme legislative e contrattuali che regolano il rapporto di lavoro; diritti e doveri; il curriculum vitae e lettera di presentazione: a cosa servono, forma e contenuto, forma da privilegiare in base all'obiettivo che si vuole raggiungere.

**Destinatari:** tutte le scuole superiori

**Articolazione:** 4 incontri da 2 ore

### Introduzione all'analisi sensoriale

**Programma:** il corso si prefigge di fornire le principali nozioni per un approccio scientifico all'analisi sensoriale (i cinque sensi fondamentali dell'esame organoleptico di un alimento) anche attraverso esempi pratici di degustazione con vino, birra\* , olio extravergine di oliva, cioccolato, pane, salumi.

\*per gli studenti minorenni sarà necessaria l'autorizzazione di uno dei genitori o di chi ne fa le veci.

**Destinatari:** I.S.Einaudi, I.S.Stanga, Cr.Forma

**Articolazione:** 4 incontri da 2 ore

### Conoscere Cremona attraverso i suoi monumenti

**Programma:** il corso offre la possibilità di approfondire la conoscenza della storia della città di Cremona attraverso la narrazione delle vicende dei suoi monumenti maggiori.

**Destinatari:** Liceo Artistico Statale Munari Cremona, IS Stradivari

**Articolazione:** 4 incontri da 2 ore

### Conoscere Cremona attraverso il suo territorio

**Programma:** Il corso offre la possibilità di conoscere l'evoluzione della città di Cremona e del suo territorio, attraverso la narrazione della storia urbana, civile e politica, dalla fondazione romana all'evoluzione post-carolingia, medioevale e rinascimentale. Particolare attenzione alle vicende ottocentesche e alle trasformazioni in epoca fascista fino all'attuale conformazione dell'aggregato urbano.

**Destinatari:** Liceo Artistico Statale Munari Cremona, I.S. Ghisleri

**Articolazione:** 4 incontri da 2 ore

### Progetto "Uno sguardo sul mondo" laboratori gratuiti per la Scuola dell'Infanzia e Primaria

Durante lo scorso anno accademico 2016/17, Auser Unipop Cremona ha proposto una serie di laboratori per le Scuole dell'Infanzia del comune di Cremona, e di alcuni comuni limitrofi, che riguardavano la manipolazione con la creta e la danza libera in movimento. Forti del successo di questi laboratori, anche per il prossimo anno accademico 2017/18, Auser Unipop Cremona proporrà, attraverso il progetto

Uno sguardo sul mondo, diversi laboratori per le scuole dell'Infanzia e Primaria che ne faranno richiesta. L'impegno di Auser Unipop Cremona nella scuola ha l'obiettivo di fornire gli stimoli per guidare i bambini a incontrare diverse forme artistiche e diversi linguaggi espressivi e di farli interagire con essi a vantaggio dello sviluppo di un'osservazione viva, critica verso ciò che li circonda.

### Il corpo armonico: mi muovo con la musica

**Programma:** La danza entra nella scuola attraverso un laboratorio che offre una proposta di movimento espressivo e creativo, supportata da musica dal vivo, per creare un'attività coinvolgente e che allo stesso tempo aiuti il bambino, attraverso il proprio corpo, a esplorare il mondo che lo circonda, a interagire e socializzare con gli altri, in un contesto dove sempre più si intrecciano realtà culturali e linguistiche diverse.

**Destinatari:** bambine e bambini della scuola dell'infanzia e dei primi due anni della scuola primaria

**Articolazione:** 5 incontri di 1 ora ciascuno, con gruppi di 15 bambini circa.

### Dalla terra alle terre

**Programma:** La manipolazione è un'attività importante nella crescita del bambino. Manipolare l'argilla è un'esperienza creativa e sensoriale molto appagante. Il contatto con la creta, materiale vivo, mette chiunque la lavori, in condizioni di rilassarsi e concentrarsi. Creando insieme, ogni bambino riesce ad esprimere semplicemente il meglio di sé sviluppando manualità, coordinazione e collaborando con gli altri in armonia.

**Destinatari:** bambine e bambini della scuola dell'infanzia e della scuola primaria

**Articolazione:** 6 incontri di 2 ore ciascuno con gruppi di 10/12 bambini

### Coloriamo il mondo

**Programma:** Il disegno è per i bambini un mezzo di comunicazione, un linguaggio gioioso e il colore è una componente fondamentale del codice grafico-pittorico. Il suo uso nelle attività espressive, manipolative sviluppa in modo privilegiato la creatività, la libera espressione e l'immaginazione del bambino. Il colore cresce "nel" e "con" il bambino, anche nella relazione con gli altri e con il mondo. Questo laboratorio propone situazioni per far sì che il bambino si ponga in modo curioso di fronte al mondo, impari ad osservarlo, raccolga particolari e indizi, aumenti la fiducia nelle proprie capacità, favorisca la libera espressione creativa.

**Destinatari:** bambine e bambini della scuola infanzia, a partire dai 4 anni e primaria

**Articolazione:** 6 incontri di 1 ora e mezza ciascuno con gruppi di 10/12 bambini



PER ADERIRE AI PROGETTI, LE SCUOLE POSSONO CONTATTARE  
DIRETTAMENTE LA SEGRETERIA UNIPOP.



### Alimentazione vegetariana vegana crudista e fruttifera

**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 un'alimentazione e di ricette vegetariane.

**Costo:** € 40

### Corso di Autodifesa

**Docente:** Monia Castelli. **Durata:** 6 incontri da 1 ora. **Periodo:** primavera 2018.

**Programma:** corso breve per tutti coloro che vogliono mettersi alla prova e divenire maggiormente consapevoli delle proprie potenzialità, per implementare le capacità di difendersi dai pericoli e dalle minacce all'integrità fisica e psichica.

**Costo:** € 20

### Grafologia

**Docente:** Giovanni Beati **Durata:** 3 lezioni da 1 ora e mezza.

**Programma:** la grafologia è una via utile per comprendere la propria personalità e le proprie esperienze e conoscere il carattere degli altri attraverso la simbologia della scrittura. Il corso affronterà diversi argomenti tra cui i principi più importanti della grafologia e il significato dei segni grafologici.

**Costo:** € 50

### Meditazione

**Docente:** Rosanna Grazzani. **Durata:** 5 lezioni da 1 ora, cadenza settimanale.

**Corso riservato alle sole donne.**

**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. Con la meditazione non si fugge dalla realtà, è esattamente l'opposto: una tecnica che permette a chi 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:** € 35

### Primo Soccorso

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

**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 ed eventualmente organizzati ulteriori incontri con approfondimenti delle tematiche trattate.

**Costo:** € 10

### Shiatsu: attiva l'energia vitale

**Docente:** Consuelo Pedroni. **Durata:** 3 lezioni da 1 ora, cadenza settimanale.

**Periodo:** primavera 2018. **Programma:** le proprietà dello shiatsu, 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, trattamento rilassante gambe.

**Costo:** € 30

### Tecniche anti-stress

**Docente:** Giovanni Beati. **Durata:** 3 incontri da 1 ora e mezza.

**Programma:** viviamo in un mondo che corre sempre più in fretta e ci impone obiettivi sempre più impegnativi. Ognuno reagisce in modo personalizzato alle situazioni stressanti e deve quindi saper prestare attenzione ai propri campanelli d'allarme, individuando, soprattutto, le strategie più efficaci per scaricare le tensioni e rilassarsi. Il corso vuole fornire una miniera di consigli pratici a base di "pillole antistress".

**Costo:** € 50

### Tecniche di rilassamento

**Docente:** Giovanni Beati. **Durata:** 3 incontri da 1 ora e mezza.

**Programma:** varie metodiche rilassanti che insegnano a recuperare in poco tempo energie psicofisiche logorate dallo stress emotivo, dalle tensioni muscolari e da ansie quotidiane. Obiettivo è combattere quella tensione che produce contrazione muscolare, con sperpero di energia e aggravando malattie psicosomatiche, creando disarmonia e insoddisfazioni al livello personale e relazionale. Temi affrontati: rilassamento a livello fisiologico e psicologico, diversi metodi di rilassamento ed applicazioni pratiche.

**Costo:** € 50.

### Trucco

**Docente:** Elisa Ceolin. **Durata:** 6 lezioni da 2 ore. **Periodo:** primavera 2018.

**Programma:** Il corso si propone di fornire ai partecipanti le tecniche e gli elementi di osservazione per apprendere e 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:** € 60.

### Yoga

**Docente:** Raffaella Romani **Durata:** 8 lezioni da 1 ora. **Programma:** lo Yoga è una disciplina del corpo e della mente che aiuta a vivere meglio, dona armonia e mobilità, permette di conoscere le proprie potenzialità e aumenta la capacità di concentrazione. Obiettivi del corso sono il benessere psicofisico attraverso lo scarico sulle tensioni sedimentate nel corpo e nella mente, il riassetto posturale e lo sblocco di quelle tensioni che inibiscono la capacità respiratoria.

**Costo:** € 50

# CORSI ANNUALI IN ABBONAMENTO

## Ginnastica Dolce

**Docenti:** Elena Filippi. **Durata:** 2 lezioni a settimana da 1h.

**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:** € 25 al mese o € 130 abbonamento annuale.

## Ginnastica Specifica Personalizzata

**Docente:** Veronica Mariotti. **Durata:** abbonamento 10 lezioni da 1 ora, cadenza settimanale.

**Programma:** l'insegnante si propone di adattare la lezione a seguito dei disturbi neuromuscolari, seguiti da esercizi di rinforzo e, infine, di allungamento posturale. Sarà a discrezione dell'insegnante stilare una scheda per chi avesse problemi specifici e volesse ristabilire il tono muscolare, per riottenere l'equilibrio perso.

**Costo:** € 70

## Zumba

**Docente:** Elena Filippi **Durata:** triplice offerta di frequenza, 10/20/30 lezioni da 1 ora.

**Programma:** la Zumba è una disciplina aerobica adatta a tutti, a largo raggio, che permette l'espressione di vari passi tipici tramite musiche di tutti i ritmi latini e caraibici oltre all'hip hop. Alterna vari movimenti coreografati divertenti e migliora il benessere psicofisico, oltre ad aiutare nel dimagrimento e nel mantenimento del peso corporeo. Un'allegria ottima abitudine e attività di gruppo.

**Costo:** € 35 o 65 o 96 in base alla frequenza

## ABBONAMENTI ANNUALI ZUMBA

PREZZI  
SPECIALI!

### ABBONAMENTO ANNUALE

3 VOLTE ALLA SETTIMANA **250 EURO**

### ABBONAMENTO ANNUALE

2 VOLTE ALLA SETTIMANA **180 EURO**

### ABBONAMENTO ANNUALE

1 VOLTE ALLA SETTIMANA **100 EURO**



## Cucina e Degustazione

### BirriAmo: conoscere la birra

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

**Programma:** argomenti del corso saranno i cereali, le fermentazioni, 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

### Cogli e mangia: riconoscimento e utilizzo piante spontanee

**Docente:** Ezio Casali. **Durata:** 5 incontri da 2 ore. **Periodo:** primavera 2018.

**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.

**Costo:** € 50

### Cioccolato che passione!

**Docente:** Ezio Casali. **Durata:** 3 lezioni 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 con deliziosi assaggi! Durante il corso saranno date indicazioni anche sull'utilizzo in cucina del vero cioccolato.

**Costo:** € 40

### Cucina Gustosa Veloce

**Docente:** Silvia Biazzi. **Durata:** 6 lezioni da 2 ore e mezza. **Periodo:** ottobre 2017.

**Programma:** la cucina si sa richiede concentrazione, passione e dei tempi "tecnici" per curare nei minimi dettagli le portate. Ma quando il tempo proprio manca non è detto che bisogna rinunciare a proporre menù gustosi, creativi e allo stesso tempo completi. Questo corso, infatti, ha l'obiettivo di realizzare menù completi, dall'antipasto ai primi, passando per i secondi, abbinando ingredienti e soluzioni veloci senza perdere, però, il gusto e il benessere dell'attività culinaria.

**Costo:** € 150

### Cucina a tutto tondo abbinata al vino

**Docente:** Silvia Biazzi e Andrea Ferrari. **Durata:** 6 lezioni da 3 ore. **Periodo:** Gennaio 2018.

**Programma:** dal menu per tutti i giorni a quello per le grandi occasioni, passando per quello vegetariano, quello di carne, e di pesce. Imparerete le basi della cucina per riuscire a soddisfare ogni palato e gusto. Ad ogni lezione verrà eseguita una scelta accurata circa la tipologia di vino da abbinare ai piatti preparati, a cura di un esperto. Le pietanze saranno a disposizione dei corsisti a fine lezione.

**Costo:** € 160

### Cucina Leggera Vegetariana

**Docente:** Silvia Biazzì. **Durata:** 6 incontri da 2 ore e mezza. **Periodo:** gennaio/marzo 2018  
**Programma:** dagli antipasti ai secondi, passando per gustosissimi primi, avendo come tema la cucina leggera e vegetariana. Menu completi, ricette ricche e facili da realizzare anche a casa, per tutti gli amanti della cucina vegetariana o per coloro che hanno voglia di approcciarsi a una nuova realtà alimentare.  
**Costo:** € 150

### Cucina Etnica

**Docente:** Er Erzini Fatiha. **Durata:** 6 incontri da 2 ore e mezza.  
**Programma:** conoscere la tradizione culinaria è il modo migliore per avvicinarsi davvero al paese interessato. Attraverso questo corso sarà possibile conoscere e scoprire sapori gastronomici di altri tipi di concezioni culinarie e ingredienti provenienti dalle altre cucine del mondo per poi poterli fondere con la cucina di ogni giorno.  
**Costo:** € 150

### Degustator diVino: conoscere il vino

**Docente:** Ezio Casali. **Durata:** 6 incontri da 2 ore.  
**Programma:** 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. Le lezioni si terranno presso il Bar Vigno.  
**Costo:** € 110 (per ogni livello)

### Mani in pasta: Facciamo Pane, Pizze, Focacce

**Docente:** Renato Mazzolari. **Durata:** 5 lezioni da 2 ore e mezza.  
**Programma:** pane, pizza e focacce: che bontà! Molto spesso, però, riproporli in casa non soddisfa il nostro palato. Questo corso ti permetterà di scoprire tutti i segreti della giusta lievitazione, del corretto impasto ma, soprattutto, della corretta fusione di tutti gli ingredienti che rendono questi prodotti da forno unici e gustosi nel loro genere.  
**Costo:** € 110

### Mani in pasta: Biscotti e Torte da Forno

**Docente:** Renato Mazzolari. **Durata:** 5 lezioni da 2 ore e mezza.  
**Programma:** Torte e biscotti sono prodotti caratteristici della tradizione italiana. Anche se strettamente legati alla tradizione casalinga, preparare torte e biscotti da forno molto spesso non è così semplice come sembrerebbe. Insieme al docente, sarà possibile conoscere tutti i segreti che si nascondono dietro la preparazione di questi prodotti, la scelta delle giuste materie prime, la manipolazione dei diversi tipi di impasto e la selezione dei migliori metodi di cottura.  
**Costo:** € 110

### Pasticceria al cucchiaino - Cioccolato e Bicchierini

**Docente:** Silvia Biazzì. **Durata:** 4 lezioni da 3 ore. **Periodo:** novembre 2017.  
**Programma:** la pasticceria al cucchiaino racchiude tutte quelle ricette che realizzano prodotti dalla consistenza cremosa o comunque abbastanza morbida o spumosa e, per questo, consumata con il cucchiaino. Questo corso permetterà di imparare a realizzare le ricette della tradizione del cucchiaino con alla base uno degli ingredienti più amati dalle nostre tavole: il cioccolato.  
**Costo:** € 150



## Fare e Creare

### Acquerello

**Docente:** Lorena Galli. **Durata:** 6 lezioni da 2 ore.  
**Programma:** l'acquerello o acquarello è una tecnica pittorica che prevede l'uso di pigmenti finemente macinati e mescolati con un legante, diluiti in acqua. E' una tecnica popolare per la sua rapidità e per la facile trasportabilità dei materiali, che lo hanno reso la tecnica per eccellenza di chi dipinge viaggiando e all'aria aperta. Si apprenderanno in aula ed in compagnia le tecniche base per realizzare piccoli capolavori!  
**Costo:** € 60 (materiali esclusi)



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

CONVENZIONE PER ISCRITTI  
UNIVERSITÀ POPOLARE E CGIL

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



Società Cooperativa Sociale ONLUS  
Sede legale e operativa: Via Foppone, 2/a - 26100 Cremona  
Tel. 0372/31344 - Fax 0372/537178  
coopantares@fastpiu.it - antarescoop@fastpiu.it



### Bijoux come li vuoi tu! Corso base di creazione e montaggio di bigiotteria

#### Bijoux Moda invernale e Bijoux Moda primaverile

**Docente:** Vanessa Maimone Ramos. **Durata:** due sessioni “moda invernale” e “moda primaverile”, da 4 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. Ogni 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:** € 40 ogni sessione (materiali esclusi)

### Burraco

**Docente:** Stefano Losi. **Durata:** 3 lezioni da 1 ora e mezza.

**Programma:** scoprire tutti i segreti di uno dei giochi da tavola più amati da grandi e piccini, capire le mosse chiave che si dovranno o non dovranno mettere in pratica durante una partita al fine di portare a casa un buon punteggio. Consigli, strategie per divertirsi in compagnia.

**Costo:** € 25

### 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. Si introdurrà poi l'acquerello quale tecnica privilegiata per la realizzazione di paesaggi, atmosfere e come complemento di bozze preparatorie di opere maggiori. L'intento sarà quello di acquisire la manualità e la sicurezza necessaria per proseguire da soli, come semplici hobbisti. Tecniche utilizzate: matita e sanguigna (per intraprendere lo studio del chiaro-scuro), acquerello e matite colorate per il completamento degli elaborati.

**Costo:** € 80 (materiali esclusi)

### Illustrare un racconto (corso per principianti)

**Docente:** Elisabetta Zorza **Durata:** 6 lezioni da 2 ore

**Programma:** il corso si propone di insegnare a realizzare un'illustrazione per bambini. Attraverso un percorso di esercizi creativi ogni corsista riuscirà a familiarizzare con i principali elementi grafici, compositivi, stilistici e narrativi che permettono al disegno di essere efficace, sensibile, espressivo e adatto a un libro illustrato.

**Costo:** € 80 (materiali esclusi)

### Foto sociale - Corso base di fotografia reportage

**Docente:** Laura Bosio. **Durata:** 5 lezioni da 1 ora e mezza. **Periodo:** primavera 2018

**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

### Immagini dall'obiettivo - Corso di fotografia

**Docenti:** Lino Bissa e Giovanni Badioni. **Durata:** 10 lezioni da 2 ore.

**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'obiettivo, 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:** € 90 (dispense comprese)

### Pittura

**Docente:** Anita Guarneri. **Durata:** 12 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:** € 120 (materiale escluso)

### Primi Passi a Teatro

**Docente:** docente da definire. **Durata:** 12 incontri da 2 ore e mezza.

**Programma:** un laboratorio incentrato sulla conoscenza del teatro come esperienza, come possibilità di mettersi alla prova, di raccontarsi e raccontare la propria realtà. Si impareranno le basi delle tecniche di respirazione e uso della voce, dizione, tecniche di racconto, uso del corpo e dello spazio, improvvisazione e molto altro ancora.

**Costo:** € 120

### Restauro mobili

**Docente:** Eugenio Superchi. **Durata:** 12 lezioni da 3 ore ciascuna, 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)

### Scultura in argilla

**Docente:** Anita Guarneri. **Durata:** 12 lezioni da 2 ore.

**Programma:** percorso sulle tecniche di base nella modellazione in creta. Per avvicinarsi al fascino delle tre dimensioni attraverso la manipolazione delle terre, materiali dalle meravigliose potenzialità che appartengono da secoli al nostro territorio.

**Costo:** € 120 (materiale escluso)

### Taglio e cucito

**Docente:** Annamaria Rozzi **Durata:** 8 lezioni da 2 ore. **Periodo:** ottobre 2017

**Programma:** il corso ha l'obiettivo di realizzare un capo base, partendo dal prendere le misure, costruire la base, elaborare il modello, realizzare il taglio e, infine, confezionare il capo base. Un corso breve, ma intensivo, che permetterà a chiunque voglia di cimentarsi con uno dei più antichi e affascinanti lavori artigianali.

**Costo:** € 80 (materiale escluso)

### Taglio e cucito veloce

Docente: Annamaria Rozzi. Durata: 4 lezioni da 1 ora e mezza.

Programma: un mini corso con l'obiettivo di imparare le basi del taglio e cucito attraverso la realizzazione finale di un astuccio a busta con cerniera.

Costo: € 35 (materiale escluso)

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

Docente: Ezio Casali. Durata: 10 lezioni da 1 ora e mezza. Periodo: Febbraio 2018.

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: € 80 (materiale escluso)



## Informatica



**TROVI I TEST DI AUTOVALUTAZIONE  
SUL NOSTRO SITO WEB  
E PRESSO LA NOSTRA SEGRETERIA**

### Alfabetizzazione Informatica - Corso Principianti

Docente: Claudio Malinverno. Durata: 10 lezioni da 2 ore.

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

Docente: Claudio Malinverno. 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 personalizzare il nostro PC modificando aspetto e sfondi, a fare manutenzione e gestire il nostro hardware e utilizzare gli accessori che Windows ci mette a disposizione. Il corso intende, inoltre, fornire competenze di base per l'utilizzo della rete Internet. E' più semplice di quel che sembra.

Costo: € 100

### AutoCAD - corsi base 2D e 3D

Docente: Emilio Greppi. Durata: 10 lezioni da 2 ore, cadenza bisettimanale.

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: € 120 per il modulo 2D, € 60 per il modulo 3D

### Access

Docente: Claudio Malinverno. Durata: 10 lezioni da 2 ore.

Programma: creazione e gestione di database relazionali. In informatica, il termine database (base di dati), indica un archivio, strutturato in modo tale da consentire la gestione dei dati stessi (l'inserimento, la ricerca, la cancellazione e il loro aggiornamento) da parte di applicazioni software.

Costo: € 120

**La tua sicurezza  
è il nostro impegno più grande!**



CON LE NOSTRE SOLUZIONI LA TRANQUILLITÀ È ASSICURATA!  
CHIEDI AL TUO AGENTE QUELLA GIUSTA PER TE!



Approfitta ora di questa opportunità:  
puoi finanziare fino a 2.500 euro.

**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

## Excel

**Docente:** Claudio Malinverno. **Durata:** 10 lezioni da 2 ore.

**Programma:** scopo del corso è illustrare le caratteristiche di MSExcel, 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:** € 120

## 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:** € 80

## Internet

**Docente:** Claudio Malinverno. **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

## Inventor di Autodesk (introduzione al disegno 3D)

**Docente:** Filippo Moglia. **Durata:** 10 lezioni da 2 ore.

**Programma:** Obiettivo del corso è realizzare semplici progetti parametrici tridimensionali e mettere in pratica le tecniche di modellazione solida all'interno di flussi di lavoro organici. Si realizzeranno parti singole, assieme, esplosi, animazioni e messe in tavolo. Non è necessaria la conoscenza di Autocad. **È un corso per neofiti, adatto per coloro che non hanno mai utilizzato Inventor**

**Costo:** € 120

## Powerpoint

**Docente:** Assunta Sellitto. **Durata:** 3 lezioni da 2 ore.

**Programma:** Powerpoint 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

## Word

**Docente:** Claudio Malinverno. **Durata:** 10 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:** € 120



## Lingue Straniere

### INGLESE

#### TEST DI INGRESSO OBBLIGATORIO prima dell'iscrizione presso la segreteria

- **PRINCIPIANTI ASSOLUTO/BEGINNER/A1**
- **BASE – ELEMENTARY/A1 TO A2**
- **PRE-INTERMEDIATE/A2 TO B1**
- **CONVERSAZIONE/INTERMEDIATE/ADVANCED/B1 TO ALL LEVELS**

**Docenti:** Banti Rossana, Bernabè Annachiara, Fiorini Michela, Fornasari Jessica, Galli Serena, Mangiarotti Mariella, Mariani Valentina, Spotti Clara, Vintsevich Dina, Annalisa Rancati.

**Durata:** 20 lezioni da 2 ore cadenza settimanale.

**Costo:** € 120 ogni corso

### FRANCESE, SPAGNOLO, TEDESCO, RUSSO

#### I LIVELLI SI DEFINIRANNO IN BASE ALLA DOMANDA

**Docenti:** Asatryan Mariam, Cantos Benito Marisa, Er Erzini Fatiha, Moskvitina Irina, Ortega Lili, Schelling Katharina,

**CORSO STANDARD Durata:** 20 lezioni di 1 ora e mezza, cadenza settimanale.

**Costo:** € 90 ogni corso

NOVITÀ A.A. 2017/2018  
CORSO DI LINGUA CINESE E ARABA!



## CORSI TEMATICI IN LINGUA INGLESE

### LIVELLO RICHIESTO INTERMEDIO/AVANZATO

#### Around Britain

**Docente:** Mariella Mangiarotti. **Durata:** 5 lezioni da 1 ora e mezza, cadenza settimanale.  
**Programma:** L'Inghilterra è molto più che Londra. Scopriamo insieme quali sono altre interessanti destinazioni e cosa le rende tali. Lo faremo in un viaggio virtuale muovendoci da nord a sud, da est a ovest, tra città moderne e cosmopolite, luoghi storici, villaggi e borghi dal fascino antico e molto altro ancora.  
**Costo:** € 40

#### Business English

**Docente:** Mariella Mangiarotti. **Durata:** 8 lezioni da 1 ora e mezza.  
**Programma:** usare l'inglese in ambito professionale per intrattenere corrispondenze con società o imprese straniere. Argomenti del corso saranno: gergo aziendale, strutturazione email e lettere commerciali, formulazione richieste, redigere informazioni su prodotti e/o servizi, sollecitazione pagamenti, etc.  
**Costo:** € 60

#### Let's travel!

**Docente:** Mariella Mangiarotti. **Durata:** 8 lezioni da 1 ora e mezza.  
**Programma:** perfezioniamo la nostra conoscenza della lingua attraverso situazioni legate al viaggio: dalla prenotazione dell'albergo all'acquisto dei biglietti dei mezzi di trasporto, dall'ordinazione di un pasto al ristorante all'acquisto di souvenirs, etc.  
**Costo:** € 60

#### Novels and Poems corso di letteratura inglese e anglo-americana

**Docente:** Clara Spotti. **Durata:** 8 lezioni da 2 ore.  
**Programma:** in ogni lezione verrà presentato un capolavoro della letteratura inglese o anglo-americana, romanzo o poesia, che arricchirà la conoscenza del periodo storico, delle civiltà e il lessico.  
**Costo:** € 60

#### Sing Along Songs: corso di inglese per i vari livelli di conoscenza della lingua

**Docente:** Clara Spotti. **Durata:** 8 lezioni da 1 ora e mezza.  
**Programma:** in ogni lezione leggeremo, tradurremo e canteremo insieme una canzone in lingua inglese. Impareremo così il lessico e strutture in modo semplice e divertente.  
**Costo:** € 60

#### This is England

**Docente:** Mariella Mangiarotti. **Durata:** 5 lezioni da 1 ora e mezza, cadenza settimanale.  
**Programma:** È vero che in Inghilterra piove sempre e si beve sempre te alle 5? Approfondiamo le peculiarità e le tradizioni di questo paese, non così lontano da noi geograficamente ma che sentiamo ancora forse troppo distante per cultura e abitudini.  
**Costo:** € 40



## Musica

### Canto

**Docenti:** Giovanni Beati. **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

### Chitarra (corso di gruppo)

**Docente:** Eric Fievet. **Durata:** 20 lezioni da 1 ora e mezza, cadenza settimanale.  
**Programma:** basi di lettura del pentagramma ed intavolatura, solfeggio e tecnica chitarristica, per affrontare in autonomia un brano assegnato. Esecuzione di brani di diverso genere, dal classico al rock, dalla musica leggera al pop, tutti trascritti dal docente e riadattati per l'esecuzione con chitarra classica e acustica. Ampio spazio verrà dato alle esecuzioni di gruppo, all'accompagnamento e allo studio delle parti ritmico/melodiche. A fine corso possibilità di registrare i brani studiati in modo da avere un ricordo dell'attività svolta.  
**Costo:** € 100

### Chitarra (corso individuale)

**Docenti:** Eric Fievet. **Durata:** 10 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:** € 150

### La mente musicale: suoni e visioni

#### *Vite, segreti e nevrosi di musicisti famosi*

**Docenti:** Luca Zendri e Antonino Campisi. **Durata:** rassegna di 10 appuntamenti con cadenza mensile **Periodo:** da definire  
**Programma:** Molti musicisti sono stati osannati e celebrati per le loro straordinarie composizioni senza considerare che, talvolta, la loro vita quotidiana era resa difficile dalla loro capacità creativa. Note "martellanti" continuamente suonate nella testa, "allucinazioni acustiche", "persecuzioni musicali" e "visioni di suoni" capaci di creare disagio nelle relazioni con il prossimo e nell'interazione serena con l'ambiente, si osservano molto spesso nei musicisti dotati.  
Il musicologo Antonino Campisi e lo psicoanalista dott. Luca Zendri, attraverso esempi musicali, aneddoti, scritti lasciati dai musicisti cercheranno di dimostrare che il "genio e sregolatezza", la vena di pazzia che la società attribuisce a molti compositori, si riferisce in realtà ad una dote ben definita che si potrebbe chiamare "mente musicale".  
**Costo:** da definire

## Pianoforte

**Docenti:** Mariam Asatryan, Carmelo Ceravolo. **Durata:** 10 lezioni individuali da 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

## Tastiera e Pianoforte moderno

**Docenti:** Carmelo Ceravolo **Durata:** 10 lezioni individuali da 1 ora.

**Programma:** per te che sei un appassionato di musica e vuoi lanciarti nello studio delle tastiere e/o del pianoforte moderno o intendi perfezionare il tuo livello, non perdere l'occasione di imparare a suonare o di perfezionarti nel genere che ami di più! Potrai imparare a suonare in tutte le tecniche, stili e generi musicali personalizzando il tuo corso di studio in base alle tue esigenze. Le tastiere hanno sicuramente bisogno di un approccio diverso da quello utilizzato per l'apprendimento del pianoforte classico, pur mantenendone le basi: si partirà dallo studio e tecnica dello strumento arriveremo alla lettura musicale, passando per l'improvvisazione.

**Costo:** € 150



## Storia e Filosofia

### Conoscere Cremona attraverso la storia dei suoi monumenti

**Docenti:** Valentina Rigoli, Angelo Garioni, 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, palazzo Grasselli, Ala Ponzzone, Trecchi, Affaitati e Mina Bolzesi. La storia di un quartiere popolare, San Bassano. 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:** € 50

### Conoscere Cremona e il suo territorio attraverso l'evoluzione urbanistica della città

**Docenti:** Valentina Rigoli, Angelo Garioni, 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. Parallelamente saranno presentate le dinamiche storiche ed evolutive del paesaggio cremonese.

**Costo:** € 50

### Conoscere Cremona: il fiume Po

**Docenti:** Valentina Rigoli, Angelo Garioni, Gianluca Mete. **Durata:** 4 lezioni da 1 ora e mezza. **Programma:** il fiume Po attraverso i secoli, le credenze e l'amore che i cremonesi hanno per il grande padre. Un affascinante viaggio dall'epoca neolitica a quella romana, dai porti medioevali alle fortezze sulle isole del fiume. Natura e storia si inseguono fino al XVIII secolo quando il fiume si allontana e Cremona perde un legame unico fatto di lavori e consuetudini. Ritrovato alla fine del XIX secolo con la costituzione delle società canottieri. Si narreranno le avvincenti storie delle canottieri Baldesio, Bissolati, Flora, Ferrovieri e Tamoil. Sono previsti interventi di ospiti prestigiosi del contesto culturale cremonese.

**Costo:** € 50

### Dialettologia d'arte

**Docente:** Agostino Melega. **Durata:** 12 lezioni da 1 ora e mezza.

**Programma:** apprendimento della storia della poesia in dialetto cremonese e del criterio di trascrizione redatto negli anni Sessanta del secolo scorso dal "Comitato promotore di studi di ricerche di dialettologia, storia e folklore cremonese". Si inizierà con lo studio delle liriche recentemente scoperte dal sindaco Emilio Zanoni, per passare a ritroso attraverso Gigi Manfredini, Mara Soldi Maretti, Pierluigi Lanzoni e i contemporanei, giungendo a Camillo Colli Lanzi, Alfredo Pernice, Giovanni Lonati e ultimando con le bosinate settecentesche e le composizioni di Gherardo Patecchio e Ugo di Perso del tredicesimo secolo.

**Costo:** € 50

### La guerra nell'antichità: strategia militare antica e battaglie epiche

**Docente:** Gianluca Mete. **Durata:** 4 lezioni da 1 ora e mezza.

**Programma:** il corso intende offrire un quadro generale della strategia militare antica, attraverso le tecniche militari antiche e loro evoluzioni, la presentazione dei grandi scontri e dei grandi condottieri che se ne resero protagonisti. Un percorso avvincente, dalle Termopili ad Annibale, da Alesia alla selva di Teutoburgo, fino agli scontri che videro Cremona e il suo territorio in veste di tragico scenario dell'anno dei quattro imperatori.

**Costo:** € 40



### LA FORMAZIONE

- Dopo la Terza Media
- Servizi al Lavoro
- Formazione Superiore Restauro Beni Culturali
- Apprendistato
- Corsi Amatoriali Settore Ristorazione
- Formazione Continua, permanente e abilitante



LA SCELTA PER  
IL TUO FUTURO!

### “Le origini del Fascismo a Cremona”

*Corso di storia della politica cremonese per avvicinarsi alle nostre origini*

**Docenti:** Angelo Garioni, Giancarlo Corada. **Durata:** 5 lezioni da 1 ora e mezza.

**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:** € 50

### Letteratura greca: il teatro antico

**Docente:** Gianluca Mete. **Durata:** 5 lezioni da 1 ora e mezza.

**Programma:** un percorso letterario e per immagini, volto ad approfondire la storia del teatro greco, attraverso la lettura e la presentazione delle grandi opere teatrali e dei suoi protagonisti, da Euripide a Sofocle, da Eschine ad Aristofane. Alla riscoperta di opere che hanno segnato indelebilmente la letteratura e l'arte nei secoli.

**Costo:** € 50

### Filosofia 4: Percorsi di filosofia del Novecento tra nuova scienza, metafisica, politica e morale

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

**Programma:** affrontiamo insieme alcuni dei grandi temi della riflessione filosofica contemporanea attraverso le riflessioni di alcuni grandi autori del Novecento: l'epistemologia dopo la rivoluzione della relatività (il Neopositivismo e il principio di falsificazione di Popper), la fenomenologia di Husserl, l'esistenzialismo e la metafisica, il dibattito sulla giustizia nella filosofia politica anglosassone (Rawls, Sen) ed europea (il dibattito di ispirazione marxista, la critica al capitalismo e alla società dei consumi) anche in riferimento al contesto politico ed economico internazionale dopo la II Guerra Mondiale.

**Costo:** € 90

### Per un'Autobiografia dell'Italia tra il 1945 e il 1992

**Docente:** Rossella Zelioli. **Durata:** 10 appuntamenti da 1 ora e mezza.

**Programma:** Le lezioni affronteranno il difficile e cruciale percorso che dalla fine della II Guerra Mondiale ha condotto l'Italia alla crisi della cosiddetta Prima Repubblica attraverso l'analisi delle linee generali di sviluppo dei maggiori eventi del nostro Paese: il 1946, la Costituzione e le elezioni del '48; il quinquennio 48-53 e le sue conseguenze; il Boom Economico e la “scomparsa delle lucciole” secondo Pasolini; le trasformazioni sociali, politiche e civili degli anni Sessanta –il movimento studentesco e operaio in particolare, le lotte delle donne, la stagione del terrorismo, i difficili scenari dopo la fine della Guerra Fredda. Il tutto utilizzando le maggiori interpretazioni storiografiche contemporanee e l'analisi di documentazioni diverse cruciali per la storia recente del nostro Paese (fotografie, filmati, giornali, costume, ecc).

**Costo:** € 90

### Storia dell'eresia nel mondo cristiano

**Docente:** Giancarlo Corada. **Durata:** 6 lezioni da 1 ora.

**Programma:** il corso affronterà, in estrema sintesi, il tema delle eresie cristiane dal punto di vista storico-ideale. Partiremo dall'esame delle prime eresie (soprattutto quella gnostica e quella ariana) per passare allo studio di quelle medievali, di quelle protestanti, per giungere infine alle principali eresie novecentesche

**Costo:** € 50

### Storia della letteratura greca e latina

**Docente:** Gianluca Mete. **Durata:** 10 lezioni da 1 ora e mezza, cadenza settimanale.

**Programma:** Il corso prevede, anche attraverso nozioni base delle lingue greche e latine, una presentazione e un'analisi della produzione letteraria delle civiltà greche e latine, alla base della nostra cultura. Saranno affrontati inoltre percorsi tematici (l'amore, la morte nella poesia antica, letteratura e politica...), volti alla realizzazione di un percorso di scoperta di alcune tra le più belle pagine della letteratura antica.

**Costo:** € 60

L'Anno scolastico 2016/17 si è concluso con:



da tutti noi di Auser Unipop!

# I NOSTRI CORSI NEI COMUNI

CON LA COLLABORAZIONE  
E IL PATROCINIO DEI COMUNI



## PIZZIGHETTONE

Corsi presso Centro Sociale Aup e Oratorio S. Luigi  
Per ulteriori informazioni è possibile contattare la  
referente locale Clara Tel. 328 7070820

### Ginnastica Dolce

Docente: Michela Cippelletti Durata: due lezioni a settimana, da Ottobre 2017.

**Inglese:** I LIVELLI SI DEFINIRANNO IN BASE ALLA DOMANDA

Docenti: Laura Anelli, Barbara Astori

### Corso di Autodifesa

Docente: Monia Castelli. Durata: 6 incontri da 1 ora.

Programma: Attività per tutti coloro che vogliono mettersi alla prova e divenire maggiormente consapevoli delle proprie potenzialità, per implementare le capacità di difendersi dai pericoli e dalle minacce all'integrità fisica e psichica. Al termine del corso sarà rilasciato un attestato di frequenza.

Costo: € 20



## CASTELVERDE

*In collaborazione con Auser Volontariato il Sorriso - Castelveverde*

I Corsi si terranno presso Agorà di Castelveverde e si realizzeranno in base alla domanda

Per ulteriori informazioni è possibile contattare il  
referente locale Auser Franco Tel. 377 2040425



## GUSSOLA

*In collaborazione con Auser Insieme di Gussola*

I Corsi si terranno presso il Centro Ricreativo del Comune di Gussola e si realizzeranno in base alla domanda  
Per ulteriori informazioni è possibile contattare il  
referente locale Nadia Tel. 320 8190196



## PESCAROLO

*In collaborazione con Auser Insieme Luigi Maffezzoni di Pescarolo ed Uniti*

I Corsi si terranno presso la sede di Auser Pescarolo e si realizzeranno in base alla domanda  
Per ulteriori informazioni è possibile contattare il  
referente locale Auser Agostino Tel. 345 8787822



## ROBECCO D'OGGIO

I Corsi si terranno presso Biblioteca del Comune di Robecco d'Oglio e si realizzeranno in base alla domanda.  
Per ulteriori informazioni è possibile contattare il  
consigliere comunale Alice Nolli Tel. 333/4860789

**Dharma** Cooperativa  
Dharmacoop  
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



## Cerchiamo nuovi volontari Per una missione speciale!

Un volontario Auser ha una missione speciale: fare in modo che ognuno possa dare e trovare aiuto, incontrare gli altri, arricchire le proprie competenze, contribuire alla crescita della comunità in cui vive.

Con poche ore alla settimana di tempo si può fare tanto per le persone e la comunità.

### Ecco cosa può fare un volontario Auser:

- **Telefonia sociale:** accoglienza di richieste telefoniche di informazioni o di aiuto, compagnia telefonica
- **Assistenza degli alunni delle scuole dell'infanzia e primarie sui mezzi di trasporto pubblico e sugli scuola-bus**
- **Sorveglianza degli alunni delle scuole primarie nei momenti dell'entrata e dell'uscita da scuola**
- **Custodia e accoglienza nelle sale dei musei civici durante i giorni festivi**
- **Accompagnamento di persone anziane presso i servizi sanitari (cliniche, ospedali, centri di riabilitazione...)**
- **Trasporto scolastico di minori disabili**
- **Consegna della spesa e dei farmaci a domicilio a favore di persone anziane, sole e non autosufficienti**
- **Attività nei centri sociali per anziani**

Ma non è tutto! Perché Auser è sempre attenta ai bisogni della comunità e ha sempre in cantiere qualche nuovo progetto per dar loro una risposta. Presto, quindi, amplieremo le nostre attività e abbiamo sempre bisogno di nuove forze e di nuove energie.

Ufficio amministrativo e Presidenza  
via Mantova 35  
tel 0372 448670  
provincialecremona@auser.lombardia.it

Auser Insieme Città di Cremona  
via Tibaldi, 14  
tel. 0372 463265  
auser.cr@gmail.com

Una rete di solidarietà e amicizia  
vicina agli anziani più soli e fragili

DONA IL TUO 5X1000 ALL'AUSER  
C.F. 97321610582

**FILOD'ARGENTO**  
NUMERO VERDE NAZIONALE GRATUITO  
TUTTI I GIORNI  
DALLE 8 ALLE 20 **800-995988**



# CARTA DEI DIRITTI UNIVERSALI DEL LAVORO

#SfidaXiDiritti

NUOVO STATUTO DI TUTTE LE LAVORATRICI E DI TUTTI I LAVORATORI

## PATRIMONIO DI DIGNITÀ



**CGIL**



cgil.it  

## CGIL CREMONA

### Le nostre Sedi principali

- **CAMERA DEL LAVORO DI CREMONA**  
Via Mantova, 25 - Telefono 0372 448600/601 - Fax 0372 452984
- **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 0372 448770
- **CAMERA DEL LAVORO DI CASALMAGGIORE**  
P.zza Garibaldi, 3 - Telefono 0372 448775 - Fax 0372 448785

### Servizi della CGIL

- **SPORTELLO IMMIGRATI** Assistenza per pratiche relative ai rinnovi di Permessi di soggiorno, Consulenza e Interventi di tutela amministrativa.
- **NIDL** sindacato lavoratori precari 0372 448629
- **CAAF** Assistenza compilazione dei modelli 730, Unico, Red, IMU-TASI, Isee, Pratiche di successione, Servizi colf e badanti, Contenzioso fiscale caaf.cr@cgil.lombardia.it  
Numero unico prenotazioni 0372 1965699 centralino 0372-576201
- **PATRONATO INCA** Assistenza per pensioni, contributi, infortuni cremona@inca.it
- **FEDERCONSUMATORI** Servizio a tutela dei diritti del cittadino 0372 448620
- **SUNIA** Sindacato inquilini e piccoli proprietari 0372 448650

cdlcremona@cgil.lombardia.it

### CONVENZIONE CGIL

Se ti iscrivi alla CGIL di Cremona,  
o hai già la tessera valida  
alla data di iscrizione ai corsi,  
puoi usufruire di uno  
**SCONTO DEL 30%**  
sulla quota del primo corso  
frequentato.

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





# AUSER UNIPOP A PORTATA DI CLICK! WWW.AUSERUNIPOPCREMONA.IT



graphic: Elisabetta Zorza bettazorza@gmail.com

## ORA È TUTTO PIÙ SEMPLICE!!

- Puoi consultare tutti i corsi e le attività
- Scaricare tutta la modulistica
- Iscriverti alla nostra Newsletter
- Scaricare il libretto dei corsi

## E TANTO ALTRO!

