



PROGRAMMA ATTIVITA' 2025-2026

Qui di seguito è riportato il programma delle attività che l'Associazione offre ai propri iscritti nel periodo gennaio – giugno 2025. Queste saranno svolte da soci dell'Associazione, che mettono a disposizione le proprie competenze per lo svolgimento di alcune attività e beneficiano di eventuali competenze di altri soci per altre attività. Alcuni corsi, in particolare Computer e Lingue straniere, sono organizzati per livello in modo da facilitarne la fruibilità. In fase di iscrizione, sulla base delle conoscenze acquisite, verrà per ogni partecipante concordata l'assegnazione al livello del corso

CONOSCENZA ED USO COMPUTER

CORSO BASE

- hardware, software,
- sistemi operativi
- Virus e antivirus
- Desktop, finestre, icone
- gestione dei file e cartelle

CORSO AVANZATO

- Navigazione sicura su internet
- Gestione posta elettronica
- Gestione pagamenti
- Social network
- Intelligenza artificiale

OFFICE

- Operazioni tra cartelle e file
- Word: creazione e revisione testi
- Smart Art: rappresentazione visiva delle informazioni
- Excel: il foglio elettronico, operazioni, formule e grafici

CORSO DI SMARTPHONE

BASE

- Configurazione dello smartphone
- Principali App
- Comunicare usando WhatsApp
- Collegamento a WiFi e Bluetooth
- Collegamento e navigazione in Internet
- Sicurezza e Privacy

INTELLIGENZA ARTIFICIALE per persone con ridotte conoscenze informatiche, usando linguaggio semplice e comprensibile

GRUPPO CREATIVO

Finalità: promuovere la socialità, la collaborazione, la creatività

Nello spirito dell'associazione, quello di un reciproco scambio, il gruppo si ritrova il lunedì. E' un momento di incontro per conoscersi, fare nuove amicizie, e scambiarsi conoscenze-saperi-tecniche per la realizzazione oggettistica confidando nella creatività e voglia di fare di tutti i partecipanti. Si avrà così modo di coltivare alcune proprie passioni ma anche di scoprirne di nuove.

GRUPPO DI SCAMBIO E SOSTEGNO INFORMATICO

Finalità: risolvere i piccoli problemi che sorgono nell'utilizzo quotidiano di smartphone e pc

INGLESE BASE

Finalità: raggiungere un livello adeguato a riuscire ad esprimersi su argomenti semplici. Grammatica di base. Argomenti di comunicazione

INGLESE INTERMEDIO

Finalità: ripasso delle nozioni di base per poi passare a forme verbali, strutturali e lessicali sempre più complesse. Attenzione alla comprensione e alla produzione orale per migliorare la padronanza della lingua e l'autonomia nella conversazione

INGLESE AVANZATO

Finalità: migliorare la comprensione e raggiungere un livello adeguato a sostenere una discussione su specifici argomenti.

INGLESE CONVERSAZIONE

Finalità: affinare la comprensione e la capacità di esprimersi.

- 1° Livello
- 2° Livello con insegnante madrelingua

TEDESCO

PRIMI PASSI VERSO LA CONOSCENZA DELLA LINGUA TEDESCA – LIVELLO BASE A1

si imparano e si usano frasi basilari di uso quotidiano per porre domande facili e rispondere con frasi semplici su particolari personali, come dove abiti, da dove vieni, ecc.ecc. e su bisogni e aiuti quotidiani immediati.

PITTURA NEUROGRAFICA

Come aiutare il nostro cervello a non invecchiare attraverso la pratica di semplici disegni colorati con pastelli.

GINNASTICA DOLCE

Finalità: contribuire a sviluppare il tono muscolare ed articolare con i movimenti mirati e dolci. Imparare a coordinare i movimenti per migliorare il proprio equilibrio.

GRUPPO DI CAMMINO

Hai voglia di camminare ed aiutare la tua salute? Tutti i giovedì dalle h.9,30 alle h.11. Si consiglia abbigliamento sportivo

DANZA CREATIVA

Finalità: aiutare la conoscenza del proprio corpo in movimento, la concentrazione ed il rapporto alla realtà.

La Danza Creativa:

- Offre la possibilità di un'esperienza espressiva e artistica a persone di ogni età.
- Aiuta a prendere contatto con il proprio corpo nella sua vera bellezza e unicità.
- Incoraggia a vedere i propri limiti come possibilità, a volte inaspettate.
- Migliora la flessibilità e la postura.
- Stimola l'immaginazione.
- Favorisce l'autostima.
- Promuove il buon umore e la socialità.

VIVERE AL MEGLIO LE ETA' DELLA VITA

Letture e riflessioni sul tema:

sviluppare la consapevolezza di sé per vivere al meglio tutte le età della vita.

CERVELLO...IN GIOCO

Mettiamo in Azione il nostro cervello!!!

Attraverso attività e giochi stimoleremo i meccanismi di funzionamento dei nostri cervelli. Ci muoveremo tra il potenziamento delle memorie, dei processi attentivi, delle capacità linguistiche, delle abilità visuo-spaziali e del ragionamento.

GIOCHI MATEMATICI

Finalità: sviluppo delle capacità logiche.

Esercizi in gruppo con semplici problemi di logica e di calcolo

IL BURRACO

Finalità: imparare le regole e le fasi del gioco.

MALATTIE AUTOIMMUNI, ALLERGIE, INTOLLERANZE

3 incontri per comprenderne le differenze e le cause

STORIA DELLA LINGUA ITALIANA DAL LATINO AD OGGI

descrive attraverso il tempo le trasformazioni che la lingua italiana ha conosciuto dall'eredità latina alla nascita del volgare e via via fino ai giorni nostri

STORIA AMERICANA USA

un viaggio nel tempo per capire uno dei protagonisti della storia del mondo: dalla dichiarazione di indipendenza del 1776 alla guerra di secessione del 1861, dallo sviluppo industriale con le grandi immigrazioni al ruolo avuto nella 1 e 2 guerra mondiale, dalla guerra fredda agli USA esportatori di democrazia fino ad oggi

STORIA DELLO STATO DI ISRAELE

appare interessante capire alla luce degli accadimenti odierni come è nato e come si è sviluppato lo stato ebraico dalla dichiarazione di Lord Balfour del 1917 alla nascita dello Stato nel 1948, al sorgere della questione israelo-palestinese e alle drammatiche vicende attuali

VERGA, PASCOLI E CARDUCCI

attraverso la poetica e le opere di questi tre autori si illustrano importanti movimenti letterari tra 800 e 900: il verismo con Verga, il decadentismo con Pascoli, un ritorno al classicismo venato di tardo romanticismo con Carducci

EVENTI CULTURALI

Nel corso dell'anno saranno inoltre organizzati svariati incontri culturali quali partecipazione a spettacoli teatrali, visite a musei, pinacoteche e mostre, visite guidate.

SPESA SOLIDALE

Il gruppo è incaricato di acquistare e consegnare ogni 2 mesi la spesa ad una famiglia di Cernusco segnalata dall'assistente sociale del Comune

ASSISTENZA SCOLASTICA

Su richiesta è possibile fornire assistenza scolastica per classi elementari e medie.

**LE ISCRIZIONI AI CORSI POTRANNO ESSERE EFFETTUATE SOLO ED ESCLUSIVAMENTE
PRESSO LA SEGRETERIA**

martedì in Biblioteca dalle 16.30 alle 18.30

lunedì 22/9 e lunedì 29/9 in V.Buonarroti dalle 15. alle 16.30