

ACTEL
Accademia Terza Età e Tempo Libero

Centro Civico Milano 2
Strada di Spina, 10 - 20054 Segrate Milano

www.actelmidue.it
e-mail: actelsegrate@gmail.com
Segreteria 339 6983725 - 340 8044298



Codice Fiscale 97185270150

Programma dei Corsi

2026-2027
37° Anno Accademico



ACTEL
**Accademia Terza Età
e Tempo Libero**

Con il patrocinio di
 **Città di Segrate**



**U.T.E. Istituita dal
Lions Club Segrate
Milano Porta Orientale**



Avv. Alberto Trapani
Presidente



Ing. Luciano Russo
Vice Presidente



Sig.ra Sandra Tacchini
Segretaria



Lions Sig.ra Paola Gavazzi
Tesoriere



Sig.ra Bruna Cacciamali
Consigliere

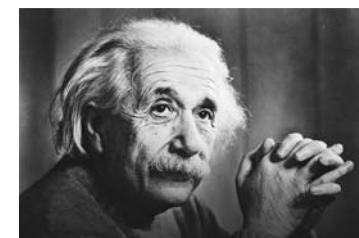


Sig. Lino Bongiorno
Consigliere

*Se smetti di imparare
cominci ad invecchiare*



*A Margherita Hack, la celebre astrofisica, recentemente scomparsa
ad oltre novant'anni, è stato chiesto quale fosse il segreto
per tenere in forma il cervello, nonostante l'avanzare dell'età:
"Le università della Terza età sono un'occasione straordinaria"
è stata la sua pronta risposta.*



"La mente è come un paracadute, funziona solo se si apre"
Albert Einstein



ACTEL
Accademia Terza Età e Tempo Libero

Sede operativa
Centro Civico di Milano 2 - Strada di Spina, 10 - 20054 Segrate
Tel. 340.8044298 - 339.6983725
www.actelmidue.it - e-mail: actelsegrate@gmail.com

Carissime amiche e carissimi amici dell'ACTEL,

c'è una parola che meglio di ogni altra accompagna l'inizio di ogni nuova stagione: entusiasmo.

L'entusiasmo di imparare, crescere e ripartire.

È con entusiasmo che ogni anno ACTEL apre le porte a una nuova proposta di corsi, offrendo alla nostra città occasioni preziose di apprendimento e crescita personale. Un appuntamento atteso da tante cittadine e tanti cittadini segratesi che attraverso queste attività trovano opportunità culturali di qualità e spazi per stare insieme.

Entusiasmo è anche il sentimento che sta guidando la nuova Amministrazione comunale all'inizio di questo mandato. Dopo il confronto elettorale, con gli assessori e con la squadra di amiche e amici che ci sostiene in questo percorso, ci siamo subito messi al lavoro per disegnare una Segrate ancora più attenta ai bisogni delle persone.

Per questo considero particolarmente importante il ruolo che ACTEL svolge da anni sul nostro territorio. La cultura, la formazione permanente e la socialità rappresentano strumenti fondamentali per valorizzare le energie presenti nella nostra città.

Sfogliando questo opuscolo troverete come sempre un'offerta ampia e articolata che risponde a interessi diversi e coinvolge persone di ogni età. Dietro ogni corso, è bene ricordarlo, c'è l'impegno di volontari, docenti e organizzatori che meritano il nostro ringraziamento per la passione con cui rendono possibile questa esperienza.

Auguro a tutti i partecipanti di vivere questa nuova stagione con lo stesso entusiasmo che ogni anno anima ACTEL e che oggi accompagna anche il cammino della nostra città.

Buon anno di corsi a tutte e tutti.

Francesco Di Chio
Sindaco di Segrate



Conoscere i Lions

L'Associazione Internazionale dei Lions Club nasce negli Stati Uniti per iniziativa di un assicuratore, Melvin Jones, membro di un club di affari, il Business Circle di Chicago. Egli ebbe il merito di bandire dal Club la connotazione di Club di affari e di indirizzarlo verso l'attività filantropica, convinto che nella vita non si può arrivare molto lontano se non si comincia a fare qualcosa anche per gli altri. Così il 7 giugno 1917 riunì i rappresentanti di altri Club analoghi, dando luogo alla **"Associazione dei Lions Club"** (dal nome "Lion" di uno dei club rappresentati). Successivamente fu scelto come emblema dell'Associazione un leone bifronte a significare che da un lato guarda al passato - cioè all'esperienza accumulata - e dall'altro al futuro.

Fu poi lo slogan **"Liberty Intelligence Our Nation's Safety"** dalle cui iniziali deriva l'acronimo **L.I.O.N.S.** Col tempo si preferì sostituire la parola **"safety"** (che sa di patriottismo armato) con la parola **"service"**, sicché l'acronimo **"Libertà, Intelligenza, Sicurezza della Nostra Nazione"** va oggi letto come **"Libertà e Intelligenza al Servizio delle Nostre Nazioni"**.

L'Associazione ebbe grande sviluppo negli USA al termine della prima guerra mondiale, quasi come riaffermazione dei principi di libertà, solidarietà e collaborazione contro quelli di tirannia, antagonismo e aggressione e vennero promulgati gli **scopi del Lionismo** ed il **Codice dell'Etica Lionistica** riportati nella pagina a fianco.

Nel 1925 Helen Keller, scrittrice ed attivista sorda, cieca e muta, sfidò i Lions a diventare **"cavalieri dei non vedenti nella crociata contro le tenebre"** e da allora l'Associazione si impegna in campagne contro la cecità e la sordità, di cui le campagne Sight First (la vista innanzi tutto) sono l'esempio più fulgido, che ha consentito di salvare dalla cecità diversi milioni di persone in tutto il mondo ed ha loro valso l'appellativo di **cavalieri della luce**.

Dagli Stati Uniti l'Associazione si propagò a macchia d'olio in Canada, Cina, Panama, Sud America e Australia. Dopo la seconda guerra mondiale approdò in Europa: nel 1948 venne fondato a Stoccolma il primo Lions Club Europeo e nel 1951 a Milano il primo Club italiano: il Milano Host.

Nel 1954 venne adottato il motto **"we serve"** (che ci piace tradurre **"noi siamo al servizio"**, piuttosto che con il letterale "noi serviamo") che sintetizza e caratterizza la missione dei Lions come **"Club di servizio"**.

È l'unica Associazione non governativa ad aver partecipato alla stesura della Carta dell'ONU per le attività di servizio.

Oggi i Lions sono la più grande Associazione umanitaria non governativa esistente al mondo, con circa 1.400.000 soci, distribuiti in 45.000 Club, presenti in 206 Paesi. Il loro impegno, oltre alla lotta contro la cecità e la sordità, si estende alla lotta contro la droga, il diabete, l'analfabetismo, la trivellazione di pozzi per dare l'acqua ai Paesi più poveri, la costruzione di orfanotrofi e ospedali, fornendo le apparecchiature necessarie e addestrando personale medico ed infermieristico.



Nella nostra provincia i Lions posseggono inoltre un'apprezzatissima scuola di cani guida, che fornisce ogni anno gratuitamente almeno 50 cani a persone non vedenti.

Scopi del Lionismo

- Creare e promuovere uno spirito di comprensione fra i popoli del mondo.
- Promuovere i principi di buon governo e di buona cittadinanza.
- Prendere attivo interesse al bene civico, culturale, sociale e morale della Comunità.
- Unire i club con i vincoli dell'amicizia, del cameratismo e della reciproca comprensione.
- Stabilire una sede per la libera ed aperta discussione di tutti gli argomenti di interesse pubblico, con la sola eccezione della politica di parte e del settarismo confessionale.
- Incoraggiare le persone che si dedicano al servizio a migliorare la loro Comunità senza scopo di lucro e promuovere un costante elevamento del livello di efficienza e di serietà morale nel commercio, nell'industria, nelle professioni, negli incarichi pubblici e nel comportamento in privato.

Il Codice Etico dei Lions

- Dimostrare con l'eccellenza delle opere e la solerzia del lavoro la serietà della vocazione al Servire.
- Perseguire il successo, domandare le giuste retribuzioni e conseguire i giusti profitti senza pregiudicare dignità e l'onore con atti sleali ed azioni meno che corrette;
- Ricordare che nello svolgere la propria attività non si deve danneggiare quella degli altri: essere leali con tutti e sinceri con se stessi.
- Affrontare con spirito di altruismo ogni dubbio o pretesa nei confronti di altri e, se necessario, risolverli anche contro il proprio interesse.
- Considerare l'amicizia un fine e non un mezzo, nella convinzione che la vera amicizia non esiste per i vantaggi che può offrire, ma per accettare i benefici dello spirito che la anima.
- Avere sempre presenti i doveri di cittadino verso la Patria, lo Stato, la Comunità nella quale ciascuno vive: prestare loro con lealtà sentimenti, opere, lavoro, tempo e denaro.
- Essere solidali con il prossimo mediante l'aiuto ai deboli, i soccorsi ai bisognosi, la simpatia ai sofferenti.
- Essere cauto nella critica, generoso nella lode, mirando a costruire e non a distruggere.



L'ACTEL - Accademia della Terza Età e del Tempo Libero

È stata istituita dal Lions Club Segrate Milano Porta Orientale nell'ambito del programma delle proprie attività di servizio culturale svolte nel territorio di Segrate fin dal 1975.

Uno degli scopi statutari dell'Associazione Internazionale dei Lions Club è infatti quello di **“prendere attivo interesse al bene civico, culturale, sociale e morale della comunità”**.

Inaugurata il 3 marzo 1990, ACTEL è un'associazione di volontariato *no profit*, iscritta fin dall'inizio nei Registri Regionali e Provinciali delle Associazioni di Promozione Sociale (APS) e nell'Albo Comunale delle Associazioni di Volontariato di Segrate. Essa è oggi un'Associazione del Terzo Settore (ATS) regolarmente iscritta nel Registro Unico Nazionale del Terzo Settore (RUNTS).

L'ACTEL si rivolge a tutti i cittadini di Segrate e non solo, per contribuire al loro arricchimento culturale e alla valorizzazione del loro tempo libero, offrendo incontri culturali (lezioni, conferenze, corsi di lingue, attività di tempo libero, visite guidate a musei, mostre, città d'arte, etc.) che costituiscono anche un'occasione di incontro e socializzazione per una migliore qualità della vita.

SEDE E SVOLGIMENTO DEI CORSI

LE LEZIONI DI CULTURA GENERALE

si svolgeranno nella **Sala Conferenze del Centro Civico di MilanoDue** in Via di Spina 10
o in alternativa nell'**Aula Fioravante Pisani**
presso la Sede dell'ACTEL sempre nel Centro Civico di MilanoDue.

I CORSI DI LINGUE E I LABORATORI

si svolgeranno presso la Sede dell'ACTEL.

La Segreteria sarà a disposizione degli interessati
(informazioni, iscrizioni, prenotazioni, ecc.)
dal martedì al giovedì **dalle ore 15,30 alle ore 17,30**.

L'attività dell'ACTEL sarà sospesa nelle seguenti date:

- 8 Dicembre 2026
- Dal 18 Dicembre 2026 al 6 Gennaio 2027
- Dal 25 al 30 Marzo 2027

**L'inaugurazione dell'Anno Accademico si terrà
mercoledì 21 Ottobre alle ore 15,30 nella Sala Conferenze
del Centro Civico di MilanoDue** alla presenza delle Autorità.

I corsi e i laboratori avranno inizio **venerdì 23 Ottobre**.

La chiusura è prevista per **mercoledì 26 Maggio**.



SEZIONE 1

CORSI DI CULTURA GENERALE

AREA UMANISTICA

PRESENTAZIONE DEI PROGRAMMI

Il programma è diviso in:

SEZIONE 1 – CULTURA GENERALE

SEZIONE 2 – CORSI DI LINGUE STRANIERE

SEZIONE 3 – LABORATORI E TEMPO LIBERO

All'interno di ciascuna sezione sono raggruppate le singole materie
con gli argomenti di volta in volta trattati dai docenti.

L'ordine delle materie nel presente libretto è per aree tematiche.
Per una migliore visione d'insieme delle stesse è stato redatto
alla fine del presente libretto un calendario degli incontri.

A - LETTERATURA

- A1 - Dott. Luigi Gavazzi** Gruppi di lettura
- A2 - Prof.ssa Eleonora Cabrini** Incontri fra musica e letteratura
- A3 - Prof.ssa Enrica Piano** Letture Dantesche
- A4 - Prof.ssa Giulia Rossi** Letture dai Promessi Sposi

B - STORIA

- B1 - Ing. Mauro Lanzi** Il lungo cammino della democrazia
- B2 - Prof. Flavio Rurale** Vite sconosciute...
passate alla storia
- B3 - Prof. Guglielmo Lozio** L'Italia a cavallo del 2000
- B4 - Dott. Fabio Lopez** Milano in mano
- B5 - Prof.ssa Inge Botteri** L'identità Italiana

C - STORIA DELL'ARTE E ARCHEOLOGIA

- C1 - Dott. Gianluca Poldi** Le meraviglie nascoste di alcune opere
- C2 - Dott. Carmine Picariello** Dentro il capolavoro
- C3 - Prof.ssa Rosa G. Piazzardi** Archeologia ed arte della Cina
- C4 - Dott. Barbara Bianco e Dott. Gianluca Poldi** Introduzione alle mostre programmate

A1 - LETTERATURA



Docente: Dott. Luigi Gavazzi

Oltre alla esperienza di scrittura giornalistica in Mondadori e come free-lance, la consulenza editoriale per alcune case editrici e aziende; la pubblicazione di due libri sui gruppi di lettura), tengo vari corsi di formazione per biblioteche, associazioni culturali e insegnanti, e ho sviluppato le competenze specifiche sull'autobiografia frequentando per tre annualità i corsi della Libera Università dell'autobiografia di Anghiari (Arezzo).

Titolo: Gruppi di lettura

Sono proposti quattro titoli da leggere e successivamente commentare negli incontri programmati con cadenza almeno mensile.

Gli incontri si svolgono dalle 15.30 alle 17.00

Martedì 27 Ottobre 2026

Incontro introduttivo

Giovedì 7 Gennaio 2027

Claudia Durastanti - *La straniera* (2019)

La nave di Teseo

Venerdì 26 Febbraio 2027

Olga Tokarczuk - *Empulsium. Una storia di natura e orrore* (2025)

Bompiani

Giovedì 22 Aprile 2027

Maurizio Maggiani - *Il romanzo della nazione* (2015)

Feltrinelli

Venerdì 21 Maggio 2027

Claire Adam - *Golden child* (2026)

66thand2nd

A2 - LETTERATURA



Docente: Prof.ssa Eleonora Cabrini

Nata a Milano, dopo aver conseguito la maturità scientifica, si è laureata presso l'Università Cattolica di Milano in Lettere Moderne con una tesi in Storia della Musica. Ha iniziato la carriera scolastica, insegnando letteratura italiana e latina in varie sedi, e poi, per più di tre decenni, prestando servizio al Liceo Machiavelli di Pioltello, attività conclusasi nel 2017. Nell'istituto ha rivestito anche svariati incarichi, oltre alla didattica in classe, tra cui: responsabile della gestione della Biblioteca dell'Istituto, collaboratore della Presidenza, referente della Qualità per diversi anni. Ha ideato e realizzato numerosi progetti per le attività extra-curricolari a carattere culturale di vario tipo: lezioni di "Letteratura e musica", referente per l' "Ensemble musicale" dell'Istituto, responsabile del Giornale d'Istituto "La Macchia", organizzatrice e docente del "Corso di Giornalismo e conduzione radio-televisiva". Ha progettato e organizzato eventi teatrali con gli studenti in occasione della "Giornata della memoria", della "Giornata della donna", della "Giornata dei migranti" e delle Giornate delle premiazioni dell'Istituto. Ha collaborato e pubblicato, presso la casa editrice SEI, quindici "Percorsi didattici" sulla Divina Commedia, suggerendo uno studio innovativo dell'opera dantesca nel centenario della morte del poeta.

Titolo: Incontri fra musica e letteratura: Suggerimenti artistici per la terra, l'aria, l'acqua e il fuoco

Continuano gli incontri tra note, parole e colori con musiche e poesie legate alle tematiche ambientali e naturalistiche. In particolare l'attenzione viene posta sui rapporti che l'uomo ha con i quattro elementi fondamentali della natura: terra, aria, acqua e fuoco. Saranno brevemente considerate le loro caratteristiche scientifiche, accompagnate da suggestioni culturali, letterarie, artistiche e musicali su questi elementi che sono di vitale importanza per noi e per tutto il pianeta.

Le lezioni si svolgono dalle 15.30 alle 17.00

Giovedì 11 marzo 2027

La Terra:

il suolo coltivabile e la nostra casa comune

La Terra: una proprietà o un dono? Ogni giorno la percorriamo a piedi o con le ruote; i nostri occhi possono ammirare le cime innevate e le pianure sconfinite; col passare delle stagioni essa ci regala tantissimi prodotti e frutti che gustiamo ogni giorno. Tutto questo, molto più dilatato, è il dono della Terra a noi, suoi abitanti, oggi forse un po' troppo distratti. Essa ha inoltre ispirato in modo diverso artisti ed intellettuali che hanno sentito profondamente la voce di questo elemento e ce l'hanno restituita in modo illustre.

Giovedì 18 marzo 2027

L'Aria:

elemento per l'esistenza della vita

Quante le impressioni, le immagini e le parole per un elemento che non si vede, come vetro di niente, per una sostanza evanescente che non si può prendere direttamente; riusciamo solo a percepirla quando una leggera brezza ci accarezza le guance, oppure quando l'odorato ci fa avvertire un'aria che "puzza" di sostanze maleodoranti e fastidiose. Ma l'aria che dilata i nostri polmoni, che esce col fiato ci dà la condizione dell'esistere. Difficile pensare che pittori o musicisti siano stati in grado di rappresentare un elemento così impercettibile, eppure abbiamo le loro testimonianze.

Giovedì 1 aprile 2027

L'Acqua:

preziosa risorsa per la nostra vita

Il nostro "oro blu" è un composto chimico incolore, inodore, insapore; è il costituente fondamentale degli organismi viventi, è l'elemento naturale più prezioso per la vita. Il termine "acqua" può essere declinato secondo tante prospettive: essa può essere distruttiva e mettere alla prova la nostra capacità di convivere con la forza della natura; al contrario può essere una forza produttiva nei suoi modi per utilizzarla. L'acqua ha dunque un grande risvolto sociale e collettivo, a tal punto che anche per questo elemento possiamo trovare tante e valide espressioni artistiche di vario tipo nel corso dei secoli.

Giovedì 8 aprile 2027

Il Fuoco:

un aspetto fondativo della civiltà

Il dominio di questo elemento è stato il «motore» di strategici passaggi dell'evoluzione, come la nascita dell'agricoltura e della pastorizia, la cottura del cibo, la possibilità di riscaldarsi, la costruzione di migliori utensili e armi per la caccia, fino ad arrivare alla Rivoluzione industriale. La "domesticazione" del fuoco, il suo utilizzo e il suo controllo hanno così impegnato l'essere umano per secoli, avendo sempre un'attenzione specifica nei suoi confronti sia per la sua evoluzione tecnologica, sia per lo sviluppo di vari significati magici, religiosi e politici. Per questo abbiamo testimonianze artistiche di notevole pregio in ogni ambito culturale.

A3 - LETTERATURA



Docente: Prof.ssa Enrica Piano

*Nata ad Alessandria. Ha frequentato il liceo classico "Umberto Eco" di Alessandria e si è laureata in lettere classiche presso l'Università di Genova, con una tesi in letteratura latina, dal titolo "Il carme 62 di Catullo".
Ha insegnato in vari licei di Milano e, negli ultimi 16 anni, presso il liceo Machiavelli.*

Titolo: Conversazioni sulla Divina Commedia

Le lezioni si svolgono dalle 15.30 alle 17.00

Venerdì 30 Ottobre 2026	Perché Dante Analisi del primo canto
Venerdì 13 Novembre 2026	Le figure femminili della Commedia
Venerdì 27 Novembre 2026	Ulisse
Venerdì 11 Dicembre 2026	Le figure paterne: Cavalcante, Ugolino
Venerdì 18 Dicembre 2026	Il canto XXIII del Paradiso

A4 - LETTERATURA



Docente: Prof.ssa Giulia Rossi

*Ha preso la maturità al Liceo Classico.
Si è laureata all'Università di Bologna in Lettere Classiche con tesi in Archeologia.
Ha insegnato in molti licei di Milano e al Liceo Machiavelli di Pioltello.*

Titolo: Letture dai Promessi Sposi

Le lezioni si svolgono dalle 15.30 alle 17.00

Venerdì 22 Gennaio 2027	Primo incontro
Venerdì 5 Febbraio 2027	Secondo incontro
Venerdì 19 Febbraio 2027	Terzo incontro
Venerdì 5 Marzo 2027	Quarto incontro
Venerdì 19 Marzo 2027	Quinto incontro

B1 - STORIA



Docente: Ing. Mauro Lanzi

Laureato in ingegneria elettronica presso il Politecnico di Milano, ha svolto il suo intero iter professionale presso società manifatturiere del settore telecomunicazioni, esportando lavoro e tecnologia italiani in tutto il mondo.

Dirigente industriale in pensione da alcuni anni, dopo un periodo impegnato in consulenze a varie PMI lombarde, orientate a sviluppare la propria attività all'estero, è tornato a coltivare l'antica passione per le materie umanistiche, retaggio degli studi classici compiuti al liceo Parini.

La storia, in particolare, è il suo principale interesse.

Titolo: Il lungo cammino della Democrazia

Il corso intende analizzare le varie democrazie dall'antichità ai giorni nostri. Avrà durata almeno biennale e tratterà in quest'anno le democrazie dell'antica Grecia.

Le lezioni si svolgono dalle 15.30 alle 17.00

Giovedì 14 Gennaio 2027 Prima parte

Giovedì 28 Gennaio 2027 Seconda parte

B2 - STORIA



Docente: Prof. Flavio Rurale

Insegna Storia moderna presso l'Università degli studi di Udine. Le sue ricerche riguardano la storia politica e culturale della Chiesa romana e degli ordini religiosi nei secoli XV-XVII, con particolare riferimento all'area spagnola (la Milano di Carlo e Federico Borromeo) e ai ducati padani di Mantova e Modena. Centrato sulle vicende della Compagnia di Gesù è il testo del 1992, I gesuiti a Milano. Religione e politica nel secondo Cinquecento (Roma, Bulzoni). Nel 2008 è uscito per i tipi di Carocci (Roma), Monaci, frati e chierici. Gli Ordini religiosi in età moderna; del 2018 è il volume: Ecclesiastico e gentiluomo. Clero, sesso e politica nella prima età moderna (Sette Città, Viterbo).

Titolo: Vite sconosciute... passate alla Storia

Le vicende di tre persone ai più sconosciute - il mugnaio Domenico Scandella (XVI secolo), il soldato Jan Ciermans (XVII secolo), il filatore Benjamin Lay (XVIII secolo) - balzate agli onori della storia perché qualche studioso si accorse di loro, diventano lo spunto per parlare di violenza, guerra, anarchia, diritti.

Le lezioni si svolgono dalle 15.30 alle 17.00

Giovedì 21 Gennaio 2027 Prima parte

Giovedì 4 Febbraio 2027 Seconda parte

Venerdì 12 Febbraio 2027 Terza parte

B3 - STORIA



Docente: Prof. Guglielmo Lozio

*Nato nel 1949 a Bariano (BG), residente a Milano.
Insegnante in pensione di Italiano e Storia presso Istituti di Scuola Media Superiore.
Autore di testi scolastici per il Biennio della Scuola Media Superiore.
Attualmente coordinatore di "e-storia" rivista divulgativa elettronica di Storia, distribuita gratuitamente via mail e rintracciabile anche in Internet.*

Titolo: L'Italia a cavallo del 2000

Dagli anni Ottanta del Novecento al 2011.

Le lezioni si svolgono dalle 15.30 alle 17.00

Martedì 19 Gennaio 2027	Prima parte
Martedì 26 Gennaio 2027	Seconda parte
Martedì 2 Febbraio 2027	Terza parte
Martedì 9 Febbraio 2027	Quarta parte

B4 - STORIA



Docente: Arch. Fabio Lopez Nunes

*Ha un'esperienza di gestore del territorio: è stato per ventidue anni direttore del Parco delle Groane, trasformando un luogo di abbandono e delinquenza in un'area protetta d'importanza comunitaria; si è occupato di parchi di cintura metropolitana e di mobilità ciclistica in Provincia di Milano ed è stato direttore del settore Ambiente della Provincia di Monza e Brianza; ha coordinato il progetto ciclabilità del Comune di Milano.
Oggi, in pensione, si autodefinisce «un umarell pensante». Scrive, aggiorna i lavori di suo padre su Milano, gli Sforza, Leonardo da Vinci ("Loches" è un suo racconto per Mursia). Si occupa di memoria, come presidente del Comitato Pietre d'Inciampo di Monza e della Brianza.*

Titolo: Milano in mano

Le lezioni si svolgono dalle 15.30 alle 17.00

Giovedì 5 Novembre 2026	Perché Milano? Da una scrofa al Consularis fatto santo
Giovedì 6 Maggio 2027	Se Milano non ha un fiume, il fiume verrà a Milano - la città per vie d'acqua, la città che cresce
Giovedì 13 Maggio 2027	Milano apre all'evo moderno: il Rinascimento
Giovedì 20 Maggio 2027	Di Fiera in Fiera: dal 1881 al 2015

B5 - STORIA



Docente: Prof.ssa Inge Botteri

*Inge Botteri, ha insegnato "Storia contemporanea" e "Storia del corpo e del comportamento" presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore-sede di Brescia.
Tra le sue pubblicazioni si possono ricordare: Galateo e galatei. L'istituzione della società nella trattatistica italiana tra Antico Regime e Stato liberale Bulzoni 1999, Suite italiana. Costumi, caratteri, dispute da Calepio a Leopardi Viella 2018. Con Daniela Romagnoli ha curato Le forme del vivere civile tra Medioevo ed modernità. Temi, fonti, storiografia in "Cheiron" 2002.*

Titolo: L'identità italiana

Un percorso storico attraverso alcuni testi.

Le lezioni si svolgono dalle 15.30 alle 17.00

Martedì 16 Febbraio 2027	Prima parte
Martedì 23 Febbraio 2027	Seconda parte
Martedì 2 Marzo 2027	Terza parte
Martedì 9 Marzo 2027	Quarta parte

C1 - STORIA DELL'ARTE E ARCHEOLOGIA



Docente: Dott. Gianluca Poldi

Assessore del Comune di Segrate con delega alla rigenerazione e identità urbana, Edilizia Privata, Lavori Pubblici, Verde e arredo urbano, Accessibilità.

Titolo: Le meraviglie nascoste di alcuni capolavori d'arte

Le lezioni si svolgono dalle 15.30 alle 17.00

Giovedì 19 Novembre 2026	La Pala Bardi in Santa Croce a Firenze - dentro un capolavoro del Duecento
Giovedì 11 Febbraio 2027	Giorgione 1 La rivoluzione silenziosa e misteriosa della pittura veneta
Giovedì 4 Marzo 2027	Giorgione 2 Umanesimo veneto: intorno al Fregio di Castelfranco Veneto
Giovedì 15 Aprile 2027	Tiziano Dentro i segreti del maestro dei maestri

C2 - STORIA DELL'ARTE E ARCHEOLOGIA



Docente: Dott. Carmine Picariello

Nato a Monza, si è laureato in Storia all'Università di Milano con il massimo dei voti.

Ha tenuto corsi di arte presso la Sala Conferenze del Comune di Peschiera Borromeo, presso l'Università dell'Adulto di Peschiera Borromeo e in collaborazione con alcuni Comuni del Milanese.

Ricopre inoltre l'incarico di Direttore della Biblioteca Comunale di Peschiera Borromeo

Titolo: Dentro il capolavoro

Non ci si accontenta di una tradizionale analisi descrittiva, iconografica o iconologica ma si entra dentro l'opera, sviscerandone i dettagli, le relazioni, le curiosità, analizzandone il contesto storico e culturale, realizzando confronti con altre opere o discipline, con lo scopo di "guardare" un capolavoro non soltanto di "vederlo", al fine di un appagamento culturale.

Le lezioni si svolgono dalle 15.30 alle 17.00

Martedì 6 Aprile 2027	Raffaello, <i>Lo sposalizio della Vergine</i>
Martedì 13 Aprile 2027	Caravaggio, <i>La chiamata di Matteo</i>
Martedì 20 Aprile 2027	Vélasquez, <i>Las meninas</i>
Martedì 27 Aprile 2027	Rembrandt, <i>La lezione di anatomia</i>

C3 - STORIA DELL'ARTE E ARCHEOLOGIA



Docente: Prof.ssa Rosa G. Piazzardi

È nata a Voghera, all'Università di Pavia si è laureata in Lettere Classiche con una tesi sugli Etezi o Ittiti. Ha partecipato a campagne di scavo nelle città Eteze di Milid presso Malatya e di Kanesh vicino a Kayseri in Turchia. Dopo il Medio Oriente ha esteso le sue ricerche in Pakistan, alla civiltà della valle dell'Indo, al Sudest Asiatico ed alla Mesoamerica. Nel dicembre 2007 ha partecipato ad una campagna di scavo a Lopburi (Thailandia) dove sono stati rinvenuti importanti reperti dell'età neolitica e negli anni 2008-09 a scavi a Fossombrone (Marche), l'antica Forum Sempronii.

Ha insegnato nelle scuole superiori di Milano ed è stata preside di una scuola nel centro della stessa città.

Ha collaborato a giornali e riviste scrivendo romanzi ambientati nei luoghi delle sue ricerche, ultimo fra questi "Il fantasma di Dogali".

Titolo: Archeologia ed arte della Cina

Le lezioni si svolgono dalle 15.30 alle 17.00

Mercoledì 13 Gennaio 2027	I primi passi dell'arte cinese fino alla dinastia Shang
Mercoledì 20 Gennaio 2027	Arte dei Regni Combattenti: i bronzi e la ceramica
Mercoledì 27 Gennaio 2027	Il fiorire dell'arte Tang e Sung
Mercoledì 3 Febbraio 2027	L'arte dei Ming e dei Qing Conclusioni

C4 - STORIA DELL'ARTE E ARCHEOLOGIA



Docenti: Dott.ssa Barbara Bianco

Assessore del Comune di Segrate



Dott. Gianluca Poldi

*Assessore del Comune di Segrate con delega alla
rigenerazione e identità urbana, Edilizia Privata,
Lavori Pubblici, Verde e arredo urbano, Accessibilità.*



SEZIONE 1

CORSI DI CULTURA GENERALE

AREE DIVERSE

Titolo: Introduzioni alle visite guidate

I due rappresentanti della nostra Amministrazione si alterneranno nell'illustrare il contesto storico e artistico in cui sono vissuti gli autori presentati nelle mostre le cui visite saranno programmate dall'ACTEL nel corso dell'anno.

**Le lezioni si svolgeranno dalle 15.30 alle 17.00
in giorni antecedenti le visite che saranno definiti di volta in volta.**

D - MEDICINA E SALUTE

- D1 - Dott. Federico Bozzetti** Varie informazioni oncologiche
- D2 - Dott.ssa Michela Tomassini** Alzheimer ed altre demenze
- D3 - Dott.ssa Margherita Musco** Le neuroscienze del movimento
- D4 - Dott.ssa Sylvia Sperandio** Il Servizio Sanitario Nazionale

E - PSICOLOGIA

- E1 - Dott.ssa Silvia Penati** Coriandoli di psicologia

F - SCIENZA E TECNOLOGIA

- F1 - Prof. Col. Mario Giuliacci** Due viaggi ai confini della conoscenza
- F2 - Dott. Antonio Ballabio** Corso di astronomia di base
- F3 - Dott. Paolo Micheli** L'auto che ti viene a prendere
- F4 - Dott. Dario Giove** Gli acceleratori di particelle

G - ENOLOGIA

- G1 - Dott.ssa Chiara Cavallini** Pillole di finanza

D1 - MEDICINA E SALUTE



Docente: Dott. Federico Bozzetti

Nato nel 1944 a Milano, laurea in Medicina e specializzazione in Chirurgia e in Oncologia.
1971-2003 Chirurgo Oncologo presso Ist Tumori Milano, con particolare esperienza nel settore senologico e gastroenterico (posizione finale: Direttore Chirurgia Apparato Digerente) e Direttore della Unità di Supporto Nutrizionale.
2004-2007 Professore a contratto di Oncologia, Facoltà di Medicina, Università di Milano.
2008 ad ora, libero professionista e impegnato in varie missioni come chirurgo di guerra con EMERGENCY per lo più in Africa, e attualmente Coordinatore medico della Associazione Segratese Lotta contro il Cancro (ASLC), organizzazione di volontariato per la prevenzione dei tumori.
Insignito del riconoscimento dell'APE D'ORO a Segrate e di Honorary member della European Society for Clinical Nutrition and Metabolism.
Autore di circa 310 pubblicazioni scientifiche (registrate su PUBMED).

Titolo: Varie informazioni oncologiche

Le lezioni si svolgono dalle 15.30 alle 17.00

- Giovedì 29 Ottobre 2026** Benefici (e non) degli integratori alimentari e supplementi nutrizionali
- Giovedì 26 Novembre 2026** Novità sul tumore della mammella
- Giovedì 18 Febbraio 2027** Quali precauzioni nei soggetti che hanno avuto un tumore

D2 - MEDICINA E SALUTE



Docente: Dott.ssa Michela Tomassini

Laureata in Fisioterapia all'Università Statale di Milano, dal 1998 ha lavorato soprattutto in ambito geriatrico, maturando una pluriennale esperienza in questo settore e specializzandosi nella gestione del paziente anziano affetto da demenza e delle complicazioni conseguenti la malattia: perdita di autonomia, sindrome da immobilizzazione, lesioni da decubito, disfagia, perdita dell'uso della parola.

Nell'ultimo decennio si è specializzata nell'Approccio Capacitante, un metodo di relazione da usare con gli anziani affetti da demenza, e ha cominciato a tenere corsi di formazione rivolti sia ai familiari dei malati sia ai professionisti sanitari.

Ha tenuto corsi anche per l'Università della terza età. L'obiettivo è rendere ancora possibile una relazione felice con questo particolare gruppo di malati, spesso isolati a causa delle difficoltà di linguaggio, ed aiutare i caregiver nell'arduo compito della gestione assistenziale quotidiana.

Titolo: Alzheimer ed altre demenze: come mantenere viva la comunicazione

Un viaggio nel mondo delle demenze incentrato nello specifico sulle difficoltà di relazione con questi malati. Uno dei sintomi più evidenti della malattia, insieme ai deficit di memoria, è proprio la difficoltà nel linguaggio: dalla iniziale anomia fino alla perdita completa della capacità di parlare.

Lo scopo delle lezioni sarà quello di apprendere alcune delle tecniche di comunicazione basate sull'Approccio Capacitante e i pilastri su cui fondare una relazione attiva e paritaria con il malato.

Questo metodo mira a far emergere quelle competenze che fanno sì che un uomo o una donna siano delle persone nonostante la malattia, il disorientamento e il deficit di memoria, e utilizza le parole come strumento terapeutico oltre che relazionale.

Le lezioni si svolgono dalle 15.30 alle 17.00

Mercoledì 28 ottobre 2026 Prima parte

Mercoledì 4 novembre 2026 Seconda parte

Mercoledì 11 novembre 2026 Terza parte

Mercoledì 18 novembre 2026 Quarta parte

D3 - MEDICINA E SALUTE



Docente: Dott.ssa Margherita Musco

Assessore a cultura e futuro al Comune di Segrate.

Titolo: Le neuroscienze del movimento: allenare il cervello per muoversi meglio

Quando pensiamo al movimento, immaginiamo soprattutto muscoli, ossa e articolazioni. In realtà, ogni gesto nasce nel cervello, che programma, controlla e adatta continuamente i nostri movimenti.

Oggi sappiamo che, a seguito di eventi traumatici o degenerativi riguardanti l'apparato locomotore, non cambia solo il corpo: anche il funzionamento cerebrale può andare incontro a modificazioni.

Durante l'incontro, la docente accompagnerà il pubblico alla scoperta delle neuroscienze del movimento, mostrando come il cervello possa essere "allenato" anche attraverso l'immaginazione motoria, una tecnica che consiste nel rappresentare mentalmente un'azione senza eseguirla.

Attraverso la presentazione dei risultati di recenti studi scientifici, verrà illustrato come questa strategia possa affiancare la riabilitazione tradizionale, favorendo il recupero dopo lesioni ortopediche.

Un'occasione per scoprire come le più recenti ricerche stiano cambiando il modo di intendere il recupero del movimento.

La lezione si svolge dalle 15.30 alle 17.00

Mercoledì 10 Marzo 2027

D4 - MEDICINA E SALUTE



Docente: Dott.ssa Sylvia Sperandio

Laureata in Filosofia estetica all'Università di Firenze con Ermanno Migliorini, uno dei maggiori esperti di arte concettuale, è giornalista professionista dal 1992, redattrice del Sole 24 Ore per circa 20 anni. Si è occupata da sempre di arte contemporanea, grandi mostre, artisti affermati e emergenti, collaborando anche con testate come Donna Moderna, Arte (Giorgio Mondadori), Ateller e Segno. Come giornalista specializzata in tematiche di sanità (suo il blog Temasalute.it), è docente ai corsi dell'Ordine dei Giornalisti della Lombardia rivolti ai praticanti. Da 30 anni realizza opere a collage su cartoline postali che, dal 2023, espone in mostre personali e collettive.

Titolo: Il Servizio Sanitario Nazionale

Le lezioni si svolgono dalle 15.30 alle 17.00

Martedì 17 novembre 2026 Prima parte

Giovedì 10 dicembre 2026 Seconda parte

Martedì 15 dicembre 2026 Terza parte

E1 - PSICOLOGIA



Docente: Dott.ssa Silvia Penati

Psicologa senior e psicoterapeuta, ha maturato oltre trentacinque anni di esperienza tra clinica, psicologia del lavoro e delle organizzazioni e formazione avanzata in ambito aziendale, sanitario ed educativo. Ha progettato e condotto interventi complessi per grandi gruppi industriali, strutture sanitarie, enti educativi e comunità, collaborando con funzioni HR, management ed equipe multidisciplinari. Si occupa di counseling, coaching, formazione manageriale e relazionale, stress lavoro-correlato, mindfulness, valutazione e sviluppo delle risorse umane, assessment center e supporto alle transizioni di ruolo.

Titolo: Coriandoli di psicologia

Un ciclo breve, accessibile e concreto, pensato per offrire strumenti psicologici utili nella vita quotidiana: comprendere meglio se stessi, riconoscere le proprie risorse, migliorare la qualità delle relazioni e affrontare con maggiore lucidità i cambiamenti personali.

Le lezioni si svolgono dalle 15.30 alle 17.00

Martedì 3 Novembre 2026 Essere positivi, prima parte: benessere, salute e risorse personali

Il primo incontro introduce i fondamenti della psicologia positiva e del benessere, a partire dagli studi di Martin Seligman e dall'idea che la psicologia non debba limitarsi a comprendere il disagio, ma possa anche aiutare le persone a riconoscere e sviluppare ciò che rende la vita più piena, significativa e degna di essere vissuta.

Martedì 10 Novembre 2026 Essere positivi, seconda parte: resilienza e strategie di coping

Il secondo incontro approfondisce la capacità di affrontare difficoltà, pressioni e cambiamenti senza subirli passivamente. Verranno trattati resilienza e coping come processi dinamici, cognitivi, emotivi e comportamentali, connessi alla possibilità di rispondere in modo più efficace alle situazioni ad alta intensità emotiva.

Martedì 16 Marzo 2027 Intelligenza emotiva: riconoscere, comprendere e regolare le emozioni

Il terzo incontro è dedicato all'intelligenza emotiva, intesa come capacità di riconoscere, comprendere e regolare i propri sentimenti e quelli altrui, orientandoli verso obiettivi personali e relazionali. Saranno richiamate le dimensioni proposte da Daniel Goleman: consapevolezza di sé, padronanza di sé, motivazione, empatia e abilità sociali.

Martedì 23 Marzo 2027 Agentività e Active Aging: agire con intenzione nelle diverse fasi della vita

Il quarto incontro collega il tema dell'agentività, cioè la capacità di agire intenzionalmente, fare scelte ed esercitare un controllo realistico sulla propria vita, con il tema dell'invecchiamento attivo. L'obiettivo è riflettere su come mantenere curiosità, competenze cognitive, relazioni e progettualità anche nelle transizioni dell'età adulta e matura.

F1 - SCIENZA E TECNOLOGIA



Docente: Lions Prof. Mario Giuliacci

Laureato in Fisica all'Università di Roma, si è sempre interessato di meteorologia, dapprima nell'Aeronautica Militare, dirigendo a lungo il Centro Meteorologico di Milano-Linate e successivamente nel Centro Epson, per il quale ha curato le previsioni del tempo per reti televisive e radiofoniche e per importanti quotidiani. Ha tenuto molti corsi universitari presso la Facoltà di Fisica dell'Università di Milano e la Facoltà di Scienze Ambientali di Milano Bicocca. Ha pubblicato numerosi libri.

Titolo: Due viaggi ai confini della conoscenza: dall'Universo alla fisica quantistica

Le lezioni si svolgono dalle 15.30 alle 17.00

Mercoledì 10 Febbraio 2027 I misteri dell'Universo

Mercoledì 17 Febbraio 2027 La realtà nella fisica quantistica

F2 - SCIENZA E TECNOLOGIA



Docente: Dott. Antonio Ballabio

Nato a Monza il 07/12/1957. Laureato in Ingegneria Meccanica al Politecnico di Milano. Dirigente in Pensione. Ho lavorato a livello Internazionale per diverse Multinazionali nel campo dei Polimeri per applicazioni in svariati settori Industriali. Da pensionato spendo il mio tempo tra viaggi, Letture, Disegno, Enologia, Astronomia...e famiglia.

Titolo: Corso di astronomia di base

Le lezioni si svolgono dalle 15.30 alle 17.00

Martedì 4 Maggio 2027 Breve storia dell'Astronomia attraverso varie civiltà.
Dalla Preistoria a Einstein

Martedì 11 Maggio 2027 Struttura dell'Universo.
Principali misure Astronomiche.
Il Sistema Solare. Nascita e formazione.
Sole. Pianeti. Nano Pianeti e Asteroidi

Martedì 18 Maggio 2027 Oltre il Sistema Solare:
La vita delle Stelle.
Origine, vita, morte delle stelle.
Loro classificazione. Galassie. Esopianeti.
Accenni alla vita nell'Universo

F3 - SCIENZA E TECNOLOGIA



Docente: Dott. Paolo Micheli

Oggi è Head of Communication, Public Affairs & Grants presso Niulinx S.p.A., spin-off deep-tech del Politecnico di Milano focalizzato sulla guida autonoma di Livello 4 e sulla mobilità intelligente. Ha conseguito un master presso la SDA Bocconi e un Master in Energy Management al Politecnico di Milano. Già Sindaco del Comune di Segrate dal 2015 al 2026, è stato Presidente di ATO Milano e Consigliere Regionale della Lombardia. Il suo percorso coniuga l'esperienza decennale nella governance amministrativa e territoriale con la gestione strategica delle relazioni istituzionali e dell'innovazione tecnologica, con particolare attenzione a smart mobility, regolazione urbana e transizione energetica dei servizi a rete.

Titolo: L'auto che ti viene a prendere

Come la guida autonoma e il "Robo-sharing" cambieranno il nostro modo di muoverci.

La lezione si svolge dalle 15.30 alle 17.00

Mercoledì 17 Marzo 2027

F4 - SCIENZA E TECNOLOGIA



Docente: Dott. Dario Giove

Coordinatore del Laboratorio LASA dell'INFN a Segrate dal 2020, opera oggi su due progetti principalmente: sviluppo di un esperimento di generazione e accelerazione di fasci di elettroni ad alta brillantezza e sviluppo di tematiche tecnologiche e di ricerca per cavità a radiofrequenza normal conductive per applicazioni quali il Muon Collider. Per quanto concerne il primo tema, si esplica nella installazione e conduzione di una sorgente a fotocatodi guidata in regime DC sino a 350 kV e seguita da un buncher RF a 650 MHz. Per quanto concerne lo sviluppo di sistemi RF relativi alla accelerazione prevista nel cooling channel del Muon Collider oggi le sue attività sono rivate alla costruzione di una cavità RF a 3 GHz da verificare presso SLAC - USA in campo magnetico.

Titolo: Gli acceleratori di particelle e il loro impatto sulla società

Il corso permetterà di:

- Comprendere cosa sono le particelle elementari e perché vengono accelerate
- Conoscere i vari tipi di acceleratori
- Capire il ruolo degli acceleratori nella ricerca scientifica
- Scoprire le numerose applicazioni in medicina, industria, ambiente e beni culturali

Le lezioni si svolgono dalle 15.30 alle 17.00

Mercoledì 25 Novembre 2026 Dall'atomo agli acceleratori: perché accelerare le particelle?

Mercoledì 2 Dicembre 2026 Gli acceleratori che curano: medicina, industria e ambiente

Mercoledì 9 Dicembre 2026 Grandi scoperte, grandi infrastrutture e il futuro degli acceleratori

G1 - ECONOMIA



Docente: Dott.ssa Chiara Cavallini

Nata a Milano nel 1967 dopo gli studi di Ragioneria e Scienze Politiche entro in Banca Provinciale Lombarda nel 1990 all'ufficio titoli fino al 2005 quando superato il test di ammissione all'albo dei Consulenti Finanziari decido di intraprendere la libera professione per liberarmi dai vincoli aziendali e poter esercitare la mia attività in totale autonomia nell'interesse dell'investitore. Inizio l'attività di Consulente in Banca Patrimoni Sella per 3 anni per poi passare ad una piccola Sim di Udine dal 2008 al 2016. Attualmente esercito la mia professione in una Banca Private - IWBank Private Investment, e insegno presso l'Università della terza età di Sesto San Giovanni dall'anno accademico 2009/2010.



SEZIONE 2

CORSI DI LINGUA STRANIERA

Titolo: Pillole di finanza

In tre incontri distribuiti nell'arco dell'Anno Accademico saranno analizzate le criticità ed opportunità del mercato finanziario

Le lezioni si svolgono dalle 15.30 alle 17.00

Giovedì 3 Dicembre 2026	Primo incontro
Mercoledì 3 Marzo 2027	Secondo incontro
Martedì 25 Maggio 2027	Terzo incontro

Saranno effettuati solo i corsi che raggiungono un numero minimo di 4 iscritti.

I corsi saranno tenuti da professori di madre lingua ed avranno una durata di 20 lezioni con cadenza settimanale di un'ora e mezza cadauna per gruppi numerosi (più di 6 allievi - totale 30 ore) o di un'ora per piccoli gruppi.

Agli allievi sarà richiesto il rimborso dei costi professionali.

CORSI DI LINGUA STRANIERA



Coordinatore: Sig.ra Sandra Tacchini

Nata in un paesino in provincia di Rovigo, si è presto trasferita con la famiglia a Milano, dove si è diplomata. Dopo una breve esperienza come segretaria in una società commerciale, con sede in Svizzera, facente parte di un importante gruppo italo-argentino di engineering, ha poi proseguito l'attività lavorativa nel settore bancario, ricoprendo diversi incarichi, tra cui quelle della Direzione Crediti, gestore imprese nei Centri Corporate e Credit Manager. Venuta a conoscenza dell'Actel nel 2012 e affascinata dai suoi programmi culturali, ne ha iniziato una preziosa collaborazione rielaborando – tra l'altro – le lezioni tenute dai docenti in modo da consentire l'edizione di un annuario che consenta di non disperdere la memoria dell'attività svolta negli anni dall'Actel.

H1 - Corsi di lingua inglese

H2 - Corsi di lingua francese

H3 - Corsi di lingua spagnola

H4 - Corsi di lingua tedesca

Per ciascuna lingua verranno effettuati, compatibilmente con le iscrizioni, corsi dei seguenti livelli:

- **Principianti**
- **Intermedio**
- **Conversazione**

H1 - CORSI DI LINGUA INGLESE



Docente: Prof.ssa Eleanor Canty

Nata in Irlanda e laureata a Cork (Irlanda) risiede a Milano2 dove ha dato numerose lezioni private. Da diversi anni è apprezzata insegnante presso la nostra ACTEL.

H2 - CORSI DI LINGUA FRANCESE



Docente: Prof.ssa Martine Bouveret

Nata in Francia. Ha insegnato lingua francese presso aziende prevalentemente francesi, impiantate in Italia (Multinazionali, Banche, Assicurazioni, Aziende di trasporti. Società di consulenza). Inoltre è impegnata in preparazione ad esami universitari. È docente presso il Collegio delle Università di Milano

H3 - CORSI DI LINGUA SPAGNOLA

Da definire

H4 - CORSI DI LINGUA TEDESCA



Docente: Prof.ssa Elisabetta Difino

Nata a Milano, ha frequentato la Scuola Tedesca ed è stata docente di Lingua e Letteratura Tedesca presso Licei Statali Milanesi. Consulente del Tribunale è autrice di numerosi testi scolastici. Dall'anno scorso è titolare del corso di Lingua tedesca presso l'ACTEL.



SEZIONE 3

LABORATORI E TEMPO LIBERO

I1 - Prof. Giuseppe Iannocari	Ginnastica mentale
I2 - Dott. Luigi Carlo Gavazzi	Scrittura creativa
I3 - Dott.ssa Chiara Battisti	Disegno
I4 - Ing. Raimondo Riccio Cobucci	Meditazione
I5 - Ing. Luciano Russo Dott.ssa Anna Nebuloni	Incontri con l'Arte
I6 - Sig.ra Sandra Tacchini	Gite e viaggi
I7 - Sig.ra Sandra Tacchini	Incontri con il Teatro

I1 - GINNASTICA MENTALE



Docente: Prof. Giuseppe Alfredo Iannocari

È laureato in psicologia clinica all'Università di Torino e in Economia Aziendale presso l'Università di Bologna. Ha conseguito il Master in Neuropsicologia all'Università di Padova e il Dottorato di ricerca in psicologia clinica ad indirizzo neuropsicologico all'Università di Bergamo. È socio fondatore e presidente dell'associazione Assomensana no profit dedicata alla ricerca scientifica e alla promozione sociale nel campo della prevenzione dell'invecchiamento mentale. Dal 2005 insegna Scienze Umane all'Università Statale degli Studi di Milano ed è divulgatore scientifico e relatore in convegni specialistici nazionali ed internazionali.

Titolo: Ginnastica mentale

Il laboratorio ha lo scopo di far conoscere e mettere in pratica le tecniche per migliorare le capacità cognitive e per prevenire l'invecchiamento mentale.

Sono stati organizzati tre gruppi di lavoro nei seguenti giorni:

- **Mercoledì dalle 9.15 alle 10.45**
- **Mercoledì dalle 11.00 alle 12.30**
- **Mercoledì dalle 14.15 alle 15.45**

Sono previsti per ciascun gruppo 25 incontri con cadenza settimanale a partire dal 4 novembre 2026.

Ai partecipanti sarà richiesto il rimborso dei costi professionali.

I2 - SCRITTURA CREATIVA



Docente: Dott. Luigi Carlo Gavazzi

Oltre alla esperienza di scrittura giornalistica in Mondadori e come free-lance, la consulenza editoriale per alcune case editrici e aziende; la pubblicazione di due libri sui gruppi di lettura), tengo vari corsi di formazione per biblioteche, associazioni culturali e insegnanti, e ho sviluppato le competenze specifiche sull'autobiografia frequentando per tre annualità i corsi della Libera Università dell'autobiografia di Anghiari (Arezzo).

Titolo: Cinque racconti, laboratorio di scrittura per tutti

Il format prevede la scrittura di cinque racconti a partire da cinque modelli d'autore. Da questi ultimi trarremo ispirazione e indicazioni tecniche ogni volta diverse, relative alla trama, ai personaggi, alle voci, alle atmosfere, ai temi. In ogni incontro estrarremo dal racconto-modello gli strumenti per lavorare alla scrittura del racconto da realizzare per il mese successivo. Saranno laboratori organizzati in modo da interessare sia chi ha partecipato negli anni scorsi sia persone nuove attratte dalle possibilità offerte dalla scrittura alla portata di tutti.

È previsto un incontro introduttivo per Martedì 27 Ottobre 2026

I laboratori si svolgeranno nei seguenti giorni:

Martedì 24 Novembre 2026

Martedì 12 Gennaio 2027

Mercoledì 24 Febbraio 2027

Mercoledì 24 Marzo 2027

Giovedì 29 Aprile 2027

Ai partecipanti sarà richiesto il rimborso dei costi professionali.

I3 - LABORATORIO DI DISEGNO



Docente: Dott.ssa Chiara Battisti

Laurea in Pittura conseguita nell'anno 2007 all'Accademia di Belle Arti di Brera. Insegnante di pittura e disegno presso l'Associazione Culturale Sinantropo di Segrate dal 2015. Frequenza con atelier di Alessandro Papetti e Vincenzo Balena. Assistente fotografo per still life e book.

Il corso a numero chiuso sarà di 12 lezioni con cadenza settimanale e si svolgerà di

Lunedì dalle 10.30 alle 12.20

Ai partecipanti sarà richiesto il rimborso dei costi professionali oltre all'acquisto del materiale didattico richiesto.

14 - LABORATORIO DI MEDITAZIONE



Docente: Ing. Raimondo Riccio Cobucci

*Di professione faccio l'ingegnere ed il manager nel settore dell'energia. Da molti anni pratico ed insegno la **Meditazione Profonda e Autoconoscenza (MPA)** una via verso il centro dell'uomo che aiuta la crescita personale, la conoscenza di sé e lo sviluppo della dimensione spirituale. Non vincolata ad alcuna confessione religiosa, la MPA usa metodi di autoconoscenza che integrano armoniosamente corpo, psiche e spirito per condurre la persona verso la sorgente dell'essere e sperimentare chi realmente è.*

Titolo: Meditazione e Rilassamento profondo

Il laboratorio si terrà nell'ultima parte dell'Anno Accademico e avrà il seguente svolgimento:

Un incontro introduttivo in cui verranno prospettate due modalità di laboratorio:

- Un corso residenziale intensivo di circa tre giorni da tenere presso una struttura da definire.
- Un corso di sette incontri da tenere presso ACTEL con cadenza settimanale.

Sarà scelta l'una o/e l'altra modalità in base alle eventuali disponibilità e richieste dei nostri soci.

Gli incontri si svolgeranno dalle 15.30 alle 17.00 nei seguenti giorni:

Mercoledì 31 Marzo 2027 Incontro introduttivo

Il corso presso ACTEL si svolgerà nelle seguenti date:

Mercoledì 7 Aprile 2027

Mercoledì 14 Aprile 2027

Mercoledì 21 Aprile 2027

Mercoledì 28 Aprile 2027

Mercoledì 5 Maggio 2027

Mercoledì 12 Maggio 2027

Mercoledì 19 Maggio 2027

Il corso è gratuito.

Per maggiori informazioni su MPA andare sul sito www.mpa-net.it

15 - INCONTRI CON L'ARTE

A cura dell'Ing. Luciano Russo

in collaborazione con la Dott.ssa Anna Nebuloni



Ing. Luciano Russo

Nato a Napoli mi sono trasferito alla fine degli anni sessanta a Monza per ragioni di lavoro. Dirigente industriale in pensione.

Dal 2004 collaboro con ACTEL dapprima in veste di docente in disparate materie, poi come Consigliere e responsabile della programmazione dei corsi annuali.



Dott.ssa Anna Nebuloni

Dopo aver frequentato gli studi classici, ho intrapreso l'attività di archeologa, partecipando a scavi in vari contesti, ma con predilezione per quelli nei siti pluristratificati urbani. Ho collaborato con la Direzione dei Musei Civici di Como per la realizzazione e la cura di attività riservate al pubblico e la promozione di eventi culturali.

Ho maturato nel corso del tempo un interesse più precipuo per la storia locale. Successivamente ho conseguito l'abilitazione di guida turistica, mi sono quindi avvicinata all'ambito del turismo culturale. Fin da subito mi sono quindi interessata al turismo dall'approccio esperienziale e lento.

Nel corso dell'anno saranno organizzate una serie di uscite culturali di pomeriggio aventi come obiettivo mostre organizzate presso i musei milanesi. Ad oggi sono previste le seguenti mostre mete possibili delle nostre uscite:

- La famiglia Brueghel a Palazzo Reale
- Dali e la moda a Palazzo Reale
- Matisse il mondo in una stanza al Mudec
- Alberto Giacometti a Palazzo Reale
- Bruno Munari a Palazzo Reale
- I Maggiolini a Palazzo Reale

Si pensa inoltre di introdurre una visita alla Pinacoteca di Brera. Ulteriori opportunità saranno valutate al momento della pubblicizzazione. Nel calendario sono state inserite alcune date ipotetiche per le visite guidate.

La Dott.ssa Nebuloni illustrerà le mostre segnalate in un incontro in aula **Venerdì 23 Ottobre 2026 alle 15.30**

Ai partecipanti sarà richiesto il rimborso delle spese vive (guida, biglietti, microfonaggio, etc.).

I6 - GITE E VIAGGI



Coordinatore: Sig.ra Sandra Tacchini

Nata in un paesino in provincia di Rovigo, si è presto trasferita con la famiglia a Milano, dove si è diplomata. Dopo una breve esperienza come segretaria in una società commerciale, con sede in Svizzera, facente parte di un importante gruppo italo-argentino di engineering, ha poi proseguito l'attività lavorativa nel settore bancario, ricoprendo diversi incarichi, tra cui quelle della Direzione Crediti, gestore imprese nei Centri Corporate e Credit Manager. Venuta a conoscenza dell'Actel nel 2012 e affascinata dai suoi programmi culturali, ne ha iniziato una preziosa collaborazione rielaborando – tra l'altro – le lezioni tenute dai docenti in modo da consentire l'edizione di un annuario che consenta di non disperdere la memoria dell'attività svolta negli anni dall'Actel.

In collaborazione con L'Agenzia Turistica **Standard Travel** di Sesto San Giovanni si stanno valutando varie ipotesi per la gita cultural-gastronomica di fine anno che si svolgerà **Giovedì 27 Maggio 2027**.

Altre opportunità saranno prese in considerazione e proposte nel corso dell'anno.

I7 - INCONTRI CON IL TEATRO



Coordinatore: Sig.ra Sandra Tacchini

Nata in un paesino in provincia di Rovigo, si è presto trasferita con la famiglia a Milano, dove si è diplomata. Dopo una breve esperienza come segretaria in una società commerciale, con sede in Svizzera, facente parte di un importante gruppo italo-argentino di engineering, ha poi proseguito l'attività lavorativa nel settore bancario, ricoprendo diversi incarichi, tra cui quelle della Direzione Crediti, gestore imprese nei Centri Corporate e Credit Manager. Venuta a conoscenza dell'Actel nel 2012 e affascinata dai suoi programmi culturali, ne ha iniziato una preziosa collaborazione rielaborando – tra l'altro – le lezioni tenute dai docenti in modo da consentire l'edizione di un annuario che consenta di non disperdere la memoria dell'attività svolta negli anni dall'Actel.

L'ACTEL ha una convenzione con il **Teatro alla Scala** per l'acquisizione a prezzi molto scontati di posti di poltrona per Concerti, Opere, Balletti e percorsi di prove generali.

Continua, dopo l'esperienza positiva degli scorsi anni, la collaborazione con il **Piccolo Teatro** di Milano. Nel mese di luglio sono stati sottoscritti abbonamenti per sei spettacoli della stagione 2026-27 prenotati dai soci dello scorso anno accademico a prezzi molto contenuti. Durante l'anno sarà possibile acquistare biglietti sempre a prezzi molto ridotti per spettacoli che saranno segnalati per tempo a tutti i soci.

N.B. Date e orari verranno resi noti in base alle comunicazioni dei Teatri.

Calendario Incontri Ottobre 2026

GIORNO	MATTINA		POMERIGGIO	
	Docente	Materia	Docente	Materia
1	GIO			
2	VEN			
3	SAB			
4	DOM			
5	LUN			
6	MAR			
7	MER			
8	GIO			
9	VEN			
10	SAB			
11	DOM			
12	LUN			
13	MAR			
14	MER			
15	GIO			
16	VEN			
17	SAB			
18	DOM			
19	LUN			
20	MAR			
21	MER		Inaugurazione Anno Accademico	
22	GIO			
23	VEN		Anna Nebuloni	Presentazione mostre
24	SAB			
25	DOM			
26	LUN			
27	MAR		Luigi Gavazzi	Presentazione corsi
28	MER		Michela Tomassini	Comunicazione nell'Alzheimer
29	GIO		Federico Bozzetti	Varie informazioni oncologiche
30	VEN		Enrica Piano	Lettere Dantesche
31	SAB			

Calendario Incontri Novembre 2026

GIORNO	MATTINA		POMERIGGIO	
	Docente	Materia	Docente	Materia
1	DOM			
2	LUN			
3	MAR		Silvia Penati	Pillole di psicologia
4	MER	Giuseppe Iannocari	Ginnastica mentale	Michela Tomassini
5	GIO		Fabio Lopez	Milano in mano
6	VEN			
7	SAB			
8	DOM			
9	LUN			
10	MAR		Silvia Penati	Pillole di psicologia
11	MER	Giuseppe Iannocari	Ginnastica mentale	Michela Tomassini
12	GIO			
13	VEN		Enrica Piano	Lettere Dantesche
14	SAB			
15	DOM			
16	LUN	Chiara Battisti	Disegno	
17	MAR		Sylvia Sperandio	Il Servizio Sanitario Nazionale
18	MER	Giuseppe Iannocari	Ginnastica mentale	Michela Tomassini
19	GIO		Gianluca Poldi	Le meraviglie nascoste nei capolavori
20	VEN		Anna Nebuloni	Visita guidata
21	SAB			
22	DOM			
23	LUN	Chiara Battisti	Disegno	
24	MAR		Luigi Gavazzi	Scrittura creativa
25	MER	Giuseppe Iannocari	Ginnastica mentale	Dario Giove
26	GIO		Federico Bozzetti	Varie informazioni oncologiche
27	VEN		Enrica Piano	Lettere Dantesche
28	SAB			
29	DOM			
30	LUN	Chiara Battisti	Disegno	

Calendario Incontri Dicembre 2026

GIORNO	MATTINA		POMERIGGIO	
	Docente	Materia	Docente	Materia
1	MAR			
2	MER	Giuseppe Iannoccarì	Dario Giove	Gli acceleratori di particelle
3	GIO		Chiara Cavallini	Pillole di finanza
4	VEN		Anna Nebuloni	Visita guidata
5	SAB			
6	DOM			
7	LUN			
8	MAR			
9	MER	Giuseppe Iannoccarì	Dario Giove	Gli acceleratori di particelle
10	GIO		Sylvia Sperandio	Il Servizio Sanitario Nazionale
11	VEN		Enrica Piano	Lecture Dantesche
12	SAB			
13	DOM			
14	LUN	Chiara Battisti		Disegno
15	MAR	Giuseppe Iannoccarì	Sylvia Sperandio	Il Servizio Sanitario Nazionale
16	MER			
17	GIO			
18	VEN		Enrica Piano	Lecture Dantesche
19	SAB			
20	DOM			
21	LUN			
22	MAR			
23	MER			
24	GIO			
25	VEN			
26	SAB			
27	DOM			
28	LUN			
29	MAR			
30	MER			
31	GIO			

Calendario Incontri Gennaio 2027

GIORNO	MATTINA		POMERIGGIO	
	Docente	Materia	Docente	Materia
1	VEN			
2	SAB			
3	DOM			
4	LUN			
5	MAR			
6	MER			
7	GIO		Luigi Gavazzi	Gruppo di lettura
8	VEN			
9	SAB			
10	DOM			
11	LUN	Chiara Battisti		Disegno
12	MAR		Luigi Gavazzi	Scrittura creativa
13	MER	Giuseppe Iannoccarì	Rosa Gemma Piazzardi	Archeologia e arte della Cina
14	GIO		Mauro Lanzi	Il lungo cammino della democrazia
15	VEN		Anna Nebuloni	Visita guidata
16	SAB			
17	DOM			
18	LUN	Chiara Battisti		Disegno
19	MAR		Guglielmo Lozio	L'Italia a cavallo del 2000
20	MER	Giuseppe Iannoccarì	Rosa Gemma Piazzardi	Archeologia e arte della Cina
21	GIO		Flavio Rurale	Vite sconosciute passate alla storia
22	VEN		Giulia Rossi	Lecture dai Promessi Sposi
23	SAB			
24	DOM			
25	LUN	Chiara Battisti		Disegno
26	MAR		Guglielmo Lozio	L'Italia a cavallo del 2000
27	MER	Giuseppe Iannoccarì	Rosa Gemma Piazzardi	Archeologia e arte della Cina
28	GIO		Mauro Lanzi	Il lungo cammino della democrazia
29	VEN			
30	SAB			
31	DOM			

Calendario Incontri Febbraio 2027

GIORNO	MATTINA		POMERIGGIO	
	Docente	Materia	Docente	Materia
1 LUN	Chiara Battisti	Disegno		
2 MAR			Guglielmo Lozio	L'Italia a cavallo del 2000
3 MER	Giuseppe Iannoccarì	Ginnastica mentale	Rosa Gemma Piazzardi	Archeologia e arte della Cina
4 GIO			Flavio Rurale	Vite sconosciute passate alla storia
5 VEN			Giulia Rossi	Lettere dai Promessi Sposi
6 SAB				
7 DOM				
8 LUN	Chiara Battisti	Disegno		
9 MAR			Guglielmo Lozio	L'Italia a cavallo del 2000
10 MER	Giuseppe Iannoccarì	Ginnastica mentale	Mario Giulacci	Viaggi ai confini della conoscenza
11 GIO			Gianluca Poldi	Le meraviglie nascoste nei capolavori
12 VEN			Flavio Rurale	Vite sconosciute passate alla storia
13 SAB				
14 DOM				
15 LUN	Chiara Battisti	Disegno		
16 MAR			Inge Botteri	L'identità italiana
17 MER	Giuseppe Iannoccarì	Ginnastica mentale	Mario Giulacci	Viaggi ai confini della conoscenza
18 GIO			Federico Bozzetti	Varie informazioni oncologiche
19 VEN			Giulia Rossi	Lettere dai Promessi Sposi
20 SAB				
21 DOM				
22 LUN	Chiara Battisti	Disegno		
23 MAR			Inge Botteri	L'identità italiana
24 MER	Giuseppe Iannoccarì	Ginnastica mentale	Luigi Gavazzi	Scrittura creativa
25 GIO				
26 VEN			Luigi Gavazzi	Gruppo di lettura
27 SAB				
28 DOM				

Calendario Incontri Marzo 2027

GIORNO	MATTINA		POMERIGGIO	
	Docente	Materia	Docente	Materia
1 LUN				
2 MAR			Inge Botteri	L'identità italiana
3 MER	Giuseppe Iannoccarì	Ginnastica mentale	Chiara Cavallini	Pillole di finanza
4 GIO			Gianluca Poldi	Le meraviglie nascoste nei capolavori
5 VEN			Giulia Rossi	Lettere dai Promessi Sposi
6 SAB				
7 DOM				
8 LUN	Chiara Battisti	Disegno		
9 MAR			Inge Botteri	L'identità italiana
10 MER	Giuseppe Iannoccarì	Ginnastica mentale	Margherita Musco	Le neuroscienze del movimento
11 GIO			Eleonora Cabrini	Incontri fra musica e letteratura
12 VEN			Anna Nebuloni	Visita guidata
13 SAB				
14 DOM				
15 LUN				
16 MAR			Silvia Penati	Pillole di psicologia
17 MER	Giuseppe Iannoccarì	Ginnastica mentale	Paolo Micheli	L'auto che ti viene a prendere
18 GIO			Eleonora Cabrini	Incontri fra musica e letteratura
19 VEN			Giulia Rossi	Lettere dai Promessi Sposi
20 SAB				
21 DOM				
22 LUN				
23 MAR			Silvia Penati	Pillole di psicologia
24 MER	Giuseppe Iannoccarì	Ginnastica mentale	Luigi Gavazzi	Scrittura creativa
25 GIO				
26 VEN				
27 SAB				
28 DOM				
29 LUN				
30 MAR				
31 MAR			Raimondo Riccio	Corso di meditazione

Calendario Incontri Aprile 2027

GIORNO	MATTINA		POMERIGGIO	
	Docente	Materia	Docente	Materia
1 GIO			Eleonora Cabrini	Incontri fra musica e letteratura
2 VEN				
3 SAB				
4 DOM				
5 LUN				
6 MAR			Carmine Picariello	Dentro il capolavoro
7 MER	Giuseppe Iannocari	Ginnastica mentale	Raimondo Riccio	Corso di meditazione
8 GIO			Eleonora Cabrini	Incontri fra musica e letteratura
9 VEN				
10 SAB				
11 DOM				
12 LUN				
13 MAR			Carmine Picariello	Dentro il capolavoro
14 MER	Giuseppe Iannocari	Ginnastica mentale	Raimondo Riccio	Corso di meditazione
15 GIO			Gianluca Poldi	Le meraviglie nascoste nei capolavori
16 VEN			Anna Nebuloni	Visita guidata
17 SAB				
18 DOM				
19 LUN				
20 MAR			Carmine Picariello	Dentro il capolavoro
21 MER	Giuseppe Iannocari	Ginnastica mentale	Raimondo Riccio	Corso di meditazione
22 GIO			Luigi Gavazzi	Gruppo di lettura
23 VEN				
24 SAB				
25 DOM				
26 LUN				
27 MAR			Carmine Picariello	Dentro il capolavoro
28 MER	Giuseppe Iannocari	Ginnastica mentale	Raimondo Riccio	Corso di meditazione
29 GIO			Luigi Gavazzi	Scrittura creativa
30 VEN				

Calendario Incontri Maggio 2027

GIORNO	MATTINA		POMERIGGIO	
	Docente	Materia	Docente	Materia
1 SAB				
2 DOM				
3 LUN				
4 MAR			Antonio Ballabio	Corso di astronomia
5 MER	Giuseppe Iannocari	Ginnastica mentale	Raimondo Riccio	Corso di meditazione
6 GIO			Fabio Lopez	Milano in mano
7 VEN				
8 SAB				
9 DOM				
10 LUN				
11 MAR			Antonio Ballabio	Corso di astronomia
12 MER	Giuseppe Iannocari	Ginnastica mentale	Raimondo Riccio	Corso di meditazione
13 GIO			Fabio Lopez	Milano in mano
14 VEN			Anna Nebuloni	Visita guidata
15 SAB				
16 DOM				
17 LUN				
18 MAR			Antonio Ballabio	Corso di astronomia
19 MER	Giuseppe Iannocari	Ginnastica mentale	Raimondo Riccio	Corso di meditazione
20 GIO			Fabio Lopez	Milano in mano
21 VEN			Luigi Gavazzi	Gruppo di lettura
22 SAB				
23 DOM				
24 LUN				
25 MAR			Chiara Cavallini	Pillole di finanza
26 MER			Chiusura Anno Accademico	
27 GIO	Gita di fine anno			
28 VEN				
29 SAB				
30 DOM				
31 LUN				

Calendario Incontri

Ricapitolo

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Ottobre	19 26	20 27 Gavazzi	21 Inaugurazione 28 Tommasini	22 29 Bozzetti	23 Nebuloni 30 Piano
Novembre	2 9 16 23 30	3 Penati 10 Penati 17 Sperandio 24 Gavazzi s	4 Tommasini 11 Tommasini 18 Tommasini 25 Giove	5 Lopez 12 19 Poldi 26 Bozzetti	6 13 Piano 20 Nebuloni 27 Piano
Dicembre	7 14 21 28	1 8 15 Sperandio 22 29	2 Giove 9 Giove 16 23 30	3 Cavallini 10 Sperandio 17 24 31	4 Nebuloni 11 Piano 18 Piano 25
Gennaio	4 11 18 25	5 12 Gavazzi s 19 Lozio 26 Lozio	6 13 Piazzardi 20 Piazzardi 27 Piazzardi	7 Gavazzi I 14 Lanzi 21 Rurale 28 Lanzi	8 15 Nebuloni 22 Rossi 29
Febbraio	1 8 15 22	2 Lozio 9 Lozio 16 Botteri 23 Botteri	3 Piazzardi 10 Giuliaci 17 Giuliaci 24 Gavazzi s	4 Rurale 11 Poldi 18 Bozzetti 25	5 Rossi 12 Rurale 19 Rossi 26 Gavazzi I
Marzo	1 8 15 22 29	2 Botteri 9 Botteri 16 Penati 23 Penati 30	3 Cavallini 10 Musco 17 Micheli 24 Gavazzi s 31 Riccio	4 Poldi 11 Cabrini 18 Cabrini 25	5 Rossi 12 Nebuloni 19 Rossi 26
Aprile	5 12 19 26	6 Picariello 13 Picariello 20 Picariello 27 Picariello	7 Riccio 14 Riccio 21 Riccio 28 Riccio	1 Cabrini 8 Cabrini 15 Poldi 22 Gavazzi I 29 Gavazzi s	2 9 16 Nebuloni 23 30
Maggio	3 10 17 24	4 Ballabio 11 Ballabio 18 Ballabio 25 Cavallini	5 Riccio 12 Riccio 19 Riccio 26 Chiusura	6 Lopez 13 Lopez 20 Lopez 27 Gita	7 14 Nebuloni 21 Gavazzi I 28

totali n.

Annotazioni



Le Università della Terza Età dei Lions nel Distretto 108Ib4 (Provincia di Milano)

Oggi, le Università per adulti.

Vi sono questi complessi pubblici come le Università per adulti ovviamente note a chi le frequenta ma che non sono conosciute dal grande pubblico, e spesso neppure dagli opinion leader della città nella loro importante valenza, oltre che in quella dell'offerta didattica.

Queste istituzioni vantano un passato di grande spessore e un presente di assoluto rilievo, sia dal punto di vista della funzione che svolgono sia per le nuove realizzazioni e progetti.

L'ampia offerta dei corsi, la qualità dei docenti e l'elevata presenza sul territorio, offrono alle migliaia di iscritti un'opportunità non solo formativa ma di contatto umano con persone con interessi simili.



MILANO DUOMO

Fondata nel 1979
Palazzo Dugnani - Via Manin, 2 - 20191 Milano
Tel. 02.6575025



ACTEL - SEGRATE, MILANO 2

Fondata nel 1990
Centro Civico Milano2 - Strada di Spina, 10 - 20054 Segrate
Tel. 02.39439803 - Cell. 339.6983725 - 327.7517206



CINISELLO BALSAMO

Fondata nel 1993
Via Cadorna, 18 - 20092 Cinisello Balsamo
Tel. 338.2907567



BOLLATE/GARBAGNATE/NOVATE MILANESE

Fondata nel 1995
Via Fratellanza/Via C. da Bollate - 20021 Bollate
Tel. 02.3510308



MELEGNANO

Fondata nel 1995
Via Giardini, 1 - 20077 Melegnano
Tel. 02.9734087



SESTO SAN GIOVANNI

Fondata nel 1995
Via B. Buoizzi, 144 - 20099 Sesto S. Giovanni
Tel. 02.26227216



PADERNO DUGNANO

Fondata nel 1996
Via Italia, 13 - 20037 Paderno Dugnano
Tel. 02.99046630



S. DONATO MILANESE E S. GIULIANO MILANESE

Fondata nel 1996
Via Unica per Belgiano - 20097 S. Donato Milanese
Tel. 02.55606064/02.98229820



BRESSO

Fondata nel 1998
Via S. Francesco, 28/A - 20091 Bresso
Tel. 320.0458269/347.7308759



LAINATE

Fondata nel 1999
Largo delle Scuderie, 5 - 20020 Lainate
Tel. 02.93598266



MILANO HOST

Fondata nel 2003
Via Trivulzio, 15 - 20146 Milano
Tel. 02.54102123



BRUGHERIO

Fondata nel 2005
Viale Lombardia 210 - 20047 Brugherio
Tel. 039.2872921



TRECATE

Fondata nel 2007
Via Clerici, 1 - Villa Cicogna - 20069 Trecate
Tel./Fax 0321.770343



ARLUNO "LA FILANDA"

Fondata nel 2010
c/o Scuola Marconi - Piazza Europa, 9 - 20010 Arluno
Tel. 348.7924906



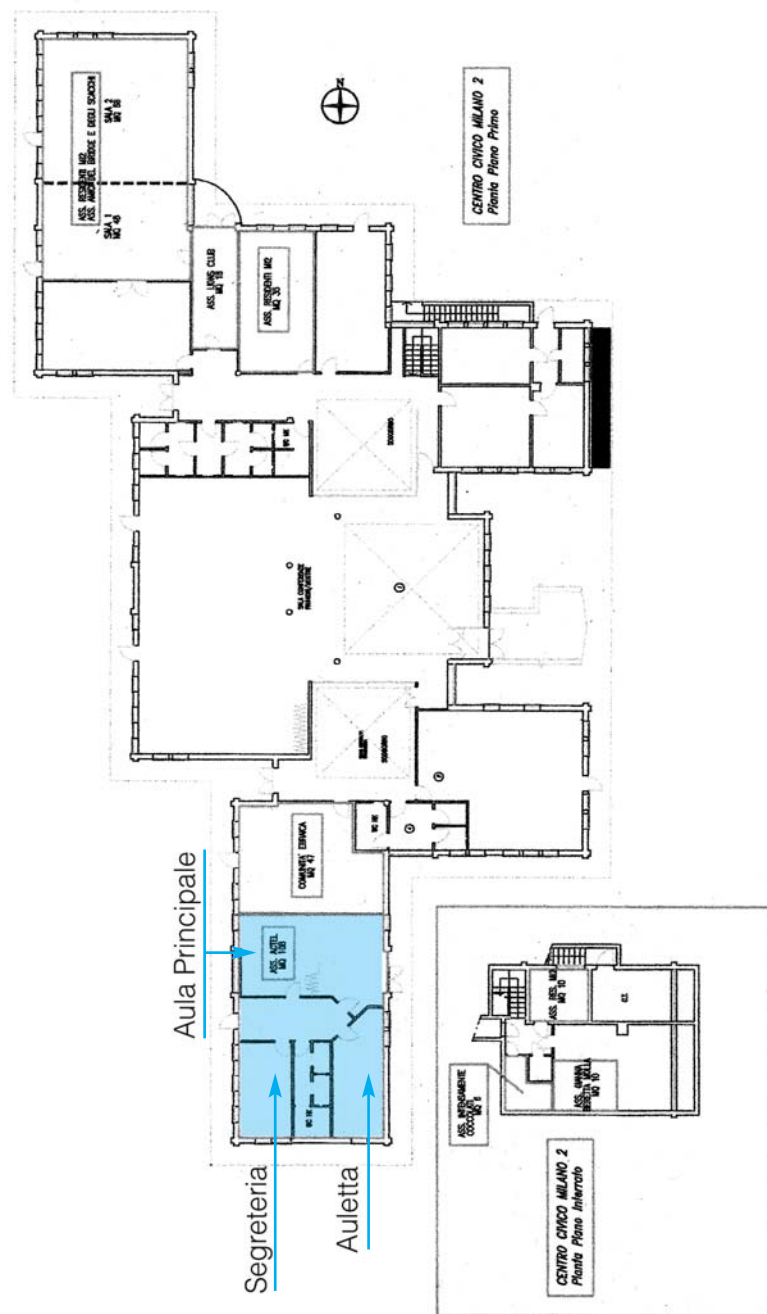
MILANO GALLERIA

Fondata nel 2017
c/o Parrocchia Santa Maria Liberatrice
Via Cuore Immacolato di Maria, 5 - 20141 Milano
Tel. 340.6224902



COLOGNO MONZESE

Fondata nel 2018
via Milano. 3 - 20093 Cologno Monzese
Tel. 02.89765713 - Cell. 338.0547599
e-mail: ute.colognomonzese@gmail.com



INDICE

Conoscere i Lions, Scopi del Lionismo, Codice Etico Lions	Pagg.	3-4
L'ACTEL	Pag.	5
Sede e svolgimento dei corsi	Pag.	6
Presentazione dei programmi	Pag.	6

Programma dei corsi

- A1 Letteratura (Dott. L. Gavazzi)	Pag.	9
- A2 Letteratura (Prof.ssa E. Cabrini)	Pagg.	10-11
- A3 Letteratura (Prof.ssa E. Piano)	Pag.	12
- A4 Letteratura (Prof.ssa G. Rossi)	Pag.	13
- B1 Storia (Ing. M. Lanzi)	Pag.	14
- B2 Storia (Prof. F. Rurale)	Pag.	15
- B3 Storia (Prof. G. Lozio)	Pag.	16
- B4 Storia (Arch. F. Lopez Nunes)	Pag.	17
- B5 Storia (Prof.ssa I. Botteri)	Pag.	18
- C1 Storia dell'Arte e Archeologia (Dott. G. Poldi)	Pag.	19
- C2 Storia dell'Arte e Archeologia (Dott. C. Picariello)	Pag.	20
- C3 Storia dell'Arte e Archeologia (Prof.ssa R. G. Piazzardi)	Pag.	21
- C4 Storia dell'Arte e Archeologia (D.ssa Bianco/Dott. Poldi)	Pag.	22
- D1 Medicina e Salute (Dott. F. Bozzetti)	Pag.	25
- D2 Medicina e Salute (Dott.ssa M. Tomassini)	Pag.	26
- D3 Medicina e Salute (Dott.ssa M. Musco)	Pag.	27
- D4 Medicina e Salute (Dott.ssa S. Sperandio)	Pag.	28
- E1 Psicologia (Dott.ssa S. Penati)	Pag.	29
- F1 Scienza e tecnologia (Prof. M. Giuliacci)	Pag.	30
- F2 Scienza e tecnologia (Dott. A. Ballabio)	Pag.	31
- F3 Scienza e tecnologia (Dott. P. Micheli)	Pag.	32
- F4 Scienza e tecnologia (Dott. D. Giove)	Pag.	33
- G1 Economia (Dott.ssa C. Cavallini)	Pag.	34

- H1 Corsi di lingua inglese (Prof.ssa E. Canty)	Pag.	37
- H2 Corsi di lingua francese (Prof.ssa M. Bouveret)	Pag.	37
- H3 Corsi di lingua spagnola (da definire)	Pag.	37
- H4 Corsi di lingua tedesca (Prof.ssa E. Difino)	Pag.	37
- I1 Ginnastica mentale (Prof. G. Iannoccarì)	Pag.	39
- I2 Scrittura creativa (Dott. L. Gavazzi)	Pag.	40
- I3 Laboratorio di disegno (Dott.ssa C. Battisti)	Pag.	41
- I4 Laboratorio di meditazione (Ing. R. Riccio Cobucci)	Pag.	42
- I5 Incontri con l'Arte (Ing. L. Russo - D.ssa A. Nebuloni)	Pag.	43
- I6 Gite e viaggi (Sig.ra S. Tacchini)	Pag.	44
- I7 Incontri con il Teatro (Sig.ra S. Tacchini)	Pag.	45

Calendario incontri	Pagg.	46-53
Riepilogo	Pag.	54

Le Università della Terza Età del Lions nel Distretto 108Ib4 (Provincia di Milano)	Pagg.	56-57
La nostra sede	Pag.	58
Indice	Pagg.	60-61