



COMUNE DI LISSONE

CORSI DI FORMAZIONE E APPRENDIMENTO PERMANENTE

IN COLLABORAZIONE CON LE ASSOCIAZIONI

ANNO FORMATIVO 2025-2026

PROGRAMMA DEI CORSI

SALUTE E BENESSERE

DANZA MOVIMENTO TERAPIA

Corso "Voglio vedermi danzare I"

Corso "Voglio vedermi danzare II"

in collaborazione con Aral Onlus Lissone

Obiettivo: l'idea è di ripercorrere le strade della conoscenza del sé corporeo ed espressivo attraverso la danza libera e condotta. Il ciclo di incontri sarà un viaggio espressivo ed emotivo alla scoperta del nostro modo di vederci, immaginarci e sentirci. Nelle terapie espressive, il linguaggio della danza, insieme alla relazione instaurata con il conduttore, stimolano l'emersione dei propri vissuti interni, delle esperienze emotive, accolte e restituite trasformate.

Corso I: da martedì 14 ottobre a martedì 16 dicembre 2025 dalle ore 19.30 alle 21.00

Corso II: da martedì 27 gennaio a martedì 31 marzo 2026 dalle ore 19.30 alle 21.00

Docente: Dott. Vincenzo Genna

presso Palazzo Terragni - Piazza Libertà - Lissone

durata: 15 ore (ciascun corso)

posti limitati: massimo 14 posti

KINESIOLOGIA

"La kinesiologia per la gestione dello stress e per il benessere"

in collaborazione con Associazione L'Oasi Kinesiologia e altre BDN

Obiettivo: migliorare il nostro benessere e le nostre potenzialità seguendo le indicazioni del nostro corpo, attraverso l'apprendimento di facili tecniche kinesiologiche. Acquisire maggior consapevolezza e gestire al meglio lo stress.

Esercizi ed autotrattamenti per migliorare la nostra flessibilità. Si porrà attenzione sul respiro, sulla postura, sulla capacità di mantenere la giusta energia in tutto ciò che

facciamo. E' un percorso molto pratico di consapevolezza delle nostre risorse energetiche per poterle usare al meglio e incrementarle.

La Kinesiologia al servizio del nostro benessere!

Da lunedì 27 ottobre 2025 a lunedì 19 gennaio 2026 dalle 17.00 alle 19.00

Docente: Dott.ssa Mariapia Monguzzi

presso Scuola "B.Croce"- Via Mariani, 1 - Lissone

durata: 18 ore

PILLOLE DI MEDICINA

Conoscerci per vivere meglio

in collaborazione con Circolo Culturale Don Bernasconi

Programma: attività fisica e terza età; sonno; malattie mentali e declino cognitivo; arte e medicina; sistema nervoso; apparato respiratorio; apparato gastroenterico; virus; storia della medicina; medicina del lavoro.

Da giovedì 23 ottobre 2025 a giovedì 15 gennaio 2026 dalle 17:00 alle 18:30

Docente: Dott. Silvano Mussi

presso Scuola "B.Croce"- Via Mariani, 1 - Lissone

durata: 15 ore

MENTE IN FORMA

"Prevenzione dell'invecchiamento cognitivo"

in collaborazione con Aral Onlus

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

Da martedì 27 gennaio a martedì 26 maggio 2026

1°gruppo dalle 10.00 alle 11.00

2°gruppo dalle 11.00 alle 12.00

Docenti: Dott.ssa Stella Dell'Era

presso sede Associazione Aral - Via Bernasconi,14 - Lissone

durata: 17 ore per ciascun partecipante

posti limitati: massimo 15 iscritti

STORIA, LETTERATURA E FILOSOFIA

STORIA LOCALE

“Vicende lissonesi dalle origini ai giorni nostri”

in collaborazione con Circolo Culturale Don Bernasconi

Programma: conoscere gli avvenimenti accaduti in Lissone nel corso della sua storia.

Da mercoledì 22 ottobre 2025 a mercoledì 14 gennaio 2026 dalle 17:00 alle 18:30

Docente: Silvano Lissoni

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

durata: 15 ore

LA FILOSOFIA DI BENEDETTO CROCE

in collaborazione con Auser Filo d’Argento Lissone

Programma: conoscere, attraverso la lettura diretta e il commento di alcuni testi, gli aspetti essenziali della riflessione filosofica di Benedetto Croce, il più importante intellettuale italiano della prima metà del Novecento. Attraverso la lettura diretta e il commento di alcune delle sue pagine, il corso si concentrerà soprattutto sul confronto tra Croce e il Fascismo e tra Croce e il Cristianesimo.

Da lunedì 27 ottobre 2025 a lunedì 26 gennaio 2026 dalle 17:30 alle 19:00

Docente: Prof. Giovanni Missaglia

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

durata: 15 ore

STORIA

“Crisi e trasformazioni nella geopolitica internazionale”

in collaborazione con Auser Filo d’Argento Lissone

Programma: conoscere i principali aspetti delle crisi internazionali in corso e le grandi trasformazioni geopolitiche dalla seconda metà del Novecento.

Il mondo in movimento: le migrazioni tra il XX e il XXI secolo.

La rivalsa del Celeste Impero: come la Cina è diventata una grande potenza.

Una polveriera in Europa: la questione balcanica tra XX e XXI secolo

Gli sviluppi più recenti nelle crisi tra Russia e Ucraina e Israele e Palestina

Le organizzazioni internazionali e il loro ruolo nel mondo.

Da lunedì 16 febbraio 2026 a lunedì 27 aprile 2026 dalle 17:30 alle 19:00

Docente: Prof. Giovanni Missaglia

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

durata: 15 ore

STORIA DELL'ARTE

“Arte moderna: seconda metà dell'Ottocento”

in collaborazione con Circolo Culturale Don Bernasconi

Programma: arte della seconda metà dell'Ottocento, partendo dalle varie connotazioni del Romanticismo

Da martedì 3 febbraio 2026 a martedì 14 aprile 2026 dalle 17:00 alle 18:30

Docente: Prof. Martino Brivio

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

durata: 15 ore

DIRITTO, ECONOMIA, ECONOMIA DOMESTICA

IL DIRITTO NEL QUOTIDIANO

“Per renderci più consapevoli e più forti nelle scelte quotidiane”

in collaborazione con Associazione QDonna

Programma: il diritto, organizzazione base di ogni società; gli elementi del contratto; nascita ed evoluzione dello Stato di diritto; gli organi costituzionali; la Regione Lombardia: funzioni e organizzazione; l'Unione Europea; le leggi per la parità di genere; la legge 150/75 sulla riforma del diritto di famiglia; quote rosa; codice rosso.

Da mercoledì 22 ottobre 2025 a mercoledì 21 gennaio 2026 dalle 17:30 alle 19:00

Docente: Dott.ssa Fiorella Brambilla

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

durata: 18 ore

LA RICERCA DEL RISPARMIO, METODI A CONFRONTO PER L'ORGANIZZAZIONE FAMIGLIARE

in collaborazione con Associazione Athéna

Programma: il corso vuol confrontare metodi e suggerimenti per organizzare al meglio le scelte, con un occhio al risparmio per migliorare il bilancio familiare e guadagnare tempo libero. Tematiche: la spesa, come risparmiare; come leggere le bollette; individuare le spese superflue e stabilire obiettivi di risparmio; organizzare le pulizie domestiche, metodi a confronto; i trucchi della nonna efficaci e green.

Da venerdì 24 ottobre 2025 a venerdì 9 gennaio 2026 dalle 18:30 alle 20:00

Docente: Elena Guzzo

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

durata: 15 ore

UN TUFFO NELL'ECONOMIA: DALLA FAMIGLIA AL MONDO

in collaborazione con Associazione QDonna

Programma: conoscere gli elementi di base del sistema economico per gestire al meglio le proprie risorse e per capire quale peso ha avuto l'economia nella storia delle popolazioni e quale ruolo ha nelle relazioni internazionali. Tematiche specifiche: bisogni e beni economici; il sistema economico; le scelte delle famiglie (patrimonio, reddito, consumo e risparmio); le scelte dell'impresa (produzione, offerta, costi, ricavi e profitti); il mercato, la ricchezza nazionale e il Pil; il lavoro; la moneta e il credito; il marketing.

Da mercoledì 4 febbraio a mercoledì 22 aprile 2026 dalle ore 17.30 alle 19.00

Docente: Dott.ssa Fiorella Brambilla

presso Scuola "B.Croce"- Via Mariani, 1 - Lissone

durata: 18 ore

MUSICA, ARTE E CREATIVITA'

PITTURA (*base e avanzato*)

"Disegno e tecniche pittoriche"

In collaborazione con Associazione Athéna

Obiettivi: introduzione e successivo approfondimento delle tecniche artistiche espressive: conoscenza dei materiali e dei supporti: acquerello – guazzo – tempera – tempera all'uovo – acrilico. Disegno e prospettiva, esplorazione del colore, realizzazione delle opere.

Corso base: da martedì 21 ottobre 2025 a martedì 13 gennaio 2026, dalle 15:00 alle 17:00;

Corso avanzato: da martedì 3 febbraio a martedì 14 aprile 2026 dalle 15:00 alle 17:00

Docente: Gaspare Perego

presso Scuola "B.Croce"- Via Mariani, 1 - Lissone

durata: 20 ore ciascun corso

ORIZZONTE MUSICALE

"Trova il tuo strumento del cuore"

in collaborazione con Seed Associazione Musicale

Un viaggio unico per scoprire ed approcciarsi a strumenti, suoni ed emozioni. I partecipanti accetteranno di intraprendere un "progetto al buio": ogni settimana verrà presentato uno strumento musicale a sorpresa, esplorandone i principali aspetti: il suono e le sue possibilità espressive; la struttura e le caratteristiche tecniche; le modalità di utilizzo, dall'approccio base alle potenzialità artistiche.

Obiettivo: creare nuove motivazioni allo studio della musica, trasformando la scoperta in un possibile futuro percorso artistico e formativo. Gli strumenti proposti spazieranno dai più conosciuti (chitarra, tastiera, pianoforte) ai meno diffusi (tromba, ukulele, armoniche, tamburi antichi).

Da lunedì 27 ottobre 2025 a lunedì 4 maggio 2026 dalle ore 09.00 alle 10.00

Docente: Michael Pasquali

Presso Centro Giovanile Cubotto- via L. Conti, 1 Lissone

Durata: 24 ore

PUPAZZERIA

“Tecniche creative”

in collaborazione con Associazione Athéna

Obiettivo: esprimere, con il cucito creativo, la realizzazione di oggetti in tessuto su supporti appropriati. Creare con la stoffa, addobbi in panno e feltro; decorazioni per la casa; oggettistica.

Da giovedì 23 ottobre 2025 a giovedì 8 gennaio 2026 dalle 15:00 alle 17:00

Docenti: Bruna Brambilla e Nadia Arosio

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

durata: 20 ore

CUCITO/ TENDENZA MODA (*base e avanzato*)

“L’arte del cucito”

in collaborazione con Associazione Athéna

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

Imparare ad attaccare un bottone, una cerniera e sistemare un orlo attraverso la costruzione del cartamodello e la confezione del capo su misura attraverso la: conoscenza dei materiali, tecnica del taglio base, realizzazione gonna, realizzazione del capo con finiture a mano e a macchina.

Corso base: da mercoledì 22 ottobre 2025 a mercoledì 7 gennaio 2026 dalle 17:00 alle 19:00

Corso avanzato: da mercoledì 28 gennaio a mercoledì 1 aprile 2026 dalle 17:00 alle 19:00

Docenti: Elena Guzzo e Foglieni Marinella

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

durata: 20 ore (ciascun corso)

CORSO PROPEDEUTICO ALLA VOCALITA' CORALE

in collaborazione con Associazione Coro Città di Lissone

Programma: il corso si rivolge a principianti e amatori che intendono acquisire gli elementi fondamentali della vocalità in generale e di quella corale, nello specifico. Conoscere il proprio “strumento” vocale è il primo passo per imparare a usarlo adeguatamente sviluppando l’ascolto attivo. Aspetti tecnici trattati: postura, tecniche di base per una corretta respirazione ed emissione vocale; intonazione e orecchio musicale; elementi fondamentali di teoria musicale; percezione ritmica e melodica; lettura di una semplice partitura musicale; caratteristiche peculiari del canto corale.

Da lunedì 27 ottobre 2025 a lunedì 19 gennaio 2026 dalle 20:00 alle 21:30

Docente: Maestro Timoteo Minò

presso Centro Civico S. Margherita – via S. Domenico Savio, 33 - Lissone

durata: 15 ore

CORSO GRATUITO

LINGUA ITALIANA PER CITTADINE STRANIERE

in collaborazione con Associazione QDonna

Conoscere la lingua del paese in cui si risiede è un passo fondamentale per inserirsi nella società e poter esprimere se stesse come donne e come persone, formare o ampliare le proprie relazioni fuori dal contesto familiare.

Obiettivi e programma: comunicazione interpersonale; saper comprendere comunicazioni orali e scritte nei diversi ambiti della vita; saper esprimere necessità, bisogni e desideri ecc.; saper leggere e scrivere in italiano usando gli strumenti informatici; apprendimento del lessico; imparare le parole per “dire”; competenze grammaticali, prima alfabetizzazione (corso base); la struttura della frase e gli elementi base della grammatica; conoscenza dell’Italia, della sua cultura, della sua storia e delle sue leggi; confrontarsi con culture ed esperienze diverse.

Da mercoledì 15 ottobre a mercoledì 13 maggio 2026, dalle 14:00 alle 15:30.

Suddivisione in due gruppi: base e avanzato

Docenti: Grazia Forgione, Luisa Salemi, Raffaella Mariani, Loredana Tremolada, Anna Mazzilli, Maria Carla Morelli, Gabriella Mariani

presso Sala Polifunzionale - Biblioteca Civica di Lissone

CORSO GRATUITO

