

Sabato 18 gennaio - ore 10.00

LETTURE della Compagnia dell'Orso – Lettura animata per bambini da 4 anni.

Sabato 8 febbraio – ore 21.00

IN RICORDO DELLE FOIBE E DELL'ESODO GIULIANO DALMATA

Letture a cura dell'Associazione Conteatrovivo.

Domenica 23 marzo - ore 17.00

READING POETICO per celebrare la Giornata Mondiale della Poesia (20 marzo).

In collaborazione con l'Associazione Conteatrovivo.

Mercoledì 23 aprile - ore 21.00

IN OCCASIONE DELLA FESTA DELLA LIBERAZIONE E RICORDANDO LA RESISTENZA

Letture a cura dell'Associazione Conteatrovivo.

Sabato 21 giugno – ore 21.00

LETTI DI NOTTE – Solstizio d'estate in Biblioteca

Con la partecipazione dell'Associazione Conteatrovivo.

MOSTRE IN BIBLIOTECA

PITTURA E POESIA – TRIBUTO A ALDA MERINI

Esposizione di quadri del pittore **Lorenzo Maria Bottari** ispirati a poesie di Alda Merini, con reading poetico. Intervengono le figlie della poetessa.

Inaugurazione giovedì 31 ottobre 2013 – ore 17.30 – Sala Eventi

La mostra sarà visitabile da sabato 2 novembre a martedì 12 novembre, negli orari di apertura della biblioteca.

Sabato 9 novembre - ore 17.30 – Sala Eventi

Alda Alma Madre - Corto teatrale dedicato alla poetessa Alda Merini, a cura di Variamente Teatro e Compagnia Teatrale Mailò di Pioltello.

LA TABULA PEUTINGERIANA

La prima “carta stradale” dell'antichità

Inaugurazione – venerdì 22 novembre – ore 10.30 – Sala Eventi

Conferenza della professoressa **Caterina Berbenni-Rehm**, in occasione della donazione, da parte della Fondazione 3M, della riproduzione della Tabula Peutingeriana, e della collocazione della stessa nella Sala Eventi della Biblioteca. La Tabula Peutingeriana riproduce la più interessante e completa “carta stradale” dell'antichità. È un riferimento per studiosi e “curiosi”, sarà collocata in modo permanente nella Sala Eventi della Biblioteca, quindi sarà visibile negli orari di apertura della Biblioteca.

IMMAGINI...AMO

Mostra di un illustratore di libri per bambini

Inaugurazione sabato 15 marzo 2014 - ore 16.00 - Sala Eventi

L'illustrazione dei libri per ragazzi nelle tavole originali dei migliori fra gli esordienti. In collaborazione con il Sistema Bibliotecario Milano Est. Sarà possibile visitare la mostra negli orari di apertura della biblioteca, fino a sabato 5 aprile. Le iniziative collegate alla mostra comprendono visite guidate per le scuole e laboratori per bambini e ragazzi. Questi ultimi, solo su prenotazione, saranno effettuati sabato 22 e 30 marzo e sabato 5 aprile.

INCONTRI CON GLI SCRITTORI

Venerdì 27 settembre - ore 21.00 - Sala Eventi

UN BEL SOGNO D'AMORE - Rizzoli editore - 2013
di ANDREA VITALI

Incontro con il famoso scrittore di Bellano **Andrea Vitali**, per parlare dei suoi libri, molto amati da lettrici e lettori, e per conoscere da vicino l'ultima sua opera

Venerdì 15 novembre - ore 21.00 - Sala Eventi

IMPARARE LA LIBERTÀ. Il potere dei genitori
come leva di democrazia - Salani editore - 2013
DI GHERARDO COLOMBO E ELENA PASSERINI

Gherardo Colombo e Elena Passerini presentano il loro libro dedicato ai genitori

Sabato 30 novembre - ore 16.30 - Sala Eventi

IN VIAGGIO PER L'UNIVERSO - Feltrinelli Kids - 2009
QUANTI AMICI! - Feltrinelli Kids - 2012
DI STEFANO SANDRELLI

Laboratorio astronomico con **Stefano Sandrelli**, astronomo dell'Osservatorio di Brera, a Milano, e autore dei libri per ragazzi.

Su prenotazione, da 7 anni in su - numero massimo: 20 partecipanti

Data da definire - ore 21.00 - Sala Eventi

IL MALE CHE SI DEVE RACCONTARE - Feltrinelli editore - 2013
DI MARINA CALLONI E SIMONETTA AGNELLO HORNBY

Incontro con Marina Calloni, coautrice con Simonetta Agnello Hornby

Per il 2014 gli incontri con gli scrittori sono in via di definizione

Eventuali cambiamenti nel programma presentato saranno segnalati con e-mail agli iscritti alla biblioteca. L'iscrizione è gratuita e permette di essere aggiornati anche sugli altri eventi culturali in città.

CORSI IN BIBLIOTECA - YOGA DELLA RISATA

A cura dell'Associazione Conteatro vivo

Sala Eventi Martedì 7-14-21-28 gennaio 2014 - ore 18.30 - INGRESSO LIBERO

Vieni in biblioteca a farti "due risate" in compagnia! Anche, e soprattutto, nel caso in cui tu non abbia niente da ridere... perchè da noi si ride senza motivo! Ridere porta al corpo e all'animo tanti benefici e la scienza ha dimostrato che il corpo non distingue tra risata vera e risata finta. Durante le sessioni la risata viene inizialmente simulata, alla stregua di un esercizio fisico. Poi, grazie al gioco e all'empatia di gruppo, nella maggior parte dei casi la risata diventa spontanea e contagiosa. Gli esercizi di risate sono intervallati da respirazioni profonde. È dimostrato scientificamente che venti minuti di risate sono sufficienti per sviluppare importanti benefici fisiologici:

- aumentano i livelli di ossigeno nel sangue e il rilascio di endorfine, che causano un senso di benessere;
- si allentano le contrazioni causate dallo stress e da uno stile di vita sedentario;
- aumenta la resistenza corporea alle malattie, in quanto la risata stimola il sistema immunitario;
- aumenta l'autostima, migliorando notevolmente le relazioni interpersonali;
- si produce uno stato di rilassamento immediato: quando si ride si scollega la mente dal mondo esterno, mentre ridiamo non possiamo pensare ad altro!

Chiunque è capace di ridere senza motivo, senza basarsi sulla comicità, sulle barzellette o sulla commedia. Ogni sessione è indipendente dalle altre e non è obbligatoria la frequenza.

Nel corso dell'anno saranno organizzati altri corsi a cura della Biblioteca. Verrà data ampia e dettagliata informazione.



SENSIBILITÀ E ATTENZIONE PER LA CONDIZIONE FEMMINILE: I PARCHEGGI ROSA

L'Amministrazione, in particolare l'Assessorato alle Pari Opportunità e quello ai Lavori Pubblici, in collaborazione con la Polizia Locale di Pioltello, hanno accolto volentieri e daranno attuazione a una mozione proposta in Consiglio Comunale, condivisa dalle consigliere che rappresentano tutti gli schieramenti politici che vi sono presenti e votata all'unanimità.

Si tratta di istituire anche nella nostra città i "Parcheggi rosa," dedicati e riservati alle donne in gravidanza e alle neo-mamme con bimbi fino a un anno d'età. Sono state individuate in città 14 postazioni, che verranno gradualmente attivate, in cui il parcheggio verrà contrassegnato con segnali appositi e strisce di colore rosa, che li renderanno evidenti alla cittadinanza.

Poiché tali postazioni non sono regolate da norme del Codice della Strada, ma sono il frutto di sensibilità e attenzione alle tematiche femminili, sollecitiamo l'intera cittadinanza a rispettarle e a valorizzarle come una testimonianza di civismo. Infatti il rispetto di questi parcheggi è una questione culturale, un'attenzione di cortesia che deve diventare rispetto abituale per l'attività quotidiana delle donne.

Questa realizzazione non esaurisce il percorso per un sempre maggiore rispetto della condizione femminile a Pioltello, un argomento complesso e degno di ulteriori approfondimenti, ma è comunque un significativo segnale di riguardo. Ricordiamo che anche gli orari di apertura potenziati dello Sportello del Cittadino e della Biblioteca vogliono facilitare l'accesso delle donne a questi servizi, soprattutto pensando a quelle che lavorano. Anche il servizio di pre e post-scuola attivato dal Comune ha l'obiettivo di venire incontro alle necessità di organizzazione familiare delle donne lavoratrici.

I parcheggi sono previsti accanto a servizi di pubblica utilità, scuole, farmacie.

L'Amministrazione si attiverà inoltre per sollecitare centri commerciali, supermercati, altre attività che hanno a disposizione spazi privati di parcheggio, affinché anch'essi si attivino per l'istituzione di postazioni di cortesia per le donne in gravidanza e le neo-mamme.



ALTRE INIZIATIVE CULTURALI IN CITTÀ

Le Associazioni Culturali, le Parrocchie e altri enti, che operano in campo culturale a Pioltello, sono una risorsa importante del nostro territorio. Nel momento in cui questo opuscolo viene stampato sono queste le iniziative di cui siamo a conoscenza, quelle successive saranno pubblicizzate attraverso altri canali di comunicazione.

Venerdì 13 settembre 2013 - ore 21.00

In occasione della Festa Patronale di quartiere presso la Chiesa Parrocchiale di Seggiano
La Parrocchia della Beata Vergine Assunta presenta

LE QUATTRO STAGIONI
di Antonio Vivaldi, per violino e orchestra d'archi

GLORIA
per Soli, coro e orchestra

AVE MARIA
di Giuseppe Verdi, per Soprano e archi

ORCHESTRA BAROCCA ENSEMBLE "IL DEMETRIO" - Maestro Concertatore M. SCHIAVO
CORO "POLIFONICA 10" - Maestro del Coro G. CAVEDON

Domenica 29 settembre 2013

Spazio Dugnana – Via A. Moro, 19 dalle 10.00 alle 20.00
L'Associazione Oltrelepagine presenta

LIBRARI ... UNA FESTA

La riscoperta delle feste di paese come luoghi e momenti di aggregazione. Saranno allestiti banchetti di libri, mostre fotografiche, si potrà partecipare a tipici giochi e a danze popolari. Parteciperanno altri gruppi e associazioni culturali.

Giovedì 24 ottobre 2013 - ore 21.00

Teatro Schuster – Via A. Moro, 3
L'Associazione VariaMente-Percorsi culturali e teatrali e la Compagnia "Mailò" presentano

"PIACERE NEUTRO"

Drammaturgia di Maria Cutugno
con Maria Cutugno, Lucia Maiello, Rossella Bucci, Simone Passaro

Sabato 16 novembre 2013 - ore 21.00

Sala Consiliare – Piazza dei Popoli - L'Associazione Amici della Sicilia presenta

“UN GIARDINO DI ARANCI FATTO IN CASA”

Commedia di Neil Simon - INGRESSO LIBERO

Sabato 30 novembre 2013 - ore 21.15

TEATRO SCHUSTER – via A. Moro, 3

CONCERTO TRADIZIONALE DEL CORPO MUSICALE SANT'ANDREA

In occasione della Festa di Sant'Andrea, patrono della città
Brani di vario genere e natalizi

Domenica 15 dicembre 2013

TEATRO SCHUSTER – via A. Moro, 3 - dalle 14.30 alle 18.30

GIRO-TEATRO 2013

Un pomeriggio di spettacoli per bambini – INGRESSO LIBERO

Dopo il grande successo di Giroteatro 2012, in occasione della festa di S.Lucia, vogliamo regalare ai più piccoli e alle loro famiglie un pomeriggio all'insegna del teatro per bambini. Nel Teatro Schuster, in prossimità della festa organizzata tra le vie del centro storico, verranno ripetuti a ciclo continuo per tutto il pomeriggio 5 spettacoli prodotti dalle compagnie teatrali di Pioltello. Un'iniziativa nata dalla collaborazione tra La Corte dei Limoni, Conteatro-vivo, Variamente Teatro, La Compagnia dell' Orso, Gli Altri siamo Noi e i Geniattori. L'ingresso è libero ed è consentito solo tra uno spettacolo e un altro.

Sabato 21 dicembre 2013 – ore 21.00

Chiesa Parrocchiale di S. Giorgio di Limito - Il Coro Ambrosiano di Limito presenta

CONCERTO DI NATALE

Venerdì 25 aprile 2014 – ore 16.00

Chiesa di San Giorgio di Limito - Il Coro Ambrosiano di Limito presenta

XIV RASSEGNA CORALE

“TEATRO SCHUSTER”

Stagione 2013-2014

Il centro culturale LA CORTE DEI LIMONI nasce nel novembre 2011. La finalità dell'attività dell'associazione è ampliare l'offerta culturale con proposte inedite: spettacoli teatrali, concerti, proiezioni cinematografiche, dibattiti, mostre. Contatti: LA CORTE DEI LIMONI
Sede: TEATRO SCHUSTER - Via A.Moro 3, 20096 Pioltello – Milano
Email: cortedeilimoni@gmail.com Facebook : LA CORTE DEI LIMONI - FAN PAGE
Sito: <http://www.lacortedeilimoni.altervista.org>

P-ASSAGGI DI CULTURE 2013: L'INDIA - 11-12-13 ottobre 2013 ore 20.30

SCANDALI E PALLOTTOLE - Sabato 16 novembre 2013 ore 21.00
Una divertente commedia di Neil Simon. A cura della “Compagnia del Lampadario”

DATE IN VIA DI DEFINIZIONE:

GIOVANNA D'ARCO AL ROGO - Di Paul Claudel - Gennaio 2014
A cura del “Gruppo Teatro Sonia Bonacina”

SPETTACOLO IN DIALETTO MILANESE - Febbraio 2014
Una nuova divertente commedia in dialetto. A cura de “La Compagnia del Riso”

IL GRANDE INQUISITORE - Marzo 2014
Spettacolo tratto da alcune pagine de “I Fratelli Karamazov” di F. Dostoevskij
Una produzione Ossigeno Teatro

SPETTACOLO PER LA FESTA DEL LAVORO 1° MAGGIO 2014 - Aprile 2014

(S)LEGATI - Maggio 2014 - Tratto dalla storia vera degli alpinisti Joe Simpson e Simon Yates, primi al mondo a scalare il Siula Grand. Una produzione Atir.

CORSO DI TEATRO PER RAGAZZI – Teatro Schuster – via A. Moro, 3 – Pioltello

Da ottobre a maggio – Il giovedì dalle 18.00 alle 20.00

€ 50,00 mensili + tessera associativa

Info: www.variamente.it info@variamente.it 331 1667853

A cura dell'Associazione VariaMente di Limite – Percorsi culturali e teatrali

Teatro in Vita - “LabScuola Teatro” (Giovani dai 12 ai 18 anni)

Il Teatro in un percorso libero e stimolante

METODO+IMPROVVISAZIONE=TEATRO IN.GIOCO

LabScuola rivolto a quanti desiderano sperimentare e approfondire le proprie capacità ed esprimere le proprie emozioni grazie ai linguaggi del Teatro. Nella prima fase si apprendono le regole che organizzano la scena teatrale, si lavora sull'uso della voce e del corpo, sulla dizione. Nella seconda parte del corso viene scelto e affrontato un testo teatrale e si lavora all'eventuale realizzazione del saggio finale.

CORSI

BENESSERE E RISPARMIO

Il fai da te dei detersivi e dei cosmetici naturali

A cura della Cooperativa Interculturando

Siamo sicuri che il prodotto che stiamo acquistando funzioni davvero? Che valga il prezzo che paghiamo? Che sia sicuro ed efficace? 4 incontri orientati all'auto-produzione rivolti a tutti, per imparare a districarsi nel dedalo di informazioni a volte contraddittorie o addirittura false, che propone la pubblicità. Un modo divertente e intelligente per imparare o re-imparare a far da soli. Tutti gli incontri avranno carattere teorico e pratico.

Consentiranno di imparare a decifrare le etichette dei prodotti in commercio e daranno informazioni indispensabili per poter distinguere gli ingredienti "buoni" da quelli "cattivi". Permetteranno di realizzare prodotti per l'igiene personale e per la cura della casa con tecniche semplici e facendo uso di materie prime di origine vegetale completamente bio-degradabili ed eco-sostenibili.

PROGRAMMA

- Cosa sono le emozioni
- Le etichette: come imparare a decifrarle
- Nozioni teoriche sugli ingredienti nei cosmetici e nei prodotti per la casa
- La pelle: come è fatta e di cosa ha bisogno
- Nozioni di erboristeria: i macerati idro-alcologici e glicerinati e gli oleoliti
- Dimostrazioni pratiche sulla preparazione di cosmetici naturali
- Pulizie verdi: preparazione del sapone e dei detersivi per la pulizia degli ambienti
- Ricette alla portata di tutti, semplici, economiche ed ecologiche

Luogo

Saletta dello Spazio Dugnana, Via Aldo Moro, 19 - Pioltello nel mese di Ottobre il mercoledì dalle 10.00 alle 12.00; nel mese di maggio il lunedì dalle 10.00 alle 12.00 Centro Civico di Piazza Don Milani, Limoto – nel mese di Novembre il martedì dalle 20.30 alle 22.30; nel mese di aprile il mercoledì dalle 20.30 alle 22.30;

Costo

60 euro a persona per l'intero corso (minimo 8 iscritti)

Durata

4 incontri di 2 ore

Docente

Simona Besozzi - Laureata in Scienze Biologiche, Master "Piante medicinali e principi naturali" presso la Facoltà di Farmacia.

Milla Bianchi - esperta in auto-produzione e discipline per l'evoluzione personale.

Info

cell. 3481009501 – 3391486154

lasegreteria@fastwebnet.it

PROVA IL TEATRO



A cura dell'Associazione Conteatrovivo

L'Associazione culturale "CONTEATROVIVO" nasce nel 2004, come "contenitore" di diversi progetti già presenti dal 2001, rivolti allo sviluppo del teatro e alla ricerca teatrale in ogni sua forma. Attualmente nell'associazione sono presenti attività inerenti a: formazione teatrale per adulti, attività di ricerca teatrale e di produzione di spettacoli teatrali originali, organizzazione di eventi, collaborazione a progetti con realtà sociali e culturali sul territorio e a progetti a favore della solidarietà.

I corsi: In questi anni i progetti di formazione hanno dato l'opportunità di far "provare" il teatro a persone dai 10 ai 65 anni, mettendo in contatto generazioni che nella nostra società sembrano lontanissime e inconciliabili, ma nel teatro, come noi lo sentiamo, trovano punti d'incontro, scambio di esperienze, comprensione e condivisione.

Prova il teatro è un corso teatrale rivolto a tutti, ragazzi e adulti, con esperienza o meno, in cui le persone possono esternare la loro creatività e, attraverso il corpo, il gesto, la voce, ritrovare uno spazio per percorrere individualmente e/o con il gruppo, un cammino di scoperte, sensazioni, emozioni. Il lavoro che gli allievi affrontano è orientato a far liberare e sviluppare le proprie qualità e attitudini, non soltanto con le tecniche, ma attraverso la conoscenza delle radici profonde del teatro e del suo senso originario.

PROGRAMMA

- Cosa sono le emozioni
- Espressione corporea
- Tecniche di narrazione
- Improvvisazione
- Esercizi vocali di ritmo e movimento
- Riscoperta sensoriale
- Linguaggi ludici

Luogo	Auditorium presso la Scuola Elementare di Via Togliatti
Costo	50,00 euro mensili + 20 euro annuali per quota associativa
Durata	da ottobre 2013 a maggio 2014
Giorno e orario	Martedì 20.30 – 23.30
N° min. partecipanti	10
Docente	Doriana Carcano, Davide Carbone, Maurizio Felisati, Danila Marongiu
Info	cell. 389 8779438 – www.conteatrovivo.it provailteatro@conteatrovivo.it

TENERSI IN FORMA... RIDENDO!

Club della Risata - Yoga della Risata



A cura dell'Associazione Conteatrovivo

L'Associazione Conteatrovivo propone un corso di Yoga della Risata. I docenti, Doriana Carcano e Davide Carbone, hanno frequentato un corso di formazione a questa disciplina. Nel 2013 entrambi hanno seguito il seminario con Loredana Zagami ottenendo la Certificazione Internazionale di Laughter Yoga Leader.

Vieni anche tu a farti "due risate" in compagnia! Anche, e soprattutto, nel caso in cui tu non abbia niente da ridere... perchè da noi si ride senza motivo!

Ridere porta al corpo e all'animo tanti benefici e la scienza ha dimostrato che il corpo non distingue tra risata vera e risata finta. Durante le sessioni la risata viene inizialmente simulata alla stregua di un esercizio fisico. Poi, grazie al gioco e all'empatia di gruppo, nella maggior parte dei casi, la risata diventa spontanea e contagiosa. Gli esercizi di risate sono intervallati da respirazioni profonde.

È stato dimostrato scientificamente che venti minuti di risate sono sufficienti per sviluppare importanti benefici fisiologici:

- aumentano i livelli di ossigeno nel sangue ed il rilascio di endorfine, con un conseguente senso di benessere
- si possono rimuovere le contrazioni causate dallo stress e da uno stile di vita sedentario
- aumenta la resistenza corporea alle malattie, in quanto la risata stimola il sistema immunitario
- aumenta l'autostima e si migliorano notevolmente le relazioni interpersonali
- si produce uno stato di rilassamento immediato: quando si ride si scollega la mente dal mondo esterno, e mentre ridiamo non possiamo pensare ad altro.

Chiunque è capace di ridere senza motivo, senza basarsi sulla comicità, sulle barzellette o sulla commedia.

Ogni sessione è indipendente dalle altre e non è obbligatoria la frequenza

Luogo	Auditorium Scuola di via Togliatti – Pioltello
Periodo	da febbraio 2014 a giugno 2014
Docenti	Davide Carbone, Doriana Carcano
N° min partecipanti	5 per ogni singola sessione
Costo	20 euro annuali per quota associativa + 10 euro ogni singola sessione, 35 euro per cinque sessioni, 60 euro per dieci sessioni
Giorno e Orario	Martedì 18.45 - 19.45
info	cell. 389 8779438 - www.conteatrovivo.it yogadellarisata@conteatrovivo.it

TIRA FUORI IL MEGLIO DI TE!

Corso di Naturopatia Psicosomatica e Alimentazione

A cura di Francesco Iannibelli – Naturopata – Life&Diet Coach

IL CERVELLO E COME SFRUTTARE AL MEGLIO LE SUE POTENZIALITÀ

Come imparare a cambiare le proprie abitudini in 21 giorni.

Il nostro cervello non riesce a distinguere ciò che immaginiamo da ciò che è reale. Siamo noi che decidiamo come impostarlo. Impareremo a creare stati potenzianti attraverso tecniche di PNL, riusciremo a modificare le nostre abitudini e trasformare gli stati emotivi che ci limitano nella vita di tutti i giorni.

TECNICHE CORPOREE

Presenza di coscienza del nostro corpo.

Il corpo comunica con noi ogni momento attraverso un suo disagio o una malattia. Impariamo a riconoscere il significato dei sintomi grazie all'aiuto della psicosomatica, la branca della psicologia che studia la relazione che esiste tra corpo e mente. Lezione prettamente pratica dedicata allo svolgimento di tecniche corporee e di bioenergetica per imparare ad ascoltare il nostro corpo e i segnali che ci invia e per scaricare ansia, stress e paure. (Se possibile venire muniti di tappetino da ginnastica).

ALIMENTAZIONE E DIET COACHING

Alimentarsi in modo corretto per vivere energeticamente la nostra vita.

Abbinamenti dei cibi, metodi di cottura e conservazione degli alimenti, evitare le trappole dei supermercati, ricette, i cibi da consumare tutti i giorni, gli inganni dei grossi produttori, quali integratori scegliere... e sono così necessari? I veleni alimentari, depurarsi mangiando e tanto altro! Impareremo inoltre grazie al Diet Coaching le 7 semplici regole che, se seguite in modo costante, ci insegneranno a ritornare in forma senza troppe rinunce e sacrifici. Ci insegneranno ad ascoltare il nostro corpo e valutare la nostra scala di sazietà per non cadere nella trappola degli eccessi. Come cambiare le abitudini e superare le nostre convinzioni: dobbiamo dimagrire prima nella testa per poter poi perdere peso nel corpo!

IL NORDIC WALKING (facoltativo)

L'importanza del movimento per combattere insonnia, migliorare la circolazione, perdere peso e migliorare l'umore.

Come vincere la pigrizia ed incominciare a fare una sana attività fisica. Le motivazioni giuste, i vantaggi sul corpo e sulla mente. Questa sessione si svolgerà in un parco per imparare tecniche di Nordic Walking e beneficiare del contatto con la natura.

Luogo	Centro Civico di Limito
Periodo	7 incontri
Costo	80,00 euro + Iva
Giorno e Orario	Giovedì 21.00 - 23.00
info	cell. 347.7230042 francesco@ideandosolutions.com

LINGUAGGIO CINEMATOGRAFICO



A cura del Cinecircolo Jeanne Moreau

Il Cinecircolo Jeanne Moreau opera per la diffusione e la conoscenza dell'arte del cinema. I suoi associati propongono cicli di incontri a tema. Per ogni film viene fornita una scheda di presentazione e alla visione segue un dibattito.

LOCATION PIOLTELLO a cura di M. Moriondo

- Giovedì 19 settembre 2013 AMIGDALA di Lorenzo Ferrante
(Alla proiezione sarà presente l'autore)
- Giovedì 26 settembre 2013 LABRENE di Alessandro Longoni
(Alla proiezione saranno presenti gli autori)
- Giovedì 3 ottobre 2013 IL CINEMA SECONDO CRISTIAN BARLÒ
(Filmati presentati dall'autore)
- Giovedì 10 ottobre 2013 Proiezione filmato sul concerto per Don Franco Maggioni o "Del sodalizio tra musica e cinema"
con performance del gruppo Labanda

RICORDANDO FRANCA, MARIANGELA, ENZO E MARIO

a cura di M. Moriondo

- Giovedì 17 ottobre 2013 LO SVITATO di C. Lizzani con F. Rame
- Giovedì 24 ottobre 2013 CARO MICHELE di M. Monicelli con M. Melato
- Giovedì 7 novembre 2013 IL FRIGORIFERO di M. Monicelli con E. Jannacci
RENZO E LUCIANA di M. Monicelli

CIAK A MILANO a cura di M. Moriondo

- Giovedì 6 marzo 2014 GLI UOMINI CHE MASCALZONI di Mario Camerini
- Giovedì 13 marzo 2014 SBATTI IL MOSTRO IN PRIMA PAGINA di M. Bellocchio
- Giovedì 20 marzo 2014 SAN BABILA ORE VENTI: UN DELITTO INUTILE
di C. Lizzani

BEN VENGA MAGGIO a cura di M. Moriondo

- Giovedì 27 marzo 2014 LA CINESE di Jean-Luc Godard
- Giovedì 2 aprile 2014 MILOU A MAGGIO di Louis Malle
- Giovedì 10 aprile 2014 QUALCOSA NELL'ARIA di Olivier Assayas

- Luogo** Spazio Dugnana – via A. Moro 19 – ore 21.00
- Costo** 5,00 euro per tessera associativa
- info** e.mail - cinecircolo.jannemoreau@gmail.com
- Partecipanti:** Minimo 15

TRAINING AUTOGENO e TECNICHE DI RILASSAMENTO

A cura di Laura Galimberti - Dott.ssa in psicologia e naturopata

“Mens sana in corpore sano.” Da sempre è nell’esperienza di ciascuno l’influenza reciproca fra gli stati emotivi della mente e il corpo. La mente e il corpo si influenzano reciprocamente. Così come una mente preoccupata può indurre una contrazione della muscolatura o alterare il respiro, per lo stesso principio, se riesco a rilassare il corpo, liberandolo dall’influenza della mente, e lo conduco con appropriati esercizi in uno stato di profondo rilassamento, potrò riportare anche la mente in uno stato di benessere. Di fatto, non ci può essere una mente agitata in un corpo rilassato.

In una prospettiva che vede corpo e mente come parti complementari e inseparabili della stessa persona, ci poniamo l’obiettivo di rilassare il corpo per ottenere di conseguenza anche una mente più serena, per un benessere psico-fisico completo. Il training autogeno si pone come eccellente tecnica di “percezione corporea” e di “deconnessione globale dell’organismo”. Il TA consiste nell’apprendere l’esecuzione di una successione di sei esercizi di base, la percezione del corpo pesante, caldo, respiro regolare, battito calmo, addome caldo e fronte buia, che vanno a lavorare sui principali parametri coinvolti nella distensione corporea. Nel TA non si tratta di fare con la volontà ma di immaginare di sentire ed ascoltare come il corpo agisce da sé. Si impara a non fare e a lasciare libero il corpo di funzionare e realizzare le sensazioni evocate. Durante il TA l’attenzione è acritica e diffusa, la vigilanza è sempre presente ma viene passivizzata, si limita a guidare l’esercizio e a registrare le reazioni che si producono.

Il corso si rivolge a tutti coloro che desiderano migliorare la qualità della loro vita, imparando a gestire le proprie emozioni senza coinvolgere il corpo o farsi “sommergere” dagli eventi. Si apprende un atteggiamento mentale nuovo che libera il corpo dalle tensioni prodotte dalla mente. Attraverso l’apprendimento di semplici esercizi mentali autoguidati e specifiche tecniche di rilassamento fisico, che attingono alla mindfulness, si impara a gestire l’ansia, a diminuire lo stress derivante dai ritmi di vita e di lavoro quotidiani, a ridurre la fatica, a migliorare la concentrazione, lo studio, la memoria, la qualità del sonno e a favorire l’esperienza di un senso di libertà, funzionamento e competenza del proprio corpo.

Luogo	Centro Civico di Limoto P.zza Don Milani
Costo	80,00 euro + Iva 21%(intero corso)
Giorno e orario	Lunedì 20.30 – 22.30
Durata	7 incontri con inizio ottobre
Docente	Laura Galimberti – Dott.ssa in Psicologia - Naturopata
info	Cell. 339.8669754 E-Mail: laura@lauragalimberti.it www.lauragalimberti.it

CINQUE PASSI IN CAMMINO VERSO LA CRESCITA DEL SÉ

A cura di Laura Galimberti - Dott.ssa in psicologia e naturopata

“Non importa ciò che portiamo in dote con noi, ma quello che ne facciamo” Alfred Adler
Una persona è quello che è la sua vita. Solo cambiando qualcosa dentro di sé, lavorando su se stessi, possiamo trasformare la nostra vita. Cambiare punto di vista, osservare la realtà da una nuova prospettiva offre la possibilità di vedere soluzioni e scorgere possibilità là dove prima la vita si ripeteva senza via d'uscita. Solo accettando la scommessa di sapersi adattare, di cambiare e di non temere di arrendersi ad un percorso di crescita che non è mai finito e non ha limiti d'età, è possibile uscire dal gioco della sorte e riprendere in mano il proprio destino. Mai come in quest'epoca ciascuno è responsabile di sé, della propria esistenza. La vita è un cantiere permanente, ma se il mondo è incerto, la ricerca di stabilità deve allora diventare la capacità sentirsi competenti a mantenere al centro di sé un punto di equilibrio che siamo sicuri di ritrovare sempre. “Diventa chi sei” può essere la bussola per condurre esistenze sempre più fai-da-te, non in senso individualistico, ma di coscienza e sostegno interrelazionale, una bussola che guida sempre più coraggiosamente verso la libertà a diventare chi si è, a realizzare le potenzialità che esistono dentro di noi. È proprio nei momenti di crisi, quando si destruttura un campo di forze che ci teneva al sicuro, ma immobili, che si attinge alle risorse della conoscenza, del cambiamento e della crescita per riflettere su altre scelte di vita o per riorganizzare il paesaggio della nostra esistenza.

Il corso si rivolge a tutte quelle persone curiose, inquiete o confuse dall'incertezza, che sanno ancora ascoltare il sussurro dentro sé che reclama un cambiamento e il diritto alla serenità in qualsiasi condizione di vita, a persone non ancora rassegnate e che intuiscono che forse il primo passo da fare per essere liberi è proprio e sempre un cammino continuo verso la crescita di sé...e poi gli altri passi seguono l'uno all'altro.

PROGRAMMA

A ogni incontro si alternano momenti teorici ad altri esperienziali con attività espressive, percorsi immaginativi e di mindfulness. I temi trattati di volta in volta riguardano:

- La crescita è un percorso che dura tutta la vita e senza limiti di età.
- L'identificazione in sé. Sei più di quello che credi di essere.
- Perché non si cambia. Dal fare all'essere.
- Accettazione, adattamento.
- Attingere alle risorse e cambiamento.
- Scegliere e decidere.
- La costruzione di un centro di gravità.

Luogo	Centro Civico di Limite P.zza Don Milani
Costo	60,00 euro + Iva 21%(intero corso)
Giorno e orario	Lunedì 20.30 – 22.30
Durata	5 incontri con inizio marzo
Docente	Laura Galimberti – Dott.ssa in Psicologia - Naturopata
info	Cell. 339.8669754 - laura@lauragalimberti.it - www.lauragalimberti.it

INFORMAZIONI GENERALI

Per il Cineforum i prezzi sono stabiliti dal cinema multisala UClcinemas di via S. Francesco, presso il quale si svolge la manifestazione.

I Concerti della rassegna "Il piacere della Musica" sono a ingresso gratuito.

Gli spettacoli della Rassegna "Pioltello non dimentica" sono a ingresso gratuito.

Le iniziative della Biblioteca sono a ingresso gratuito. Solo per alcuni corsi è richiesto un contributo.

La Rassegna teatrale "Una sera a teatro" è a pagamento: il biglietto per ogni spettacolo costa 9 euro, la riduzione a 7 euro si applica a studenti e pensionati.

La Rassegna teatrale per bambini "La domenica dei bambini" è a pagamento: il biglietto per ogni bambino costa 4 euro, mentre per l'adulto accompagnatore costa 6 euro.

I Corsi si svolgono in locali del Comune, negli orari e nei giorni stabiliti con i docenti.

I docenti dei corsi, privati e associazioni, vengono retribuiti direttamente dai cittadini. Per iscriversi è sufficiente contattare i docenti ai numeri riportati nelle pagine dei corsi a cui si è interessati. L'accesso ai locali è riservato agli iscritti. Tutti i frequentanti sono tenuti al rispetto e al corretto uso degli impianti e degli spazi di attività, che sono disciplinati da appositi regolamenti.

Per quanto riguarda i corsi l'Amministrazione Comunale non si assume alcuna responsabilità per la mancata effettuazione o interruzione imputabili a cause non dipendenti dalla propria volontà. All'Amministrazione Comunale non compete alcuna responsabilità per furti o danni agli oggetti o materiali di proprietà degli iscritti, sia durante le lezioni, sia qualora tali effetti vengano lasciati nelle aule.

