



Comune di Pero

Città Metropolitana di Milano

# CENTRI ANZIANI

2017 | 2018



in collaborazione con:



Ogni giorno della settimana un'iniziativa diversa, è questo il programma 2017/18 del Centro di Via Greppi e di Via Matteotti.

Per ottenere queste iniziative vengono coinvolte tante Associazioni, il mondo del privato sociale e del volontariato, in uno spirito di sussidiarietà. Partiamo dai centri socio ricreativi di Via Greppi ed di Via Matteotti, che sono diventati nel tempo dei luoghi sempre più importanti per tanti cittadini/e di Pero e Cerchiate; luoghi di socializzazione per sconfiggere la solitudine, luoghi di condivisione dei vari problemi che si incontrano con l'avanzare dell'età, luoghi di solidarietà e mutuo aiuto e, perché no, luoghi di svago e divertimento.

L'Amministrazione considera le persone anziane una formidabile risorsa: l'esperienza, la professionalità, la capacità di ascolto e la disponibilità di tempo, rendono questa fascia di popolazione strategica per la coesione sociale della comunità Perese. Per questa ragione nel corso degli anni si è consolidato uno stretto rapporto di collaborazione su diversi aspetti con l'Associazione AUSER INSIEME PERO e le altre associazioni coinvolte le quali mettono in campo tutti i giorni molti volontari/e che donano il loro tempo libero per le persone in difficoltà e per rendere più piacevole la qualità della vita di tanti cittadini con iniziative ricreative, culturali.

Partecipare ed animare i Centri è una forma importante per i cittadini per sentirsi attivi e dare un contributo alla comunità.

Per questa ragione facciamo appello a tutti i Peresi affinché collaborino quali volontari, con le diverse Associazioni presenti sul territorio.

Concludendo voglio ringraziare tutti i volontari/e che con il loro impegno e disponibilità garantiscono la funzionalità di questi importanti luoghi di aggregazione.



**L'Assessore  
alle Politiche Sociali e Scolastiche  
Emilio Lunghi**

# INDICE



CENTRO ANZIANI "CITTÀ DI PERO"	PAG. 4
CENTRO ANZIANI DI VIA MATTEOTTI	PAG. 5
• <b>CORSI E LABORATORI</b>	
GINNASTICA DOLCE	PAG. 7
BALLI DI GRUPPO	PAG. 8
FRANCESE CONVERSAZIONE	PAG. 9
IL CUCITO QUOTIDIANO	PAG. "
IL BURRACO	PAG. 10
PROIEZIONE DI FILM	PAG. "
CREATIVITÀ AL FEMMINILE	PAG. 11
MERCOLE-DI BANCA DEL TEMPO	PAG. "
SPAZIO DI ASCOLTO	PAG. 12
PAROLE IN CERCHIO	PAG. "
AUTODIFESA	PAG. 13
CREATIVITA' "L'ARTE DEL MOSAICO"	PAG. "
ENIGMISTICA	PAG. 14
INFORMATICA DI BASE	PAG. "
TEATRO	PAG. 15
FAI DA TE	PAG. "
ECOLOGIA DOMESTICA	PAG. 16
TAI CHI	PAG. "
AUTOBIOGRAFIA	PAG. 17
CUCINA TEORICO-PRATICO	PAG. "
INFORMATICA "SCRITTURA E CALCOLO"	PAG. 18
GIARDINAGGIO	PAG. "
CICLOFFICINA	PAG. 19
• <b>ATTIVITÀ PER NONNI E NIPOTI</b>	
FIABE A MERENDA	PAG. 20
GIOCHIAMO INSIEME	PAG. "
SPAZIO AI PICCOLI	PAG. 21
AL CINEMA COI NONNI	PAG. "
• <b>GRUPPI DI CAMMINO</b>	PAG. 22
• <b>FESTE A TEMA</b>	PAG. 22
• <b>PRANZARE INSIEME</b>	PAG. 23
• <b>MOSTRE A TEMA</b>	PAG. "
• <b>TORNEI</b>	PAG. "
• <b>UNIVERSITA' DELLE TRE ETA'</b>	PAG. 24

## Segreteria

per informazioni e/o iscrizione ai corsi dal lunedì al venerdì c/o Centro Anziani via Greppi 12

tel. 02-33911188



## CENTRO ANZIANI “CITTÀ DI PERO”

VIA GREPPI 12

Il **Centro Diurno Anziani di Pero** è un servizio pubblico a carattere socio-ricreativo gestito dalla Cooperativa Spazio Ireos, in collaborazione con l'associazione di Volontariato Auser Insieme Pero e la cooperativa Strade Nuove.

E' aperto dal Lunedì al Venerdì dalle 8.30 alle 18.00 e il Sabato dalle 14.30 alle 18.00.

E' un luogo ad ingresso libero e chiunque può accedervi. Il tesseramento è gratuito e ai pensionati (oppure over 60) residenti di Pero che vorranno iscriversi ai corsi a pagamento, sono riservate delle tariffe agevolate. Il tesseramento dà inoltre diritto a tutti di usufruire dei servizi del Bar “Gatta Ci Cova” a prezzi scontati. La sua funzione sociale, culturale e aggregativa, secondo l'approccio progettuale di Spazio Ireos, è quella di rappresentare, per la comunità intera, un luogo inclusivo, dove tutti i cittadini ultra sessantenni, e più in generali adulti, con le loro diversità, possano convergere e trovare un punto di incontro, di vita sociale e comunitaria, oltre che di coesistenza rispettosa.

Attraverso la ricca programmazione proposta sarà possibile, ad esempio, mantenersi in forma, raccontarsi, creare, approfondire diversi argomenti, aggiornarsi sulle notizie e anche risparmiare.

In collaborazione con i volontari verranno organizzate feste e pranzi speciali per stare in compagnia con buon cibo, musica, balli, canti e tanta allegria.

Giornata	Volontario Auser referente
LUNEDÌ	Sergio Bolsieri
MARTEDÌ	Rosanna Carsenzuola
MERCOLEDÌ	Mario Bottinelli
GIOVEDÌ	Franco Garlini
VENERDÌ	Elisa Folgoni
SABATO	a rotazione

Per informazioni, tesseramenti e iscrizioni ai corsi e alle iniziative chiamare dal Lunedì al Venerdì il n° 02/3391188, scrivere a [cda.pero@gmail.com](mailto:cda.pero@gmail.com) o recarsi direttamente c/o Centro Diurno Anziani di Via Greppi 12 dalle 12.00 alle 15.00.

**Coordinatrice Centro Diurno Anziani: Sara Messina**

**Coordinatori AUSER: Antonio Toppi – Fabrizio Berzi**



## **CENTRO ANZIANI VIA MATTEOTTI**

CERCHIATE DI PERO

Il **Centro Anziani di via Matteotti**, a Cerchiate, inaugurato il 3.10.2011, è aperto dal Lunedì al Sabato, il pomeriggio dalle 14.30 alle 18.00. L'ingresso al Centro di Cerchiate è libero ed è richiesto il tesseramento iniziale gratuito.

Le attività sono volte all'aggregazione e alla ricreazione: ci sono attività quotidiane, come il gioco delle carte, la lettura dei giornali e altre attività, che vengono programmate, come pranzi a tema e seminari. Con cadenza settimanale sono attivi "laboratori di manualità" che vedono coinvolte in modo particolare un gruppo di volontarie.

### **VOLONTARI DI RIFERIMENTO**

Coordinatori	Remo Siliprandi – Fabrizio Berzi
Referenti	Edda Mingotti – Antonio Cecco

Per informazioni e iscrizioni ai corsi, a partire dal 20 settembre 2017, chiamare dal Lunedì al Venerdì il n° 02/33911188, scrivere a [cda.pero@gmail.com](mailto:cda.pero@gmail.com) o recarsi direttamente c/o Centro Diurno Anziani di Via Greppi 12 dalle 12 alle 15.

## **Centro Diurno Anziani (CDA) di Pero PROGRAMMAZIONE 2017-2018**

**NB.**

Se non diversamente indicato, tutti i corsi saranno attivati con un minimo di 7 partecipanti.

In tutti i corsi, la prima lezione, viene anche considerata come “lezione di prova”.

Maggiori informazioni e dettagli saranno disponibili presso il Centro Diurno Anziani.

### **ATTIVITA' I E II QUADRIMESTRE: da ottobre 2017 a maggio 2018**

**A cadenza giornaliera**

**ATTIVITA' DI CONDIVISIONE E RELAX AUTO-ORGANIZZATE A GESTIONE LIBERA**

**ATTIVITA' DI SUPPORTO PERSONALIZZATO ALLE AUTONOMIE**

**GIOCHI DI CARTE E DI SOCIETA', DAME, SCACCHI.**

**SPAZIO BOCCIOFILA:**

possibilità per gli utenti di usufruire del campo bocciofila del Centro Greppi, eventualmente concordando coi volontari le attività di allenamento o di preparazione per il torneo di bocce.

**NOVITA'! SPAZIO MEDIA:**

saranno disponibili presso il Bar “Gatta Ci Cova” il quotidiano Il Giorno e la rivista mensile Detto Fatto, così da consentire agli utenti di aggiornarsi e confrontarsi tra loro su eventi e notizie di attualità, consigli utili e approfondimenti su tematiche legate all'economia domestica e alla creatività, usufruendo di uno spazio di discussione e di aggregazione.

**In collaborazione con PuntoPero e PuntoCerchiate, dove c'è un'emeroteca con altri quotidiani (Corriere della Sera, Repubblica e inserti, Settegiorni e Gazzetta dello Sport).**

A cadenza settimanale

## GINNASTICA DOLCE



La ginnastica dolce è un tipo di attività fisica caratterizzata dalla bassa intensità di esecuzione, eseguita con movimenti lenti, gradualmente, a basso impatto, che si svolge in gruppo, in ambiente piacevole e armonioso. E' pensata per avvicinare al movimento persone sedentarie, sovrappeso, anziani o con lievi problemi di tipo posturale che impediscono la pratica di sport più impegnativi. Servono solo un tappetino e abbigliamento comodo. Il corso è a pagamento e aperto a tutti, con iscrizione prioritaria per gli anziani. La prima lezione viene considerata di prova.

**Conduce: Federica Bonini**

Giornata	ORARI	COSTO Utenti Centro Anziani (pensionati o over 60)	COSTO Altri Utenti
Lunedì e Giovedì c/o Palestra Via Greppi 12	Corso "A" 8.45-9.45	€ 35,00 (quadrimestre)	€ 50,00 (quadrimestre)
	Corso "B" 9.45-10.45	€ 65,00 (corso annuale)	€ 95,00 (corso annuale)
Martedì e Venerdì c/o Palestra Via Greppi 12	Corso "C" 8.45-9.45	€ 35,00 (quadrimestre)	€ 50,00 (quadrimestre)
	Corso "D" 9.45-10.45	€ 65,00 (corso annuale)	€ 95,00 (corso annuale)
Martedì e Venerdì c/o Palestra Cerchiate	Corso "E" 17.00-18.00	€ 35,00 (quadrimestre)	€ 50,00 (quadrimestre)
		€ 65,00 (corso annuale)	€ 95,00 (corso annuale)

### I QUADRIMESTRE - Dal 1 Ottobre 2017 al 31 Gennaio 2018

ISCRIZIONI: Dal 20 Settembre 2017 fino esaurimento posti

### II QUADRIMESTRE - Dal 1 Febbraio 2018 al 31 Maggio 2018

ISCRIZIONI: Dal 15 Gennaio 2018 fino esaurimento posti

**ISCRIZIONI presso Centro Anziani Via Greppi 12**

**I corsi saranno attivati con un minimo di 10 partecipanti**

## CORSO DI BALLI DI GRUPPO

La bellezza dei balli di gruppo sta nella loro semplicità: niente coppie e niente acrobazie: ognuno, uomo o donna che sia, può finalmente sentirsi libero di esprimersi.

Ballare tutti insieme con movimenti preordinati crea un'armonia collettiva, e dà a ciascuno un senso di appartenenza al gruppo che è piacevole e liberatorio.

E non dimentichiamo che il ballo è una preziosa esperienza formativa, sia dal punto di vista fisico che psicologico: ci riconcilia con il nostro corpo, ci fa star bene con gli altri, senza stress e con un forte senso di libertà e di armonia.

Il corso, condotto da una professionista del ballo dalla ventennale esperienza - diplomata FIDS in danze coreografiche, standard, country e nazionali - è a pagamento e aperto a tutti, con iscrizione prioritaria per gli anziani. La prima lezione viene considerata di prova.



**Conduce: Matteo Pino**

<b>PERO CENTRO ANZIANI Via Greppi 12</b>	<b>ORARI</b>	<b>COSTO Utenti Centro Anziani (pensionati o over 60)</b>	<b>COSTO Altri Utenti</b>
Tutti i Martedì	16.30 - 17.30	€ 35,00 (quadrimestre) € 65,00 (corso annuale)	€ 50,00 (quadrimestre) € 95,00 (corso annuale)

<b>CERCHIATE PALESTRA Via Donatori Del Sangue</b>	<b>ORARI</b>	<b>COSTO Utenti Centro Anziani (pensionati o over 60)</b>	<b>COSTO Altri Utenti</b>
Tutti i Giovedì	17.30 - 18.30	€ 35,00 (quadrimestre) € 65,00 (corso annuale)	€ 50,00 (quadrimestre) € 95,00 (corso annuale)

### **I QUADRIMESTRE - Dal 1 Ottobre 2017 al 31 Gennaio 2018**

ISCRIZIONI: Dal 20 Settembre 2017 fino esaurimento posti

### **II QUADRIMESTRE - Dal 1 Febbraio 2018 al 31 Maggio 2018**

ISCRIZIONI: Dal 15 Gennaio 2018 fino esaurimento posti

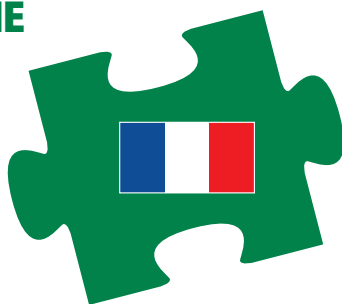
**ISCRIZIONI presso Centro Anziani Via Greppi 12**

**I corsi saranno attivati con un minimo di 10 partecipanti**



## CORSO DI FRANCESE CONVERSAZIONE

Un corso condotto da una madrelingua francese per chi desidera imparare alcune espressioni e vocaboli di uso comune della lingua francese, per conversare in modo semplice e in vacanza: cercare o salutare qualcuno, forme temporali, formule utili al ristorante, sui mezzi di trasporto, in hotel, in famiglia, ecc.



**Conduce: Nadia Fantinel (madrelingua francese)**

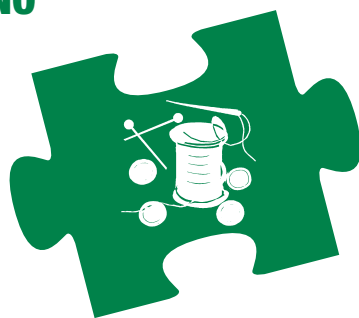
GIORNO	SEDE	ORARI
Tutti i martedì	Sala Proiezioni	14.30-16.00

**L'iscrizione è gratuita ed è a cura del Centro Diurno Anziani.**

**In collaborazione con l'associazione di volontariato Banca del Tempo Perholà c'è**

## LABORATORIO "IL CUCITO QUOTIDIANO"

Un laboratorio, condotto da una sarta professionista, pensato per chi vuole prendere dimestichezza con ago, filo e macchina da cucire. Il laboratorio si propone di introdurre le nozioni di base del cucito e insegnare ai corsisti come realizzare le più diffuse riparazioni sartoriali a casa propria e con semplicità. Si affronteranno le seguenti tematiche: **la macchina da cucire - come mettere i bottoni - come imbastire per fare gli orli - come allargare e stringere pantaloni e gonne.**



GIORNO	PERIODO	SEDE	ORARI
Tutti i Venerdì	Ottobre e Novembre (corso A)	Centro Anziani - Via Greppi 12 saletta/ufficio al piano terra	15.00-17.00
Tutti i Venerdì	Febbraio e Marzo (corso B)	Centro Anziani - Via Greppi 12 saletta/ufficio al piano terra	15.00-17.00

**L'iscrizione è gratuita ed è a cura del Centro Diurno Anziani.**

**In collaborazione con l'associazione di Volontariato Auser Insieme Pero**

## IL BURRACO... IMPARIAMOLO GIOCANDO!

Un pomeriggio dedicato al gioco del Burraco, per introdurre al gioco chi desidera conoscerne le regole e consentire agli appassionati di avere un luogo di ritrovo in cui poter giocare insieme.



GIORNO	SEDE	ORARI
Tutti i venerdì	Centro Anziani - Via Greppi 12 c/o Sala Proiezioni	15.30-17.30

**L'iscrizione è gratuita ed è a cura del Centro Diurno Anziani**  
**In collaborazione con l'associazione di volontariato Banca del Tempo Perholà c'è**

## PROIEZIONI DI FILM



Momento dedicato agli appassionati di film e di cinema, che potranno assistere gratuitamente alla proiezione di film di vario genere e per tutti i gusti e discuterne insieme (seguirà locandina, consultabile anche direttamente al Centro di Via Greppi).

I film sono scelti in collaborazione con PuntoPero e PuntoCerchiate, dove i medesimi film (oltre a molti altri) possono pertanto essere presi in prestito.

GIORNO	SEDE	ORARI
tutti i Lunedì	Centro Anziani - Via Greppi 12 c/o Sala Proiezioni	15.00-17.00

**L'iscrizione è gratuita ed è a cura del Centro Diurno Anziani.**  
**In collaborazione con l'associazione di volontariato Auser Insieme Pero**

## LABORATORIO CREATIVO AL FEMMINILE



In questo spazio di valorizzazione dell'esperienza, delle capacità e della creatività degli anziani, ci si incontra per il piacere di "fare insieme" scambiandosi conoscenze, consigli e idee.

Sono previsti laboratori di vario genere, a seconda della stagionalità e degli eventi a programma (decoupage, realizzazione con tessuti, perline, pannolenci e addobbi per le festività)

GIORNO	SEDE	ORARI
Martedì	Centro Anziani - Via Greppi 12 c/o saletta/ufficio al piano terra	15.00-17.00
Venerdì	Centro Anziani - Via Greppi 12 c/o saletta/ufficio al piano terra	15.00-17.00

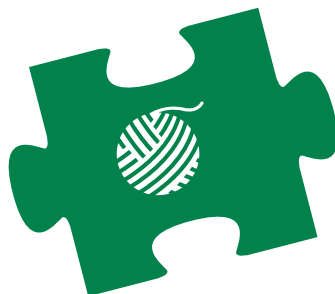
**L'iscrizione è gratuita ed è a cura del Centro Diurno Anziani.**

**In collaborazione con l'associazione di volontariato Auser Insieme Pero**

## MERCOLE-DI BANCA DEL TEMPO

Sono previste attività manuali di vario genere: realizzazioni con materiali di riciclo, con tessuti e lana, preparazione di centri tavola, maschere e costumi, ecc... Obiettivi: stare insieme, conoscere nuove persone e valorizzare insieme esperienze, capacità e creatività attraverso lo scambio reciproco di idee, consigli e conoscenze." Pomeriggio dedicato all'associazione Banca del Tempo e a chiunque desideri conoscere liberamente e più da vicino questa realtà.

È possibile contattare l'associazione della banca del tempo scrivendo a [bdt.perhola@libero.it](mailto:bdt.perhola@libero.it)



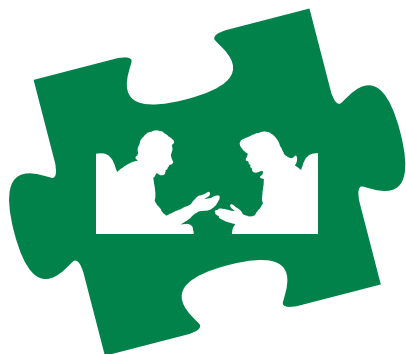
GIORNO	SEDE	ORARI	COSTO
Tutti i mercoledì pomeriggio	Centro Anziani - Via Greppi 12 C/O l'ufficio al piano terra	15.00-17.00	Gratuito

A cadenza mensile, da ottobre 2017 a maggio 2018

## SPAZIO DI ASCOLTO

Sportello di ascolto individuale con finalità di promozione del benessere ed orientamento per eventuale invio ai servizi specialistici del territorio.

**Conduce: Stefania Testagrossa (psicologa)**



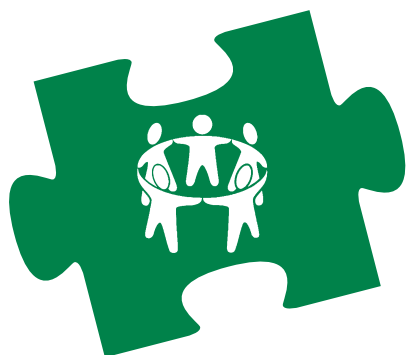
GIORNO	SEDE	ORARI
Il 1° lunedì del mese	Centro Anziani - Via Greppi 12 presso la palestra	14.00-16.00

**Su prenotazione entro il martedì precedente l'incontro.  
L'iscrizione è gratuita ed è a cura del Centro Diurno Anziani.  
Info e dettagli presso l'ufficio del Centro Greppi.**

## PAROLE IN CERCHIO

Spazio pensato per gruppi di persone anziane, per favorire la costruzione di reti di mutuo-aiuto, ovvero un confronto e una condivisione in grado di sviluppare reti di solidarietà e di sostegno reciproco per far fronte a diverse problematiche, difficoltà ed esperienze di vita.

**Conduce: Stefania Testagrossa (psicologa)**



GIORNO	SEDE	ORARI
Il 1° lunedì del mese	Centro Anziani Via Greppi 12 presso la palestra	16.00-18.00

**Su prenotazione entro il martedì precedente l'incontro.  
L'iscrizione è gratuita ed è a cura del Centro Diurno Anziani.  
Info e dettagli presso l'ufficio del Centro Greppi. Massimo 12 partecipanti.**

**ATTIVITA' I QUADRIMESTRE: 1 ottobre 2017/31 gennaio 2018**

## **CORSO DI AUTODIFESA**



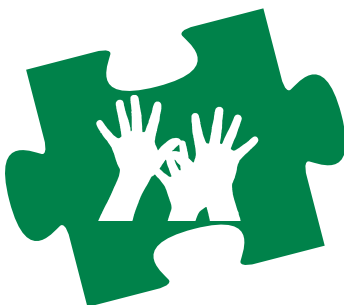
Il “yi quan”, è un’efficace arte marziale che riprende l’essenza dei metodi tradizionali delle arti interne cinesi. Questa disciplina, adatta a tutte le età, si svolge attraverso esercizi calmi e regolari che portano al recupero dell’istinto naturale e allenano la resistenza, la rapidità e la forza.

**Conduce: Luca Barattini, insegnante ITCCA  
(International Tai Chi Chuan Association)  
diplomato con Ente Nazionale Sportivo accreditato CONI**

<b>GIORNO</b>	<b>PERIODO</b>	<b>SEDE</b>	<b>ORARI</b>
tutti i Mercoledì	da ottobre a gennaio	Centro Anziani - Via Greppi 12 c/o la palestra	15.30-17.00

**L’iscrizione è gratuita ed è a cura del Centro Diurno Anziani.  
Info e dettagli presso l’ufficio del Centro Greppi.**

## **LABORATORIO DI CREATIVITA' “L’ARTE DEL MOSAICO”**



Dalla frammentarietà alla robustezza dell’intero, dalla materia grezza all’impasto solidificatosi: un mosaico, risultato concreto di un percorso che, assecondando le caratteristiche di materiali differenti per struttura e composizione, mira a dare forma all’astrazione. Ciascun partecipante avrà l’opportunità di esprimersi e comunicare attraverso gli strumenti messi a disposizione, trasformando il linguaggio verbale in un racconto visivo, espressione cromatica e materica di sensazioni e pensieri.

**Conducono: Caterina Mostaccio, arte-terapeuta e  
Tommaso Campini, pittore**

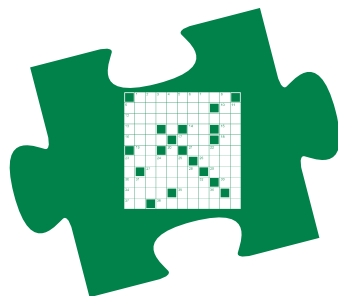
<b>GIORNO</b>	<b>PERIODO</b>	<b>SEDE</b>	<b>ORARI</b>
tutti i Venerdì	da ottobre a gennaio	Centro Anziani - Via Greppi 12	10.00-12.00

**L’iscrizione è gratuita ed è a cura del Centro Diurno Anziani.  
In collaborazione con l’associazione Artakos**

## CORSO DI ENIGMISTICA

Percorso formativo condotto da un esperto di enigmistica sui principali elementi e giochi (anagramma, acrostico, metagramma e tautogramma, cruciverba, sciarada, cambio, indovinello, combinazione, palindromo, crittografia, rebus).

**Conduce: Maurizio Cristini, collaboratore de  
La Settimana Enigmistica.**



GIORNO	PERIODO	SEDE	ORARI
tutti i martedì	da ottobre a gennaio	presso il Centro Greppi	10.00-12.00

**L'iscrizione è gratuita ed è a cura del Centro Diurno Anziani.**

## CORSO DI INFORMATICA DI BASE: L'ABC DEL COMPUTER

Un corso per principianti che desiderano familiarizzare con il computer per aggiornarsi coi tempi e comunicare.

Argomenti trattati: quali sono le componenti di un computer; come accendere e spegnere il PC; imparare ad usare la tastiera e il mouse; uso del desktop e gestione files; Internet; sapere che cos'è, creazione e uso della posta elettronica; funzioni più avanzate quali programmi e antivirus.

Al termine del percorso verrà proposto un incontro propedeutico all'uso dello Sportello Telematico comunale, con la presenza del personale di PuntoPero e PuntoCerchiate.

**Conduce: Giacinto Toppi.**

GIORNO	PERIODO	SEDE	ORARI
tutti i mercoledì	dal 25 ottobre a gennaio	presso sala proiezioni	15.00-17.00

**L'iscrizione è gratuita ed è a cura del Centro Diurno Anziani.**

**In collaborazione con l'associazione di volontariato Auser Insieme Pero.**



## LABORATORIO TEATRALE



“Espressione del corpo e della voce attraverso giochi teatrali e improvvisazioni”.

**Conduce: Marisa Monichino,**  
regista di Teatro Sociale.

GIORNO	PERIODO	SEDE	ORARI
tutti i giovedì	dal 26 ottobre al 14 dicembre	Centro Anziani Via Greppi 12 c/o la palestra	15.30-17.00

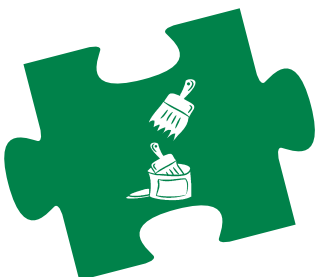
**L'iscrizione è gratuita ed è a cura del Centro Diurno Anziani.  
In collaborazione con l'associazione di volontariato Banca del Tempo Perholà c'è**

**N.B. Sabato 21 ottobre presso il Centro Greppi si terrà il Saggio Teatrale dell'edizione  
precedente “MA L'AMORE DOV'E'?”**

---

**A cadenza mensile – da ottobre 2017 a gennaio 2018**

## FAI DA TE



Un esperto in materia di piccole riparazioni domestiche mette le sue competenze a disposizione della cittadinanza. Gli incontri sono dedicati ad attività di mutuo scambio e condivisione di competenze pratiche legate alla piccola manutenzione domestica e al bricolage.

GIORNO	SEDE	ORARI
Il 1° giovedì del mese	Centro Anziani - Via Greppi 12	10.00-12.00

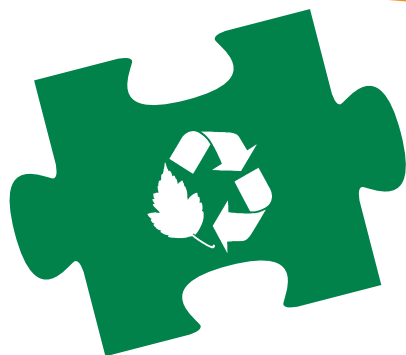
**Su prenotazione, entro il mercoledì precedente all'incontro  
L'iscrizione è gratuita ed è a cura del Centro Diurno Anziani.**

## ECOLOGIA DOMESTICA

A condurre questi 4 incontri sul tema "ecologia domestica" è un'esperta dall'esperienza più che ventennale nel campo dello sviluppo sostenibile, nonché autrice di numerosi libri sul tema. Parlerà del c.d. decluttering, di pulizie con materiali ecologici e molto altro, per sensibilizzare la cittadinanza al consumo critico e alla lotta agli sprechi.

**In collaborazione con il Centro Studi Sereno Regis di Torino**

**Conduce: Cinzia Picchioni**



GIORNO	SEDE	ORARI
Il 1° lunedì del mese	Centro Anziani - Via Greppi 12	10.00-12.00

**Su prenotazione, entro il martedì precedente all'incontro.**

**L'iscrizione è gratuita ed è a cura del Centro Diurno Anziani.**

---

**ATTIVITA' II QUADRIMESTRE: 1 febbraio 2017-31 maggio 2018**

**A cadenza settimanale**

## CORSO DI TAI CHI

Il Tai Chi è un'antica arte marziale cinese basata sul concetto taoista di Ying-Yang, l'eterna alleanza degli opposti. La pratica costante di queste tecniche rende il corpo più agile e armonioso, migliora la postura, con un effetto benefico su sistema nervoso e sulla circolazione. Scopo ultimo è stimolare il libero fluire dell'energia vitale e ristabilire armonia ed equilibrio tra corpo, mente e spirito. Con la bella stagione si potrà trasferire l'attività in spazi verdi o parchi.

**Conduce: Luca Barattini, insegnante ITCCA**

**(International Tai Chi Chuan Association) diplomato  
con Ente Nazionale Sportivo accreditato CONI**



GIORNO	SEDE	ORARI
tutti i mercoledì	presso la palestra del Centro Greppi	15.30-17.00

**L'iscrizione è gratuita ed è a cura del Centro Diurno Anziani.**



## LABORATORIO DI AUTOBIOGRAFIA

5 incontri tra aprile e maggio (12, 19, 26 APRILE, 10 e 17 MAGGIO)



Laboratorio di metodologia autobiografica: coltivare la memoria personale, conservare e comunicare le esperienze di vita, attraverso diari, narrazioni orali, letture di testi.

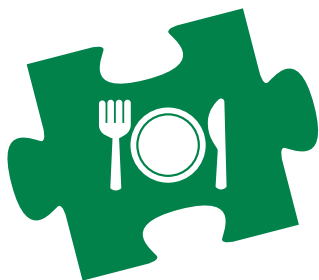
La scrittura autobiografica rappresenta un mezzo e un metodo insostituibile per la valorizzazione di se stessi, per lo sviluppo delle capacità cognitive e delle diverse forme di pensiero, per la creazione di una sensibilità all'ascolto delle testimonianze altrui.

GIORNO	SEDE	ORARI
giovedì	presso PuntoCerchiate	15.30-17.30

**L'iscrizione è gratuita ed è a cura del Centro Diurno Anziani.  
In collaborazione con Banca del Tempo Perholà c'è, PuntoPero e PuntoCerchiate.**

## CORSO DI CUCINA TEORICO-PRATICO

5 incontri tra febbraio e marzo (1, 8, 15, 22 FEBBRAIO, 1 MARZO)



Ciclo di incontri teorico-pratici tematici condotti da un professionista panettiere/pasticciere finalizzati all'acquisizione di competenze culinarie riguardo alle seguenti preparazioni: la pizza; la focaccia; il pane; la pasta frolla e suoi usi; i mille usi della pasta sfoglia.

GIORNO	SEDE	ORARI
giovedì pomeriggio	presso la saletta/ufficio al piano terra del Centro Greppi	15.00-17.00

**L'iscrizione è gratuita ed è a cura del Centro Diurno Anziani.  
In collaborazione con l'associazione di volontariato Auser  
Insieme Pero e con il Bar "Gatta ci cova".**

## CORSO DI INFORMATICA “PROGRAMMI DI SCRITTURA E DI CALCOLO” (WORD, EXCEL..)

Un corso pensato per chi desidera imparare le nozioni di base per utilizzare alcuni dei programmi più diffusi di scrittura (WORD, WRITER, ABWORD...) e di calcolo (EXCEL), utili per la creazione di tabelle, per la gestione e il monitoraggio delle spese e del budget, per la scrittura di lettere, di testi, ecc.

Al termine del percorso verrà proposto un incontro propedeutico all'uso dello Sportello Telematico comunale, con la presenza del personale di PuntoPero e PuntoCerchiate.



**Conduce: Giacinto Toppi**

GIORNO	SEDE	ORARI
tutti i mercoledì di febbraio, marzo e aprile	presso la Sala Proiezioni	15.00-17.00

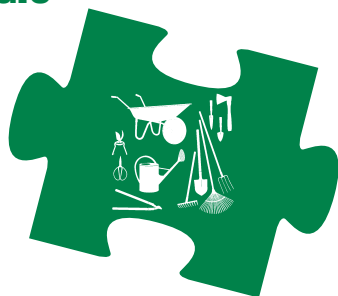
**L'iscrizione è gratuita ed è a cura del Centro Diurno Anziani.**

**In collaborazione con l'associazione di volontariato Banca del Tempo Perholà c'è, PuntoPero e PuntoCerchiate**

**A cadenza quindicinale**

## CORSO TEORICO-PRATICO DI GIARDINAGGIO

Il corso, condotto da un esperto di giardinaggio, si propone di fornire nozioni di base di botanica per imparare a conoscere le piante dalle radici alle foglie e scoprire tutti i loro segreti. Si tematizzeranno altri argomenti quali ad esempio come preparare il terreno per la semina, acqua e nutrienti, vasi e rinvasi, cosa/come/quando conviene seminare, e infine si parlerà anche di agricoltura biologica.



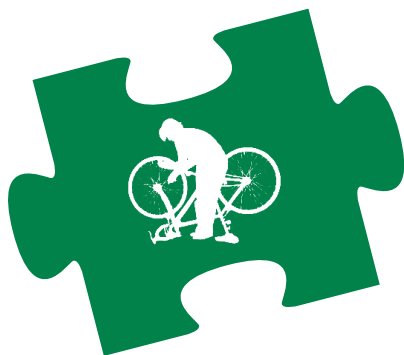
**Conduce Roberto Sabatino**

GIORNO	SEDE	ORARI
Il 2° e il 4° martedì di marzo, aprile, maggio	Centro Anziani - Via Greppi 12	16.00-18.00

**L'iscrizione è gratuita ed è a cura del Centro Diurno Anziani.**

A cadenza mensile

## CICLOFFICINA



Un'iniziativa aperta alla cittadinanza pensata per sensibilizzare alla cosiddetta 'mobilità sostenibile' oltre che alla sostenibilità ambientale. Un ciclo di incontri dedicato ad attività di mutuo scambio, co-formazione e condivisione di competenze pratiche legate alla messa a punto di biciclette e al riuso/rigenerazione di vecchie biciclette.

GIORNO	SEDE	ORARI
Il 1° venerdì di marzo, aprile, maggio e giugno	presso il cortile del Centro Greppi e di PuntoCerchiate	14.30-16.00

**Su prenotazione, entro il venerdì precedente all'incontro**

**L'iscrizione è gratuita ed è a cura del Centro Diurno Anziani.**

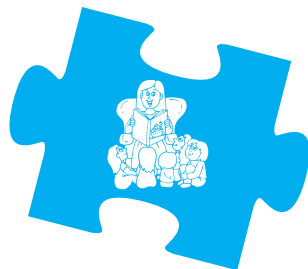
**In collaborazione con l'associazione culturale GiuDalPero, PuntoPero e PuntoCerchiate.**

Queste attività rientrano nell'ambito dell'ampia progettualità del Comune che persegue l'integrazione tra le diverse generazioni, e sono realizzate in collaborazione con PuntoPero e PuntoCerchiate.

Il gioco, punto cardine di molte attività proposte a PuntoCerchiate, è infatti inteso non solo come intrattenimento e divertimento, ma anche apprendimento, educazione, crescita e condivisione.

## FIABE A MERENDA

Per iniziare, una merenda sempre fresca e nuova da gustare tutti insieme. A seguire, un'attività laboratoriale pensata soprattutto per nonni e nipoti e condotta da un'educatrice professionale specializzata in infanzia per stimolare l'immaginazione, le risorse e il pensiero creativo, attraverso un viaggio nel mondo delle fiabe che aiutano a crescere. Per finire i bimbi con l'aiuto dei nonni realizzeranno un lavoretto manuale sul tema affrontato.



**ETA': da 3 a 7 anni.**

GIORNO	PERIODO	SEDE	ORARI
Il 2° e il 4° martedì del mese	da ottobre a gennaio	presso la Sala Proiezioni	16.30-17.30

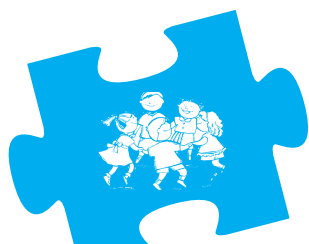
**Su prenotazione entro il mercoledì precedente all'incontro, minimo 5 coppie di partecipanti**

**Costo iscrizione: 3 euro a coppia (nonno/a-nipote) - Bar "Gatta Ci Cova".**

**In collaborazione con PuntoPero e PuntoCerchiate, e con il Bar "Gatta Ci Cova".**

**A cadenza mensile**

## GIOCHIAMO INSIEME



Attività libera e ludica pensata per nonni e nipoti. Vecchie e nuove generazioni si incontrano attraverso uno dei mediatori più potenti: il GIOCO.

Saranno messi a disposizione giochi da tavola per tutti i gusti ed età (SCARABEO, UNO, INDOVINA CHI, IL GIOCO DELL'OCA, PUZZLE E TANTI ALTRI) per divertirsi insieme e conoscere anche nuovi amici.

**ETA': dai 4 anni in su**

GIORNO	SEDE	ORARI
Il 1° martedì del mese	presso PuntoCerchiate	16.30-17.30

**Su prenotazione entro il giorno precedente all'incontro**

**L'iscrizione è gratuita ed è a cura del Centro Diurno Anziani.**

**In collaborazione con PuntoPero e PuntoCerchiate.**

## SPAZIO AI PICCOLI



Attività libera e ludica pensata per nonni e nipoti. Sarà allestito un angolo a misura per i più piccoli.

**ETA': da 1 a 3 anni.**

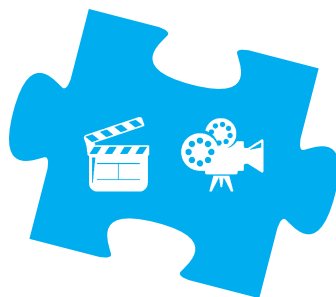
GIORNO	SEDE	ORARI
Il 3° martedì del mese	presso PuntoCerchiate	16.30-17.30

**Su prenotazione entro il giorno precedente all'incontro  
L'iscrizione è gratuita ed è a cura del Centro Diurno Anziani.  
In collaborazione con PuntoPero e PuntoCerchiate.**

## AL CINEMA COI NONNI

Una rassegna cinematografica pensata per promuovere esperienze autentiche di condivisione e stimolare il contatto emotivo tra nonni e nipoti. Verranno proiettati film di animazione, commedie divertenti e di fantasia adatti a un pubblico di minori.

**Età consigliata: da 5 a 11 anni.**



GIORNO	PERIODO	SEDE	ORARI
1° giovedì del mese	da ottobre a gennaio	presso la Sala Proiezioni	16.45-18.45

**Su prenotazione entro il venerdì precedente all'incontro, minimo 5 coppie di partecipanti**

**Seguirà locandina, consultabile anche direttamente al Centro di via Greppi.  
L'iscrizione è gratuita ed è a cura del Centro Diurno Anziani.**

**La scelta dei film è realizzata in collaborazione con PuntoPero e PuntoCerchiate, dove è possibile prendere in prestito dei dvd scegliendo tra un'ampia selezione di titoli.**

## GRUPPI DI CAMMINO

E' un gruppo di persone che si ritrova con regolarità per camminare insieme lungo un percorso predefinito all'interno del territorio comunale, al fine di promuovere l'attività fisica e il benessere. Il gruppo è guidato da volontari che accolgono i nuovi arrivati, li conducono e li motivano. Il cammino è una "pratica" a disposizione di tutti, non richiede particolari abilità né un equipaggiamento specifico (solo abbigliamento idoneo e scarpe comode per camminare circa un'ora). Il gruppo di cammino, sfruttando il meccanismo "sociale" del camminare insieme, è una buona occasione per prendersi cura della propria salute in modo piacevole.



GIORNI	INCONTRO	ORARIO	STAGIONE	COSTO
Martedì Venerdì	Centro Anziani Via Greppi 12	09.00	PRIMAVERA-ESTATE	Gratuito Iscrizione al Centro Anziani

GIORNI	INCONTRO	ORARIO	STAGIONE	COSTO
Martedì Venerdì	Centro Anziani Via Greppi 12	09.30	AUTUNNO-INVERNO	Gratuito Iscrizione al Centro Anziani

## FESTE A TEMA

Durante l'anno, grazie alla collaborazione dei volontari, presso i Centri si organizzano momenti speciali di festa con musica, buffet e tanta allegria.

**Seguiranno locandine specifiche.**





## PRANZARE INSIEME

### PRANZO CONVIVIALE:

da lunedì a venerdì dalle 12.30 alle 13.30, in un'atmosfera conviviale, è possibile consumare il pranzo a prezzi modici (6 euro). Il menu è a rotazione stagionale. Prenotazione obbligatoria entro il pomeriggio precedente presso il Bar "Gatta Ci Cova".

In collaborazione con il Bar "Gatta Ci Cova" e i volontari delle associazioni vengono organizzati diversi pranzi speciali legati alla stagionalità o ad un tema specifico. I menu verranno esposti e diffusi in anticipo su tutto il territorio comunale. Prenotazione obbligatoria presso il Bar "Gatta Ci Cova".

**PRANZO DI INAUGURAZIONE** e Open Day presso il Centro Greppi **Martedì 19 settembre 2017.**

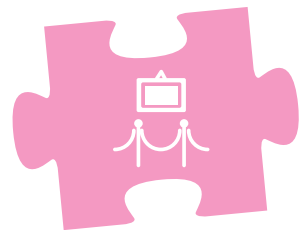
**Le iscrizioni ai corsi e agli incontri inizieranno a partire da questa data.**

MESE	DATA	SEDE
Settembre – OPEN DAY	Martedì 19	Centro Greppi - Pero
Ottobre	Mercoledì 18	Centro Matteotti - Cerchiate
Dicembre – NATALE	da definire	Palestra Marconi
Febbraio – CARNEVALE	Martedì 6	Centro Greppi - Pero
Marzo – FESTA DELLA DONNA	Giovedì 8	Centro Greppi - Pero
Maggio – FESTA UTE	Mercoledì 2	Centro Greppi
Maggio	Mercoledì 23	Centro Matteotti - Cerchiate

**In collaborazione con Auser Insieme Pero**

## MOSTRE A TEMA

Saranno organizzate delle mostre a tema con le associazioni che collaborano allo svolgimento delle attività.



## TORNEI

In collaborazione con i volontari delle associazioni verranno organizzati dei tornei (bocce, scala 40, ecc).





## U.T.E. UNIVERSITÀ DELLE TRE ETÀ

presso la sala proiezione del Centro Anziani  
in Via Greppi 12 dalle ore 9.30 alle 11.30  
tutti i mercoledì

In collaborazione con:



### UNIVERSITÀ DELLE TRE ETÀ Anno Accademico 2017/2018

Università delle Tre Età', un progetto di educazione permanente, rivolto agli over 60, che per molti anni è stata attuata da Auser Insieme Milano.

Quest'anno c'è una nuova ripartenza, con l'immutato obiettivo di approfondire conoscenze culturali, e offrire canali di socializzazione

Il 3 di maggio alla chiusura dei corsi, dopo aver ringraziato per la lunga collaborazione e per i risultati raggiunti la responsabile Comprensoriale di Auser, abbiamo annunciato che per l'anno Accademico 2017/2018 i corsi saranno realizzati a cura della cooperativa Spazio Ireos, anch'essa con una lunga esperienza nel campo dell'educazione permanente.

Questa nuova ripartenza ha l'immutato obiettivo; approfondire conoscenze culturali, e offrire canali di socializzazione.

Sicuramente come tutti gli anni si registrerà una buona partecipazione, ringrazio sin d'ora l'Associazione Auser di Pero, la Farmacia Comunale, la cooperativa Spazio Ireos per il lavoro e la gestione che metteranno in campo per questa importante attività.

Buon anno Accademico

*L'Assessore alle Politiche Sociali e Scolastiche  
Emilio Lunghi*

**Per informazioni e iscrizioni ai corsi o alle singole conferenze, a partire dal 20 settembre 2017, chiamare dal Lunedì al Venerdì il n° 02/33911188, scrivere a [cda.pero@gmail.com](mailto:cda.pero@gmail.com) o recarsi direttamente c/o Centro Diurno Anziani di Via Greppi 12 dalle 12.00 alle 15.00.**



## PROGRAMMAZIONE 2017-2018

Ottobre	11	(parte 1)	<b>STORIA DELL'ARTE</b> <b>Michelangelo Merisi detto Caravaggio pittore maledetto 1571-1610</b> Conduce: Francesco Sugamoto, esperto di arte e storia e di valorizzazione artistica del territorio	
	VE 20	<b>Visita guidata</b> alla mostra "Dentro Caravaggio" presso il Palazzo Reale di Milano (a carico del corsista)		
Ottobre	25	Disturbi osteoarticolari	<b>ERBORISTERIA</b> <b>Le piante per la salute. Erbe e impacchi naturali per prevenire i disturbi più comuni</b> Conduce: Simona Erbetta, Naturopata, consulente fitoterapica ed esperta di Cronobiologia	
Novembre	8	Disturbi del sonno e dell'umore		
Novembre	15	Disturbi gastrointestinali		
Novembre	22	(parte 1)	<b>STORIA</b> <b>Riflessioni sul Terrorismo Islamico. Nascita dell'ISIS</b> , motivazioni, reclutamento, azioni terroristiche, ipotesi risolutive Conduce: Dott. Hosszufalussy, docente di Storia delle Religioni presso diversi enti	
	Novembre	29		(parte 2)
Dicembre	6	Conferenza gratuita	<b>PEDAGOGIA</b> <b>Ma chi ti ha insegnato l'educazione? Generazioni a disagio e disagio tra le generazioni</b> Conduce: Dott. Alessandro Ferrante, pedagogista e ricercatore presso Università degli Studi di Milano Bicocca	
Dicembre	13	(parte 1)	<b>PSICOLOGIA</b> <b>Alleniamo la memoria. Strategie ed esercitazioni di gruppo per rimediare a dimenticanze e distrazioni</b> Conduce: Dott.ssa Stefania Testagrossa, psicologa esperta in psicologia dell'invecchiamento	
	Dicembre	20		(parte 2)
Gennaio	10	(parte 3)		
Gennaio	17	(parte 1)	<b>EDUCAZIONE ALIMENTARE</b> <b>Introduzione ad alcune delle più importanti filiere alimentari Sale, miele, zucchero, olii, cacao e derivati</b> Conduce: Dott. Marcello Della Campa, dottore in Scienze e Tecnologie Alimentari	
	Gennaio	24		(parte 2)
	Gennaio	31		(parte 3)

<b>Febbraio</b>	<b>7</b>	Conferenza gratuita	<b>MEDICINA</b> <b><i>Il sistema endocrino-ormonale e la TIROIDE: cos'è, a cosa serve e i sintomi a cui prestare attenzione</i></b> Conduce: Dottor Francesco Agazio, Farmacia di Pero (Azienda Speciale)
<b>Febbraio</b>	<b>14</b>	Le obbligazioni, il risparmio tradito e le alternative ai bassi rendimenti	<b>EDUCAZIONE FINANZIARIA</b> <b><i>Gestire al meglio il nostro risparmio</i></b> Conduce: Saverio Bennardo, esperto di Finanza
<b>Febbraio</b>	<b>21</b>	Il rischio bancario, il Bail-in e il portafoglio didattico	
<b>Febbraio</b>	<b>28</b>	I fondi d'investimento, gli ETF e la psicologia comportamentale	
<b>Marzo</b>	<b>7</b>	...E la sventurata rispose. La Monaca di Monza tra realtà e invenzione letteraria	<b>LETTERATURA ITALIANA</b> <b><i>...e la sventurata rispose. La MONACA DI MONZA tra realtà e invenzione letteraria</i></b> Conduce: Dott. Simone Sancassani, professore di storia dell'arte e Guida Turistica abilitata
<b>Marzo</b>	<b>14</b>	Adattamenti e comportamenti dei suoi abitanti	<b>SCIENZE</b> <b><i>La vita nel mare</i></b> Conduce: Dott. Gianluca Ferretti, entomologo e naturalista freelance
<b>Marzo</b>	<b>21</b>	Cetacei: i giganti degli oceani	
<b>Marzo</b>	<b>28</b>	(parte 1)	<b>ARCHITETTURA</b> <b><i>Milano Anni Venti. Trasformazioni urbanistiche e architetture monumentali tra le due guerre. I piani urbanistici, i nuovi palazzi del potere, forme e materiali, nuove tecnologie e inserti figurativi.</i></b> Conduce: Anna Brevi, esperta di storia dell'arte e di promozione delle risorse culturali del territorio, Guida Turistica abilitata
<b>Aprile</b>	<b>MA 3</b>	Visita guidata alla Stazione Centrale di Milano	
<b>Aprile</b>	<b>11</b>	(parte 1)	<b>RELIGIONE</b> <b><i>Luoghi di culto... Il tempio induista; il tempio buddista; le tradizioni autoctone cinesi e giapponesi</i></b> Conduce: Dott. Hosszufalussy, docente di Storia delle Religioni presso diversi enti
<b>Aprile</b>	<b>18</b>	(parte 2)	
<b>Maggio</b>	<b>2</b>		<b>CONSEGNA DIPLOMI e PRANZO DI FINE U.T.E.</b>



Comune di Pero | Piazza Marconi, 2 | Tel. 02.35.37.11.1 | Fax 02.33.90.575  
comune@comune.pero.mi.it | PEC: protocollo@comune.pero.mi.legalmail.it

**[www.comune.pero.mi.it](http://www.comune.pero.mi.it)**

C.F. 86502820151 | P. IVA 06721490156