

SIAMO TORNATI.... OGNI MOMENTO E' UN NUOVO INIZIO



N°
01

Periodico d'informazione - Aprile 2023

Anno Accademico 2022/2023



Periodico d'informazione
Università degli Anziani di
Legnano e Zona

DIRETTORE RESPONSABILE

Maria Teresa Maggiolini
APS - D.P. Regione Lombardia - N° 51076/94
Aut. Tribunale Milano N° 812 del 30/11/1987

PRESIDENTE

Diego Dabergami

RETTORE

Sergio Breda

REDAZIONE

COORDINATORE EDITORIALE

Alvise La Rocca

TESTI E RICERCA ICONOGRAFICA

Nuccia Razzini
Alba Totè
Sergio Breda

PROGETTAZIONE GRAFICA

Daria Moroni
Luisa Facconi

STAMPA: GRAFICA OLONA sas

Via De Gasperi 132, Olgiate Olona (Va)
Tel. 0331 649084 - info@graficaolona.it



I NOSTRI CONTATTI

Via Calatafimi, 1 - 20025 Legnano MI
Orari: dal lun. al ven. ore 09,00/12,00
il mar. e giov. ore 14,30/16,00

Tel : 0331.544 358
Tel : 0331. 544 272
E-mail: ualz.legnano@gmail.com
Web : www.ualz.org

S O M M A R I O

...SI RICOMINCIA

3 Cari Soci...
Lettera dal Presidente

LA VITA DELLA UALZ

4 Ripartiamo da zero
Lettera dal Rettore
5 Ridare voce a "La Voce"
Siamo tornati...ogni momento è un nuovo inizio

GLI INCONTRI DEL LUNEDI

6 Le Conferenze al Cinema Ratti
Estratti da alcuni incontri rilevanti della stagione 2022/23

NOTIZIE DAI CORSI

12 Il Gruppo Educazione alla Teatralità - Il Corso di Inglese
I Soci raccontano le loro esperienze
13 Il Coro
I Soci raccontano le loro esperienze

PAROLE IN GIOCO

14 L'enigmistica per tutti
Cruciverba e giochi di parole divertenti e rilassanti
15 Parole in Versi
Poesia "Pennellate di Primavera"

PRIMOPIANO

16 Il personaggio
Marzia Mucchietto: le sculture dell'anima

ANDAR PER MOSTRE

17 La preparazione alle visite guidate
Approfondimenti sulle maggiori mostre visitate nel 2022/23w

L'ANGOLO DEL CINEMA

20 I consigli della Redazione
Una selezione dei migliori film in circolazione

SI VIAGGIA

21 La UALZ in viaggio
Alcune invitanti proposte vacanza per l'estate 2023

LA BUONA LETTURA

22 I consigli della Redazione
Una scelta di libri interessanti che vale la pena leggere

23 Elenco Cariche Sociali
Tesseramento e Scelta 5perMille

Testi e illustrazioni non possono essere riprodotti, neppure parzialmente, senza autorizzazione. Gli articoli firmati non impegnano la rivista ma solo gli Autori. Foto di copertina: archivio Adobe Stock.

DISTRIBUZIONE GRATUITA

CARI SOCI....

Fiore all'occhiello - "cosa o persona che dà lustro, che dà possibilità di vantarsi" - Enciclopedia Treccani -

Questa è stata nel tempo la definizione spesso usata a ragione per definire la "Voce della UALZ".



Il Presidente
Diego Dabergami

Cari Soci con questo numero inizia una nuova avventura dopo la brusca interruzione nel 2020 per colpa della pandemia. Qualcuno di voi si sarà anche chiesto come mai non abbiamo proseguito a pubblicare online e forse, nell'incertezza del tempo, avremmo potuto trovare risorse per sviluppare questo canale ma abbiamo pensato che la bellezza della carta stampata e la sensazione tattile nello sfogliare le pagine rimanga caratteristica impagabile e non sostituibile.

Così, come ci eravamo ripromessi in quei tristi giorni, riprendiamo l'avventura cercando sempre di trovare un feeling particolare con i nostri lettori e Soci.

Vogliamo fortemente coinvolgere il mondo UALZ nella creazione delle pagine, siano queste frutto di opinione, critica, racconto, ricordo e tutto ciò che la nostra fantasia e capacità comunicativa possa interessare.

Voi tutti sapete che il primo obiettivo UALZ è quello di trasferire la Sede presso le Ex Scuole Cantù dove ci attendono otto aule e una location affascinante per storia e posizione. Al momento della stesura di questo messaggio siamo certi solo di avere consegnato e protocollato la nostra offerta relativa al Bando lanciato dal Comune di Legnano; la palla ora è nel campo dell'Amministrazione Comunale che deve convocare una commissione per la valutazione dell'offerta e la firma della convenzione quinquennale.

Siamo alle battute finali di una storia lunga oltre sei anni, complicata dall'approvazione di nuove Leggi e dalla, purtroppo sempre presente, Burocrazia. Oggi pensiamo di potere promettere il massimo impegno per far sì che il nuovo Anno Accademico 2023/2024 inizi nella nuova Sede a partire dalle iscrizioni.

Infine permettete al Presidente di chiudere questo intervento con un grazie al Comitato di Redazione che ha speso, spende e spenderà il meglio di sé per fare rivivere questa preziosa rivista. Insieme a loro devo ringraziare i nostri Volontari senza il cui aiuto, consiglio e disponibilità sarebbe stato impossibile superare tutti gli ostacoli che ci siamo trovati in questi anni difficili.

Grazie a tutti voi infine per avere permesso a UALZ di risorgere dallo sconforto del 2020 (con un minimo storico di 450 soci iscritti, fino ad arrivare ai 1.200 del 2019) all'ottimismo del 2023 con quasi 1.000 soci iscritti. "La Voce della UALZ" è il vostro canale di comunicazione con la nostra associazione.....usatelo bene e aiutateci a migliorarlo sempre di più. Grazie.



Il Rettore
Sergio Breda

RIPARTIAMO DA ZERO

Forse questo titolo introduttivo non è del tutto originale, ma vuole dirci che stiamo intraprendendo una nuova strada, che ridiamo voce alla nostra rivista dopo una prolungata assenza, imputabile a tanti fattori che, comunque, non ci hanno fatto dimenticare la sua funzione informativa.

Si è costituito il nuovo comitato di redazione, nel quale sono confluiti i contributi professionali di vecchi e nuovi soci, accomunati dal desiderio di riprendere "un cammino" insieme.

E' stata modificata la veste editoriale, ma non è mutato lo spirito che ha animato, negli anni, i contenuti che la caratterizzano, per realizzare i quali ci si avvarrà anche delle competenze di quanti vorranno contribuire alla realizzazione dei prossimi numeri.

I CORSI

Ma veniamo ad un argomento ugualmente importante, per me, che riguarda i corsi attivati e seguiti con grande partecipazione, grazie anche al significativo incremento di nuove socie e nuovi soci e nonostante gli spazi limitati offerti dalla nostra attuale sede.

Non serve elencare tutti i corsi, li conosciamo e li frequentiamo in base ai nostri interessi ed al nostro "background" culturale e professionale. L'importante è che siamo riusciti a mantenere estremamente variegato quello che, in gergo tecnico, si chiama "Piano dell'offerta formativa" (ovvero corsi articolati per aree di interesse).

Confido, come tutti, che la nuova sede ci consentirà di risolvere più facilmente molti degli inconvenienti che abbiamo incontrato nell'ultimo anno.

DOCENTI E SEGRETERIA

Posso dire senza esagerare che sono il "nerbo", il "cuore pulsante" della Ualz.

Un po' come succedeva e accade a scuola... con una buona organizzazione e un gruppo di insegnanti competente e capace le ricadute positive non si fanno attendere.

Abbiamo un gruppo di insegnanti, nella stragrande maggioranza volontari, che ci mettono a disposizione molto... e per molto intendo le loro competenze professionali, il loro tempo, lo studio e la ricerca, fondamentali per la riuscita di un corso, qualunque sia l'argomento o l'attività proposti.

Ed i positivi risultati sono sotto gli occhi di tutti.

I CORSISTI

Ciò che mi colpisce è vedere come oltre all'interesse per uno o più argomenti, tra i corsisti che seguono uno stesso argomento si crei, col passare dei giorni, un clima positivo, in cui lo spirito di aggregazione, di stima e di condivisione per un comune interesse porta anche amicizia e voglia di stare insieme. Tutto questo rende la nostra vita quotidiana più ricca e gratificante.

Mi fermo qui, con un sincero ringraziamento a tutte e tutti per quanto ciascuna e ciascuno fa in Ualz e per la Ualz.

RIDARE VOCE A "LA VOCE"

Nel 2020, per contenere la drammatica diffusione del Coronavirus, decreti sempre più restrittivi del Presidente del Consiglio avevano disposto la sospensione delle attività didattiche in tutte le scuole e nelle università, nonché la chiusura al pubblico dei servizi di ristorazione, di attività commerciali, culturali, sportive, ludiche e religiose. Anche la Segreteria e la Redazione de "La Voce della Ualz", quindi, furono costrette ad interrompere il loro lavoro in presenza. Ciò non impedì di mantenere, sia pure a distanza, il contatto con i soci, i quali continuarono a scambiarsi informazioni, commenti, riflessioni e perplessità su quanto stava accadendo.

L'ultimo numero della rivista, dal titolo "Covid-19: un nemico ... imprevisto, improvviso, invisibile, inquietante", uscito in formato ridotto nel mese di giugno di quell'anno, fu pubblicato on line sul sito Ualz, rinunciando, per motivi contingenti, all'edizione cartacea.

Da allora la Redazione, rimasta solo con Alba Toté essendo venuta meno l'essenziale collaborazione grafica di Daria Cavallini, si dedicò unicamente alla realizzazione del libro di Nuccia Razzini sulla Storia della Ualz, conclusasi con piena soddisfazione nel mese di dicembre 2022.

A seguito delle votazioni per il rinnovo delle cariche sociali, il Consiglio Direttivo ha nominato il un nuovo Comitato di redazione. Con l'energia, la competenza e l'esperienza professionale di ognuna delle nuove preziose collaborazioni, "La Voce della Ualz" continuerà a rilanciare quelle parole di promozione culturale e sociale che hanno costituito il leitmotiv del suo lungo percorso.

In un mondo che cambia molto in fretta, forse è arrivato il momento di privilegiare l'edizione on-line sul sito Web, a scapito di quella cartacea che molti nostri soci continuano però ad apprezzare, non essendo in grado di ben destreggiarsi col computer o con lo Smartphon.

"La Voce" si impegna a proseguire, sempre con maggior impulso, a diffondere le direttive del Consiglio e le informazioni sull'attività che Ualz continua a produrre sul territorio a favore di chi appartiene alla terza età e oltre.

Alba Toté



Nel rispetto della nostra consuetudine, abbiamo ripreso gli incontri del lunedì presso il cinema Ratti, che hanno visto una grande partecipazione da parte dei soci.

In questo numero riproponiamo alcuni degli incontri più significativi: conferenze e film particolarmente rilevanti sia sotto il profilo della storia, delle istituzioni e degli eventi culturali legati al nostro territorio sia dal punto di vista delle problematiche civili, sociali e assistenziali affrontate.

Gli incontri che presentiamo non esauriscono il ricco programma dei lunedì, ma siamo certi che nel tempo riusciremo a dare spazio a tutti.

DACIA MARAINI A LEGNANO

Il Premio di poesia "Città di Legnano Giuseppe Tirinnanzi" ha raggiunto quaranta anni di storia.

La manifestazione conclusiva del 19 novembre 2022 si è svolta presso il Teatro Tirinnanzi con la consegna dei premi suddivisi in tre sezioni: carriera, poesia in italiano e poesia in dialetto.

Al successo della quarantesima edizione ha contribuito la presenza della madrina del premio, la scrittrice Dacia Maraini. La Fondazione Tirinnanzi ha motivato la consegna del premio alla carriera riconoscendola come "figura di assoluta grandezza nel panorama della letteratura contemporanea".

Da oltre sessant'anni la scrittrice ha affrontato i quattro fondamentali generi letterari: narrativa, saggistica, poesia e teatro. Nelle sue opere ha indagato l'universo femminile distinguendosi nella ricerca linguistica e nell'impegno civico.

Intervistata, al termine della cerimonia, ha espresso perplessità circa il problema della violenza sulle donne dicendo che ci sono sacche di resistenza circa l'autonomia e l'emancipazione femminile, sostenendo che "bisogna lavorare sulla cultura".

Nelle opere della Maraini, infatti, si rileva una profonda riflessione a difesa di uno sguardo femminile sul mondo.

Franca Rossi



Dacia Maraini



Felice di essere Musazzi



A 100 anni dalla nascita, la biografia di un uomo, Felice Musazzi, il cui percorso umano e artistico è straordinariamente unico e particolare. La storia di un personaggio che, senza alcuna preparazione accademica, è diventato un vero fenomeno in ambito teatrale inventandosi una Maschera e costruendosi come autore, regista e interprete dei suoi lavori, fino a conquistare per anni le platee di tutta Italia con i suoi Legnanesi.

Un artista che ha saputo coagulare attorno a sé una Compagnia con l'autentico spirito popolare della gente semplice dei cortili legnanesi, con un linguaggio in cui tutti potevano riconoscere i propri problemi, debolezze, gioie e aspirazioni quotidiane.

La sua trama teatrale prende spunto anche da vicende che ha vissuto durante l'infanzia, in guerra e sul luogo di lavoro e che hanno influito sui testi delle sue commedie, che alternava a quadri con uno sfarzo degno di Wanda Osiris.

La sua maestria è stata quella di aver saputo far diventare "il cortile" vivace palcoscenico in grado di varcare i confini locali e regionali per affermarsi come

realtà di un teatro a livello nazionale.

La sua Teresa, casalinga pensionata che si arrabatta nel modo più disparato per sfuggire alla "bulèta cronica" entro i confini delimitati della casa di ringhiera, il cortile, il mercato, il cimitero... subisce a volte la metamorfosi del sogno per trasformarsi, tra lustrini e paillettes, in un mondo rutilante di sfarzose passerelle da lei tanto agognato ma irreali.

Dietro il vistoso gioco dei travestimenti, Musazzi è stato anche il cantore del matriarcato spicciolo, con una capacità di portare il teatro ad essere voce diretta degli esclusi, dei tartassati e degli umili, ma sempre con dignità.



A centocinquanta anni dalla morte

Alessandro Manzoni: "Chi era costui?"

Manzoni fu un grande scrittore perché prima di tutto fu uomo di infinita umanità e di profonda religiosità. L'infanzia vissuta nell'ombra di una famiglia nobile e benestante che non gli ha dato affetto ha lasciato in lui insicurezza, ansia, difficoltà di parola, non ultima una sofferenza silenziosa. Ma nessun rancore ci fu mai in lui, ma il senso profondo del perdono. Belle le pagine del romanzo dedicate al perdono. Ludovico (il futuro padre Cristoforo) che chiede perdono al fratello del nobile che aveva ucciso lascia tutti i presenti a quell'incontro colmi della gioia del perdono. Così nelle ultime pagine del romanzo domina la scena intensa di Renzo davanti a don Rodrigo morente al lazzaretto.

Ora capisco, dice Renzo, di non averlo mai perdonato, ma ora lo perdono, lo perdono davvero, lo perdono per sempre. Il mondo che osserva Manzoni è attraversato dalla sofferenza, dalle disuguaglianze sociali, è il mondo degli umili e dei popoli oppressi da dominazioni straniere.

Qui nasce la sua letteratura che vuole formare la coscienza civile e morale e vuole l'uomo artefice del proprio destino e delle proprie scelte.

I promessi sposi rispecchiano tutto l'uomo Manzoni, interpretato dal personaggio principale (come scriverà) Renzo Tramaglino, presente e partecipe di tutte le vicende narrate. Lo incontriamo a Milano, durante la rivolta di San Martino per l'aumento del prezzo del pane, poi di nuovo a Milano a cercare Lucia in una città decimata dalla peste.



Francesco Hayez,
Ritratto di Alessandro Manzoni

Non c'è disperazione, ma coraggio e generosità specie da parte dei religiosi; una madre che vede morire le sue due bambine diventerà il simbolo di tutto quel dolore vissuto con dignità e accettazione, in una pagina memorabile di autentica lirica e di sublime poesia.

Nella visione manzoniana della vita la Provvidenza aiuta sempre tutti coloro che in lei credono. Nello slancio sofferto ma profondo con cui ha accolto in toto la religione cattolica, il Manzoni ha sì vissuto la dimensione personale, per aprirsi poi a una dimensione comunitaria: è la comunità che protegge Renzo e Lucia, è la sua mancanza a condannare al male don Rodrigo, la monaca di Monza.

Al Manzoni che un giorno disse al Rosmini: tu sei il filosofo della mia mente, il filosofo rispose: tu sei lo scrittore del mio cuore. È vero, solo col cuore si capisce veramente questo grande letterato.

Rita Della Berta

Ester Cuttica: una patriota legnanese

Nata a Milano nel 1807, sposò Rinaldo Cuttica, impiegato della Amministrazione del Monte Napoleone, liberale e patriota. Ebbe molti figli. L'unico maschio, Renato, fu combattente con Garibaldi nella lotta per l'indipendenza nazionale, partecipando alle più importanti campagne militari. Rinaldo Cuttica aveva proprietà di famiglia a Legnano (un mulino Cuttica è attestato sull'Olona fino dal secolo XVI nella zona della Gabinella) anche se lui e la moglie vissero per molti anni a Milano.

A Legnano abitavano la grande villa Cuttica, che sorgeva in corso Italia angolo via Alberto da Giussano, demolita negli anni '60 del secolo scorso dopo la vendita della proprietà. Qui spesso la famiglia dimorava fino a quando vi si trasferì definitivamente. Di fede mazziniana, Ester fu molto attiva nella diffusione del credo del grande genovese, appoggiata dal marito. Partecipò alla preparazione dell'ultimo moto mazziniano del 6 febbraio 1853 a Milano, capeggiato da Giuseppe Piolti de' Bianchi; amministrava il denaro inviato dal Mazzini per l'organizzazione del moto stesso e organizzò la rete delle comunicazioni. Fallito il moto, si adoperò per mettere in salvo i capi della congiura, che inutilmente gli inquisitori austriaci cercarono per tutta la città, organizzando la loro fuga mascherata da gite o trasferimenti familiari.

Denunciata da un ungherese fermato per i moti, fu arrestata nel gennaio 1854 e trasferita nella prigione del Castello di Mantova, dove rimase segregata per nove mesi e in carcere per tre anni.

In un biglietto manoscritto annotò: "ho veduto ciò che i vivi non vedono. Ho provato ciò che i vivi non dovrebbero provare. I vermi si sono mangiati il mio cuore, me viva. Mi hanno annientato e dispersa la mia cenere, me ancora vivente".



Gerolamo Induno, *Patriote milanesi e il tricolore*

Nell'agosto 1856 fu liberata, poi amnistiata definitivamente.

Tornata a casa, dove l'attendevano i figli ed il marito, continuò nella sua opera patriottica: nel 1859 si oppose alla proposta di alcune donne milanesi d'innalzare un monumento all'imperatrice Eugenia, diede voce e forza al movimento di liberazione del Veneto e dei patrioti ancora sottoposti allo stato pontificio. Nel '64 lanciò la proposta alle donne italiane di offrire ciascuna un anello a Garibaldi.

Morì a Legnano nell'aprile 1898.

Parte dell'archivio della famiglia Cuttica è conservato nella biblioteca della Società Arte e Storia di Legnano mentre altri importanti documenti sono al Museo del Risorgimento di Milano.

Nel 2011, in occasione 150° anniversario della nascita dello Stato Italiano, la società Arte e Storia pubblicò un volume che ripercorre la vita e l'opera di Ester Martini Cuttica utilizzando le lettere e gli altri materiali presenti nella sua biblioteca storica ed in altre sedi.

Giovanna Eugenia de Giovannini

GUIDO SUTERMEISTER E IL MUSEO CIVICO ARCHEOLOGICO

Il Museo Civico Sutermeister di Legnano è il risultato dell'appassionata ricerca del suo fondatore, che tra il 1925 e il 1964 raccolse, documentò e conservò le memorie storico-artistiche cittadine e del territorio limitrofo.



Guido Sutermeister dedicò l'intera sua esistenza alla "Storia", all'archeologia e all'arte, alle quali si appassionò fin da giovane, quando si recò in Egitto e Medio Oriente per lavoro.

Il rinnovamento edilizio della città di Legnano e dei paesi limitrofi nei primi anni del Novecento spinse l'appassionato ricercatore a raccogliere e documentare le testimonianze antiche che in quegli anni affioravano, numerose, dal terreno, sia nel territorio legnanese sia nei centri del medio corso della valle Olona.

Si trattò di recuperi di notevole importanza, talvolta di rilevanza internazionale.

È il caso della necropoli preistorica di Canegrate (sec. XIII a.C.) che ha dato il nome all'omonima Cultura e della Patera di Parabiago, un grande piatto in argento massiccio, lavorato a sbalzo e dorato, raffigurante il trionfo della dea Cibele e del pastore Attis.

I numerosi reperti da lui raccolti resero necessaria la costruzione del Museo Civico, avvenuta tra il 1927 e il 1928. A Guido Sutermeister si deve la gran parte delle collezioni archeologiche conservate al Museo; il suo lavoro si concluse solo per la sua improvvisa scomparsa, avvenuta il 30 marzo 1964.

Il Museo è diretto dal 1978 da Anna Maria Volontè. Archeologa, ha collaborato con la cattedra di Etruscologia ed Archeologia Italiana dell'Università degli Studi di Milano nel corso delle missioni di scavo effettuate a Pompei e a Tarquinia (1976-1989). È autrice di pubblicazioni relative alle testimonianze archeologiche oggetto degli scavi in Italia meridionale e nel territorio legnanese; ha curato la Guida del Museo di Legnano.



*Il Museo si trova a Legnano (MI) in Corso G. Garibaldi, 225a
Orari: da martedì a sabato ore 9,00/12,30 e 14,30/17,30
Apertura domenicale ore 9,30/12,00*

*Telefono: 0331 543005 - Email: museocivico@legnano.org
Web: <http://cultura.legnano.org/musei>*

LE FUNZIONI DELL'AMMINISTRATORE DI SOSTEGNO

Relatori:

Dott. Giulio Colombo, Dott.ssa Lorenza Arrigoni,
Dott.ssa Antonella Oldrini
Ufficio Protezione Giuridica - ASST Ovest Milanese

Tra le diverse iniziative e istituzioni che si prendono cura delle persone fragili un posto rilevante occupa l'Ufficio Protezione Giuridica della ASST Ovest Milanese, con sede a Parabiago e uffici dislocati sul territorio.

I campi di intervento dell'Ufficio Protezione Giuridica sono molteplici; la loro comune finalità è di aiuto e sostegno alle persone fragili e a coloro che le aiutano o le rappresentano: aiutare cittadini, famigliari, beneficiari, operatori dei servizi e delle associazioni nella stesura del ricorso al Giudice Tutelare per la nomina dell'Amministratore di Sostegno; supportare quest'ultimo nelle sue funzioni; fornire informazioni in merito alle Disposizioni anticipate di trattamento - DAT (L.219 del 2017) e alla nomina del "Fiduciario"; promuovere attività di sensibilizzazione e di formazione ai cittadini, agli operatori dell'ASST Ovest milanese, dei servizi e delle associazioni del territorio. L'analisi della figura dell'Amministratore di Sostegno si colloca nel più ampio contesto delle iniziative della UALZ sul diritto all'autodeterminazione nelle cure mediche legate al corso "Capire il presente". Questa figura è stata istituita

dalla legge 6/2004 con l'obiettivo di affiancare i soggetti fragili e non più in grado di agire autonomamente nelle loro scelte di vita e nelle attività con rilevanza giuridica ed economica. Gli interventi dei relatori hanno illustrato in dettaglio i compiti, le procedure di nomina e gli obblighi dell'Amministratore di Sostegno, la cui attività, svolta nell'esclusivo interesse del beneficiario, può riguardare di volta in volta la scelta delle cure, la gestione delle risorse economiche, i rapporti con l'amministrazione pubblica. Nel corso dei loro interventi i relatori hanno inoltre affrontato questioni più generali quali la possibile revoca dell'Amministratore, il problema del sostegno a ragazzi disabili con genitori separati o l'utilità di depositare le Disposizioni anticipate di trattamento e di nominare un fiduciario quando si è ancora pienamente autonomi.

CORSO DI EDUCAZIONE ALLA TEATRALITÀ



E' ancora Natale! Dopo secoli di storia, siamo sempre affascinati e conquistati dall'atmosfera che suscita in noi il rito di questa festa bella e misteriosa. Del Natale hanno scritto letterati, musicisti, artisti sia religiosi che agnostici, perché il tema della natività è "universale".

Noi, con la nostra breve rappresentazione del Natale, guidati dalla docente sig.a Mimma Basile, abbiamo voluto ricordare il suo vero significato, legato alla tradizione religiosa e riproporre il motivo per cui lo

si festeggia, cioè la nascita in grande umiltà e semplicità di un bambino in una stalla. Questo vorrebbe essere un invito a recuperare un momento di riflessione lasciandoci trasportare in terra di Palestina, uscendo anche se per poco dalle nostre congestionate metropoli. Magari anche per riflettere sul significato di 'maternità' che nel nostro contesto sociale sta sempre più allontanando la donna dalla propria identità sia femminile che sociale. L'accezione che il Natale ha assunto oggi privilegia, purtroppo, una cultura egoistica che distrae dai valori più veri. Assistiamo a folli corse ai regali, ci preoccupiamo soprattutto di allestire cenoni, feste, di fare spese ecc. Ci auguriamo che questa nostra piccola recita riesca a trasmettere alle persone un po' di gioia vera, autentica e non forzata che dovrebbe caratterizzare il Natale e aiutarci ad uscire dalla nostra vanità per vivere questo sentimento di maggiore spiritualità, così difficile da ritrovare nel nostro mondo "fuori".

Piccola nota di cronaca: la performance è stata effettuata dal nostro affiatato gruppo al Corso di Teatralità della Ualz di Legnano, tutti nuovi a questa esperienza. Ciò nonostante, il pubblico ha dimostrato di apprezzare il nostro impegno, la nostra buona volontà e il nostro desiderio di "metterci in gioco".

GIOVANNA DE CLEMENTI
Corsista in Educazione alla teatralità

CORSO DI INGLESE - Secondo Livello

Al termine del corso di Inglese desideriamo condividere con gli altri soci il nostro apprezzamento.

Il corso è basato soprattutto sulla conversazione, comprensione e lettura; non mancano specifiche e approfondimenti grammaticali, spesso necessari nel corso della spiegazione. Le lezioni risultano dinamiche e coinvolgenti, grazie all'abilità e competenza della nostra docente nel proporre temi che spaziano tra gli argomenti più differenti, anche con l'ausilio di strumenti quali libri, riviste, siti Internet, registrazioni su YouTube, e altri media. Ognuno del gruppo apporta il proprio contributo, anche se i livelli sono eterogenei. Si studia, si fanno i compiti, si impara (nonostante l'età talvolta giochi brutti scherzi!) e ci si diverte.

Tutti insieme vogliamo perciò rivolgere un caldo ringraziamento alla nostra docente:

"If you think an English course is something boring and tiring, you are definitely wrong. Even if you do not have a good grounding in the English language, you can enjoy pleasant and interesting lessons.

Only a bit of good will is required. We are the "students" of the intermediate level English course, and our teacher is Mrs Cristina Rocca. A group of positive people who like to share experiences and knowledge. We feel involved in every lesson because the subjects covered are always different and interesting, and we find that the class time runs too fast. Thank you, Cristina, you make all this possible and you are our fantastic teacher". Your class

Le considerazioni di una corsista felice

CORSO DI CANTO CORALE



Il Concerto di Natale del Coro

Il Coro Ualz ha finalmente ripreso la sua attività con un concerto natalizio, diretto dal maestro Pasquale Sementa, al Palazzo Leone da Perego il 19 dicembre 2022, ed il giorno dopo, il 20, nella chiesetta dei Santi Magi all'Olmina.

Sono stati due concerti che hanno riportato il Coro alla "normalità" della tradizione, una consuetudine che esiste in Ualz da ventotto anni.

Noi coristi abbiamo tanti bei ricordi vissuti insieme: impegni artistici, momenti felicemente conviviali, emozioni forti condivise... poi è arrivato il Covid che ha portato via come un tornado maligno parecchi amici in poco tempo.

Ma il Coro Ualz in questo anno accademico ricomincia a fiorire, si vedono volti nuovi, coristi "giovani" desiderosi di imparare a cantare con il nostro maestro Sementa. Ed allora guardiamo al futuro con speranza, anche perché cantare in coro significa far parte di un gruppo che condivide la stessa passione, la musica, un gruppo che diventa come una seconda grande famiglia in cui tutti si conoscono.

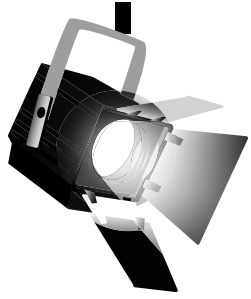
Cantare in coro fa liberare il cervello dai pensieri più cupi e produce benessere fisico e psichico: a livello fisico, perché chi canta deve respirare profondamente basandosi sulla flessibilità del diaframma ed una buona respirazione, quindi produce endorfine. A livello psichico perché cantare in coro costringe a lavorare sulla propria concentrazione, sull'attenzione, permettendo di individuare i propri limiti e le proprie capacità.

In conclusione, cantare in coro è liberatorio, riduce lo stress, genera una sensazione di euforia e buonumore.

Per il Coro Ualz
 MIMMA BASILE



Mimma Basile



PRIMOPIANO

Marzia Mucchietto

Le sculture dell'anima

Interessata all'arte fin da giovane, da alcuni anni coltiva la passione per la scultura, perfezionata ed approfondita in un corso UALZ.

Come si è avvicinata al suo percorso artistico?

Ho frequentato il Liceo Artistico e dopo il diploma ho lavorato presso studi di architettura e nella scuola media come insegnante di educazione artistica. Poiché il lavoro era precario, ho cercato altre opportunità e ho tralasciato ogni attività artistica per diverso tempo. Solo nella maturità, frequentando presso UALZ il corso "lavorazione argilla", tenuto da Bruna Travagli, la mia prima maestra, è nato l'interesse per la scultura. La necessità di approfondire tecnica e capacità espressive mi ha condotto a frequentare lo studio di uno scultore di Varese e contemporaneamente vari corsi di disegno della figura dal vero, per lo studio delle forme e delle proporzioni.



Ho incominciato timidamente a esporre in varie mostre collettive dall'inizio del 2000; ho partecipato alla mostra per il 75° anniversario dell'Associazione Artistica Legnanesa, di cui faccio parte dal 2014, presso il Castello di Legnano e recentemente sono stata tra i premiati del concorso "Pace" a Palazzo Giustiniani in Roma.

Come nasce una sua opera?

Il mio lavoro artistico nasce dal desiderio di dare forma a un'idea, a un'emozione; mi piace dedicarmi al figurativo, interpretare e riportare l'espressione di un volto oppure la postura di una figura tratta da un'immagine o dalla osservazione della realtà. E' un lavoro impegnativo di concentrazione che richiede tempo e tranquillità ma che concede la piacevole sensazione di stare bene con se stessi perché isola dalle comuni preoccupazioni del vivere quotidiano.

Cos'è per lei l'ispirazione?

Il percorso creativo è lungo e non ha mai termine; se inizialmente mi accontentavo di fare delle "belle figurine" ora cerco di cogliere al di là della forma anche ciò che non è visibile agli occhi, cioè lo stato d'animo, l'interiorità e l'espressione di sentimenti che sono comuni a tutte le persone.



Quali tecniche usa?

Realizzo il mio lavoro con la tecnica detta "foggiatura a tutto tondo" cioè da un blocco compatto di argilla umida tolgo o aggiungo il materiale necessario fino al completamento della forma voluta; poi prima che il tutto si asciughi, passo alla fase delicata dello svuotamento ed infine ricompacto la forma per l'operazione definitiva della cottura.

In genere, che impressione cerca di suscitare in chi osserva le sue opere?

La superficie a questo punto della lavorazione può essere liscia o lasciata grezza; a me piace il "non finito" perché così la luce gioca in chiaro-scuro rendendo l'opera meno accademica e lasciando più libertà di interpretazione in chi la osserva.

Naturalmente a volte i risultati appaiono deludenti e rimane il dispiacere di aver buttato via tempo e materiale; d'altra parte è solo con esercizi e lavoro che si "matura"; dal confronto fra i primi e gli ultimi lavori posso valutare il grado di espressione artistica raggiunta e cercare di andare oltre.

ANDAR PER MOSTRE

L'Arte ci fa sentire parte di qualcosa, ci permette di condividere le nostre esperienze sia da artisti che da fruitori e di conoscere la molteplicità delle nostre emozioni. Le produzioni artistiche ci coinvolgono e ci accomunano gli uni agli altri. Le mostre d'arte rappresentano il momento più importante di valorizzazione di un artista e delle sue opere, un'occasione unica che vede coinvolti una serie di protagonisti dal gallerista, ai collezionisti, agli estimatori fino agli appassionati. E se questo non bastasse ci piace ricordare che "un'opera d'arte è anche e soprattutto la manifestazione più evidente della bellezza, della creatività e della sapienza umana, aspetti a cui non ci si può sottrarre e ai quali non ci si può abituare". E' stato molto bello condividere opinioni e pareri con le persone che hanno vissuto con noi queste piacevoli esperienze. Il confronto serve anche per consolidare l'esperienza stessa dato che ognuno di noi vive il suo rapporto con l'arte in maniera diversa. Per concludere con le parole di Shakespeare: "La bellezza da sola basta a persuadere gli occhi degli uomini, senza bisogno d'oratori".

Renata Martignoni e Razzini Annunciata

MACHU PICCHU E GLI IMPERI D'ORO DEL PERÙ

Il Museo Mudec di Milano è stato scelto per l'allestimento di questa mostra, tappa esclusiva in Italia.

Questa rappresentazione è frutto di un grandioso progetto ideato dalla direttrice del museo Larco di Lima, Ulla Holmquist.

La mostra presenta non solo la produzione artistica delle civiltà che si svilupparono in Perù prima della conquista spagnola, ma anche la biodiversità del territorio andino dal punto di vista geografico. L'esposizione è organizzata con uno "storytelling" che racconta con video e ricostruzioni in 3D degli ambienti naturali e abitativi, fino ad arrivare, con un viaggio virtuale immersivo, nella città inca Machu Picchu. Nell'esposizione sono presenti ben 180 manufatti antichi provenienti dal museo di Larco, opere in terracotta dalla grande espressività e perfezione tecnica, ori, argenti e tessuti.



ANDY WARHOL

L'ultima mostra in Italia di Andy Warhol risale al 2018, è ritornata a Milano con l'esposizione alla Fabbrica del Vapore.

Andy Warhol è sicuramente uno degli artisti più popolari del secondo Novecento ed è anche tra i più immediatamente rappresentativi dell'estetica, e dell'evoluzione del "gusto" emerse in quel periodo. Il mito che si è rapidamente sviluppato intorno alla sua figura, è stato certo supportato dalla pubblicità e dai mezzi di comunicazione oltre che dalla riproducibilità delle sue opere, ma anche dalle numerosissime mostre che gli sono state dedicate in tutto il mondo. Al loro allestimento (e al loro successo, che incrementava il valore dei loro acquisti) hanno ovunque contribuito numerosi collezionisti. Alla Fabbrica del Vapore le sue opere sono state esposte in 7 aree tematiche suddivise in 13 sezioni: disegni di Warhol, tele, serigrafie su seta, cotone e carta tra le più popolari, ma anche fotografie, oltre agli originali dei dischi di cui Warhol realizzò le copertine, alcune T-shirt e perfino il suo primo computer, il mitico Commodore Amiga 2000. Insomma un panorama completo delle opere su cui si è costruito il suo mito.



MAX ERNST

Viene considerato uno dei maggiori esponenti del surrealismo, pioniere della tecnica pittorica del grattage e del frottage.

Max Ernst è l'artista che, insieme a Picasso, ha più compiutamente rappresentato la volontà di cambiamento del Novecento. Ha accolto, e attuato, le provocazioni e le proposte innovative di tutti i movimenti che in quel periodo hanno espresso il rifiuto del passato e le angosce del presente, sperimentando temi e tecniche nuove, o riproposte in forme nuove. Perciò, per comprenderlo, occorre da una parte conoscere, almeno nelle linee fondamentali, quei movimenti e i contesti sociali in cui sono sbocciati, dall'altra la sua specifica preparazione culturale e la sua vita, segnata da amicizie e convivenze con personaggi eccentrici, oltre che da vicende sentimentali plurime. Per questo Max Ernst ha fatto parlare di sé, non solo le riviste culturali, ma anche le cronache mondane.

La mostra a Palazzo Reale, ha presentato oltre 400 opere tra dipinti, sculture, disegni, collages, fotografie, gioielli e libri illustrati provenienti da musei, fondazioni e collezioni private, in Italia e all'estero.



DAI MEDICI AI ROTHSCHILD. MECENATI, COLLEZIONISTI, FILANTROPI

È la prima mostra in Italia su questo tema, le opere sono state esposte alle Gallerie d'Italia a Milano e si sono focalizzate su coloro che hanno dato origine e sviluppo al mercato dell'arte. L'obiettivo di questa mostra è infatti inusuale perché non riguarda lo stile o la produzione di un singolo artista, ma i loro committenti, mecenati, collezionisti, i proprietari e i promotori di gallerie aperte al pubblico, i critici e gli storici del settore a partire dal Rinascimento e per tutta l'età moderna.

In mostra sono state esposte 120 opere provenienti da prestigiosi musei, quali il Bargello di Firenze e la Alte Nationalgalerie di Berlino, che sono anche coinvolti nel progetto come partner, oltre alla National Gallery di Londra, al Louvre di Parigi, l'Albertina di Vienna e la Morgan Library and Museum di New York. Le opere in questione, proprio per l'obiettivo della mostra, hanno presentato una notevole gamma di tipologie: dai classici dipinti e sculture ai meno pubblicizzati disegni e incisioni, fino alle medaglie e ai cammei. Tra le opere in esposizione si sono ammirati: il "Putto con delfino" del Verrocchio, "La Madonna della Scala" di Michelangelo, il "San Gerolamo penitente" del Caravaggio, il "Ritratto di E. Jabach" di van Dick, quello di J. von Tries di Angelika Kauffmann, "La fuga di Bianca Capello da Venezia" di Hayez e la "Natura morta" di Morandi per la prima volta presentata al pubblico.



MILANO DA ROMANTICA A SCAPIGLIATA

Questa mostra ci ha offerto due motivi d'interesse: un percorso artistico ed uno storico. Il primo ci mostra l'evoluzione tematica e stilistica della pittura lombarda nell'Ottocento, influenzata dai cambiamenti sociali e culturali molto vivaci che caratterizzano Milano in quel periodo: incuriosisce perché contiene elementi preparatori dello sviluppo che porterà la città a diventare la metropoli tanto dinamica e aperta da essere considerata la città d'Italia più europea.

E qui interviene l'altro motivo d'interesse della mostra: le opere esposte documentano, infatti, tale sviluppo. Ci fanno entrare nei luoghi iconici di Milano, le piazze del Centro, i navigli, gli angoli scomparsi, ma anche gli interni domestici. Ci sollecitano ad immaginare la vita che vi si svolgeva, a conoscere i volti dei suoi abitanti, i nostri "antenati", le loro occupazioni e le loro preoccupazioni e persino le loro passioni: i libri che leggevano, gli spettacoli teatrali che li coinvolgevano maggiormente e, che riscuotevano il più ampio successo di pubblico, come l'Imelda, romanzo molto popolare che ispirò ad Hayez il quadro omonimo che, proprio per questo è posto in apertura della mostra. La mostra è articolata in otto sezioni ospitate nelle sale del Castello Visconteo Sforzesco di Novara. Il percorso espositivo si svolge attraverso circa settanta capolavori eseguiti dai maggiori protagonisti della cultura figurativa dell'Ottocento attivi a Milano. L'intento della rassegna, si prefigge di illustrare i cambiamenti avvenuti nella città meneghina tra gli anni Dieci e gli anni Ottanta dell'Ottocento. Decenni turbolenti nei quali Milano ha visto la caduta del Regno d'Italia napoleonico, la costituzione del Regno Lombardo Veneto e la seconda dominazione austriaca, le prime rivolte popolari e le guerre d'indipendenza.



LOTTO ROMANINO MORETTO CERUTI I CAMPIONI DELLA PITTURA A BRESCIA E BERGAMO



Il 2023 è l'anno di Bergamo e Brescia, Capitali italiane della Cultura, per questo le sale di Palazzo Martinengo a Brescia celebrano la nomina esponendo i capolavori dei più grandi artisti attivi tra il Cinquecento e il Settecento a Brescia e Bergamo. Nelle sale della mostra, prende vita un vero e proprio derby culturale e artistico: i lavori dei grandi maestri bresciani del Rinascimento saranno messi a confronto con quelli degli artisti bergamaschi.

Sono esposti oltre ottanta capolavori provenienti da collezioni pubbliche e private sia italiane che estere realizzati dai grandi maestri bresciani del Rinascimento quali Foppa, Moretto, Romanino, Savoldo e Gambara e dai grandi maestri bergamaschi quali Moroni, Palma il Vecchio, Cariani, Previtali e Lotto.

Il percorso espositivo offre inoltre quattro approfondimenti dedicati a temi legati all'identità culturale e alla storia delle due città, attraverso sculture, disegni, strumenti musicali, dipinti, cimeli storici, documenti antichi e fotografie d'epoca. In particolare sono analizzate le figure dei due papi del Novecento, il bergamasco Giovanni XXIII e il bresciano Paolo VI, e il loro rapporto con l'arte e gli artisti, da Picasso a Chagall, da Matisse a Dalí fino a Manzù.

L'ANGOLO DEL CINEMA

GENERE
Drammatico
Bhutan, 2021

REGIA
Pawo Choyning Dorji

CAST
Sherab Dorji *Maestro Ugyen*
Pem Zam *Sé stessa*
Ugyen Norbu Lhendup *Michen*
Keldem Lhamo Gurung *Saldon*
e i bambini del villaggio di Lunana
Premio Oscar 2022
Miglior film internazionale



GENERE
Commedia
Italia, 2023

REGIA
Riccardo Milani

CAST
Antonio Albanese *Antonio*
Sonia Bergamasco *Laura*
Fabrizio Bentivoglio *Michele*
Vinicio Marchioni *Diego*
e il superbo gruppo degli "attori/detenuti"

Premio Box Office
per il miglior trailer



Lunana - Il villaggio alla fine del mondo

Un film in cui tutto è vero

Il film diretto da Pawo Choyning Dorji racconta la storia vera di Ugyen, un giovane insegnante del Bhutan moderno che non ama il proprio lavoro e progetta di andare in Australia per diventare cantante.

Dato il suo scarso rendimento i superiori lo mandano nella scuola più remota del mondo, in un villaggio a 4800 metri di altitudine, ai confini del Tibet, chiamato Lunana. Dopo un viaggio di otto giorni di cammino, Ugyen si ritrova esiliato in un mondo privo di qualunque comfort.

A Lunana non c'è elettricità, né libri di testo e nemmeno una lavagna. Sebbene poveri, gli abitanti del villaggio porgono un caloroso benvenuto al loro nuovo insegnante, ma lui deve affrontare lo scoraggiante compito di insegnare ai bambini del villaggio senza disporre di alcuno strumento didattico. Sconfortato, se ne andrà e raggiungerà l'Australia, ma in un finale aperto all'immaginazione scoprirà di avere appreso e fatto propria la grande forza spirituale degli abitanti di Lunana. Tutto è vero in questo film: il luogo, gli attori, che altro non sono che gli abitanti del villaggio, e i piccoli scolari, tra i quali la straordinaria coprotagonista, la piccola capoclasse Pen Zam, la cui gioia di vivere anche nelle condizioni più proibitive contagierà Ugyen.



Grazie Ragazzi

Uno straordinario, poliedrico Albanese a tu per tu con la vita dei carcerati

Remake del francese "Un triomphe" di Emmanuel Courcol, "Grazie ragazzi" ci porta in un carcere romano dove Antonio Cerami (Albanese) deve tenere un laboratorio teatrale di poche ore. Attore teatrale fallito, doppiatore di film porno per tirare a campare,

Antonio accetta con riluttanza l'incarico propostogli dal vecchio amico Michele (Fabrizio Bentivoglio). Dopo essersi scontrato con la diffidenza e lo scetticismo del gruppo di carcerati che diventano suoi allievi, Antonio ne scopre a poco a poco le potenzialità e il carico di umanità, fino al punto di proporre alla direttrice del carcere (Sonia Bergamasco) di portarli in tournée mettendo in scena Aspettando Godot.

L'attesa, infatti, come intuisce Antonio, è il filo rosso che lega l'opera di Beckett e il sentimento della vita in carcere che fa emergere il talento dei nuovi attori, capaci di leggere la verità, la loro verità, del testo di Beckett.

Lungo tutto il film, come nell'inatteso, amaro finale, l'accoppiata Milani-Albanese riesce a guidare il cast coniugando magistralmente comicità e intento sociale, dimensione quasi documentaristica e costruzione emotiva dei singoli personaggi senza mai cadere nella commiserazione o nella retorica.



SI VIAGGIA

Hai voglia di partire? Unisciti a noi e partecipa alle visite culturali, alle gite giornaliere o ai nostri tour organizzati. Ogni itinerario proposto è stato cucito "su misura" per UALZ da agenzie turistiche specializzate per permetterti di vivere al meglio le tue esperienze di viaggio...in compagnia.

ALCUNE PROPOSTE ESTATE 2023



Una Cascata di colori

L'Umbria dell'acqua.
Da Rasiglia alla fioritura di Castelluccio
dal 22 al 25 giugno 2023



La strada alpina più bella d'Europa

San Candido, Grossglockner, Salisburgo, Herreninsel e il Castello di Herrchiemsee
dal 12 al 15 agosto 2023



Meravigliose Azzorre

Alla scoperta delle isole di Atlantide
dal 23 agosto al 2 settembre 2023

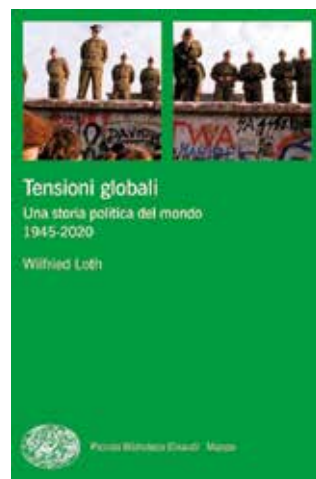


Magica Puglia

Programma da definire
Settembre 2023

Tutti i dettagli e le info sul singolo pacchetto li trovate sul ns. sito <https://ualz.org/viaggi-elenco/>
Le proposte selezionate sono puramente esplicative dei servizi offerti, salvo disponibilità di posti. La gestione organizzativa è affidata esternamente al tour operator "iTuoiViaggi".
Le iscrizioni si raccolgono in segreteria negli orari di apertura al pubblico e tramite i nostri canali di contatto consueti. Buon Viaggio!

GENERE
 Storico, Geopolitico
 Edizione agg. Einaudi, Torino - 2021
 263 Pagine



Tensioni globali

Una storia politica del mondo
 1945/2020

Il libro, opera di uno dei maggiori storici tedeschi dell'età contemporanea, si apre con l'impressionante contabilità delle immani perdite causate dalla seconda guerra mondiale: una guerra condotta con mezzi tecnici devastanti nella quale persero la vita più di 52 milioni di persone, buona parte delle grandi città europee fu distrutta, l'economia collassò e il tentativo delle potenze coloniali di salvaguardare i propri domini fallì. Uno sconvolgimento che determina la fine dell'ordine politico europeo e l'inizio dell'ascesa su scala mondiale degli Stati Uniti e dell'Unione Sovietica.

Inizia così l'epoca della guerra fredda, durante la quale in Europa si manifestano i primi timidi tentativi di unificazione mentre la decolonizzazione e il conflitto Est-Ovest generano conflitti locali dall'Asia all'Africa all'America latina. Dalle crisi di Berlino e di Cuba alle guerre di Corea e del Vietnam, dall'irrisolto conflitto mediorientale agli accordi per la limitazione degli armamenti, dalla rivoluzione cinese alle tragedie delle dittature latino-americane, dal crollo del blocco sovietico alle guerre del Golfo e in Afghanistan fino al terrorismo e alle crisi migratorie e finanziarie dei primi decenni del XXI secolo, l'autore ci restituisce un quadro equilibrato e preciso di un'epoca estremamente complessa, mettendo in luce le interazioni palesi e sotterranee che hanno contribuito a configurare un mondo sempre più interdipendente. Il nuovo ordine mondiale, la globalizzazione e la sua crisi ci consegnano oggi una realtà incerta e imprevedibile, nella quale nuovi conflitti e nuove pandemie alimentano antiche paure.



Il talento del cervello

10 lezioni facili di neuroscienze

GENERE
 Scienze - Opere divulgative
 Sonzogno - 2022
 160 Pagine

Michela Matteoli, tra i neuroscienziati italiani più accreditati a livello mondiale, ci guida alla scoperta delle straordinarie funzioni del cervello e delle strategie per conservarne intatte il più a lungo possibile le capacità cognitive.

Se fino a tempi recenti si riteneva che il cervello e il nostro sistema immunitario fossero entità tra loro separate e che di conseguenza i due sistemi funzionassero senza alcuna reciproca interazione, le acquisizioni più recenti ci hanno permesso di comprendere come tra loro esista un fitto e continuo dialogo, tanto nella salute come nella malattia.

Oggi sappiamo che anche nel nostro sistema nervoso centrale esistono cellule immunitarie e che anche il cervello può essere soggetto all'infiammazione, la principale strategia difensiva del sistema immunitario. E questa straordinaria scoperta ci permette di capire come la neuroinfiammazione sia alla base di molte malattie, dall'aterosclerosi ai disturbi depressivi ad alcune forme di demenza, e sia coinvolta, secondo studi recentissimi, perfino nella sclerosi multipla e nella SLA.

Ma ci consente anche di comprendere come attivare strategie di prevenzione del decadimento cognitivo. Strategie in parte note ma che oggi possiamo applicare consapevolmente e con maggiori basi scientifiche. La stimolazione mentale, il movimento, la corretta alimentazione, la vita sociale, il relax e il sonno sono le sei modalità fondamentali attraverso le quali tenere in forma il cervello, eliminando o riducendo i rischi di neuroinfiammazione. In tutti i casi di deprivazione o scarsità di questi stimoli entra infatti sempre in gioco un fattore infiammatorio.

Molti di questi studi sono ancora in fase iniziale e richiedono più di una conferma. Ma il gran numero e la qualità delle ricerche in corso ci aprono orizzonti promettenti e inaspettati.

RINNOVO CARICHE SOCIALI

TRIENNIO 2022 - 2025

A seguito delle votazioni del 21 novembre 2022 per il rinnovo degli organi direttivi, sono risultati eletti (in sequenza per numero di consensi)

CONSIGLIO DIRETTIVO		RETTORE - <i>Breda Sergio</i>
Dabergami Diego	<i>Presidente</i>	
Martignoni Renata	<i>VicePresidente</i>	
Rampoldi Ilia	<i>Consigliere</i>	COLLEGIO DEI REVISORI
Basile Cosima	<i>Vice Rettore</i>	Colombo Massimo
Langè Gisella	<i>Consigliere</i>	Bottini Roberto
Simontacchi Alberto	<i>Consigliere</i>	Ceriani Enrico
Pincioli Vittorio	<i>Consigliere</i>	COLLEGIO DEI PROBIVIRI
Guidomandri Mariella	<i>Tesoriere</i>	Magugliani Franco
Testa Carlo	<i>Consigliere</i>	Broglia Marco
		Lanni Carmela

TESSERAMENTO 2023

Chi volesse iscriversi
 trova le necessarie informazioni e modalità sul sito:
www.ualz.org/iscrizioni

La quota associativa annuale è di euro 50,00.

Sostienici con il tuo 5 per mille

Se vuoi sostenere la nostra attività volontaria e il nostro impegno gratuito svolto a favore della collettività, puoi aiutarci donando il tuo 5perMille

Per contribuire, è sufficiente firmare nell'apposito riquadro che figura sui Modelli di Dichiarazione (730 ; CUD ; UNICO persone fisiche) sotto la dicitura "Sostegno del volontariato, e altre organizzazioni non lucrative" indicando il Codice Fiscale della UALZ.

C.F. 92003200158

LA VOCE DELLA UALZ

Periodico di notizie della vita associativa
dell'Università degli Anziani di Legnano e Zona



**UNIVERSITÀ
DEGLI ANZIANI
LEGNANO E ZONA**

Via Calatafimi,1 - 20025 Legnano MI
E-mail: redazione@ualz.org
Tel. 0331.544358
www.ualz.org