

ATTIVITA' FISICA



PROGETTO «SENTIERI VERDI»

Camminare è una pratica, sicura, piacevole e priva di controindicazioni, fa bene sotto tanti punti di vista ed è particolarmente indicata per chi ha già superato i 65 anni. In assenza di particolari disturbi deambulatori, le persone over 65 possono mantenersi in forma con questa attività che consente di bruciare le calorie, ridurre i livelli di colesterolo e proteggere l'apparato cardiovascolare, abbassando la pressione arteriosa e migliorando la circolazione sanguigna.

Le passeggiate proposte sono nei dintorni di Gallarate e di circa 90/120 minuti a seconda dei percorsi, con diversi livelli di difficoltà ma tutti approcciabili a chi non ha limiti motori particolari. Ci si trova in autonomia al punto di partenza, calendario e iscrizioni in segreteria.

Percorso compreso nella quota di iscrizione. Si richiede un minimo di abitudine al cammino, attrezzatura e abbigliamento adatto

THAI CHI CHUAN

Il Tai Chi Chuan è un'antica arte marziale cinese caratterizzata da movimenti fluidi e armoniosi che, unendo movimento-respiro-meditazione, aiutano a migliorare la coordinazione motoria, la postura e favoriscono il rilassamento profondo.

Il Tai Chi Chuan non rappresenta solo un esercizio fisico, ma offre uno spazio di quiete dove poter ritrovare l'equilibrio mente/corpo e riscoprire una sensazione di benessere globale per tornare a connettersi consapevolmente con il nostro corpo e ad abitarlo piacevolmente.

Iscrizione all'UdM con aggiunta di una quota specifica

ARTE: Arte del Collage, ritagli di fantasia, di riflessi, di realtà...

Un'esperienza laboratoriale dove i partecipanti, seguiti dall'artista Tino Sartori, potranno analizzare diverse opere di artisti che hanno lavorato con la tecnica del collage ed imparare a realizzare lavori propri seguendo i criteri della composizione, della linea e del ritmo.

Docente: Tino Sartori, 6 lezioni mattutine

Iscrizione ridotta all'UdM + quota specifica

Club del libro e piccola Biblioteca Udm

Il club del libro nasce dalla voglia di confronto e dalla curiosità letteraria di alcune lettrici storiche dell'Università del Melo e si è arricchito di preziose presenze includendo nuovi lettori e nuove lettrici. Accogliente per natura, flessibile e poliedrico, il proposito del gruppo è quello di conoscere, esplorare, confrontarsi e scoprire nuovi autori, chiacchierare e condividere proposte di letture e approfondimenti. La sede è quella della biblioteca dell'UdM, aperta a tutti gli iscritti e sempre più ricca di volumi e proposte, da consultare e prendere in prestito anche in autonomia tutti i pomeriggi di apertura.

Percorso compreso nella quota di iscrizione o attivabile con un contributo specifico'

"CLUB DEL LIBRO" il venerdì a cadenza mensile - BIBLIOTECA UDM

24 ottobre, 28 novembre, 23 gennaio, 27 febbraio, 20 marzo, 24 aprile e 22 maggio

- dalle ore 17.00 alle 18.00 -