



# **Università delle tre età ETS**

Sede di Carmagnola

---

**Guida ai corsi**  
**anno accademico**  
**2023 - 2024**



*UNITRE*



*FONDATA NEL*  
*1 9 9 2*

---

**ANNO ACCADEMICO**  
**2023 - 2024**

# RINGRAZIAMENTI

## **Il Consiglio Direttivo dell'UNITRE**

### **ringrazia per la collaborazione:**

- il Comune di Carmagnola;
- le scuole cittadine per la continua disponibilità;
- i coordinatori ed i docenti che da anni hanno messo a disposizione le proprie competenze nei corsi;
- gli insegnanti nuovi che hanno accettato di far parte del corpo docente per il corrente anno accademico;
- gli assistenti ai corsi per la collaborazione finalizzata al buon svolgimento delle lezioni;
- tutti gli associati-studenti per la fiducia e la partecipazione alle iniziative Unitre.

## CONTATTI

Sede: Via Spanzotti, 25 - 10022 Carmagnola

C.F. 94025090013

Tel. 011.204463 - 011.4247847

Cell. 333.7536183 - 333.7536151 (attivi negli orari di segreteria)

e-mail: [universitadellaterzaeta@virgilio.it](mailto:universitadellaterzaeta@virgilio.it)

e mail: [direzione.corsi@virgilio.it](mailto:direzione.corsi@virgilio.it) (esclusivamente per i corsi)

Pec: [unitrecarmagnola@pcert.postecert.it](mailto:unitrecarmagnola@pcert.postecert.it)

sito: [www.unitrecarmagnola.it](http://www.unitrecarmagnola.it)

**La segreteria è aperta tutti i giorni dal lunedì al venerdì  
dalle ore 14.30 alle ore 16.30 con decorrenza dal 04 settembre**

### **Periodo iscrizione:**

LUOGO: SEDE Via Spanzotti, 25 - 2° piano

ORARIO: Nel periodo dal 21 al 29 settembre dalle ore 14.30 alle ore 17.30

Dal 2 ottobre orario di segreteria (dalle ore 14.30 alle ore 16.30)

# UNITRE

## UNIVERSITÀ DELLE TRE ETÀ - ETS

### Sede di Carmagnola

L'Unitre è un'Associazione di Promozione Sociale e Culturale senza scopo di lucro basata sul volontariato.

#### - Finalità e compiti

L'Associazione ha lo scopo di:

- a) educare, formare, informare, fare prevenzione, promuovere la ricerca, aprirsi al sociale, operare un confronto e una sintesi tra le culture delle varie generazioni, al fine di realizzare una "Accademia di Umanità" che evidenzii l'essere oltre che il sapere.
- b) contribuire alla promozione culturale e sociale delle persone aderenti alle sedi locali attraverso l'attivazione di corsi e laboratori su argomenti specifici e la realizzazione di altre attività, predisponendo ed attuando iniziative concrete;
- c) promuovere, sostenere ed attuare ricerche ed iniziative culturali per lo sviluppo della formazione permanente e ricorrente, per il confronto tra generazioni diverse.

L'Associazione ha competenza su tutto il territorio nazionale ed è strutturata in sedi locali territoriali.

Le adesioni alla sede locale avvengono senza alcuna distinzione di razza, religione, nazionalità, condizione sociale, convinzione politica, nel pieno rispetto dei principi di democrazia, apertività e aconfessionalità.

**L'età minima per l'iscrizione è di anni 18.**  
**Non è richiesto alcun titolo di studio.**

La quota associativa, stabilita in € **40,00**, da diritto:

- alla frequenza ai corsi;
- all'assicurazione che decorre da inizio corsi, oppure dalle ore 24 del giorno di iscrizione;
- alla partecipazione ad escursioni e viaggi.

# SOCI FONDATORI

1. Domenico APPENDINO
2. Giovanni APPENDINO
3. Laura APPENDINO
4. Silvana APPENDINO
5. Giuseppe BANCHIO
6. Pio BERTALMIA
7. Luciana BERTERO
8. Antonio BORDONE
9. Paolo BOSCO
10. Giuliana DEAMBROGIO
11. Vincenzo DONGIOVANNI
12. Gian Giacomo FISSORE
13. Emilio GAMNA
14. Nicola GHIETTI
15. Massimo GROSSO
16. Ivonne MALETTO
17. Patrizia PIAZZA
18. Nuccia POCHETTINO
19. Irma Maria RE
20. Adriana SOLARO
21. Gianni ZUNINO

# CONSIGLIO DIRETTIVO

**Presidente**

Emilio Gamma

**Vice Presidente Vicario**

Luigi Airola

**Vice Presidente**

Patrizia Bordone

**Tesoriere**

Maria Grazia Beltramo

**Direttore dei corsi**

Maria Teresa Carena

**Vice direttore dei corsi**

Antonietta Panero

**Segretaria**

Franca Richiardone

**Consiglieri**

Erminia Ambruoso

Maria Teresa Ansaldi

Anna Maria Bordellin

Benito Buono

Paola Ghirardi

Caterina Giobergia

Mario La Rocca

Marese Sapino

Giacomo Tesio

# ASPETTI ORGANIZZATIVI

## ASSISTENTI

Qualunque studente può svolgere la funzione di assistente nel suo corso.

La sua opera consiste nel:

- registrare la presenza dei partecipanti alle lezioni;
- tenere i contatti con la segreteria per un reciproco scambio di informazioni;
- curare che il materiale necessario per la lezione (lavagne, gessi, pennarelli, audiovisivi ecc.) sia disponibile;
- farsi portavoce col docente di eventuali osservazioni inerenti allo svolgimento del corso.

## VIAGGI, VISITE ED ESCURSIONI

Nel corso dell'anno accademico 2023/2024 l'Unitre organizzerà viaggi, escursioni didattiche e visite a musei e mostre, che verranno pubblicizzati di volta in volta nelle bacheche all'ingresso della sede ed in tutti i corsi da parte degli assistenti incaricati.

Le iniziative di visite a siti, mostre e musei verranno programmate tenendo conto degli eventi culturali del territorio e, compatibilmente con la loro fattibilità, anche su segnalazione dei singoli docenti.

Nelle iscrizioni alle varie escursioni organizzate come compendio a corsi specifici, si darà la precedenza agli iscritti ai suddetti corsi.

Per tutte le informazioni relative alle attività di cui sopra è possibile consultare il sito dell'Unitre: [www.unitrecarmagnola.it](http://www.unitrecarmagnola.it)

## SERVIZIO BIBLIOTECA

Presso la sede è attivo un servizio biblioteca che tutti gli iscritti possono contribuire a far crescere prendendo in prestito e/o donando libri.

La disponibilità di nuovi testi è assicurata anche con acquisizioni periodiche di opere di autori che collaborano con la nostra UNITRE.

**PROGRAMMA  
DEI CORSI  
E DEI LABORATORI  
PER L'ANNO ACCADEMICO  
2023 - 2024**

I corsi si terranno presso la sede  
UNITRE  
di via Spanzotti, 25  
(salvo diversamente specificato)  
dal 16 ottobre 2023 al 9 maggio 2024



# DATE DA RICORDARE

## Periodo iscrizioni

Per l'anno accademico 2023/2024 le iscrizioni si effettueranno come segue:

### Laboratori con inizio nei mesi di ottobre e novembre 2023:

dal 21 settembre al 6 ottobre 2023.

### Laboratori con inizio dal mese di gennaio 2024:

dal 21 settembre al 12 dicembre 2023.

**Per la semplice tessera (che dà diritto a frequentare tutti i corsi culturali)** è possibile l'iscrizione nel corso dell'intero anno accademico.

Le iscrizioni a tutti i corsi culturali ed ai laboratori, dopo la fase iniziale, si effettueranno tutti i giorni dal lunedì al venerdì nell'orario di apertura di segreteria (14,30/16,30).

## Inaugurazione Anno Accademico

Venerdì 13 ottobre 2023 ore 15,45 presso il Centro Polivalente "il Crumiro"

Prolusione sul tema: **"Don Milani: attualità di un profeta disobbediente"** a cura del dott.

Mario Lancisi giornalista e scrittore tra i massimi esperti della figura del priore di Barbiana al quale ha dedicato diversi libri

Seguirà rinfresco.

## Inizio corsi

Lunedì 16 ottobre 2023

### Le lezioni sono sospese nei seguenti giorni:

dal 30 ottobre – al 1° novembre 2023

7 – 8 dicembre 2023

20 dicembre 2023

dal 21 dicembre al 7 gennaio 2024

12 e 13 febbraio 2024

dal 28 marzo al 2 aprile 2024

25 – 26 aprile 2024

1° maggio 2024

Ponte di Ognissanti

Ponte dell'Immacolata

Festa degli auguri di Natale

Vacanze di Natale

Vacanze di Carnevale

Festività pasquali

Ponte Festa della Liberazione

Festa dei lavoratori

## Chiusura Anno Accademico 2023/2024

Venerdì 10 maggio 2024.

# DOCENTI DEI CORSI E LABORATORI

Agricoltura è	Coord. Dott. Emilio Gamna
Cenni di cultura Piemontese	Sig. Sergio Donna
Cenni di storia della ristorazione	Dott. Giuseppe Lo Bello
Cenni di storia e grafia sulla lingua piemontese	Sig. Attilio Rossi
Conoscere Torino	Dott.ssa Irma Genova
Economia	Prof. Giancarlo Meinardi
Educazione ambientale	Prof. Oscar Casanova
Educazione sanitaria	Coord. Prof.ssa Maria Teresa Carena - Dott. Emilio Gamna
Esperienze di viaggio	Coord. Prof.ssa Maria Teresa Carena - Dott. Emilio Gamna
Filosofia moderna	Prof. Carlo Gamna
Focus	Coord. Prof.ssa Maria Teresa Carena - Dott. Emilio Gamna
Il latte dalla stalla alla tavola	Dott. Maurizio Fattore
Il pianeta che vive	Dott. Giancarlo Amedei
Influencer del Rinascimento Italiano	Dott.ssa Ornella Stella
L'antologia di Spoon river	Prof.ssa Isabella Bruschi
L'ecologia alla prova dei fatti	Coord. Dott. Emilio Gamna
La canapa un prodotto polivalente	Geom. Piero Robiola
Libri che passione	Coord. Prof.ssa Maria Teresa Carena - Dott. Emilio Gamna
Papa Francesco	Dott. Domenico Agasso
Rispetto delle persone LGBT	Dott.ssa Francesca Marceca
Scienze psicologiche	Dott. A.Musso - Prof.ssa O. Gadoni
Storia dell'architettura e dell'insediamento	Dott. Enrico Lusso
Storia della filosofia	Prof. Eugenio Vattaneo
Storia della musica italiana	Dott. Attilio Recupero
Strumenti finanziari e gestione del risparmio	Dott. Fabio Tuninetti

Teatro italiano tra '600 e '700	Prof.ssa Luisa Perlo
Tutti al cinema	Prof.ssa Luisa Perlo
Un po' di cinema francese	Prof. Enrico Olivero
Vino e cibo: la leggerezza del piacere a tavola	Dott. Marco Revello
Virgilio e il Medioevo	Prof.ssa Caterina Vallero
Vite segrete di personaggi storici famosi	Dott.ssa Ornella Stella
Ballo	Doc. W la danza e Mambo Jambo Dance
Ballo Country	Istr. Fed. Giorgio Parussa
Bigiotteria	Sig.ra Margherita Balla
Bridge	Sig. Sergio Vigo (Arbitro federale)
Canto corale	Soprano Paola Bellis
Computer corso base	Dott. Marco Cardellino
Decorazione mista	Sig.ra Cinzia Rastiello
Disegno ed acquerello	Geom. Dario Cornero
Educazione motoria	Coord. Sig.ra Franca Richiardone
Ginnastica posturale	Prof.sse Silvia Curletti e Federica Sansoldo
Lingua italiana per stranieri	Dott.ssa Lorenzina Aimone
Lingue straniere	Coord. Prof.ssa Maria Teresa Carena
Massaggio	Sig.ra Margherita Romero
Mixed media	Sig.ra Cinzia Rastiello
Mosaico in vetro	Sigg.ri Michela Branchini e Sergio Cavaglià
Pilates	Istr. Giulia Medde
Pittura ad olio	Sig. Sergio Ribotta
Pittura su porcellana livello avanzato	Sig.ra Cinzia Rastiello
Ricamo	Sigg.e Teresa Barbero e Domenica Urzia
Scultura e pirografia su legno	Sig. Dino Negro
Tablet e smartphone 1° livello	Dott. Marco Cardellino
Yoga	Maestra dipl. EFOA Michela Perlo

# IL CALENDARIO

<b>GIORNO / MATERIA</b>	<b>ORARIO</b>
<b>LUNEDÌ</b>	
Cenni di storia della ristorazione	15,00 - 16,30
Educazione ambientale	15,00 - 16,30
Filosofia moderna	15,00 - 16,30
Influencer del Rinascimento Italiano	15,00 - 16,30
L'antologia di Spoon river	15,00 - 16,30
L'ecologia alla prova dei fatti	15,00 - 16,30
Storia della filosofia	15,00 - 16,30
Teatro italiano tra '600 e '700	15,00 - 16,30
Vite segrete di personaggi storici famosi	15,00 - 16,30
Ballo di gruppo primo livello	16,30 - 17,30
Ballo di gruppo secondo livello	17,30 - 18,30
Ballo liscio e da sala	18,30 - 19,30
Ballo latino americano	20,00 - 21,00
Ballo sociale di coppia	21,00 - 22,00
Decorazione mista	17,00 - 19,00
Educazione motoria 5	9,00 - 10,00
Educazione motoria 6	10,00 - 11,00
Educazione motoria 7	11,00 - 12,00
Lingua francese conversazione	16,30 - 18,30
Lingua inglese 2° livello	19,00 - 20,30
Lingua italiana per stranieri	20,30 - 22,00
Lingua spagnola 1° livello	17,30 - 19,00
Massaggio	20,30 - 22,00
Mixed media	17,00 - 19,00
Pittura su porcellana livello avanzato	17,00 - 19,00

# DELLE LEZIONI

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
					18-25		
						29	6
			8-15-22-29				
				5-19-26			
		4-11-18					
						8-15-22	
	6-13-20-27						
					4-11		
16-23							

Inizio 16 ott	20 lezioni	Settimanale Sede	
Inizio 16 ott	20 lezioni	Settimanale Sede	
Inizio 16 ott	20 lezioni	Settimanale Sede	
Inizio 16 ott	20 lezioni	Settimanale Sede	
Inizio 16 ott	20 lezioni	Settimanale Sede	
Inizio 4 mar	5 lezioni	Settimanale Sede	
Inizio 16 ott	40 lezioni	Bi-settimanale Palestra Comunale C.so Roma 24	
Inizio 16 ott	40 lezioni	Bi-settimanale Palestra Comunale C.so Roma 24	
Inizio 16 ott	40 lezioni	Bi-settimanale Palestra Comunale C.so Roma 24	
Inizio 16 ott	15 lezioni	Quindicinale Sede	
Inizio 16 ott	20 lezioni	Settimanale Sede	
Inizio 16 ott	annuo	Settimanale Sede	
Inizio 16 ott	20 lezioni	Settimanale Sede	
Inizio 16 ott	15 lezioni	Settimanale Sede	
Inizio 6 nov	6 lezioni	Settimanale Sede	
Inizio 8 gen	5 lezioni	Settimanale Sede	

# IL CALENDARIO

<b>GIORNO / MATERIA</b>	<b>ORARIO</b>
<b>MARTEDÌ</b>	
Cenni di cultura Piemontese	15,00 - 16,30
Esperienze di viaggio	15,00 - 16,30
Il latte dalla stalla alla tavola	15,00 - 16,30
La canapa un prodotto polivalente	15,00 - 16,30
Papa Francesco e il suo pontificato	15,00 - 16,30
Rispetto delle persone LGBT	15,00 - 16,30
Un po' di cinema francese	14,30 - 16,30
Vino e cibo: la leggerezza del piacere a tavola	15,00 - 16,30
Virgilio e il Medioevo	15,00 - 16,30
Ballo Country avanzato	18,30 - 19,30
Educazione motoria 3	18,30 - 19,30
Educazione motoria 4	19,30 - 20,30
Ginnastica posturale C	16,30 - 17,30
Ginnastica posturale D	17,30 - 18,30
Lingua inglese 1° livello	17,00 - 18,30
Lingua inglese conv. Elementare	16,30 - 18,00
Lingua spagnola conversazione	17,30 - 19,00
Tablet e smartphone 1° livello	17,30 - 19,30
Yoga base corso A	20,30 - 22,00

# DELLE LEZIONI

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
						9-16	
	21-28	5-12-19					
17-24							
	7-14						
						23-30	7
				27	5		
			9-16-23				
			30	6-20			
					12-26		
Inizio 17 ott		20 lezioni		Settimanale Sede			
Inizio 17 ott		40 lezioni		Bi-settimanale Palestra 1° circolo C.so Sacchirone 20			
Inizio 17 ott		40 lezioni		Bi-settimanale Palestra 1° circolo C.so Sacchirone 20			
Inizio 17 ott		20 lezioni		Settimanale Sede			
Inizio 17 ott		20 lezioni		Settimanale Sede			
Inizio 17 ott		20 lezioni		Settimanale Sede			
Inizio 17 ott		20 lezioni		Settimanale Sede			
Inizio 17 ott		20 lezioni		Settimanale Sede			
Inizio 17 ott		10 lezioni		Settimanale Sede			
Inizio 17 ott		15 lezioni		Settimanale Sede			

# IL CALENDARIO

<b>GIORNO / MATERIA</b>	<b>ORARIO</b>
<b>MERCOLEDÌ</b>	
Focus	15,00 - 16,30
Tutti al cinema	17.00 - 19,00
Bigiotteria	15,30 - 17,00
Canto corale	17,00 - 19,00
Educazione motoria 1	16,30 - 17,30
Educazione motoria 2	17,30 - 18,30
Lingua inglese 3° livello	18,30 - 20,00
Lingua inglese 4° livello	20,30 - 22,00
Pittura ad olio	16,00 - 18,00
Scultura e pirografia su legno	18,00 - 19,30
Yoga base corso B	16,30 - 18,00
Yoga base corso C	18,00 - 19,30



# DELLE LEZIONI

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
18-25	8-15-22-29	13	10-17-24-31	7-14-21-28	6-13-20-27	3-10-17-24	8
Inizio 25 ott.	5 lezioni			Settimanale Cinema Elios			
Inizio 13 dic.	6 lezioni			Settimanale Sede			
Inizio 6 sett.	annuo			Settimanale Sede			
Inizio 18 ott.	40 lezioni			Bi-settimanale Palestra 1° circolo C.so Sacchirone 20			
Inizio 18 ott.	40 lezioni			Bi-settimanale Palestra 1° circolo C.so Sacchirone 20			
Inizio 18 ott.	20 lezioni			Settimanale Sede			
Inizio 18 ott.	20 lezioni			Settimanale Sede			
Inizio 18 ott.	10 lezioni			Settimanale Sede			
Inizio 18 ott.	10 lezioni			Settimanale Sede			
Inizio 18 ott.	15 lezioni			Settimanale Sede			
Inizio 18 ott.	15 lezioni			Settimanale Sede			

# IL CALENDARIO

<b>GIORNO / MATERIA</b>	<b>ORARIO</b>
<b>GIOVEDÌ</b>	
Conoscere Torino	15,00 - 16,30
Educazione Sanitaria	15,00 - 16,30
Il pianeta che vive	15,00 - 16,30
Libri che passione	15,00 - 16,30
Scienze psicologiche	15,30 - 17,00
Storia dell'architettura e dell'insediamento	15,00 - 16,30
Strumenti finanziari e gestione del risparmio	15,00 - 16,30
Ballo Country base	18,30 - 19,30
Bridge 1° livello	9,30 - 11,30
Bridge 2° livello	9,30 - 11,30
Computer corso base	17,30 - 19,30
Educazione motoria 3	18,30 - 19,30
Educazione motoria 4	19,30 - 20,30
Ginnastica posturale A	16,30 - 17,30
Ginnastica posturale B	17,30 - 18,30
Mosaico in vetro	17,00 - 19,30

# DELLE LEZIONI

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
					14-21	4	
				8-15-22-29	7		
			11-18-25	1			
	16-23-30	14					
	2-9					11-18	2-9
19-26							

Inizio 19 ott	20 lezioni	Settimanale Sede
Inizio 19 ott	12 lezioni	Quindicinale Società F. Bussone - Via Valobra, 143
Inizio 26 ott	12 lezioni	Quindicinale Società F. Bussone - Via Valobra, 143
Inizio 19 ott	10 lezioni	Settimanale Sede
Inizio 19 ott	40 lezioni	Bi-settimanale Palestra 1° circolo C.so Sacchirone 20
Inizio 19 ott	40 lezioni	Bi-settimanale Palestra 1° circolo C.so Sacchirone 20
Inizio 19 ott	20 lezioni	Settimanale Sede
Inizio 19 ott	20 lezioni	Settimanale Sede
Inizio 19 ott	15 lezioni	Settimanale Sede

# IL CALENDARIO

<b>GIORNO / MATERIA</b>	<b>ORARIO</b>
<b>VENERDÌ</b>	
Agricoltura è	15,00 - 16,30
Cenni di storia e grafia sulla lingua piemontese	15,00 - 16,30
Economia	15,00 - 16,30
Storia della musica italiana	15,00 - 16,30
Disegno ed acquerello	17,00 - 19,00
Educazione motoria 1	16,30 - 17,30
Educazione motoria 2	17,30 - 18,30
Educazione motoria 5	9,00 - 10,00
Educazione motoria 6	10,00 - 11,00
Educazione motoria 7	11,00 - 12,00
Ginnastica posturale E	16,30 - 17,30
Ginnastica posturale F	17,30 - 18,30
Lingua inglese conversazione Avanzata	16,30 - 18,00
Pilates A	18,30 - 19,30
Pilates B	19,30 - 20,30
Pilates C	20,30 - 21,30
Ricamo	15,00 - 17,00

# DELLE LEZIONI

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
				2-9			
	10-17-24	1-15					
			12-19-26				
						5-12-19	3

20 ott	10 lezioni	Settimanale Sede
20 ott	40 lezioni	Bi-settimanale Palestra 1° Circolo C.so Sacchirone 20
20 ott	40 lezioni	Bi-settimanale Palestra 1° Circolo C.so Sacchirone 20
20 ott	40 lezioni	Bi-settimanale Palestra Comunale C.so Roma 24
20 ott	40 lezioni	Bi-settimanale Palestra Comunale C.so Roma 24
20 ott	40 lezioni	Bi-settimanale Palestra Comunale C.so Roma 24
20 ott	20 lezioni	Settimanale Sede
20 ott	20 lezioni	Settimanale Sede
20 ott	20 lezioni	Settimanale Sede
20 ott	20 lezioni	Settimanale Sede
20 ott	20 lezioni	Settimanale Sede
20 ott	20 lezioni	Settimanale Sede
3 nov	annuo	Settimanale Sede

# ***CORSI CULTURALI***

# Agricoltura è .....

Settimanale – 2 Lezioni

Inizio corso 2 febbraio

VENERDÌ 15,00 – 16,30

2 FEBBRAIO

**Apicoltura è agricoltura**

Relatore prof. Enzo Zaccaria

9 FEBBRAIO

**Le specie vegetali esotiche invasive**

Relatore prof. Marco Milan

Coordinatore: **dott. Emilio Gamma**

.....

## Cenni di storia della ristorazione

Settimanale – 2 Lezioni

Inizio corso 18 marzo

18 - 25 MARZO

LUNEDÌ 15,00 – 16,30

Storia del menù, strumento di comunicazione con il cliente

Docente: **dott. Giuseppe Lobello**

# Cenni di cultura Piemontese

Settimanale – 2 Lezioni

Inizio corso 9 aprile

MARTEDÌ 15,00 – 16,30

9 APRILE Marende, sin-e e disné.

16 APRILE Bes-ce piemontèise.

Le lezioni riguarderanno poesie, racconti, modi di dire e locuzioni verbali sul tema rispettivamente del cibo (1<sup>a</sup> Lezione) e degli animali (2<sup>a</sup> lezione), ovviamente in Lingua piemontese.

Docente: **sig. Sergio Donna**

.....

## Cenni di storia e di grafia sulla lingua piemontese

Settimanale – 5 Lezioni

Inizio corso 10 novembre

VENERDÌ 15,00 – 16,30

10 NOVEMBRE Dal 1200 al 1800

17 NOVEMBRE '800 e primo '900

24 NOVEMBRE Secondo '900 e nuovo millennio

1 DICEMBRE Anni 2000

15 DICEMBRE Confronti fra poeti della lingua piemontese  
(Nino Costa – Luigi Olivero)

Docente: **sig. Attilio Rossi**



# Conoscere Torino

Settimanale – 3 Lezioni

Inizio corso 14 marzo

14 - 21 MARZO - 4 APRILE

**GIOVEDÌ 15,00 – 16,30**

## **Torino città verde e città di acque**

Il verde pubblico di Torino: viali alberati, parchi, collina.

Le acque di Torino: grandi fiumi e canali del passato.

Attività del passato legate all'acqua che ha fatto la fortuna di Torino.

**Al termine degli incontri è prevista una visita al parco del Valentino**

**Docente: dott.ssa Irma Genova**

# Economia

Settimanale – 3 Lezioni

Inizio corso 12 gennaio

12 - 19 - 26 GENNAIO

VENERDÌ 15,00 – 16,30

**Il futuro è adesso.**

**Rivoluzione digitale, vita quotidiana e nuovi scenari geopolitici**

Intelligenza artificiale; tecnologie che modificano il nostro modo di vivere allungano la vita e creano macchine sempre più potenti per distruggerla; scenari geopolitici inediti.

Sono spesso gli ingredienti di una vasta letteratura fantascientifica che disegna scenari sconvolgenti e talvolta inquietanti.

Scenari di un mondo fantastico di un futuro indeterminato?

O di un mondo reale e attuale?

La rivoluzione digitale è destinata a trasformare la nostra vita, e lo sta già facendo.

Adesso.

**Il futuro è già cominciato.**

Docente: **prof. Giancarlo Meinardi**

# Educazione ambientale

Settimanale – 2 Lezioni

Inizio corso 29 Aprile

LUNEDÌ 15,00 – 16,30

## Alta Valle Tanaro

29 APRILE

Geomorfologia dell'Alta Valle Tanaro - Carsismo e speleologia - Il "marmo" neroverde di Ormea.

Biodiversità delle Alpi liguri - Il bosco delle Navette ed il parco naturale - L'altalenante dominanza del castagno - Note faunistiche.

6 MAGGIO

Una "cerniera" tra Piemonte e Liguria di ponente: il colle di Nava e l'antica "Strada Marenca" (via del sale) – I Saraceni, tra leggende e realtà; il "Bal do Sabre" di Bagnasco – La Torre dei Saraceni e la parlata ormeasca – Il potente marchesato di Ceva tra il XII (1170) ed il XIV secolo (1387) – Le fortificazioni napoleoniche tra abbandono e riscoperta.

Una Comunità montana . . . "transmontana": da Briga Alta alla (ligure) Val Pennavaire (Capruana ed Alto) – I toccanti "segni" della gente brigasca – La "civiltà pastorale" e le antiche vie di transumanza – Un "ramo secco" rinverdito: le traversie della ferrovia Ceva/Ormea – Le acque minerali (fonti S. Bernardo) ed altri usi dell'acqua – La lavanda del Colle di Nava – Prodotti di nicchia e note gastronomiche

**Fine maggio/inizio giugno: ESCURSIONE DI STUDIO**

Docente: **prof. Oscar Casanova**

# Educazione sanitaria

Settimanale – 5 lezioni

Inizio corso 8 febbraio

GIOVEDÌ 15,00 – 16,30

- 8 FEBBRAIO**     **La prostata: ipertrofia e tumori.**  
Relatore: dott. Francesco Marson
- 15 FEBBRAIO**     **Dolore cronico benigno “come proteggerci?”**  
Relatore: dott. Gennaro Noè
- 22 FEBBRAIO**     **La prevenzione in oculistica**  
Relatore: dott. Marco Del Vecchio
- 29 FEBBRAIO**     **La fibrillazione atriale “cuore matto”**  
Relatore: dott. Mario Novaresio
- 7 MARZO**     **Le malattie della memoria: le certezze, le speranze, le illusioni**  
Relatore: dott. Diego Persico

N.B. Gli incontri potrebbero non seguire l'ordine previsto a causa di impegni improvvisi ed inderogabili dei relatori.

Coordinatori:

**prof.ssa Maria Teresa Carena - dott. Emilio Gamna**

# Esperienze di viaggio

Settimanale – 5 lezioni

Inizio corso 21 novembre

MARTEDÌ 15,00 – 16,30

- 21 NOVEMBRE**     **La magia della Norvegia raccontata ...**  
Relatori: sig.ra Maria Grazia Beltramo e sig. Sergio Ribotta
- 28 NOVEMBRE**     **Messico: sulla rotta del giaguaro**  
Relatori: sig.ra Liliana Borello e sig. Augusto Appendino
- 5 DICEMBRE**     **C'era una volta in Tibet**  
**Un viaggio sul tetto del mondo a metà degli anni '80**  
Da Canton, risalendo il fiume delle perle, a Lhasa, l'antica capitale tibetana  
Relatore: prof. Mauro Fissore
- 12 DICEMBRE**     **C'era una volta in Tibet**  
**Un viaggio sul tetto del mondo a metà degli anni '80**  
Sulla strada da Lhasa (Tibet) a Kathmandu (Nepal), un viaggio tra spazi infiniti, villaggi e monasteri  
Relatore: prof. Mauro Fissore
- 19 DICEMBRE**     **Bolivia e Cile: dalla cordillera agli immensi deserti salati boliviani e cileni, i vulcani e i geysir della Puna cilena. Lassù dove vestono i colori dell'arcobaleno**  
Relatrice: sig.ra Daniela Bruno

Coordinatori:

**prof.ssa Maria Teresa Carena - dott. Emilio Gamna**

# Filosofia moderna

Settimanale - 4 Lezioni

Inizio corso 8 gennaio

LUNEDÌ 15,00 – 16,30

## **GALILEO GALILEI: la ragione contro la Chiesa**

- 8 GENNAIO**      *"De revolutionibus orbium coelestium"*,  
Copernico, la crisi del sapere antico
- 15 GENNAIO**      La rivoluzione scientifica, il cannocchiale,  
l'interpretazione letterale della Bibbia
- 22 GENNAIO**      La Santa Inquisizione, il cardinale Bellarmino,  
la condanna di Giordano Bruno
- 29 GENNAIO**      Il papa, il processo, la condanna a morte

Docente: **prof. Carlo Gamna**

# Focus (per saperne di più)

24 Incontri

Inizio 18 ottobre

MERCOLEDÌ 15,00 – 16,30

- 18 OTTOBRE**      **I libri altrui di Italo Calvino, editore**  
Relatore: prof. Giovanni Tesio
- 25 OTTOBRE**      **Risparmiati un debito**  
Relatore: dott. Antonio Cajelli
- 8 NOVEMBRE**      **Fratello sole, sorella luna.**  
**Dono di Lui e del Suo immenso amore**  
Relatore: dott. Giancarlo Amedei
- 15 NOVEMBRE**      **La sacra di san Michele: monumento,**  
**immagine del Piemonte**  
Relatore: dott. Mario Oggero
- 22 NOVEMBRE**      **Napoleone ladro d'arte, le spoliazioni francesi in Italia e**  
**la nascita del Louvre**  
Relatore: dott. Giorgio Enrico Cavallo
- 29 NOVEMBRE**      **1943, anno della svolta nella storia d'Italia**  
Relatore: prof. Gianni Oliva
- 13 DICEMBRE**      **I colori nei quali siamo immersi si possono misurare:**  
**vediamo come**  
Relatore: ing. Enrico Benevello

- 10 GENNAIO**      **La “meglio gioventù”**  
Relatore: prof. Gianpaolo Fissore
- 17 GENNAIO**      **Scuola Piemontese di pittura. Il vero circolo degli artisti e i personaggi e i pittori che lo frequentavano**  
Relatore: dott. Sergio Manfredi
- 24 GENNAIO**      **Prima di firmare un contratto...**  
Relatore: avv. Matteo Valenza
- 31 GENNAIO**      **Sorella acqua, utile, umile, preziosa e pura**  
Relatore: prof. Silvio Matteo Borsarelli
- 7 FEBBRAIO**      **Il vero senso dell'arte africana. Riti, tradizioni e cerimonie ad essa legate**  
Relatore: dott. Ettore Brezzo
- 14 FEBBRAIO**      **Il ritorno del Greco in Italia e in Europa**  
Relatore: dott. Daniele Bonino
- 21 FEBBRAIO**      **Il progetto TAV uranio e amianto in val di Susa**  
Relatore: dott. Fabrizio Burzio
- 28 FEBBRAIO**      **Fiumi di parole: i corsi d'acqua nella nostra (in)civiltà**  
Relatore: dott. Roberto Ronco
- 6 MARZO**      **Un altro Piemonte in Argentina?**  
Relatore: avv. Ugo Bertello
- 13 MARZO**      **Rapporto donne e denaro: tra cultura, lavoro ed economia**  
Relatrice: dott.ssa Amelia Andreasi



- 20 MARZO**            **Giornalismo di guerra e delle emergenze**  
Relatore: dott. Angelo Conti
- 27 MARZO**            **Il decalogo della salute**  
Relatore: prof. Silvio Matteo Borsarelli
- 3 APRILE**             **Nel mondo degli insetti c'è .....**  
Relatore: dott. Gianfranco Curletti
- 10 APRILE**           **1733: il baratto di Modigliana**  
**(un romagnolo sul trono di Francia?)**  
Relatrice: dott.ssa Ornella Stella
- 17 APRILE**           **Il Piemonte. Da Ducato a Regione**  
Relatrice: dott.ssa Irma Genova
- 24 APRILE**           **Quattro miti greci sotto la lente della psicologia del profondo: Narciso, Medea, Amore e Psiche, Orfeo e Euridice**  
Relatrice: prof.ssa Clelia Casassa
- 8 MAGGIO**            **Augusto Monti, maestro di vita e di letteratura**  
Relatore: prof. Giovanni Tesio

Coordinatori:

**prof.ssa Maria Teresa Carena - dott. Emilio Gamna**

# Il latte dalla stalla alla tavola

Settimanale – 2 Lezioni

Inizio corso 17 ottobre

MARTEDÌ 15,00 – 16,30

17 OTTOBRE      Gli allevamenti produttivi oggi

24 OTTOBRE      Distribuzione e consumo

Docente: **dott. Maurizio Fattore**

.....

## Il pianeta che vive

Settimanale – 4 Lezioni

Inizio corso 11 gennaio

GIOVEDÌ 15,00 – 16,30

11 GENNAIO      Il respiro del Pianeta Terra.  
L'atmosfera con i suoi componenti e fenomeni.

18 GENNAIO      Effetto serra e cambiamenti climatici:  
quali previsioni per il nostro futuro?

25 GENNAIO      Acqua, gelo e vento: i grandi scultori del nostro paesaggio.

1 FEBBRAIO      Il mondo sotterraneo del Pianeta Terra:  
le cattedrali costruite dalle acque e dalle rocce.

Docente: **dott. Giancarlo Amedei**

# Influencer del Rinascimento italiano

Settimanale – 3 Lezioni

Inizio corso 5 febbraio

5 - 19 - 26 FEBBRAIO

LUNEDÌ 15,00 – 16,30

**Beatrice, Isabella, Lucrezia**

Tre donne di potere e di governo, eccezionali personalità del nostro Rinascimento, in grado di plasmare a proprio piacimento le “tendenze” del tempo innescando autentiche rivoluzioni estetiche estese in seguito, non soltanto nei loro territori, a vari strati della popolazione.

Docente: **dott.ssa Ornella Stella**

## L'antologia di Spoon River

Settimanale – 3 lezioni

Inizio corso 4 dicembre

LUNEDÌ 15,00 – 16,30

**da Masters a De André passando per Pivano**

4 DICEMBRE

E. L. Masters:

lo scrittore, la genesi e la struttura della sua antologia.

11 DICEMBRE

F. Pivano: la voce italiana dell'opera.

18 DICEMBRE

F. De André: nuove parole e musiche per le poesie.

Docente: **prof.ssa Isabella Bruschi**

# La Canapa: un prodotto polivalente

Settimanale – 2 Lezioni

Inizio corso 7 novembre

MARTEDÌ 15,00 – 16,30

7 NOVEMBRE      Uso a scopo alimentare e per la salute.

14 NOVEMBRE     Produzione di bioetanolo ed energie rinnovabili.

Docente: **geom. Piero Robiola**

.....

## L'ecologia alla prova dei fatti

Settimanale – 3 lezioni

Inizio corso 8 aprile

LUNEDÌ 15,00 – 16,30

8 APRILE      **Gli impatti del cibo sulla salute e sull'ambiente**

Relatrice: dott.ssa Camilla Ariano

15 APRILE     **La moda e gli impatti dell'industria tessile sull'ambiente**

Relatrice: dott.ssa Elena Dealessandri

22 APRILE     **Come ridurre l'impatto della propria spesa:  
la spesa sfusa vs. l'utilizzo della plastica negli imballaggi**

Relatori: dott.ri Stefano Bertello e Lucetta Scatena

Coordinatore: **dott. Emilio Gamna**

# Libri ... che passione

Settimanale – 4 lezioni

Inizio corso 16 novembre

GIOVEDÌ 15,00 – 16,30

- 16 NOVEMBRE**      **“Carlotta Giorgi. Batteremo il cancro”** Renzo Agasso  
Storia di una ricercatrice mamma di cinque figli.
- 23 NOVEMBRE**      **“Fërvaje ‘d vita”** Vittorio Gullino  
Raccolte di poesie in piemontese.
- 30 NOVEMBRE**      **“Poesie in piemontese”** Giovanni Tesio
- 14 DICEMBRE**      **“La saga di Arcadipane e Bramard”** Davide Longo

Coordinatori:

**prof.ssa Maria Teresa Carena - dott. Emilio Gamna**

.....

## Papa Francesco ed il suo Pontificato

Settimanale – 3 lezioni

Inizio corso 23 aprile

MARTEDÌ 15,00 – 16,30

- 23 APRILE**      Le sfide del Pontificato di Francesco
- 30 APRILE**      I nuovi viaggi di Francesco
- 7 MAGGIO**      Francesco e le guerre: pensiero, diplomazia,  
messaggi per fermare i conflitti del mondo.

Docente: **dott. Domenico Agasso**

# Rispetto delle persone LGBT+

Settimanale – 2 Lezioni

Inizio corso 27 febbraio

**MARTEDÌ 15,00 – 16,30**

- 27 FEBBRAIO** Sensibilizzazione sulle tematiche LGBT quali l'identità di genere, l'orientamento sessuale, i diritti delle persone LGBT, le discriminazioni e le sfide che devono affrontare nella vita di tutti i giorni. Relazioni nonni e nipoti, anziani e giovani.
- 5 MARZO** Valorizzazione del ruolo dei nonni nella vita dei nipoti e degli anziani in quella dei giovani.

Docente: **prof.ssa Francesca Marceca**

.....

## Scienze Psicologiche

Settimanale – 4 Lezioni

Inizio corso 11 aprile

**GIOVEDÌ 15,30 – 17,00**

- 11 APRILE** Psicologia del benessere , dalle risate alla humor therapy.
- 18 APRILE** Il piacere dei sogni e i disturbi del sonno.
- 2 MAGGIO** Psicologia Spirituale Transpersonale e fenomeni paranormali.
- 9 MAGGIO** Tecniche di Armonia Mente e Corpo per gestire l'ansia nei bambini nei genitori e negli anziani.

Docenti: **dott. Angelo Musso - prof.ssa Ornella Gadoni**

# Storia della filosofia

Settimanale – 4 Lezioni

Inizio corso 6 novembre

LUNEDÌ 15,00 – 16,30

**Cos'è la bellezza?**

- 6 NOVEMBRE Grecia ed Ellenismo
- 13 NOVEMBRE Estetica medievale
- 20 NOVEMBRE Età moderna e studio dell'estetica
- 27 NOVEMBRE Spunti sulla contemporaneità.

Docente: **prof. Eugenio Vattaneo**

.....

# Storia della musica italiana

Settimanale – 4 Lezioni

Inizio corso 5 aprile

5 - 12 - 19 APRILE - 3 MAGGIO

VENERDÌ 15,00 – 16,30

**Un anno di musica italiana: il 1970**

Tra contraddizioni, prestiti dal mondo anglosassone e la solita convivenza fra tradizione e innovazione, la musica italiana apre il nuovo decennio con artisti consolidati ed emergenti che si danno battaglia.

Docente: **dott. Attilio Recupero**

# Storia dell'architettura e dell'insediamento Carmagnola e i marchesi di Saluzzo (secoli XIII-XV)

Settimanale – 2 Lezioni

Inizio corso 2 novembre

2 - 9 NOVEMBRE

**GIOVEDÌ 15,00 – 16,30**

L'odierno abitato di Carmagnola è frutto di una vera e propria contrazione residenziale promossa e sostenuta da Manfredo II marchese di Saluzzo nei primissimi anni del XIII secolo. Prendeva così avvio un processo secolare che si sarebbe concluso solo al principio del Cinquecento e di cui restano tracce – talvolta evidenti, talaltra meno – nell'odierno assetto urbano. Nel corso dei due incontri saranno ripercorse e analizzate le vicende salienti dello sviluppo del borgo, dalla costruzione del castello all'acquisizione, nel corso del XV secolo, di un ruolo di rilievo nel panorama degli insediamenti frequentati dalla corte saluzzese, ponendo attenzione tanto agli aspetti urbanistici quanto a quelli architettonici.

Docente: **prof. Enrico Lusso**

.....

## Strumenti finanziari e gestione del risparmio

Settimanale – 2 lezioni

Inizio corso 19 ottobre

**GIOVEDÌ 15,00 – 16,30**

**19 OTTOBRE**

Gli strumenti del mercato gestito: come Fondi ed Etf possono aiutare nella scelta degli investimenti.

**26 OTTOBRE**

Previdenza e polizze d'investimento: il mondo assicurativo nella gestione del risparmio.

Docente: **dott. Fabio Tuninetti**



# Teatro italiano tra '600 e '700

Settimanale – 2 Lezioni

Inizio corso 4 marzo

4 - 11 MARZO

LUNEDÌ 15,00 – 16,30

Dalla commedia dell'arte al teatro di Carlo Goldoni.

Docente: **prof.ssa Luisa Perlo**

---

## Tutti al cinema

Settimanale – 5 Proiezioni

Inizio 25 ottobre

25 OTTOBRE - 8 - 15 - 22 - 29 NOVEMBRE

MERCOLEDÌ 17,00 – 19,00

**Cinque nuovi film d'essai presso il cinema "Elios" di Carmagnola.**

*Introduzione e commento della prof.ssa Luisa Perlo.*

Dopo l'introduzione piccola pausa con tè e biscotti.

A cura di: **prof.ssa Luisa Perlo e Responsabili Cinema Elios**

---

## Un po' di cinema francese

Settimanale – 3 Lezioni

Inizio corso 9 gennaio

MARTEDÌ 14,30 – 16,30

9 GENNAIO     **36, Quai des Orfèvres**

16 GENNAIO     **Quasi nemici**

23 GENNAIO     **Mon crime**

Docente: **prof. Enrico Olivero**

# Vino e cibo: la leggerezza del piacere a tavola

Settimanale – 3 Lezioni

Inizio corso 30 gennaio

MARTEDÌ 15,00 – 16,30

- 30 GENNAIO**
1. Valutazione e votazione di un vino : sensazioni e numeri
  2. IGT, DOC, DOCG, MGA, CRU. . . cosa sono e come premiano un vino
  3. Il vino in Italia : un patrimonio mondiale
  4. La Francia e gli altri
  5. Degustiamo. . . Italia VS Francia
- 6 FEBBRAIO**
1. Il cibo: non solo con gli occhi
  2. Il cibo e il vino : un matrimonio. . . non sempre semplice
  3. Gli abbinamenti : CONTRAPPOSIZIONE & CONCORDANZA
  4. Abbinamenti classici : alcuni esempi
  5. Degustazione & assaggio di due vini e due cibi
- 20 FEBBRAIO**
- Visita in azienda vitivinicola: LA BIOCA – Serralunga d’Alba

Docente: **dott. Marco Revello**

# Virgilio ed il Medioevo

Quindicinale – 2 Lezioni

Inizio corso 12 marzo

MARTEDÌ 15,00 – 16,30

**“Il poeta al quale le paurose anime del medioevo chiedevano le sorti dell’avvenire ...”**

12 MARZO

Virgilio, la forza creativa del genio nella Roma di Ottaviano Augusto.

26 MARZO

Il poema dell’uomo “che dal suol di Troia / primo in Italia ... alle lavinie prode venne”.

*Lecture e musiche a cura dell’Arch. Pier Canalis.*

Docente: **prof.ssa Caterina Vallero**

.....

## Vite segrete di personaggi storici famosi

Settimanale – 2 Lezioni

Inizio corso 16 ottobre

16 - 23 OTTOBRE

LUNEDÌ 15,00 – 16,30

Alcuni grandi personaggi della Storia spiati “dal buco della serratura”: sovrani, papi, nobili, artisti e condottieri di cui abbiamo spesso un’immagine idealizzata le cui vite, tuttavia, nascondono lati poco noti che non si trovano sui libri di scuola

Docente: **dott.ssa Ornella Stella**

***LABORATORI  
LINGUE, CREATIVITÀ,  
INFORMATICA***

# Bigiotteria

Settimanale – 6 Lezioni

Inizio corso 13 dicembre

**MERCOLEDÌ 15,30 – 17,00**

**La prima lezione si terrà mercoledì 13 dicembre 2023  
per la realizzazione di un oggetto natalizio**

## **TECNICHE UTILIZZATE:**

- cavetto
- catenella
- cobra
- forgiatura chiodini

## **ATTREZZATURA:**

- un paio di pinze piatte
- un paio di pinze tonde
- un paio di tronchesine
- filo metallico
- filo di nylon

**Il materiale didattico necessario verrà indicato di volta in volta e sarà a carico degli iscritti al corso.**

*Partecipanti: massimo 15*

**Docente: sig.ra Margherita Balla**

# Bridge - 1° livello

Quindicinale – 12 lezioni

Inizio corso 19 ottobre

**GIOVEDÌ 9,30 - 11,30**

**Impariamo a giocare a Bridge**

Il gioco della carta e la dichiarazione.

.....

# Bridge - 2° livello

Quindicinale – 12 lezioni

Inizio corso 26 ottobre

**GIOVEDÌ 9,30 - 11,30**

Per chi conosce già le regole principali del gioco della carta e della dichiarazione.

**I corsi si svolgeranno c/o la Società Francesco Bussone  
Via F. Valobra, 143 – Carmagnola**

*Partecipanti per corso: minimo 12 - massimo 18*

**Docente: sig. Sergio Vigo (Arbitro federale)**

# Canto Corale

Settimanale – Annuo

Inizio corso 6 settembre

MERCOLEDÌ 17,00 – 19,00

Il corso prevede, oltre al ripasso e l'approfondimento dei brani già conosciuti e lo studio di nuovi canti, una parte dedicata allo studio della vocalità, con esercizi mirati per risolvere particolari problemi di emissione del suono.

## **Programma:**

- Vocalità (respirazione, fonazione e risonanze)
- Tecniche di perfezionamento dell'intonazione e del timbro
- Perfezionamento ritmico
- Rudimenti di teoria e lettura musicale
- Lezioni mirate a singole sezioni del coro per acquisire maggior sicurezza ed indipendenza delle varie voci

## **Data la particolarità della materia si richiede il rispetto delle seguenti regole:**

- a) poiché il coro si prefigge di rappresentare l'UNITRE in manifestazioni esterne, per l'ammissione sarà necessario un giudizio positivo dell'insegnante che avverrà entro le prime quattro lezioni;
- b) n. 4 assenze consecutive immotivate precluderanno la partecipazione al corso. Si richiede, in prossimità di concerti, la regolare frequenza;
- c) la mancata partecipazione, non motivata, alla prova generale precedente un concerto precluderà la partecipazione al concerto stesso;**
- d) i coristi devono attenersi scrupolosamente al regolamento per evitare inutili discussioni.

**N.B. In occasione di concerti potranno entrare in calendario ulteriori lezioni.**

**Docente: soprano Paola Bellis**

# Computer corso base

Settimanale – 10 Lezioni

Inizio corso 19 ottobre

GIOVEDÌ 17,30 – 19,30

## 1. IL COMPUTER:

Nella prima lezione presentiamo il computer e le sue componenti, in particolare quelle che ci permettono di interagire: il desktop, la tastiera, il mouse.

Facciamo esercizi con il mouse e la tastiera. E infine scriviamo qualcosa sul Blocco Note.

## 2. LA RETE:

Facciamo conoscenza con il browser, con la barra dell'indirizzo e con il primo sito: il sito ufficiale del Comune di Carmagnola dentro il quale navigheremo per scoprire i concetti di "link", "home page", ecc. Verso la fine della lezione incominciamo a conoscere **Google**.

## 3. NAVIGARE:

Incominciamo a fare ricerche con **Google**, lo strumento ci accompagnerà per tutto il corso. Impariamo ad usare la barra della ricerca e a scegliere i siti che ci interessano.

A mano a mano che procediamo impariamo ad usare le frecce di navigazione, a cambiare la pagina iniziale, ad utilizzare la funzione "Preferiti".

## 4. PERSONALIZZARE :

Applichiamo quello che abbiamo imparato su Internet al computer, per personalizzarlo. Cambiamo lo sfondo del desktop, entriamo nel Menu di avvio per esplorare i programmi, scegliamo le icone che vogliamo portare sul desktop.

Chiediamo a chi possiede una chiavetta USB di portarla alla prossima lezione.

## 5. ARCHIVIARE :

Dobbiamo "entrare" nel computer e imparare a muoverci al suo interno. Parliamo di "Esplora risorse". Siamo soliti paragonarlo ad un armadio, composto di scaffali e cassetti, dentro i quali disporre le nostre cose: documenti, foto, ecc..



Incominciamo col fare una nuova cartella, a cui diamo un nome, dove metteremo i documenti che vogliamo conservare. Familiarizziamo con i concetti di “cartella” e “file”. Infine salviamo il nostro primo documento: un file del Blocco Notes. Impariamo come si portano alcune foto dalla penna USB in una cartella del Pc.

## 6. SCAMBIARSI E-MAIL :

In questa lezione affrontiamo la posta elettronica.

Per lavorare in aula abbiamo scelto **Gmail**. Creiamo per ognuno una casella di posta, scriviamo la prima email e rispondiamo a quelle ricevute.

## 7. E ALTRE COSE :

Le “altre cose” sono gli allegati. Apriremo in aula un allegato.

Si vedrà la differenza fra “visualizzare” un allegato e “salvarlo” sul proprio pc.

Inoltre si apprenderà come spedire una email con un allegato.

## 8. SALVARE :

In questa lezione ognuno cercherà un’immagine in Internet e la salverà nella propria cartella. Poi sarà invitato a scrivere un breve testo con il **Blocco note** e a salvarlo nella stessa cartella. Infine scriverà una mail allegando l’immagine e il testo che ha scritto.

## 9. COMUNICARE :

Si parlerà del programma **Skype** o **WhatsApp** per computer.

Proveremo a telefonare, videotelefonare e a scambiare qualche frase in una chat.

## 10. E SOCIALIZZARE :

Si parlerà di **Facebook** o **Youtube**. Nell’ultima lezione si torna in Internet, per esplorarne gli aspetti più legati alla socializzazione allo scambio di idee, documenti, ecc.

**Il materiale didattico è a carico degli iscritti al corso**

**I partecipanti al corso dovranno essere in possesso di un computer portatile**

*Partecipanti: minimo 9 - massimo 10*

**Docente: dott. Marco Cardellino**

# Disegno ed acquerello

Settimanale – 10 Lezioni

Inizio corso 20 ottobre

**VENERDÌ 17,00 – 19,00**

## **Prima Fase:**

### **BIANCO E NERO MATITA**

- i materiali
- il segno, il tratteggio
- la forma, la luce, l'ombra: come disegnarle ed interpretarle
- lo schizzo, il disegno a matita
- la prospettiva, ovvero come ricreare una terza dimensione su un foglio che ne ha solamente due

## **Seconda Fase:**

### **IL COLORE** - Cenni sul colore

- perché vediamo i colori
- la ruota dei colori, colori primari, complementari
- contrasto ed armonia dei colori

### **L'ACQUERELLO** - Dalla prima stesura alla pittura dei particolari:

- i materiali
- le velature
- le sfumature

### **INTERNET E LA PITTURA/DISEGNO**

- i siti dedicati all'argomento
- le parole chiave per ricercare gli argomenti

**Il materiale didattico è a carico degli iscritti al corso**

*Partecipanti: massimo 20*

**Docente: geom. Dario Cornero**

# Lingua italiana per stranieri

Settimanale – Annuo

Inizio corso 16 ottobre

LUNEDÌ 20,30 – 22,00

## **Obiettivi minimi:**

Acquisizione di parole e frasi della vita pratica di tutti i giorni.

Chiedere e dare informazioni, sapersi presentare (nome, nazionalità, studi e lavori fatti).

Cercare casa – lavoro.

Conoscere ed indicare moneta, numeri, ora, data ed altre misure di tempo.

Comprare (chiedere prezzi, dire quantità desiderata usando i termini adatti).

Usare in modo appropriato formule di cortesia.

Prime acquisizioni di elementari nozioni grammaticali.

Altre forme richieste dai partecipanti al corso o proposte dell'insegnante.

## **Obiettivi successivi:**

Saranno stabiliti con i partecipanti secondo le loro competenze ed esigenze. Per quanto possibile l'insegnamento sarà effettuato a gruppi di livello e sempre mediante conversazioni ed appropriati esercizi.

## **Gli studenti dovranno essere in regola secondo le leggi vigenti.**

Il materiale didattico occorrente, a carico degli iscritti al corso, è:

un quadernone a quadretti grandi (5 mm.), una biro, una matita, una gomma morbida, uno stick di colla solida, un paio di forbici, un evidenziatore.

*Partecipanti: massimo 10*

**Docente: dott.ssa Lorenzina Aimone**

# Lingue straniera: francese - conversazione

Quindicinale – 15 Lezioni

Inizio corso 16 ottobre

**LUNEDÌ 16,30 – 18,30**

Le cours s'adresse à toute personne désireuse de développer les habilités en expression et compréhension orale, d'enrichir les connaissances déjà acquises ainsi que le vocabulaire, grâce à la présence d'un enseignant de français langue maternelle.

Avec l'appui de documents d'actualités, photos, revues de journaux, catalogues et audiovisuels, plusieurs thématiques seront abordées selon les choix des participants et les conseils de l'enseignant (actualités dans le monde, sujet du quotidien, littérature, histoire, cinéma, musique, voyage, culture etc.) et les participants seront invités à réagir, à donner leurs points de vue, à interagir entre eux et avec l'enseignant tout en respectant les niveaux de langue de chacun. Ainsi, différentes méthodes seront utilisées pour encourager et faciliter la conversation avec l'aide d'un support écrit, outils de prononciations et moyens d'utilisations utiles pour aider au mieux le dialogue et la communication.

**Il materiale didattico è a carico degli iscritti al corso**

*Partecipanti: minimo 13 - massimo 20*

**Docente: prof. Aurélien Boussin**

# Lingue straniere: inglese

## 1° livello

Settimanale – 20 Lezioni

Inizio corso 17 ottobre

**MARTEDÌ 17,00 – 18,30**

Il corso è rivolto ai principianti assoluti che vogliono imparare le nozioni di base della lingua inglese per comunicare in modo semplice ma corretto informazioni o bisogni (livello A1).

In ogni lezione verranno esercitati l'ascolto, il parlato, la lettura e la scrittura iniziando dalla presentazione personale fino alla capacità di porre domande e di estrapolare informazioni dalle risposte.

Le attività saranno graduate e programmate in base agli stili di apprendimento di ognuno e alla disponibilità di tempo per lo studio, senza mai dimenticare che si impara meglio quando ci si diverte!

Si prega di munirsi di un quaderno a piacimento (verranno usate anche schede fotocopiable), penne o matite colorate, un blocchetto di post-it e possibilmente uno smart-phone o un registratore vocale

**Il materiale didattico è a carico degli iscritti al corso**

*Partecipanti: minimo 13 - massimo 20*

**Docente: prof.ssa Alessandra Cigna**

# Lingue straniere: inglese

## 2° livello

Settimanale – 20 Lezioni

Inizio corso 16 ottobre

LUNEDÌ 19,00 – 20,30

Il corso è rivolto a chi ha seguito un corso base e che desidera continuare e approfondire lo studio della lingua inglese.

### Obiettivi del corso

- Ripasso della grammatica vista nel corso base precedente
- Parlare di ciò che si sta facendo
- Descrivere eventi avvenuti nel passato
- Approfondimento delle espressioni e lessico utili per viaggiare all'estero
- Acquisire maggiore sicurezza nello "speaking" per parlare degli argomenti trattati

### Grammatica

- Pronomi personali complemento
- Pronomi possessivi
- Sostantivi numerabili e non numerabili
- Present continuous
- Verbi modali
- Introduzione ai tempi passati
- Introduzione ai tempi futuri

I contenuti lessicali li possiamo adattare in base alle esigenze dei partecipanti

**Il materiale didattico è a carico degli iscritti al corso**

*Partecipanti: minimo 13 - massimo 20*

**Docente: prof.ssa Federica Giraudi**

# Lingue straniere: inglese

## 3° livello

Settimanale – 20 Lezioni

Inizio corso 18 ottobre

**MERCOLEDÌ 18,30 – 20,00**

Per chi già conosce le basi della lingua inglese, chi ha frequentato lo scorso anno e desidera approfondire le regole grammaticali, ampliare il lessico e migliorare la pronuncia. Le lezioni si svolgeranno con la lettura e l'ascolto di testi, lo studio e l'approfondimento di argomenti grammaticali e la conversazione.

Ripasso delle strutture grammaticali e dei tempi verbali esaminati nel corso precedente e:

- pronomi relativi
- esprimere obblighi, regole e proibizioni; dare consigli
- descrivere sentimenti e situazioni
- introduzione del periodo ipotetico
- approfondimento dei verbi modali
- lettura di testi di vario genere, mirata all'acquisizione di nuovi vocaboli
- conversazione

**Il materiale didattico è a carico degli iscritti al corso**

*Partecipanti: minimo 13 - massimo 20*

**Docente: prof.ssa Anna Spina**

# Lingue straniere: inglese

## 4° livello

Settimanale – 20 Lezioni

Inizio corso 18 ottobre

**MERCOLEDÌ 20,30 – 22,00**

Per chi, partendo da un livello intermedio, desidera migliorare e approfondire la propria conoscenza della lingua inglese ed ampliare il lessico.

Le lezioni si svolgeranno con la lettura e l'ascolto di testi, lo studio e l'approfondimento di argomenti grammaticali e la conversazione.

Ripasso delle strutture grammaticali e dei tempi verbali esaminati nel corso precedente e approfondimento di:

- tutti i tempi verbali
- verbi modali
- periodo ipotetico
- discorso indiretto
- lettura di testi di vario genere, mirata all'acquisizione di nuovi vocaboli
- conversazione

**Il materiale didattico è a carico degli iscritti al corso**

*Partecipanti: minimo 13 - massimo 20*

**Docente: prof.ssa Anna Spina**



# Lingue straniere: inglese

## Conversazione elementare

Settimanale – 20 Lezioni

Inizio corso 17 ottobre

MARTEDÌ 16,30 - 18,00

For students of English who want to increase their confidence in speaking in practical situations. It's light-hearted, enjoyable..but with work attached! (B1)



# Lingue straniere: inglese

## Conversazione avanzata

Settimanale – 20 Lezioni

Inizio corso 20 ottobre

VENERDÌ 16,30 - 18,00

For competent English speakers keen to take part in class discussions, with an eye to perfecting language knowledge while having fun. (C1)

*Partecipanti per corso: minimo 13 - massimo 20*

Docente: **prof.ssa Judith Kelly**

# Lingue straniere: spagnolo

## 1° livello

Settimanale – 20 Lezioni

Inizio corso 16 ottobre

LUNEDÌ 17,30 – 19,00

### Finalità del corso:

- comprendere e utilizzare espressioni familiari di uso quotidiano e formule molto comuni per soddisfare bisogni di tipo concreto;
- presentare se stesso/a e altri, porre domande su dati personali e rispondere alle relative domande;
- interagire in modo semplice

### Lessico e Funzioni:

il saluto | la presentazione personale | il calendario | l'aspetto fisico | il carattere | le professioni | la famiglia | azioni abituali | gusti e preferenze | al ristorante (i pasti) | frutta e verdura | i numeri fino a 100 | chiedere e dire l'ora | i colori

### Grammatica:

- verbi regolari al presente
- fonetica e ortografia

È previsto l'utilizzo del libro "En juego 1" Carla Poletti – José Pérez Navarro Ed. Zanichelli.

**Il materiale didattico è a carico degli iscritti al corso**

*Partecipanti: minimo 13 - massimo 20*

**Docente: prof.ssa Laura Di Ciocco**

# Lingue straniere: spagnolo conversazione

Settimanale – 20 Lezioni

Inizio corso 17 ottobre

**MARTEDÌ 17,30 – 19,00**

Rivolto a coloro che hanno una conoscenza media della lingua spagnola.

Il corso prevede un ripasso e l'ampliamento delle strutture grammaticali e del vocabolario.

Questo corso è rivolto a studenti di spagnolo che vogliono migliorare la propria competenza orale. Il programma di conversazione è ideale per acquisire scioltezza nell'interazione orale e, allo stesso tempo, arricchire il lessico e imparare nuove espressioni.

Le lezioni permettono ai partecipanti di esprimere esperienze personali ed avvenimenti e di spiegare le ragioni delle proprie opinioni. Durante le lezioni si proporrà un'ampia gamma di argomenti affinché gli studenti siano in grado di spiegare il proprio punto di vista su un tema specifico, fornendo i pro e i contro delle varie opzioni.

## **Argomenti:**

- Lettura, comprensione ed esposizione orale di vari articoli di giornale in lingua originale;
- Dibattito e argomentazione su temi di attualità;
- Cucina, cibo e gastronomia del mondo ispanico;
- Città, spostamenti e trasporti;
- Viaggi, vacanze e destinazioni;
- Tempo libero e sport;
- Lavoro, studio e professioni;
- Casa, attività domestiche e stile di vita;
- Cultura e civiltà spagnola. Geografia;
- Latinoamerica. Storia. Geografia. Problemi sociali, culturali, economici e politici.

**Il materiale didattico è a carico degli iscritti al corso**

*Partecipanti: minimo 13 - massimo 20*

**Docente: prof.ssa Laura Di Ciocco**

# Mosaico in vetro

Settimanale – 15 Lezioni

Inizio corso 19 ottobre

**GIOVEDÌ 17,00 – 19,30**

Il corso di “Mosaico in vetro” è rivolto a tutti coloro che sono interessati a conoscere un’arte fatta di tecnica e pazienza e a realizzare oggetti d’arredo eleganti e decorativi.

## **Il programma del corso prevede:**

sceita di un progetto - studio degli andamenti di colore - scelta dei vetri più adatti e taglio delle tessere - preparazione del supporto - realizzazione pratica del lavoro.

Al termine del corso l’allievo sarà in grado di utilizzare correttamente tutti gli strumenti e di realizzare in piena autonomia i propri lavori.

## **Il materiale didattico è a carico degli iscritti al corso**

*Partecipanti: minimo 6 - massimo 8*

**Docenti: sig.ra Michela Branchini e sig. Sergio Cavaglià**

.....

# Pittura ad olio

Settimanale – 10 Lezioni

Inizio corso 18 ottobre

**MERCOLEDÌ 16,00 – 18,00**

## **Introduzione alla pittura ad olio:**

**Cenni su:** teoria del colore – prospettiva – ombre - composizione

**I materiali per dipingere ad olio:** colori – tavolozza - pennelli

**Preparazione del supporto/tela**

**Qualche disegno**

**Iniziamo a lavorare.....**

*Partecipanti: massimo 8*

**Docente: sig. Sergio Ribotta**

# Ricamo

Settimanale – Annuo

Inizio corso 3 novembre

**VENERDÌ 15,00 - 17,00**

I lavori verranno eseguiti su tessuti di cotone e misto lino per la realizzazione di asciugamani, centri, coprivassoi, ecc., secondo i gusti e le preferenze di ogni partecipante. Se il tempo a disposizione sarà sufficiente, si potranno anche realizzare tende, tendine, tovaglie ecc. Approccio al punto bandiera.

**Ogni partecipante dovrà presentarsi munito di:**

un pezzo di stoffa | forbici | aghi e filo | metro da sarto.

**Il materiale didattico è a carico degli iscritti al corso**

**Docenti: sigg.re D. Urzìa - T. Barbero**

.....

## Scultura e pirografia su legno

Settimanale – 10 Lezioni

Inizio corso 18 ottobre

**MERCOLEDÌ 18,00 – 19,30**

L'obiettivo del corso è di far acquisire diverse nozioni: dalla scelta ed utilizzo delle varie essenze lignee alle diverse metodologie di lavorazione (intaglio a punta di coltello, bassorilievo e scultura a tutto tondo).

Per impreziosire alcune di queste lavorazioni si ricorrerà alla tecnica della pirografia (una particolare incisione con una punta arroventata).

Il corso è rivolto a tutti gli appassionati del legno che desiderino apprendere le tecniche base della scultura sviluppando le proprie capacità manuali ed esprimendo la propria creatività.

**Il materiale didattico è a carico degli iscritti al corso**

*Partecipanti: minimo 5 - massimo 10*

**Docente: sig. Dino Negro**

# Tablet e Smartphone 1° livello

Settimanale – 10 Lezioni

Inizio corso 17 ottobre

MARTEDÌ 17,30 – 19,30

## 1. CONCETTI BASE:

Introduzione, differenze tra modelli, prese e tocchi su dispositivo, la memoria.

## 2. ACCENDERE E SPEGNERE, LA PAGINA HOME, LE CONNESSIONI A

**INTERNET, AREA NOTIFICHE:** Come accendere e spegnere correttamente il dispositivo, come riavviare in caso di necessità. Che cos'è la pagina Home e come ci si arriva. In quali modalità posso connettermi a Internet e quali sono le differenze. Cos'è l'area notifiche.

## 3. NAVIGARE SU INTERNET, IMPOSTAZIONI E GESTIONE DELLE ICONE:

Come si fa a navigare su internet con Google. La pagina delle impostazioni, vediamo quelle più utili. Cosa sono le icone e come posso gestirle, spostarle o cancellarle.

## 4. IMPOSTARE LA SVEGLIA, SCRIVERE NOTE, COME FUNZIONA LA TASTIERA E ALTRE

**APP DI BASE:** Usiamo le prime App come la sveglia, vediamo come prendere appunti e il funzionamento della tastiera. Scopriamo come salvare appuntamenti sul calendario e altro.

## 5. ACCOUNT GOOGLE, SCARICARE E INSTALLARE APP, IL CREDITO:

Come impostare o modificare il nostro account Google. PLAY STORE, vediamo come si installa e disinstalla un'App, ad esempio l'App Torcia. Installiamo anche un'App per controllare il credito telefonico.

## 6. LE CHIAMATE PER SMARTPHONE E TABLET ABILITATI, GESTIONE CONTATTI:

Come chiamare (telefonare) e quali opzioni abbiamo. Come gestire la rubrica dei contatti.

## 7. L'EMAIL E LA SICUREZZA SU INTERNET, GLI ANTIVIRUS:

Come posso inviare e ricevere email dal mio smartphone o tablet; la sicurezza su internet e gli antivirus.

## 8. L'EMAIL MULTIPLA E GLI ALLEGATI:

Vediamo cos'è una email multipla e come posso allegare immagini o documenti ad una email.

## 9. WHATSAPP:

Cos'è, come funziona e cosa si può fare con l'App WhatsApp.

## 10. FOTOGRAFARE, FARE VIDEO E SCREENSHOT:

Come realizzare fotografie o riprese video col nostro dispositivo, dove salvarle e come cancellarle; cos'è uno screenshot (fotografia dello schermo) e come farlo.

**Il materiale didattico è a carico degli iscritti al corso**

*Partecipanti: minimo 9 - massimo 10*

**Docente: dott. Marco Cardellino**

# Tecniche espressive

## A - Decorazione mista

Settimanale – 5 Lezioni

Inizio corso 4 marzo

LUNEDÌ 17,00 – 19,00

Corso di pittura intermedio/avanzato a tema libero su supporti vari ( tela, legno, metallo ..) con eventuale inserimento di malte, effetti materici a tecnica mista.

.....

## B - Mixed media

Settimanale - 6 Lezioni

Inizio corso 6 novembre

LUNEDÌ 17,00 – 19,00

Arte assemblata o mista. Insieme di tecniche e materiali assemblati tra loro con arte e creatività (collage, acquerello, cartongaggio, calligrafia). Realizzazione di progetti a tema.

**Materiale a carico dei corsisti che verranno contattati dalla docente.**

.....

## C - Pittura su porcellana livello avanzato

Settimanale – 5 Lezioni

Inizio corso 8 gennaio

LUNEDÌ 17,00 – 19,00

Decorazione su porcellana con cottura a terzo fuoco.

**Il materiale didattico per ogni corso è a carico degli iscritti**

*Partecipanti per corso: massimo 8*

**Docente: sig.ra Cinzia Rastiello**

***LABORATORI***  
***BENESSERE E SPORT***



# Ballo

Settimanale – 20 Lezioni

Inizio corsi 16 ottobre

## LUNEDÌ

1° 16,30 - 17,30 **Ballo di gruppo 1° livello**

2° 17,30 - 18,30 **Ballo di gruppo 2° livello**

3° 18,30 - 19,30 **Ballo liscio e da sala:** mazurka, polka, tango, fox-trot

4° 20,00 - 21,00 **Ballo latino americano:** salsa, bachata, merengue, rueda

5° 21,00 - 22,00 **Ballo sociale di coppia:** valzer lento, cumbia, beguine, cha cha cha, boogie

*Partecipanti per corso: corso 1 e 2 minimo 15 - massimo 20 persone  
corsi 3 - 4 - 5 minimo 6 - massimo 8 coppie*

Docenti:

**Corsi 1 - 2 - 3 Insegnanti scuola di ballo "W la danza"**

**Corsi 4 e 5 Insegnanti scuola di ballo "Mambo Jambo dance"**

# Ballo Country base

Settimanale – 20 Lezioni

Inizio corso 19 ottobre

**GIOVEDÌ 18,30 – 19,30**

La “Country Dance” è un genere di ballo che trae le sue origini dai balli celtici per poi diffondersi all’inizio del ‘900 nel sud degli Stati Uniti tra i cowboys che frequentavano i saloon; è un ballo in formazione nel quale un gruppo di persone balla su una o più linee tutti rivolti da uno stesso lato ed esegue le stesse coreografie nello stesso tempo. La “Country Dance” viene perlopiù ballata su musica country-western.

Il corso è rivolto ai principianti che per la prima volta vogliono provare questo affascinante genere di ballo.

# Ballo Country avanzato

Settimanale – 20 Lezioni

Inizio corso 17 ottobre

**MARTEDÌ 18,30 – 19,30**

La “Country Dance” è un genere di ballo che trae le sue origini dai balli celtici per poi diffondersi all’inizio del ‘900 nel sud degli Stati Uniti tra i cowboys che frequentavano i saloon; è un ballo in formazione nel quale un gruppo di persone balla su una o più linee tutti rivolti da uno stesso lato ed esegue le stesse coreografie nello stesso tempo. La “Country Dance” viene perlopiù ballata su musica country-western.

**N.B. Questo corso è rivolto a coloro che hanno delle nozioni intermedie e sono interessati ad approfondire e/o migliorare le loro capacità tecniche**

*Partecipanti per corso: minimo 14*

**Docente: istr. fed. Giorgio Parussa**

# Educazione Motoria

(particolarmente adatta alla terza età)

**Lezioni bisettimanali di 1 ora ciascuna per un totale di 40 ore**

1° corso Inizio 18 ott.	<b>Mercoledì – Venerdì</b> <b>Palestra 1° Circolo</b> Prof.ssa S. Curletti	<b>16,30 – 17,30</b> <b>C.so Sacchirone, 20</b>
2° corso Inizio 18 ott.	<b>Mercoledì – Venerdì</b> <b>Palestra 1° Circolo</b> Prof.ssa S. Curletti	<b>17,30 – 18,30</b> <b>C.so Sacchirone, 20</b>
3° corso Inizio 17 ott.	<b>Martedì – Giovedì</b> <b>Palestra 1° Circolo</b> Prof.ssa P. Sorasio	<b>18,30 – 19,30</b> <b>C.so Sacchirone, 20</b>
4° corso Inizio 17 ott.	<b>Martedì – Giovedì</b> <b>Palestra 1° Circolo</b> Prof.ssa P. Sorasio	<b>19,30 – 20,30</b> <b>C.so Sacchirone, 20</b>
5° corso Inizio 16 ott.	<b>Lunedì – Venerdì</b> <b>Palestra Comunale</b> Prof.ssa L. Valinotti	<b>9,00 – 10,00</b> <b>C.so Roma, 24</b>
6° corso Inizio 16 ott.	<b>Lunedì – Venerdì</b> <b>Palestra Comunale</b> Prof.ssa L. Valinotti	<b>10,00 – 11,00</b> <b>C.so Roma, 24</b>
7° corso Inizio 16 ott.	<b>Lunedì – Venerdì</b> <b>Palestra Comunale</b> Prof.ssa L. Valinotti	<b>11,00 – 12,00</b> <b>C.so Roma, 24</b>

## **Materassini a carico degli studenti**

N.B. I CORSI SONO TUTTI DI LIVELLO BASE

I corsi propongono, come di consueto, un programma di esercizi, esperienze ed attività adatte a tutti, onde promuovere l'abitudine alla pratica ginnica per migliorare e mantenere le proprie capacità fisiche. Accanto ad esercizi di ginnastica tradizionale, saranno proposte attività di ginnastica dolce e di presa di coscienza delle proprie capacità per la prevenzione o il recupero dai primi "acciacchi" dell'età.

**Coordinatrice: sig.ra Franca Richiardone**

# Ginnastica posturale A

Settimanale – 20 Lezioni

Inizio corso 19 ottobre

**GIOVEDÌ 16,30 – 17,30**

# Ginnastica posturale B

Settimanale – 20 Lezioni

Inizio corso 19 ottobre

**GIOVEDÌ 17,30 – 18,30**

La postura è la posizione del corpo nello spazio e la relazione tra i suoi segmenti corporei. Essa è frutto del vissuto della persona stessa, determinato da stress, traumi fisici ed emotivi, posture professionali ripetute, movimenti quotidiani scorretti.

La ginnastica posturale è una combinazione di esercizi che sfruttano i principi di allungamento muscolare, di rinforzo e di mobilità articolare.

L'obiettivo della ginnastica posturale è quello di stimolare il corpo a ritrovare l'equilibrio funzionale superando così le situazioni dolorose e problematiche che non vengono chiaramente definite patologiche.

Occorre praticarla con costanza perché, oltre ad essere un'efficace forma di attività fisica, svolge un'azione preventiva nei disturbi muscolo-scheletrici, permette di modificare abitudini posturali scorrette e favorisce una corretta percezione del proprio corpo.

È indicata per tutti coloro che desiderano stare in forma, muovendosi con piacere ed è rivolta a tutte le persone che hanno difficoltà di movimento e vogliono tornare a muoversi naturalmente.

**Materassini a carico degli studenti**

*Partecipanti per corso: minimo 12 - massimo 15*

**Docente: prof.sse Silvia Curletti o Federica Sansoldo**

# Ginnastica posturale C

Settimanale – 20 Lezioni

Inizio corso 17 ottobre

MARTEDÌ 16,30 – 17,30

# Ginnastica Posturale D

Settimanale – 20 Lezioni

Inizio corso 17 ottobre

MARTEDÌ 17,30 – 18,30

La postura è la posizione del corpo nello spazio e la relazione tra i suoi segmenti corporei. Essa è frutto del vissuto della persona stessa, determinato da stress, traumi fisici ed emotivi, posture professionali ripetute, movimenti quotidiani scorretti.

La ginnastica posturale è una combinazione di esercizi che sfruttano i principi di allungamento muscolare, di rinforzo e di mobilità articolare.

L'obiettivo della ginnastica posturale è quello di stimolare il corpo a ritrovare l'equilibrio funzionale superando così le situazioni dolorose e problematiche che non vengono chiaramente definite patologiche.

Occorre praticarla con costanza perché, oltre ad essere un'efficace forma di attività fisica, svolge un'azione preventiva nei disturbi muscolo-scheletrici, permette di modificare abitudini posturali scorrette e favorisce una corretta percezione del proprio corpo. È indicata per tutti coloro che desiderano stare in forma, muovendosi con piacere ed è rivolta a tutte le persone che hanno difficoltà di movimento e vogliono tornare a muoversi naturalmente.

**Materassini a carico degli studenti**

*Partecipanti per corso: minimo 12 - massimo 15*

**Docente: prof.sse Silvia Curletti o Federica Sansoldo**

# Ginnastica posturale E

Settimanale – 20 Lezioni

Inizio corso 20 ottobre

VENERDÌ 16,30 – 17,30

# Ginnastica Posturale F

Settimanale – 20 Lezioni

Inizio corso 20 ottobre

VENERDÌ 17,30 – 18,30

La postura è la posizione del corpo nello spazio e la relazione tra i suoi segmenti corporei. Essa è frutto del vissuto della persona stessa, determinato da stress, traumi fisici ed emotivi, posture professionali ripetute, movimenti quotidiani scorretti.

La ginnastica posturale è una combinazione di esercizi che sfruttano i principi di allungamento muscolare, di rinforzo e di mobilità articolare.

L'obiettivo della ginnastica posturale è quello di stimolare il corpo a ritrovare l'equilibrio funzionale superando così le situazioni dolorose e problematiche che non vengono chiaramente definite patologiche.

Occorre praticarla con costanza perché, oltre ad essere un'efficace forma di attività fisica, svolge un'azione preventiva nei disturbi muscolo-scheletrici, permette di modificare abitudini posturali scorrette e favorisce una corretta percezione del proprio corpo. È indicata per tutti coloro che desiderano stare in forma, muovendosi con piacere ed è rivolta a tutte le persone che hanno difficoltà di movimento e vogliono tornare a muoversi naturalmente.

## **Materassini a carico degli studenti**

*Partecipanti per corso: minimo 12 - massimo 15*

**Docente: prof.ssa Federica Sansoldo**

# Massaggio

Settimanale – 15 Lezioni

Inizio corso 16 ottobre

LUNEDÌ 20,30 – 22,00

Le prime lezioni verteranno soprattutto sulla riflessologia plantare.

## Finalità e struttura del corso:

- Cenni di storia del massaggio, introduzione sulla manualità.
- Pratiche di massaggio: rilassante, tonificante e decontratturante.
- Prodotti da utilizzare: oli, creme e loro proprietà.
- Approfondimento della manualità dando un'impostazione più specifica nella sfera di rilassamento e nella tecnica anti-stress con particolare attenzione al linfodrenaggio tecnica utile per migliorare la circolazione superficiale della linfa onde favorire anche quella più profonda e alla riflessologia plantare.
- Aspetti positivi e controindicazioni dei massaggi.

**Il materiale didattico è a carico degli iscritti al corso.**

*Partecipanti: minimo 15 - massimo 20*

**Docente: sig.ra Margherita Romero**

# Pilates

Settimanale – 20 Lezioni

Inizio corso 20 ottobre

**CORSO A:** VENERDÌ 18,30 – 19,30

**CORSO B:** VENERDÌ 19,30 – 20,30

**CORSO C:** VENERDÌ 20,30 – 21,30

Il pilates è una disciplina finalizzata al raggiungimento di un maggior benessere psicofisico ed ha come obiettivi il miglioramento della flessibilità muscolare, della coordinazione e del respiro.

Il programma si basa su una serie di movimenti che, se svolti con lentezza, fluidità e precisione, permettono di tonificare in modo bilanciato tutti i muscoli in particolare quelli posturali del tronco che sostengono la colonna vertebrale.

L'attività è utile ad alleviare e prevenire il mal di schiena.

**Materassini a carico degli studenti**

*Partecipanti per corso: minimo 12 - massimo 15*

Docente: **istr. Giulia Medde**



# Yoga

Settimanale – 15 Lezioni

Inizio corso 17 ottobre

**CORSO A: MARTEDÌ 20,30 – 22,00**

Settimanale – 15 Lezioni

Inizio corso 18 ottobre

**CORSO B: MERCOLEDÌ 16,30 - 18,00**

**CORSO C: MERCOLEDÌ 18,00 - 19,30**

È difficile definire con precisione cosa sia lo yoga, disciplina vasta e multiforme. Non è solo un tipo di ginnastica, un modo per ridurre lo stress o per meditare, ma tutto questo insieme ed ancora di più, come ci insegna una ultra millenaria tradizione indiana. Lo yoga comprende esercizi fisici, pratiche di meditazione e tecniche respiratorie che aiutano la corretta funzionalità polmonare ed inducono alla calma interiore migliorando il tono psico-fisico.

**N.B. I CORSI SONO TUTTI DI LIVELLO BASE**

**Materassini a carico degli studenti**

*Partecipanti per corso: minimo 12 - massimo 20*

**Docente: maestra dipl. EFOA Michela Perlo**

# AVVISI IMPORTANTI

La quota per la tessera versata all'atto dell'iscrizione determina **lo stato di associato all'UNITRE e NON è rimborsabile.**

- Il contributo versato per i singoli laboratori verrà rimborsato se l'attività viene soppressa da parte dell'UNITRE
- Tutti i corsisti sono vivamente pregati di osservare l'orario d'inizio e di termine delle lezioni per rispetto al docente ed ai partecipanti al corso.
- Si invitano i corsisti a valutare bene le iscrizioni ai laboratori per evitare richieste di spostamento.
- Le scarpe per educazione motoria, ballo, ballo country, yoga, pilates, ginnastica posturale devono essere usate esclusivamente in palestra ed aula ballo durante le lezioni.
- Stuoie e materassini per educazione motoria/ginnastica posturale/yoga/pilates sono a carico degli iscritti.
- Per le uscite didattiche si darà la precedenza di iscrizione agli associati studenti del relativo corso.

# Informazioni agli associati

## ASSICURAZIONI

1. Come noto la nostra Unitre stipula annualmente le Assicurazioni “INFORTUNI “ e “RESPONSABILITA’ CIVILE” nei confronti dei corsisti, docenti e componenti del Consiglio Direttivo che, per l’Anno Accademico 2023-24, decorreranno dal giorno di inizio corsi. Per coloro che si iscriveranno ad Anno Accademico già iniziato, l’assicurazione decorrerà dalle ore 24 del giorno di iscrizione. Le “Condizioni generali di Assicurazione” e le corrispondenti “Condizioni particolari” sono conservate presso la nostra Segreteria. Qui di seguito si riportano i punti salienti del contratto di assicurazione “infortuni”:

**2. ESCLUSIONI:** Sono esclusi l’infarto e le ernie non traumatiche.

### **3. PERSONE NON ASSICURABILI**

Non sono mai assicurabili le persone affette da alcoolismo, tossicodipendenza, AIDS o sindromi correlate o dalle seguenti infermità mentali: sindromi organiche cerebrali, schizofrenia, forme maniaco-depressive, psicosi in genere.

L’assicurazione cessa con il loro manifestarsi.

### **4. PERSONE ASSICURABILI CON PATTO SPECIALE**

Le persone colpite da apoplezia o infarto, o affette da diabete, epilessia, emofilia, leucemia, altre infermità permanenti giudicabili gravi con la diligenza del buon padre di famiglia, sono assicurabili soltanto con patto speciale, in mancanza del quale la garanzia non vale.

Pertanto ai fini assicurativi, le persone affette dalle patologie di cui sopra sono pregate di comunicarle all’atto dell’iscrizione.

Qualora dette infermità sopravvengano durante la validità del contratto, l’assicurato è tenuto a comunicare alla Società l’aggravamento di rischio; la mancata comunicazione può comportare la perdita totale o parziale dell’indennizzo.

### **5. TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI**

I dati personali richiesti servono per la registrazione su supporti elettronici e cartacei presso la nostra segreteria che provvede alla loro elaborazione statistica senza permetterne l’identificabilità. Saranno comunicati all’esterno (cognome/nome/data di nascita) esclusivamente ai fini assicurativi.

# INDICE

RINGRAZIAMENTI e CONTATTI	2	VINO E CIBO: LA LEGGEREZZA DEL PIACERE A TAVOLA	40
ASSOCIAZIONE NAZIONALE UNIV. DELLE TRE ETA'	3	VIRGILIO E IL MEDIOEVO	41
SOCI FONDATORI E CONSIGLIO DIRETTIVO	4	VITE SEGRETE DI PERSONAGGI STORICI FAMOSI	41
ASPETTI ORGANIZZATIVI - VIAGGI - BIBLIOTECA	5		
PROGRAMMA CORSI E LABORATORI	6	<b>LABORATORI -Lingue, creatività e informatica</b>	42
DATE DA RICORDARE	7	BIGIOTTERIA	43
CORSI, DOCENTI	8	BRIDGE 1° LIVELLO	44
CALENDARIO DELLE LEZIONI (LUNEDÌ)	10	BRIDGE 2° LIVELLO	44
CALENDARIO DELLE LEZIONI (MARTEDÌ)	12	CANTO CORALE	45
CALENDARIO DELLE LEZIONI (MERCOLEDÌ)	14	COMPUTER CORSO BASE	46
CALENDARIO DELLE LEZIONI (GIOVEDÌ)	16	DECORAZIONE MISTA	61
CALENDARIO DELLE LEZIONI (VENERDÌ)	18	DISEGNO ED ACQUERELLO	48
		LINGUA FRANCESE CONVERSAZIONE	50
<b>CORSI CULTURALI</b>	20	LINGUA ITALIANA PER STRANIERI	49
AGRICOLTURA È	21	LINGUA INGLESE 1° LIVELLO	51
CENNI DI STORIA DELLA RISTORAZIONE	21	LINGUA INGLESE 2° LIVELLO	52
CENNI DI CULTURA PIEMONTESE	22	LINGUA INGLESE 3° LIVELLO	53
CENNI DI STORIA E GRAFIA SULLA LINGUA PIEMONTESE	22	LINGUA INGLESE 4° LIVELLO	54
CONOSCERE TORINO	23	LINGUA INGLESE CONVERSAZIONE ELEMENTARE	55
ECONOMIA	24	LINGUA INGLESE CONVERSAZIONE AVANZATA	55
EDUCAZIONE AMBIENTALE	25	LINGUA SPAGNOLA 1° LIVELLO	56
EDUCAZIONE SANITARIA	26	LINGUA SPAGNOLA CONVERSAZIONE	57
ESPERIENZE DI VIAGGIO	27	MIXED MEDIA	61
FILOSOFIA MODERNA	28	MOSAICO IN VETRO	58
FOCUS	29	PITTURA AD OLIO	58
IL LATTE DALLA STALLA ALLA TAVOLA	32	PITTURA SU PORCELLANA LIVELLO AVANZATO	61
IL PIANETA CHE VIVE	32	RICAMO	59
INFLUENCER DEL RINASCIMENTO ITALIANO	33	SCULTURA E PIROGRAFIA SU LEGNO	59
L'ANTOLOGIA DI SPOON RIVER	33	TABLET E SMARTPHONE 1° LIVELLO	60
LA CANAPA UN PRODOTTO POLIVALENTE	34		
L'ECOLOGIA ALLA PROVA DEI FATTI	34	<b>LABORATORI Benessere e sport</b>	62
LIBRI CHE PASSIONE	35	BALLO	63
PAPA FRANCESCO E IL SUO PONTIFICATO	35	BALLO COUNTRY BASE	64
RISPETTO DELLE PERSONE LGBT	35	BALLO COUNTRY AVANZATO	64
SCIENZE PSICOLOGICHE	36	EDUCAZIONE MOTORIA	65
STORIA DELLA FILOSOFIA	36	GINNASTICA POSTURALE A - B	66
STORIA DELLA MUSICA ITALIANA	37	GINNASTICA POSTURALE C - D	67
STORIA DELL'ARCHITETTURA E DELL'INSEDIAMENTO	37	GINNASTICA POSTURALE E - F	68
STRUMENTI FINANZIARI E GESTIONE DEL RISPARMIO	38	MASSAGGIO	69
TEATRO ITALIANO TRA '600 E '700	38	PILATES A - B - C	70
TUTTI AL CINEMA	39	YOGA A - B - C	71
UN PO' DI CINEMA FRANCESE	39	AVVISI IMPORTANTI	72
	39	ASSICURAZIONI	73







