

UNITRE



FONDATA NEL
1 9 9 2

ANNO ACCADEMICO
2019 - 2020

RINGRAZIAMENTI

Il Consiglio Direttivo dell'UNITRE esprime vivi ringraziamenti:

- all'Amministrazione Comunale;
- ai Dirigenti Scolastici degli Istituti Comprensivi 1-2-3 e dell' I.I.S.S. Baldessano Roccati per la continua disponibilità;
- ai coordinatori ed ai docenti degli anni precedenti per la professionalità dimostrata e per l'entusiasmo che hanno saputo infondere nei loro allievi;
- a coloro che hanno riconfermato la disponibilità o hanno accettato di far parte del corpo docente per il corrente anno accademico;
- agli assistenti ai corsi per la collaborazione finalizzata al buon svolgimento delle lezioni;
- agli associati-studenti per la fiducia e la partecipazione alle iniziative Unitre.

ASSOCIAZIONE NAZIONALE UNIVERSITÀ DELLE TRE ETÀ

L'Unire 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 precedenti generazioni e quella attuale, al fine di realizzare un' "Accademia di Umanità" che evidenzi 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**, dà 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.

Sede: Via Spanzotti, 25 - 10022 Carmagnola

Tel. 011 - 204463 – tel e fax 011 - 4247847 C. F: 94025090013

Cell. 3337536183 – 3337536151 (**attivi negli orari di segreteria**)

e-mail: unitrecarma@virgilio.it - universitadellaterzaeta@virgilio.it

e-mail: direzione.corsi@virgilio.it (**esclusivamente per i corsi**)

Pec: unitrecarmagnola@pcert.postecert.it - **sito: www.unitrecarmagnola.it**

La segreteria è aperta tutti i giorni dal lunedì al venerdì dalle ore 14,30 alle ore 16,30
con decorrenza 03 settembre 2019.

Periodo iscrizione: Il 12 e il 13 settembre dalle ore 14,30 alle ore 17,30

Dal 16 al 27 settembre dalle ore 14,30 alle ore 17,00

Dal 30 settembre orario di segreteria

SOCI FONDATORI

- 1 - APPENDINO Domenico
- 2 - APPENDINO Giovanni
- 3 - APPENDINO Laura
- 4 - APPENDINO Silvana
- 5 - BANCHIO Giuseppe
- 6 - BERTALMIA Pio
- 7 - BERTERO Luciana
- 8 - BORDONE Antonio
- 9 - BOSCO Paolo
- 10 - DEAMBROGIO Giuliana
- 11 - DONGIOVANNI Vincenzo
- 12 - FISSORE Gian Giacomo
- 13 - GAMNA Emilio
- 14 - GHIETTI Nicola
- 15 - GROSSO Massimo
- 16 - MALETTO Ivonne
- 17 - PIAZZA Patrizia
- 18 - POCHETTINO Nuccia
- 19 - RE Irma Maria
- 20 - SOLARO Adriana
- 21 - ZUNINO Gianni
- 12 - BOSCO Silvana
- 13 - BUONO Benito
- 14 - CARENA Maria Teresa
- 15 - CASANOVA Oscar
- 16 - COCCHI Albina
- 17 - DOMINICI Mario
- 18 - DURANTE Pasquale
- 19 - FANTINUOLI Sandro
- 20 - FERRARO Maria
- 21 - GIOBERGIA Caterina
- 22 - LA ROCCA Mario
- 23 - MAIMONE Santi
- 24 - MALETTO Romano
- 25 - MASERA Anna
- 26 - MASSANO Valter
- 27 - MEDDE Mariangela
- 28 - MIANDRUSSICH Sergio
- 29 - MONTANARI Susanna
- 30 - NOVARESIO Silvana
- 31 - OLIVERO Domenico
- 32 - PANERO Antonietta
- 33 - PERLO Rosita

SOCI ORDINARI

- 1 - ACCASTELLO Pina
- 2 - AIROLA Luigi
- 3 - AMBRUOSO Erminia
- 4 - AMEDEI Giancarlo
- 5 - ANSALDI Maria Teresa
- 6 - APPENDINO Olga
- 7 - BECCHIS Luigina
- 8 - BELTRAMO Maria Grazia
- 9 - BENINATI Matilde
- 10 - BERTERO Piero
- 11 - BORDELLIN Anna Maria
- 34 - QUARANTA Maria Rosa
- 35 - RASPOLINI Annamaria
- 36 - RENA Catterina
- 37 - RICHIARDONE Franca
- 38 - ROBALDO Francesco
- 39 - ROMERO Antonio
- 40 - SAPINO Marese
- 41 - SERAFINI Mario
- 42 - SIENA Giuliana
- 43 - SINATRA Maurizio
- 44 - TESIO Giacomo
- 45 - TOPINO Liliana
- 46 - VOLPE Mario
- 47 - ZECCHILLO Aldo

CONSIGLIO DIRETTIVO

<i>Presidente</i>	Erminia Ambruoso
<i>Vice Presidente Vicario</i>	Luigi Airola
<i>Tesoriere</i>	Giacomo Tesio
<i>Direttore dei corsi</i>	Maria Teresa Carena
<i>Segretaria</i>	Franca Richiardone
<i>Consiglieri</i>	Maria Teresa Ansaldi Ivonne Bandini Maletto Anna Maria Bordellin Emilio Gamna Caterina Giobergia Mario La Rocca Marese Sapino
<i>Rappresentanti degli Studenti</i>	Maria Grazia Beltramo Antonietta Panero Maria Rosa Quaranta
<i>Revisori dei conti</i>	Silvana Bosco Benito Buono Mario Dominici

NORME DIDATTICHE

ASSISTENTI

Qualunque studente può svolgere la funzione di assistente. La sua opera consiste nel:

- registrare la presenza dei partecipanti alle lezioni;
- tenere i contatti con i rappresentanti degli studenti e 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.

CALENDARIO ACCADEMICO

I corsi si svolgeranno dal 14 ottobre 2019 al 7 maggio 2020 presso la sede Unire di Via Spanzotti, 25 salvo diverse indicazioni specificate nella pagina relativa al programma di ogni corso.

**PROGRAMMA
DEI CORSI
E DEI LABORATORI
PER L'ANNO ACCADEMICO
2019 - 2020**

I corsi si terranno presso la sede
UNITRE
di via Spanzotti, 25
salvo diversamente specificato

DATE DA RICORDARE

Periodo iscrizioni

Per l'anno accademico 2019/2020 le iscrizioni dovranno essere effettuate tassativamente come segue:

Laboratori con inizio nei mesi di ottobre e novembre 2019:

dal 12 settembre al 9 ottobre 2019.

Laboratori con inizio dal mese di gennaio 2020:

dal 12 settembre al 6 dicembre 2019.

Esclusivamente per i corsi culturali l'iscrizione è libera nel corso dell'intero anno accademico con inizio il 12 settembre 2019.

Le iscrizioni a tutti i corsi culturali ed ai laboratori, con la tempistica sopra descritta, si effettueranno tutti i giorni dal lunedì al venerdì secondo l'orario di apertura della segreteria.

Inaugurazione Anno Accademico

Venerdì 4 ottobre 2019 ore 15,45 presso il salone San Filippo

Prolusione sul tema: **“L'Unione Europea tra integrazione e ritorno dei nazionalismi”** a cura del Prof. Edoardo Greppi professore ordinario di Diritto Internazionale, membro del Consiglio Direttivo del Centro Studi sul Federalismo. Seguirà rinfresco.

Inizio corsi: Lunedì 14 ottobre 2019

Le lezioni sono sospese nei seguenti giorni:

- | | |
|-------------------------------------|------------------------------|
| - 1 novembre 2019 | Festa di Ognissanti |
| - 19 dicembre 2019 | Festa degli auguri di Natale |
| - dal 20 dicembre al 6 gennaio 2020 | Vacanze di Natale |
| - 24 e 25 febbraio 2020 | Vacanze di Carnevale |
| - dal 9 aprile al 17 aprile 2020 | Festività pasquali |
| - 1 maggio 2020 | Festa dei lavoratori |

Festa di chiusura Anno Accademico 2019/2020

Venerdì 8 maggio 2020 ore 19,00 cena presso il Salone degli Antichi Bastioni.

VIAGGI, VISITE ED ESCURSIONI

Nel corso dell'anno accademico 2019/20 l'Unitre organizzerà viaggi, escursioni didattiche e visite a musei e mostre, che verranno pubblicizzati di volta in volta nella bacheca 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

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.

CORSI DOCENTI

ALLA SCOPERTA DI ASPETTI POCO NOTI DELLA VITA DEGLI UCCELLI	Dott. Giovanni Boano
ARTETERAPIA	Sig.ra Simonetta Novarino
BALLO	Sig.ra Alice Penone
BALLO COUNTRY	Istr. fed. Giorgio Parussa
BIGIOTTERIA	Sig.ra Margherita Balla
CALLIGRAFIA	Sig.ra Cinzia Rastiello
CANTO CORALE	Soprano Paola Bellis
COMPUTER 1° LIV.	Prof. Teresio Calliano
COMPUTER 2° LIV.	Prof. Felice Siccardi
CORSO DI DISEGNO ED ACQUERELLO	Geom. Dario Cornero
CORSO TABLET E SMARTPHONE 1° E 2° LIV.	Dott. Marco Cardellino
DA LE ULTIME LETTERE DI JACOPO ORTIS A MOBY DICK	Proff. G. Favero/P. Mannucci
DECORAZIONE MISTA	Sig.ra Cinzia Rastiello
DIRITTO	Avv. Roberto Bertero
ECONOMIA	Prof. Giancarlo Meinardi
EDUCAZIONE AMBIENTALE	Prof. Oscar Casanova
EDUCAZIONE MOTORIA	Coord. Sig.ra Franca Richiardone
EDUCAZIONE SANITARIA	Coord. Sig.ra Ivonne Bandini Maletto
ESPERIENZE DI VIAGGIO	Coord. Prof.ssa Maria Teresa Carena
FITOTERAPIA	Sig.ra Alessandra Bincoletto
FOCUS	Coord. Prof.ssa Maria Teresa Carena
FOTOGRAFIA	Coord. Sig. Cosimo De Santis
GIARDINAGGIO	Prof. Costantino Ciccone
GINNASTICA DOLCE PER DIFESA PERSONALE	Sig. M. Bertolino - Dott. P. G. Salomone
GINNASTICA PER LA MENTE	Dott.sse G. Veneziano e R. Putzu
GINNASTICA POSTURALE	Prof.sse Silvia Curletti e Federica Sansoldo
I SAVOIA: 900 ANNI DI UNA DINASTIA	Prof. Gianni Oliva
IL COMPUTER AL NOSTRO SERVIZIO	Dott. Marco Cardellino
IL PIANETA CHE VIVE	Dott. Giancarlo Amedei
IL SENTIERO DELLA NATURA	Dott.ssa Chiara Carossio
IL TRATTAMENTO RIABILITATIVO	
NELLE FORME ARTROSICHE E ARTRITICHE	Fisioterapista Renato Oliva
IL VIAGGIO COME ESPERIENZA E CONOSCENZA DI SÉ ...	Prof. Mauro Fissore
INTAGLIO A PUNTA DI COLTELLO	Sig. Dino Negro

LA GRANDE GUERRA SUL GRANDE
SCHERMO
LA SOCIETÀ DEL XIX SECOLO
LABORATORIO DI PSICO DESIGN
LAVORAZIONE DEL VETRO AVANZATO
LINGUA ITALIANA PER STRANIERI
LINGUE STRANIERE
L'UOMO E IL COSMO
MAGLIERIA
MASSAGGIO
MITI E SEGRETI DEI GRANDI SEDUTTORI
MUSEI INSOLITI E BIZZARRI
NERO COME IL GIALLO
NON SOLO MIELE
PAROLE...NEL TEMPO
PILATES
PITTURA AD OLIO
PITTURA SU PORCELLANA
POESIA GRECA
PREGHIERA E MEDITAZIONE
PRENDITI CURA DI TE
RECUPERANDO
RICAMO
SCIENZE PSICOLOGICHE
SCRITTURA CREATIVA
STORIA DELL' ARCHITETTURA
NELL' AREA CARMAGNOLESE
STORIA DEL CINEMA
STORIA DELLA FILOSOFIA
STORIA DELLA MUSICA ITALIANA
TRE VITE DELLA COSCIENZA
YOGA

Prof. Gianpaolo Fissore
Dott.ssa Irma Genova
Dott.ssa Ernestina Rossotto
Sig.ra Michela Branchini
Dott.ssa Lorenzina Aimone
Coord. Prof.ssa Maria Teresa Carena
Prof. Piero Galeotti
Sigg.re C. Arcidiacono – R. Bernocco
Sig.ra Margherita Romero
Dott.ssa Ornella Stella
Dott.ssa Ornella Stella
Dott.ssa Patrizia Durante
Sig. Guido Rolfo
Prof.ssa Caterina Vallero
Istr. Giulia Medde
Sig. Sergio Ribotta
Sig.ra Cinzia Rastiello
Prof.ssa Annalisa Quattrocchio
Dott. Claudio Gaveglio
Sig.ra Bruna Ceresa
Sig.ra Cinzia Rastiello
Sigg.re T. Barbero – D. Urzia
Dott. Angelo Musso – Prof.ssa Ornella Gadoni
Dott.ssa Lucia Gaiotto

Arch. Enrico Lusso
Prof. Enrico Olivero
Prof. Eugenio Vattaneo
Dott. Attilio Recupero
Dott. M. Ruggiero
Maestra dipl. EFOA Michela Perlo

IL CALENDARIO

GIORNO / MATERIA	ORARIO	OTTOBRE
LUNEDÌ		
Educazione ambientale	15,00-16,30	
Fitoterapia - L' uso benefico delle erbe	15,00-16,30	
Giardinaggio	15,00-16,30	
Il sentiero della natura	15,00-16,30	14-21
Il trattamento riabilitativo dell' artrosi...	15,00-16,30	
La grande guerra sul grande schermo	15,00-16,30	28
Miti e segreti dei grandi seduttori	15,00-16,30	
Musei insoliti e bizzarri	15,00-16,30	
Storia della filosofia	15,00-16,30	
Ballo 1	16,30-17,30	
Ballo 2	17,30-18,30	
Ballo 3	19,00-20,00	
Ballo 4	20,00-21,00	
Ballo 5	21,00-22,00	
Computer 1° liv.	16,45-18,15	
Corso di Tablet e Smartphone 2° liv. A	17,00-19,00	
Corso di Tablet e Smartphone 2° liv. B	17,00-19,00	
Decorazione mista livello avanzato A	17,00-19,00	
Ed.Motoria 6	9,00-10,00	
Ed.Motoria 7	10,00-11,00	
Ed.Motoria 8	11,00-12,00	
Lingua Italiana per stranieri	20,30-22,00	
Lingua francese conversazione	16,30-18,00	
Lingua inglese 3° livello	20,30-22,00	
Lingua spagnola 2° livello	17,30-19,00	
Maglieria	15,30-17,30	
Massaggio	20,30-22,00	
Pittura su porcellana livello avanzato	17,00-19,00	
ReCuperando livello avanzato	17,00-19,00	

DELLE LEZIONI

NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
					20-27	4
				23-30	6	
			3-10-17	2		
				9-16		
4						
		13-20-27				
11-18						
25	2-9-16					
inizio 14 Ottobre		22 lezioni	Settimanale	Sede		
inizio 14 Ottobre		22 lezioni	Settimanale	Sede		
inizio 14 Ottobre		22 lezioni	Settimanale	Sede		
inizio 14 Ottobre		22 lezioni	Settimanale	Sede		
inizio 14 Ottobre		22 lezioni	Settimanale	Sede		
inizio 14 Ottobre		18 lezioni	Settimanale	Ist. Roccati - Viale Garibaldi 7		
inizio 14 Ottobre		10 lezioni	Settimanale	Sede		
inizio 20 Gennaio		10 lezioni	Settimanale	Sede		
inizio 9 Marzo		6 lezioni	Settimanale	Sede		
inizio 14 Ottobre		40 lezioni	Bi-settimanale	Palestra Comunale C.so Roma 24		
inizio 14 Ottobre		40 lezioni	Bi-settimanale	Palestra Comunale C.so Roma 24		
inizio 14 Ottobre		40 lezioni	Bi-settimanale	Palestra Comunale C.so Roma 24		
inizio 14 Ottobre		annuo	Settimanale	Sede		
inizio 14 Ottobre		20 lezioni	Settimanale	Sede		
inizio 14 Ottobre		20 lezioni	Settimanale	Sede		
inizio 14 Ottobre		20 lezioni	Settimanale	Sede		
inizio 14 Ottobre		annuo	Settimanale	Sede		
inizio 14 Ottobre		20 lezioni	Settimanale	Sede		
inizio 13 Gennaio		6 lezioni	Settimanale	Sede		
inizio 4 Novembre		6 lezioni	Settimanale	Sede		

IL CALENDARIO

GIORNO / MATERIA	ORARIO	OTTOBRE
MARTEDÌ		
Da Le ulime lettere di Jacopo Ortis...	15,00-16,30	15-22
Economia	15,00-16,30	
Esperienze di viaggio	15,00-16,30	29
I Savoia: 900 anni di una dinastia	15,00-16,30	
Parole.....nel tempo	15,00-16,30	
Storia del cinema	14,30-16,30	
Storia della musica italiana	15,00-16,30	
Ed. motoria 1	18,30-19,30	
Ed. motoria 4	18,30-19,30	
Ed. motoria 5	19,30-20,30	
Ginnast. dolce per l'introduzione alla dif. personale	17,30-18,30	
Ginnastica posturale C	16,30-17,30	
Intaglio a punta di coltello	20,30-22,00	
Lingua inglese 2° livello	16,30-18,00	
Lingua inglese (corso di lettura facilitata)	20,30-22,00	
Lingua inglese convers.elementare	16,30-18,00	
Lingua russa 1° livello	16,30-18,00	
Yoga base corso A	20,30-22,00	

DELLE LEZIONI

NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
		28	4-11-18			
5-12-19-26						
	3-10-17					
				10-17-24		
		7-14-21				
				31	7-21-28	5
inizio 15 Ottobre		40 lezioni	Bi-settimanale	Palestra Roccati Viale Garibaldi 7		
inizio 15 Ottobre		40 lezioni	Bi-settimanale	Palestra 1° circolo C.so Sacchirone 20		
inizio 15 Ottobre		40 lezioni	Bi-settimanale	Palestra 1° circolo C.so Sacchirone 20		
inizio 15 Ottobre		10 lezioni	Settimanale	Sede		
inizio 15 Ottobre		20 lezioni	Settimanale	Sede		
inizio 22 Ottobre		10 lezioni	Settimanale	Sede		
inizio 15 Ottobre		20 lezioni	Settimanale	Sede		
inizio 15 Ottobre		20 lezioni	Settimanale	Sede		
inizio 15 Ottobre		20 lezioni	Settimanale	Sede		
inizio 15 Ottobre		20 lezioni	Settimanale	Sede		
inizio 15 Ottobre		20 lezioni	Settimanale	Sede		
inizio 15 Ottobre		20 lezioni	Settimanale	Sede		

IL CALENDARIO

GIORNO / MATERIA	ORARIO	OTTOBRE
GIOVEDÌ		
Educaz. Sanitaria	15,00-16,30	
Il pianeta che vive	15,00-16,30	
La società del XIX secolo	15,00-16,30	
Non solo miele	15,00-16,30	17-24
Poesia greca	15,00-16,30	31
Preghiere e meditazione	15,00-16,30	
Scienze psicologiche	15,30-17,00	
St. architett. e del territorio Carmagnolese	15,00-16,30	
Ballo country 4° anno	18,30-19,30	
Computer 2° livello	16,45-18,15	
Corso di tablet e Smartphone 1° livello	17,30-19,30	
Ed.Motoria 1	18,30-19,30	
Ed.Motoria 4	18,30-19,30	
Ed.Motoria 5	19,30-20,30	
Ginnastica per la mente A base	17,30-19,00	
Ginnastica per la mente B base	17,30-19,00	
Ginnastica posturale A	16,30-17,30	
Ginnastica posturale B	17,30-18,30	
Il computer al nostro servizio	16,00- 17,30	
Lingua spagnola 1° livello	17,30-19,00	
Lingua spagnola conversazione	15,00-16,30	
Lingua tedesca 4° livello	20,30-22,00	
Scrittura creativa	18,00-19,30	

DELLE LEZIONI

NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
			13-20-27	5-12		
		9-16-23-30	6			
					23-30	7
7						
28	5-12					
				19-26	2	
14-21						

inizio 17 Ottobre	20 lezioni	Settimanale	Sede
inizio 17 Ottobre	18 lezioni	Settimanale	Istituto Roccati V.le Garibaldi 7
inizio 17 Ottobre	10 lezioni	Settimanale	Sede
inizio 17 Ottobre	40 lezioni	Bi-settimanale	Palestra Roccati Viale Garibaldi 7
inizio 17 Ottobre	40 lezioni	Bi-settimanale	Palestra 1° circolo C.so Sacchirone 20
inizio 17 Ottobre	40 lezioni	Bi-settimanale	Palestra 1° circolo C.so Sacchirone 20
inizio 17 Ottobre	10 lezioni	Settimanale	Sede
inizio 23 Gennaio	10 lezioni	Settimanale	Sede
inizio 17 Ottobre	20 lezioni	Settimanale	Sede
inizio 17 Ottobre	20 lezioni	Settimanale	Sede
inizio 17 Ottobre	10 lezioni	Settimanale	Sede
inizio 17 Ottobre	20 lezioni	Settimanale	Sede
inizio 17 Ottobre	20 lezioni	Settimanale	Sede
inizio 17 Ottobre	20 lezioni	Settimanale	Sede
inizio 17 Ottobre	20 lezioni	Settimanale	Sede
inizio 24 Ottobre	10 lezioni	Settimanale	Sede

IL CALENDARIO

GIORNO / MATERIA	ORARIO	OTTOBRE
VENERDÌ		
Alla scoperta della vita degli uccelli	15,00-16,30	
Diritto	15,00-16,30	
Il viaggio come esper. e conoscenza di sé	15,00-16,30	
Laboratorio di psicodesign	15,00-16,30	
L' uomo ed il cosmo	15,00-16,30	
Nero come il giallo	15,00-16,30	18-25
Tre vite della coscienza	15,00-16,30	
Arteterapia	16,30-17,30	
Ballo Country base	18,30-19,30	
Calligrafia avanzato	17,00-19,00	
Calligrafia base	17,00-19,00	
Corso di disegno ed acquerello	17,00-19,00	
Decorazione mista livello avanzato B	17,00-19,00	
Educazione motoria 2	16,30-17,30	
Educazione motoria 3	17,30-18,30	
Educazione motoria 6	9,00-10,00	
Educazione motoria 7	10,00-11,00	
Educazione motoria 8	11,00-12,00	
Ginnastica posturale D	16,30-17,30	
Ginnastica posturale E	17,30-18,30	
Lingua inglese conversazioine avanzata	16,30-18,00	
Pilates A	19,30-20,30	
Pilates B	20,30-21,30	
Ricamo	15,00-17,00	

DELLE LEZIONI

NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
	6-13					
			14-21			
8-15-22-29						
		10-17-24-31	7			
			28	6-13		
				20-27	3	
inizio 18 Ottobre	6 lezioni	Settimanale	Sede			
inizio 18 Ottobre	20 lezioni	Settimanale	Sede			
inizio 8 Novembre	6 lezioni	Settimanale	Sede			
inizio 31 Gennaio	4 lezioni	Settimanale	Sede			
inizio 25 Ottobre	10 lezioni	Settimanale	Sede			
inizio 6 Marzo	6 lezioni	Settimanale	Sede			
inizio 18 Ottobre	40 lezioni	Bi-settimanale	Palestra 1° circolo C.so Sacchirone 20			
inizio 18 Ottobre	40 lezioni	Bi-settimanale	Palestra 1° circolo C.so Sacchirone 20			
inizio 18 Ottobre	40 lezioni	Bi-settimanale	Palestra Comunale C.so Roma 24			
inizio 18 Ottobre	40 lezioni	Bi-settimanale	Palestra Comunale C.so Roma 24			
inizio 18 Ottobre	40 lezioni	Bi-settimanale	Palestra Comunale C.so Roma 24			
inizio 18 Ottobre	20 lezioni	Settimanale	Sede			
inizio 18 Ottobre	20 lezioni	Settimanale	Sede			
inizio 18 Ottobre	20 lezioni	Settimanale	Sede			
inizio 18 Ottobre	20 lezioni	Settimanale	Sede			
inizio 18 Ottobre	20 lezioni	Settimanale	Sede			
inizio 18 Ottobre	20 lezioni	Settimanale	Sede			
inizio 8 Novembre	annuo	Settimanale	Sede			

Alla scoperta di aspetti poco noti della vita degli uccelli

Settimanale - 2 Lezioni

Inizio corso 6 Dicembre

VENERDÌ 15,00 - 16,30

6 DICEMBRE La migrazione degli uccelli.

13 DICEMBRE Il mondo dei rapaci notturni.

CORSO CULTURALE

Docente: **dott. Giovanni Boano**

Arteterapia

Settimanale - 6 Lezioni

Inizio corso 18 Ottobre

VENERDÌ 16,30 - 17,30

Per chi: per tutte quelle persone che desiderano sentirsi libere di comunicare la propria creatività.

Perché: c'è sempre tempo per darsi nuove opportunità.

Come: attraverso laboratori di Arteterapia.

Che cosa è: l'Arteterapia ha come scopo la ricerca del benessere psicofisico attraverso l'espressione artistica dei pensieri, vissuti ed emozioni. Opera nel recupero della memoria e della manualità e fa riemergere la vitalità anche nelle piccole cose.
L' Arteterapia lavora sulle parti sane e creative utilizzando, oltre ai materiali artistici, la lettura, il respiro e la meditazione.

Partecipanti: minimo 8 - massimo 12

LABORATORIO

Docente: **sig.ra Simonetta Novarino** arteterapeuta

Ballo

Settimanale - 22 Lezioni

Inizio corsi 14 Ottobre

LUNEDÌ

- | | | |
|----|---------------|---|
| 1° | 16,30 - 17,30 | Balli di gruppo 1° livello e livello intermedio |
| 2° | 17,30 - 18,30 | Balli di gruppo corso avanzato |
| 3° | 19,00 - 20,00 | Ballo liscio di coppia 1° livello
(4 balli: Valzer/Mazurka/Polka/Beguine) |
| 4° | 20,00 - 21,00 | Ballo Sociale di coppia
(Mazurka variata/Polka variata/Bachata/ChaChaCha/
Boogie Woogie) |
| 5° | 21,00 - 22,00 | Ballo da sala di coppia
(6 balli: Valzer lento/Tango/Beguine/Cumbia/
Terzinato/Foxtrot) |

Partecipanti per corso:

corsi 1 e 2: minimo 14 - massimo 20

corsi 3, 4 e 5: minimo 12 - massimo 16

LABORATORIO

Docente: **sig.ra Alice Penone**

Ballo Country base

Settimanale - 20 Lezioni

Inizio corso 18 Ottobre

VENERDÌ 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.

Partecipanti: minimo 14

LABORATORIO

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

Ballo Country 4° anno

Settimanale - 20 Lezioni

Inizio corso 17 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.

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: minimo 14

LABORATORIO

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

Bigiotteria

Settimanale - 6 Lezioni

Inizio corso 8 Gennaio

MERCOLEDÌ 16,00 - 17,30

1° Lezione mercoledì 8 gennaio 2020
Catenella per occhiali.

Lezioni successive:

realizzazione di oggetti di bigiotteria.

TECNICHE UTILIZZATE:

- cavetto • catenella • cobra • forgiatura chiodini

ATTREZZATURA:

- un paio di pinze piatte
- un paio di tronchesine
- 1 rocchetta di filo di nylon diametro 0,25
- un paio di pinze tonde
- aghi finissimi

Materiale per la lezione di mercoledì 8 gennaio 2020:

- cm. 60 catenella
- 2 rondelle piccole
- 1 coppia gommini per occhiali
- qualche chiodino
- 6 biconi diametro 4
- 6 cristallini o perle diametro 8
- 1 coppia di anellini per chiusura

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

Partecipanti: massimo 15

LABORATORIO

Docente: **sig.ra Margherita Balla**

Calligrafia base

Settimanale - 4 Lezioni

Inizio corso 31 Gennaio

VENERDÌ 17,00 - 19,00

Corso base di calligrafia per principianti con brush-pen (pennarello con punta a pennello) per avvicinarsi alla scrittura a mano.

Il materiale didattico è a carico degli iscritti al corso

Partecipanti: massimo 8

LABORATORIO

Docente: **sig.ra Cinzia Rastiello**

Calligrafia avanzato

Settimanale - 6 Lezioni

Inizio corso 8 Novembre

VENERDÌ 17,00 - 19,00

Alfabeto maiuscolo del carattere italico

- Progetto 1: Segnalibro
- Progetto 2: Biglietto augurale

N.B. Il corso è riservato a coloro che hanno frequentato i corsi precedenti o che hanno una competenza di base.

Il materiale didattico è a carico degli iscritti al corso

Partecipanti: massimo 8

LABORATORIO

Docente: **sig.ra Cinzia Rastiello**

Canto Corale

Settimanale - Annuo

Inizio corso **11 Settembre**

MERCOLEDÌ **17,30 - 19,30**

Il corso prevede, oltre al ripasso e all'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**

LABORATORIO

Docente: **soprano Paola Bellis**

Computer (Istituto Baldessano - Roccati - V.le Garibaldi 7)

1° LIVELLO Settimanale - 18 Lezioni **Inizio corso 14 Ottobre**

LUNEDÌ **16,45 - 18,15**

CORSO PROPEDEUTICO ALL'ESAME ECDL (European Computer Driving Licence – Patente Europea per il Computer)

Modulo 1: Computer Essentials:

- testo – icone e impostazioni
- gestione di files
- concetti di rete

Modulo 2: Word Processing:

- creazione di un documento
- formattazione
- oggetti
- preparazione della stampa

Il materiale didattico è a carico degli iscritti al corso

N.B. IL CORSO POTREBBE SUBIRE VARIAZIONI DI ORARIO

Partecipanti: minimo 15 - massimo 23 (1 allievo per computer)

LABORATORIO

Docente: **prof. Teresio Calliano**

Computer (Istituto Baldessano - Roccati - V.le Garibaldi 7)

2° LIVELLO Settimanale - 18 Lezioni **Inizio corso 17 Ottobre**

GIOVEDÌ 16,45 - 18,15

Programma:

- Approfondimenti sul sistema operativo
- La gestione dei files – dallo Smartphone al PC
- Approfondimenti su elaborazione testi e fogli di calcolo
- La gestione delle immagini e cenni di fotoritocco
- Internet e la posta elettronica
- Sicurezza e privacy su internet

Il materiale didattico è a carico degli iscritti al corso.

N.B. IL CORSO POTREBBE SUBIRE VARIAZIONI DI ORARIO

Partecipanti: minimo 15 - massimo 23 (1 allievo per computer)

LABORATORIO

Docente: **prof. Felice Siccardi**

Corso di disegno ed acquerello

Settimanale - 10 Lezioni

Inizio corso 25 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

LABORATORIO

Docente: **geom. Dario Cornero**

Corso di Tablet e Smartphone

1° LIVELLO Settimanale - 10 Lezioni **Inizio corso 17 Ottobre**

GIOVEDÌ 17,30 - 19,30

Programma:

1. Concetti base: accendere e spegnere, la pagina Home, connessioni internet, area notifiche:

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

2. Pagina impostazioni - funzionamento di alcune semplici APP: impostare la sveglia, scrivere note, come funziona la tastiera:

Aspetti pratici delle App più utili.

3. Account Google per il Play Store, scaricare ed installare APP - La gestione delle icone:

Come impostare o modificare il nostro account Google e a cosa ci serve. Come si installa e disinstalla un'App. Cosa sono le icone e come posso gestirle, spostarle o cancellarle.

4. Le chiamate per Smartphone e Tablet abilitati, gestione contatti:

Come chiamare e quali opzioni abbiamo. Come gestire la rubrica contatti.

5. WHATSAPP:

Che cos'è e cosa si può fare con l'App WhatsApp, le funzionalità base.

- 6. Fotografare, spostare le foto sulla scheda SD:**
Come fare fotografie col nostro dispositivo, dove salvare le fotografie e come spostarle.
- 7. L' E-mail sullo Smartphone:**
Come ricevere e inviare posta elettronica grazie al telefono o al tablet. Cosa sono gli allegati.
- 8. Internet:**
Come navigare e effettuare ricerche di informazioni su internet.
- 9. Facebook:**
A cosa serve Facebook? Come registrarsi e utilizzare Facebook tramite l'App dedicata.
- 10. Antivirus e blocco telefono smarrito:**
Cosa sono i virus e come possiamo difenderci. Come bloccare e/o resettare uno Smartphone in caso di smarrimento o furto.

**I partecipanti dovranno essere muniti di tablet o smartphone
(sistema android)**

Il materiale didattico è a carico degli iscritti al corso

Partecipanti: minimo 6 - massimo 8

LABORATORIO

Docente: **dott. Marco Cardellino**

Corso di Tablet e Smartphone

2° LIVELLO

CORSO A: Settimanale - 10 Lezioni

Inizio corso 14 Ottobre

CORSO B: Settimanale - 10 Lezioni

Inizio corso 20 Gennaio

LUNEDÌ 17,00 - 19,00

Programma:

1. Facebook e Messenger App:

A cosa serve Facebook? Come registrarsi e utilizzare Facebook tramite l'App dedicata.

Come mandare messaggi privati con Messenger.

2. Spostare foto sulla scheda SD o sul computer:*

Come recuperare tutte le fotografie dallo smartphone e salvarle sulla scheda micro-SD o direttamente sul computer.

3. Spostare le App sulla scheda SD, l'App Google traduttore:

Come recuperare spazio sullo smartphone spostando le App sulla scheda SD; come tradurre con l'App Google Traduttore.

4. Usare il navigatore GPS:

Come si fa ad avere indicazioni stradali dallo smartphone: direzione, tempi di percorrenza e posizioni degli autovelox. Le differenze tra navigatori online e offline.

5. Blocco del telefono/tablet smarrito:*

Come rintracciare e bloccare o resettare un dispositivo in caso di smarrimento o furto.

6. Gestione avanzata della rubrica contatti:

Come memorizzare i contatti in un posto solo, esportare/importare i contatti, eliminare contatti duplicati.

7. Musica, video e immagini dal computer al telefono:*

Come trasferire musica, video o immagini dal computer allo smartphone/tablet per ascoltare musica o guardare film quando non si è collegati a internet. Come usare l'App Play Music per ascoltare la musica.

8. Musica, come ascoltarla in streaming (online):

Come ascoltare musica sullo smartphone senza appesantire la memoria del telefono.

Alcune App per ascoltare musica in streaming come Spotify e RAIPlay Radio.

9. Video, come guardarli in streaming (on line):

Come guardare film sullo smartphone senza appesantire la memoria del telefono. Alcune App per guardare video in streaming come Youtube e RAI Play

10. Il Bluetooth e l'NFC:

A cosa servono il Bluetooth e l'NFC, vediamo alcuni dei loro numerosi utilizzi.

*** in queste lezioni si prevede l'utilizzo del computer portatile in modo facoltativo**

I partecipanti dovranno essere muniti di tablet o smartphone (sistema android)

Il materiale didattico è a carico degli iscritti al corso

Partecipanti: minimo 6 - massimo 8

LABORATORIO

Docente: **dott. Marco Cardellino**

Da Le ultime lettere di Jacopo Ortis a Moby Dick

Settimanale - 2 Lezioni

Inizio corso 15 Ottobre

MARTEDÌ 15,00 - 16,30

Da Le ultime lettere di Jacopo Ortis a Moby Dick: riflessioni su fragilità, libertà, tempo e limite.

15 OTTOBRE Parte prima

22 OTTOBRE Parte seconda

CORSO CULTURALE

Docente: **proff. G. Favero - P. Mannucci**

Decorazione mista A

Livello avanzato

Settimanale - 6 Lezioni

Inizio corso 9 Marzo

LUNEDÌ 17,00 - 19,00

Decorazione mista B

Livello avanzato

Settimanale - 6 Lezioni

Inizio corso 6 Marzo

VENERDÌ 17,00 - 19,00

Decorazione e pittura su tela o supporti vari con tecnica mista e inserimenti di effetti materici e alternativi.

Si sperimentano colori acrilici, malte, tessuti ed elementi naturali.

Il materiale didattico è a carico degli iscritti al corso

Partecipanti: massimo 8

LABORATORIO

Docente: **sig.ra Cinzia Rastiello**

Diritto

Settimanale - 2 Lezioni
14 - 21 febbraio

Inizio corso 14 Febbraio

VENERDÌ 15,00 - 16,30

I rapporti con il Fisco e le difese preventive e giudiziali in favore dei contribuenti.

CORSO CULTURALE

Docente: **avv. Roberto Bertero**

Economia

Settimanale - 4 Lezioni

Inizio corso 28 Gennaio

28 gennaio - 4 - 11 - 18 febbraio

MARTEDÌ **15,00 - 16,30**

Il macigno.

C'è un macigno che rischia di schiacciare il nostro Paese: il debito pubblico. L'Italia ha uno dei più alti debiti pubblici al mondo. C'è chi ritiene che questo sia un grosso problema, chi ritiene che sia un falso problema e chi pensa che il problema possa risolversi da sé semplicemente ignorandolo.

Come e perché questo debito è cresciuto? Quale ne è la dimensione? Chi sono i creditori? Chi lo pagherà? Quali conseguenze ha sull'economia e sul Paese in generale? Belle domande a cui troveremo una risposta. Ma ci sono altre domande più delicate. E' necessario ridurlo? E come si può fare? Qui le cose si fanno più complicate.

Ne discuteremo.

CORSO CULTURALE

Docente: **prof. Giancarlo Meinardi**

Educazione Ambientale

Settimanale - 3 Lezioni
20 - 27 Aprile - 4 Maggio

Inizio corso 20 Aprile

LUNEDÌ 15,00 - 16,30

La lettura sistemica del territorio: LA VAL GERMANASCA

Aspetti geomorfologici; natura ed ambiente della valle .

Note storiche e vicende; aspetti paesaggistici e borgate franco-provenzali nei valloni di Massello e Rodoretto.

Storie, storielle e leggende di una valle valdese.

Aspetti socio-economici; risorse minerarie e nuove prospettive di sviluppo eco-sostenibile.

Fine maggio/inizio giugno: ESCURSIONE DI STUDIO

CORSO CULTURALE

Docente: **prof. Oscar Casanova**

Educazione Motoria

(particolarmente adatta alla terza età)

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

1° corso Inizio 15 Ott.	Martedì - Giovedì Palestra Roccati Prof.ssa F. Cipolla	18,30 - 19,30 V.le Garibaldi, 7
2° corso Inizio 16 Ott.	Mercoledì - Venerdì Palestra 1° Circolo Prof.ssa S. Curletti	16,30 - 17,30 C.so Sacchirone, 20
3° corso Inizio 16 Ott.	Mercoledì - Venerdì Palestra 1° Circolo Prof.ssa S. Curletti	17,30 - 18,30 C.so Sacchirone, 20
4° corso Inizio 15 Ott.	Martedì - Giovedì Palestra 1° Circolo Prof.ssa P. Sorasio	18,30 - 19,30 C.so Sacchirone, 20
5° corso Inizio 15 Ott.	Martedì - Giovedì Palestra 1° Circolo Prof.ssa P. Sorasio	19,30 - 20,30 C.so Sacchirone, 20
6° corso Inizio 14 Ott.	Lunedì - Venerdì Palestra Comunale Prof.ssa L. Valinotti	9,00 - 10,00 C.so Roma, 24

Educazione Motoria

7° corso Inizio 14 Ott	Lunedì - Venerdì Palestra Comunale Prof.ssa L. Valinotti	10,00 - 11,00 C.so Roma, 24
8° corso Inizio 14 Ott.	Lunedì - Venerdì Palestra Comunale Prof.ssa L. Valinotti	11,00 - 12,00 C.so Roma, 24

N.B. I CORSI SONO TUTTI DI LIVELLO BASE

MATERASSINI A CARICO DEGLI STUDENTI

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.

LABORATORIO

Coordinatrice: **sig.ra Franca Richiardone**

Educazione Sanitaria

Settimanale - 5 Lezioni

Inizio corso 13 Febbraio

GIOVEDÌ 15,00 - 16,30

- 13 FEBBRAIO** **Riabilitazione orale e protesi dentaria**
Alimentazione e salute orale
Relatore: dott. Davide Usai
- 20 FEBBRAIO** **Cuore e cervello: interazioni nella terza età**
Relatore: dott. Diego Persico
- 27 FEBBRAIO** **Un cuore matto. Saper interpretare i segni e i sintomi dell'infarto. Cosa fare e cosa non fare.**
Relatore: infermiere CPSI Luigi Murano
- 5 MARZO** **Al mio segnale scatenate il letargo**
Relatrice: dott.ssa Silvia Testa
- 12 MARZO** **Evoluzione delle tecniche chirurgiche nelle patologie del piede**
Relatore: dott. Marco Marcarelli

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

CORSO CULTURALE

Coordinatrice: **sig.ra Ivonne Bandini Maletto**

Esperienze di viaggio

Settimanale - 5 Lezioni

Inizio corso 29 Ottobre

MARTEDÌ 15,00 - 16,30

- 29 OTTOBRE** **Anche questa è America: il grande ovest - South Dakota, Wyoming, Montana**
Relatore: prof. Giancarlo Meinardi
- 5 NOVEMBRE** **Marocco tra rocce e sabbia**
Relatori: sigg.ri Renata Fissore - Domenico Audisio
- 12 NOVEMBRE** **Il Nepal, l'Himalaya e la Valle degli Sherpa Un viaggio tra i paesi della catena himalayana, fino al campo base dell'Everest, percorrendo le valli dei portatori sherpa...**
Relatori: sigg.ri Liliana Borello - Augusto Appendino
- 19 NOVEMBRE** **L'India Himalayana del Kashmir e Ladak. Monasteri millenari e rituali antichi, laghi, villaggi e deserti d'alta quota incoronati da diademi di montagne**
Relatrice: sig.ra Margherita Vaschetti
- 26 NOVEMBRE** **Il sultanato dell'Oman: un Paese da scoprire!**
Relatrice: sig.ra Daniela Bruno

CORSO CULTURALE

Coordinatrice: **prof.ssa Maria Teresa Carena**

Fitoterapia: l'uso benefico delle erbe

Settimanale - 3 Lezioni

Inizio corso **23 Marzo**

23 - 30 marzo - 6 aprile

LUNEDÌ **15,00 - 16,30**

La fitoterapia è una pratica molto antica condotta con medicinali di origine vegetale, erbe, piante o estratti di piante utili a ristabilire lo stato di benessere del nostro organismo.

In questi tre incontri avremo l'opportunità di scoprire i loro principi terapeutici dalla radice al fiore, conosceremo i metodi di preparazione, come utilizzarli e le interazioni che possono sussistere con alimenti o farmaci.

CORSO CULTURALE

Docente: **sig.ra Alessandra Bincoletto**

Focus (per saperne di più)

27 incontri

MERCOLEDÌ **15,00 - 16,30**

- 16 OTTOBRE** **La cromopuntura: luce e colore senza aghi, a sostegno del nostro benessere fisico e mentale**
Relatrice: sig.ra Alessandra Bincoletto
- 23 OTTOBRE** **Riflettendo sul codice della strada**
Relatore: sig. Gianpaolo Pelà
- 30 OTTOBRE** **Comac: laboratorio di modellismo**
Relatori: sigg.ri Di Giugno – Grosso – Remogno
- 6 NOVEMBRE** **Accoglienza ed immigrazione: facciamo il punto ad un anno dalla pubblicazione della legge Salvini su immigrazione e sicurezza.**
Relatori: dott. Carraro e dott. Olivero
- 13 NOVEMBRE** **La Legge 91 del 1° aprile 1999 sui trapianti ed il ruolo dell'AIDO**
Relatore: dott. Gianfranco Vergnani
- 20 NOVEMBRE** **Il vino. Simbolo e tradizioni nelle grandi religioni del mondo**
Relatore: dott. Mauro Carosso
- 27 NOVEMBRE** **Un mazzo di carciofi ...**
Relatrice : dott.ssa Ernestina Rossotto
- 4 DICEMBRE** **Effetto serra: chi è costui?**
Relatore: ing. Enrico Benevello

Focus (per saperne di più)

MERCOLEDÌ 15,00 - 16,30

- 11 DICEMBRE** **Rita Levi-Montalcini – scienza e arte**
Relatrice: ing. Piera Levi-Montalcini
- 18 DICEMBRE** **Chernobyl e nucleare: un fallout infinito**
Relatore: sig. Massimo Bonfatti
- 8 GENNAIO** **Come prendersi cura dei propri spazi privati attraverso azioni concrete e mirate**
Relatore: arch. Pietro Finocchio
- 15 GENNAIO** **Un mondo di plastica. Storia triste di una bottiglia dispersa in mare**
Relatore: dott. Giorgio Prino
- 22 GENNAIO** **Raccontare l'accoglienza: storie, paesi, viaggi**
Relatori: dott. Carraro e dott. Olivero
- 29 GENNAIO** **Possiamo, sempre, essere felici**
Relatrice: prof.ssa Marina Carré
- 5 FEBBRAIO** **Il miele nell'alimentazione quotidiana**
Relatore: prof. Silvio Matteo Borsarelli
- 12 FEBBRAIO** **Memorie di cose (il cibo, le cose, il lavoro, la salute)**
Relatrice: prof.ssa Margherita Corrado

Focus (per saperne di più)

MERCOLEDÌ 15,00 - 16,30

- 19 FEBBRAIO** **Breve storia della gastronomia francese: da Obelix alla Nouvelle Cuisine**
Relatrice: prof.ssa Fulvia Demosso
- 26 FEBBRAIO** **Tutela del consumatore: contratti civili e commerciali**
Relatore: avv. Matteo Valenza
- 4 MARZO** **La tomba di Nefertari: il viaggio ultraterreno di una regina**
Relatore: dott. Roberto Buongarzone
- 11 MARZO** **Sesso tra le corolle**
Relatore: dott. Gianfranco Curletti
- 18 MARZO** **La conferenza di pace - Parigi 1919**
Relatore: dott. Gianpaolo Rovetto
- 25 MARZO** **La farmacia in tavola: spezie ed erbe aromatiche**
Relatore: prof. Silvio Matteo Borsarelli
- 1 APRILE** **Donne: società e diritti**
Relatrice: dott.ssa Amelia Andreasi
- 8 APRILE** **Fine vita e testamento biologico**
Relatrice: avv. Clara Solavagione

Focus (per saperne di più)

MERCOLEDÌ 15,00 - 16,30

- 22 APRILE** **Difesa della pelle: calli, duroni e piaghe da decubito.**
Relatore: sig. Piero Berteà
- 29 APRILE** **1891: a Vienna in Berggasse 19 - casa/studio di Sigmund Freud - entra il mitico... DIVANO! Oggi, ormai vecchio, si racconta e ricorda...**
Relatrice: prof.ssa Clelia Casassa
- 6 MAGGIO** **La strada tedesca alle fiabe**
Relatrice: dott.ssa Ornella Stella

CORSO CULTURALE

Coordinatrice: **prof.ssa Maria Teresa Carena**

Fotografia

Settimanale - 7 Lezioni e 2 uscite domenicali **Inizio corso 16 Ottobre**

MERCOLEDÌ **20,30 - 22,00**

Fotografare per ricordare

- 16 OTTOBRE** Vedere, osservare, pensare.
- 23 OTTOBRE** Diamo forma all'immagine "La composizione".
- 27 OTTOBRE** Uscita fotografica – Dalle ore 9,00 alle ore 11,00.
Luogo da destinarsi.
- 30 OTTOBRE** Discussioni delle immagini scattate la domenica precedente.
- 6 NOVEMBRE** Parliamo del ritratto.
- 10 NOVEMBRE** Uscita fotografica – Dalle ore 9,00 alle ore 11,00.
Luogo da destinarsi.
- 13 NOVEMBRE** Discussioni delle immagini scattate la domenica precedente.
- 20 NOVEMBRE** Fotografia di viaggio.
- 27 NOVEMBRE** Intervista all'autore.*

Nelle uscite fotografiche, i partecipanti, saranno seguiti dai soci del circolo "La Fonte".

* I partecipanti saranno invitati a formulare domande, chiedere spiegazioni dei lavori che l'autore/autrice presenteranno.

Partecipanti: minimo 12 - massimo 20

LABORATORIO

Coordinatore: **sig. Cosimo de Santis** Presidente circolo fotografico La Fonte

Giardinaggio

Settimanale - 4 Lezioni

Inizio corso **3 Febbraio**

3 - 10 - 17 febbraio - 2 marzo

LUNEDÌ **15,00 - 16,30**

Il corso è formato da quattro lezioni di cui tre incentrate sul giardino di VILLA TARANTO, lago Maggiore, uno degli orti botanici più belli del mondo e la quarta sui giardini all'italiana di Villa Borromeo (ISOLA BELLA).

Le prime tre lezioni sviluppano i seguenti temi:

- Storia motivazione e ideazione del giardino in stile inglese da parte dell'autore Capitano Scozzese Neil McEacharn.
- Grandi lavori di sistemazione della collina, scavo della valletta e modellamento del territorio, costruzione dell'impianto di irrigazione e del ponte romantico.
- L'orto botanico che ospita circa 11.000 specie di piante rare provenienti da tutto il mondo (alberi, arbusti, erbacee perenni ed annuali).
- La serra con la Victoria cruziana (ninfea più grande del mondo), laghetti con ninfee rare e nelumbo, il giardino all' italiana con le fioriture e le cascate che scandiscono il tempo.
- La Villa, la Cappella con il Mausoleo che si specchia nella fontana dei putti.

Quarta lezione:

- Villa BORRAMEO e giardini.

EVENTUALE VISITA DI STUDIO al termine del corso

CORSO CULTURALE

Docente: **prof. Costantino Ciccone**

Ginnastica dolce per l'introduzione alla difesa personale

Settimanale - 10 Lezioni

Inizio corso **15 Ottobre**

MARTEDÌ 17,30 - 18,30

- Esercizi di ginnastica dolce, sia attiva che passiva, allo scopo di preparare movimenti armonici e controllati che hanno come finalità la difesa personale.
- Movimenti mirati a favorire tecniche respiratorie ed acquisire una maggiore elasticità muscolo-tendinea.
- Esercizi pratici di coppia per imparare a difendersi o quantomeno a proteggersi per evitare aggressioni indesiderate.

Partecipanti: minimo 12 - massimo 25

LABORATORIO

Docenti: **sig. Massimo Bertolino** maestro e cintura nera 5 Dan di karate
dott. Piero Giorgio Salomone istruttore e cintura nera 3 Dan di karate

Ginnastica per la mente A **Livello base**

Settimanale - 10 Lezioni

Inizio corso 17 Ottobre

GIOVEDÌ 17,30 - 19,00

Ginnastica per la mente B **Livello base**

Settimanale - 10 Lezioni

Inizio corso 23 Gennaio

GIOVEDÌ 17,30 - 19,00

La ginnastica mentale è importante quanto quella fisica: avere un cervello allenato è infatti presupposto fondamentale per mantenersi sani ed in forma.

Quando si parla di ginnastica mentale si fa riferimento all'insieme degli esercizi utili a stimolare l'attività cerebrale in tutti i suoi aspetti cognitivi: memoria, attenzione, concentrazione, linguaggio e creatività.

Nei laboratori di "Ginnastica per la mente" sarà dedicato ampio spazio a divertenti esercizi di stimolazione cognitiva, alle tecniche di rilassamento che allenano l'attenzione e la concentrazione ed al confronto tra i partecipanti su tematiche riguardanti il sano stile di vita in relazione alla cognizione.

Si sperimenteranno, inoltre, momenti di ricerca in cui esprimere la propria creatività.

Partecipanti per corso: minimo 8 - massimo 10

LABORATORIO

Docenti: **dott.sse Giustina Veneziano - Rosabianca Putzu**

Ginnastica posturale A

Settimanale - 20 Lezioni

Inizio corso 17 Ottobre

GIOVEDÌ 16,30 - 17,30

Ginnastica posturale B

Settimanale - 20 Lezioni

Inizio corso 17 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.

E' 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

LABORATORIO

Docente: **prof.ssa Silvia Curletti**

Ginnastica posturale C

Settimanale - 20 Lezioni

Inizio corso 15 Ottobre

MARTEDÌ 16,30 - 17,30

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.

E' 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: minimo 12 - massimo 15

LABORATORIO

Docente: **prof.ssa Federica Sansoldo**

Ginnastica posturale D

Settimanale - 20 Lezioni

Inizio corso 18 Ottobre

VENERDÌ 16,30 - 17,30

Ginnastica posturale E

Settimanale - 20 Lezioni

Inizio corso 18 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. E' 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

LABORATORIO

Docente: **prof.ssa Federica Sansoldo**

I Savoia. 900 anni di una dinastia

Settimanale - 3 Lezioni

Inizio corso 3 Dicembre

MARTEDÌ 15,00 - 16,30

- 3 DICEMBRE** Da Umberto Biancamano a Vittorio Amedeo II, la storia di una contea di montagna diventata Regno di Sardegna
- 10 DICEMBRE** I Savoia alla conquista dell'Italia, Carlo Alberto, Vittorio Emanuele II e il Risorgimento
- 17 DICEMBRE** Vittorio Emanuele III, un re troppo piccolo per una stagione troppo grande. Il tramonto di una dinastia

CORSO CULTURALE

Docente: **prof. Gianni Oliva**

Il computer al nostro servizio

Settimanale - 10 Lezioni

Inizio corso 17 Ottobre

GIOVEDÌ 16,00 - 17,30

Programma:

1. Facebook:

Scopriamo cos'è Facebook, a cosa può essere utile e quali sono le sue funzionalità.

2. Siti di pubblica utilità:

Siti internet che possono risultare utili per evitare perdite di tempo o essere informati senza muoversi da casa: le previsioni meteo, un traduttore universale, le pagine bianche, Trenitalia, Poste italiane e come trovare un buon ristorante con TripAdvisor.

3. Google Maps:

Google Maps è un sito dove poter visitare paesi virtualmente, ottenere indicazioni stradali, trovare e visualizzare monumenti famosi, negozi e altro.

4. Musica:

Come ascoltare musica da CD, DVD o su Internet in streaming gratuitamente.

5. Film:

Come vedere film da DVD o su Internet in streaming gratuitamente.

6. Comprare online senza Carta di Credito:

Esistono siti su Internet dove poter fare acquisti senza utilizzare la carta di credito. Vediamo come si utilizza il sito Subito.it e il MarketPlace di Facebook.

7. Scaricare fotografie:

Scaricare fotografie dalla macchina digitale e/o dal cellulare sul nostro computer.

8. Vendere online senza Carta di Credito:

Vendere senza bisogno di usare la carta di credito. Anche noi possiamo vendere su Internet degli oggetti usati. Vediamo l'altra faccia di Subito.it e del MarketPlace.

9. Comprare online con Carta di Credito:

Come si usano e quali sono le differenze tra carte di credito normali e prepagate. Vediamo come acquistare su Amazon, cosa sono i Codici d'Acquisto, le politiche di resi e rimborso.

10. Fare la spesa al supermercato online:

Fare la spesa al supermercato tramite internet, vediamo come farsi preparare la borsa e passarla a ritirare oppure farsela recapitare direttamente a casa.

I partecipanti dovranno essere muniti di computer portatile

Il materiale didattico è a carico degli iscritti al corso

Partecipanti: minimo 6 - massimo 8

LABORATORIO

Docente: **dott. Marco Cardellino**

Il pianeta che vive (parte prima)

Settimanale - 5 Lezioni

Inizio corso 9 Gennaio

GIOVEDÌ **15,00 - 16,30**

- 9 GENNAIO** Origine ed evoluzione dell'Universo.
- 16 GENNAIO** Origine del sistema Solare e della Terra.
- 23 GENNAIO** Interno della Terra e deriva dei continenti.
- 30 GENNAIO** La superficie terrestre: vulcani e terremoti.
- 6 FEBBRAIO** Nascita delle Alpi: i giganti nati dal fuoco; i giganti nati dal mare.

CORSO CULTURALE

Docente: **dott. Giancarlo Amedei**

Il sentiero della natura

Settimanale - 2 Lezioni

Inizio corso 14 Ottobre

LUNEDÌ 15,00 - 16.30

14 OTTOBRE

L'AUTOSTIMA:

attraverso vari esercizi impareremo come interrompere i meccanismi perversi che portano al disprezzo di sé, riscoprendo la nostra realtà.

21 OTTOBRE

IL RISVEGLIO DEI TALENTI:

impareremo a guardarci dentro per scoprire che non ci manca nulla, possediamo già tutto quello che ci serve per essere felici.

CORSO CULTURALE

Docente: **dott.ssa Chiara Carossio**

Il trattamento riabilitativo nelle forme artrosiche e artritiche

Settimanale - 2 Lezioni

Inizio corso 9 Marzo

LUNEDÌ 15,00 - 16.30

- 9 MARZO** Differenza tra artrosi ed artrite.
Diagnosi, prevenzione e rieducazione funzionale dell'artrite nelle sue tipologie più frequenti.
- 16 MARZO** Prevenzione e rieducazione funzionale dell'artrosi nelle sue varie localizzazioni.

CORSO CULTURALE

Docente: **fisioterapista Renato Oliva**

Il viaggio come esperienza e conoscenza di sé... (tre autori della letteratura Anglo-Americana)

Settimanale - 4 Lezioni

Inizio corso 8 Novembre

VENERDÌ 15,00 - 16,30

- 8 NOVEMBRE** Introduzione al tema del viaggio e ai tre autori presentati: Joseph Conrad, Jack Kerouac, Bruce Chatwin, narratori che in epoche e luoghi molto diversi hanno in comune racconti di viaggio con un forte valore simbolico.
- 15 NOVEMBRE** Presentazione del romanzo "Heart of Darkness" (Cuore di Tenebra) di Joseph Conrad. Un viaggio nel cuore dell'Africa alla fine dell'800 per scoprire le contraddizioni dell'animo umano e gli orrori del colonialismo.
- 22 NOVEMBRE** Presentazione del romanzo "On the Road" (Sulla Strada) di Jack Kerouac. Il viaggio libero e ribelle di una generazione di giovani che negli anni '50 scopre l'altra America.
- 29 NOVEMBRE** Presentazione del libro "The Song Lines" (Le Vie dei Canti) dello scrittore e viaggiatore inglese Bruce Chatwin. Il viaggio come conoscenza dell'altro (gli Aborigeni in Australia) e urgente impulso al movimento, alla scoperta e al nomadismo radicato da sempre negli esseri umani.

CORSO CULTURALE

Docente: **prof. Mauro Fissore**

Intaglio a punta di coltello

Settimanale - 10 Lezioni

Inizio corso 22 Ottobre

MARTEDÌ 20,30 - 22,00

Dal punto di vista prettamente tecnico l'intaglio a tacche è la forma più semplice delle incisioni su legno.

L'insieme di tacche consente la realizzazione di motivi ornamentali di grande pregio artistico. Questo tipo di intaglio permette, già dal primo approccio, di ottenere dei risultati tali da spingere l'esecutore a continuare in questa particolare lavorazione.

Le opere realizzate a tacche a triangoli incisi si completano anche con linee curve o diritte più o meno profonde. È indubbiamente un'ottima scuola per altri tipi di lavorazioni del legno, ad esempio bassorilievi, scultura a tutto tondo, ecc..

Il materiale didattico è a carico degli iscritti al corso

Partecipanti: minimo 5 - massimo 10

LABORATORIO

Docente: **sig. Dino Negro**

La grande guerra sul grande schermo

(un percorso cronologico, con la proiezione di brevi spezzoni cinematografici)

Settimanale - 2 Lezioni

Inizio corso 28 Ottobre

LUNEDÌ 15,00 - 16,30

- 28 OTTOBRE**
- 1) Durante il conflitto
Documentare la guerra: il problema della rappresentabilità.
Il cinema e la stampa, strumenti di propaganda.
 - 2) Anni Trenta
La bella guerra. ...
La retorica del patriottismo e l'assurdità del grande massacro.
 - 3) Anni Cinquanta
Alti comandi e soldati: due guerre diverse.
La trincea e la terra di nessuno.
- 4 NOVEMBRE**
- 1) Anni Sessanta/Settanta
Il vero nemico? È alle nostre spalle.
La rappresentazione della guerra negli anni della contestazione.
 - 2) Anni Ottanta
Far rivivere i grandi assenti: un monumento ai caduti.
 - 3) Nel nuovo millennio
"Macellai di carne umana". Va in scena la violenza.
Al fronte un comune denominatore: la barbarie.

CORSO CULTURALE

Docente: **prof. Gianpaolo Fissore**

La società del XIX secolo: gli usi, i costumi, il cibo

Settimanale - 3 Lezioni
23 – 30 aprile – 7 maggio

Inizio corso 23 Aprile

GIOVEDÌ 15,00 - 16,30

Tante immagini per raccontare come si viveva ai tempi di Garibaldi e di Cavour, per ricostruire la società dei nostri bis e trisnonni, nel momento in cui si “faceva” l’Italia.

Il passato è prezioso per capire il presente.

CORSO CULTURALE

Docente: **dott.ssa Irma Genova**

Laboratorio di psico-design

Settimanale - 5 Lezioni

Inizio corso **10 Gennaio**

10 - 17 - 24 - 31 gennaio - 7 febbraio

VENERDÌ 15,00 - 16,30

Tematiche degli incontri:

1. Introduzione e presentazione dello psico-design. Che cos'è? Finalità e funzioni. I colori alleati del nostro benessere (nel senso di bene stare). Gli oggetti e le relazioni con le persone.
2. Coinvolgimento pratico dei partecipanti attraverso l'analisi e la riflessione sulle abitazioni, in base al materiale portato dai partecipanti (foto di interni, oggetti da recuperare, giardini....)
3. Si considerano eventuali soluzioni pratiche in base alle richieste precedenti per un miglioramento dello spazio e un maggior benessere nella propria casa.
4. Ambiente pubblico e comportamento ecologico. Parliamo di: scuola, uffici postali, banche, biblioteca, sale d'aspetto di medici e dentisti. Dite la vostra!
5. Conclusione degli incontri. Verrà consegnata a ogni partecipante una dispensa riassuntiva del contenuto del corso.

CORSO CULTURALE

Docente: **dott.ssa Ernestina Rossotto**

Lavorazione del vetro (corso avanzato)

Settimanale - 10 Lezioni

Inizio corso 16 Ottobre

MERCOLEDÌ 18,00 - 20,00

Il corso avanzato di “Lavorazione del vetro” è rivolto a tutti coloro che sono interessati a migliorare la tecnica imparata negli anni precedenti e a realizzare manufatti più difficili e preziosi.

Al termine del corso l'allievo sarà in grado di utilizzare correttamente tutti gli strumenti e di realizzare in piena autonomia lavori in piano e tridimensionali.

**N.B. Riservato a coloro che hanno raggiunto
una buona competenza tecnica
e sono interessati a migliorare le loro capacità**

Il materiale didattico è a carico degli iscritti al corso

Partecipanti: minimo 6 - massimo 8

LABORATORIO

Docente: **sig.ra Michela Branchini**

Lingua italiana per stranieri

Settimanale - Annuo

Inizio corso 14 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 dall'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

LABORATORIO

Docente: **dott.ssa Lorenzina Aimone**

Lingue straniera: francese - conversazione

Settimanale - 20 Lezioni

Inizio corso 14 Ottobre

LUNEDÌ **16,30 - 18,00**

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. Sur la base de documents écrits et audiovisuels, plusieurs thématiques seront abordées (sujets d'actualité, du quotidien, littérature, cinéma, musique etc.) et les participants seront invités à réagir et interagir les uns avec les autres. Selon les différents niveaux, diverses méthodes seront utilisées pour encourager la conversation.

Il materiale didattico è a carico degli iscritti al corso

Partecipanti: minimo 15 - massimo 20

LABORATORIO

Docente: **prof.ssa Giusy Cutrì**

Lingue straniere: inglese 1° Livello

Settimanale - 20 lezioni

Inizio corso 16 Ottobre

MERCOLEDÌ 20,30 - 22,00

Primo sviluppo delle capacità di “listening” (ascolto) e “speaking” (parlato): presentare se stessi e terze persone con dati personali, descrizione fisica, composizione della famiglia, abilità ed interessi, attività quotidiane.

Strutture grammaticali

Verbi essere ed avere (simple present), aggettivi possessivi e dimostrativi, preposizioni di tempo e di luogo, genitivo sassone, verbo modale “can”, il presente semplice (forma affermativa, interrogativa e negativa).

Il materiale didattico è a carico degli iscritti al corso

Partecipanti: minimo 15 - massimo 20

LABORATORIO

Docente: **prof.ssa Manuela Cossolo**

Lingue straniere: inglese 2° Livello

Settimanale - 20 lezioni

Inizio corso 15 Ottobre

MARTEDÌ 16,30 - 18,00

Grammatica:

- ripasso e approfondimento argomenti precedenti
- present continuous
- present continuous/present simple
- pronomi complemento
- avverbi di modo
- nomi numerabili e non numerabili
- some/any
- avverbi di modo
- comparativi e superlativi
- past simple "to be"

Attività/skills:

- dettato
- listening comprehension
- speaking
- writing
- ampliamento lessicale

Il materiale didattico è a carico degli iscritti al corso

Partecipanti: minimo 15 - massimo 20

LABORATORIO

Docente: **prof.ssa Marika Curletto**

Lingue straniere: inglese 3° Livello

Settimanale - 20 Lezioni

Inizio corso **14 Ottobre**

LUNEDÌ 20,30 - 22,00

Il presente corso si rivolge a coloro che hanno già una conoscenza di base della lingua inglese e vogliono approfondire le regole grammaticali e migliorare la pronuncia. Gli studenti espanderanno il proprio vocabolario e apprenderanno nuove forme grammaticali tramite dialoghi e brevi articoli o trafiletti su svariati argomenti. Ogni lezione includerà una parte di approfondimento tramite spiegazioni teoriche ed esercizi pratici e una parte dedicata a sviluppare e migliorare le capacità di espressione orale.

Alcuni argomenti di grammatica saranno: ripasso del present simple, studio approfondito del present continuous, Wh-words, adverbs, adjectives e pronouns, directions, accenni al past simple. Il corso prevede dei momenti di dialogo e discussione sugli argomenti trattati, accompagnati da esercizi di listening di graduale difficoltà.

Obiettivo del corso è che i partecipanti migliorino la loro capacità di comprensione e di utilizzo della lingua scritta e orale (Reading and Listening Comprehension, Speaking and Writing).

Il materiale didattico è a carico degli iscritti al corso

Partecipanti: minimo 15 - massimo 20

LABORATORIO

Docente: **prof.ssa Federica Pitton**

Lingue straniere: inglese

4° Livello

Settimanale - 20 lezioni

Inizio corso 16 Ottobre

MERCOLEDÌ **16,30 - 18,00**

Ripasso dei tempi verbali esaminati nel triennio precedente (present simple and continuous; past simple; present perfect, simple and continuous; ing future, to be going to future and will future).

Funzioni comunicative:

- esprimere azioni in corso nel passato nonché azioni antecedenti uno specifico momento passato;
- definire e descrivere persone, cose, epoche e luoghi;
- esprimere obblighi, regole, proibizioni e la “non necessità”;
- chiedere, dare e rifiutare il permesso;
- parlare di abilità e necessità presenti, passate e future;
- formulare ipotesi circa eventi possibili e/o auspicabili, nonché per esprimere critiche e rimpianti.

Strutture grammaticali:

- past continuous and past perfect;
- pronomi relativi; pronomi indefiniti (composti di some, any, no, every);
- i verbi modali: can, must, (have to), may, might;
- il periodo ipotetico: first, second, third conditional.

Il materiale didattico è a carico degli iscritti al corso

Partecipanti: minimo 15 - massimo 20

LABORATORIO

Docente: **prof.ssa Manuela Cossolo**

Lingue straniere: inglese

Conversazione elementare

Settimanale - 20 lezioni

Inizio corso 15 Ottobre

MARTEDÌ 16,30 - 18,00

Preliminary conversation: lo scopo dei nostri incontri è di stimolare la produzione orale usando testi preparati che offrono degli spunti per discussione. Ogni tanto diamo uno sguardo alle strutture linguistiche... ma qui we chat together! (B1)

Lingue straniere: inglese

Conversazione avanzata

Settimanale - 20 lezioni

Inizio corso 18 Ottobre

VENERDÌ 16,30 - 18,00

Advanced conversation: the classes seek to promote confidence in the spontaneous production of comments given a variety of starting points. The finer elements of grammar are occasional topics for our attention, although we do like to have fun! (B2-C1)

Il materiale didattico è a carico degli iscritti ai corsi

Partecipanti per corso: minimo 15 - massimo 20

LABORATORIO

Docente: **prof.ssa Judith Kelly**

Lingue straniere: inglese Letture facilitata

Settimanale - 20 Lezioni

Inizio corso 15 Ottobre

MARTEDÌ 20,30 - 22,00

Leggeremo insieme un testo accattivante e senza tempo.

Faremo brevi riflessioni grammaticali, sia per riconoscere strutture precedentemente acquisite, sia per evidenziare nuove costruzioni e usi idiomatici.

Infine imposteremo semplici mini-conversazioni circa personaggi, ambienti e azioni inerenti al testo.

I dettagli relativi al testo da acquistare saranno forniti al momento dell'iscrizione

Il materiale didattico è a carico degli iscritti al corso

Partecipanti: minimo 15 - massimo 20

LABORATORIO

Docente: **prof.ssa Manuela Cossolo**

Lingue straniere: russo

1° Livello

Settimanale - 20 Lezioni

Inizio corso 15 Ottobre

MARTEDÌ 16,30 - 18,00

Con il livello proposto il discente riuscirà a stabilire una comunicazione sufficiente nelle situazioni standard della vita quotidiana; possiederà il minimo necessario di risorse linguistiche, potendo contare su almeno 500 vocaboli proposti durante le lezioni.

Queste le unità proposte:

- chiedere e comunicare informazioni su se stesso, anche in terza persona;
- definire la propria professione e occupazione;
- chiedere/comunicare l'indirizzo, il numero di telefono;
- chiedere e comunicare informazioni sui propri hobby e interessi;
- conoscere il proprio corpo;
- sapere consultare un calendario e definire il tempo meteorologico;
- entrare, girare, fare spesa per negozi e in un centro commerciale;
- ringraziare, rispondere agli auguri, esprimere i propri desideri;
- fare/accettare un regalo; invitare ad una festa, fare una visita; accettare/rifiutare un invito, spiegare il motivo del rifiuto;

- chiedere/comunicare una destinazione, come raggiungerla a piedi e/o con i trasporti; se si è lontani o vicini; il prezzo del biglietto e come si paga, come si consulta la tabella degli orari dei mezzi di trasporto, indicazioni stradali, indicazioni in stazione, aeroporto e sapere concordare un'ora e un luogo d'incontro;
- raccontare come è andata un'escursione, esprimere una valutazione;
- invitare/accettare un invito a colazione/pranzo/cena in un ristorante, in un bar, ecc.; rifiutare l'invito, spiegare il motivo del rifiuto; concordare ora e luogo dell'incontro, leggere il menu, ordinare cibo/bevande; chiedere/raccontare dei pasti preferiti, della propria scelta; pagare il conto.

Il materiale didattico è a carico degli iscritti al corso

Partecipanti: minimo 15 - massimo 20

LABORATORIO

Docente: **prof.ssa Alina Kharkevich**

Lingue straniere: spagnolo 1° Livello

Settimanale - 20 Lezioni

Inizio corso 17 Ottobre

GIOVEDÌ 17,30 - 19,00

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

Grammatica:

- verbi regolari al presente
- fonetica e ortografia

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

Il materiale didattico è a carico degli iscritti al corso

Partecipanti: minimo 15 - massimo 20

LABORATORIO

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

Lingue straniere: spagnolo 2° Livello

Settimanale - 20 Lezioni

Inizio corso 14 Ottobre

LUNEDÌ 17,30 - 19,00

Obiettivi del Corso:

- comprendere frasi isolate ed espressioni di uso frequente relative ad ambiti di immediata rilevanza;
- comunicare in attività semplici e di routine che richiedono solo uno scambio di informazioni semplice e diretto su argomenti familiari e abituali;
- descrivere in termini semplici aspetti del proprio vissuto e del proprio ambiente.

Lessico e Funzioni:

- i numeri 100 +
- il clima
- in giro per negozi
- il vestiario
- prodotti alimentari e bevande:
al bar e al ristorante
- esperienze recenti
- cultura ispanica (Spagna e Latinoamerica)
- i passatempo
- la città: servizi e mezzi di trasporto
- chiedere e dare indicazioni
- parlare dei propri gusti e preferenze
- la casa (oggetti)
- i lavori domestici
- paesi e nazionalità

Grammatica:

- verbi regolari e irregolari al presente, passato e futuro
- fonetica e ortografia

E' previsto l'utilizzo del libro "Juntos 1" Carla Poletti - José Pérez Navarro Ed. Zanichelli.

Il materiale didattico è a carico degli iscritti al corso

Partecipanti: minimo 15 - massimo 20

LABORATORIO

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

Lingue straniere: spagnolo 4° Livello - conversazione

Settimanale - 20 Lezioni

Inizio corso 17 Ottobre

GIOVEDÌ 15,00 - 16,30

Rivolto a coloro i quali hanno una conoscenza media della lingua spagnola.

Argomenti:

Il tema di conversazione e produzione scritta scaturirà dalla lettura e analisi di un'antologia di testi letterari di autori sia spagnoli sia latino-americani nonché di articoli giornalistici di attualità. Verranno proposti diversi generi letterari quali poesia (da Garcilaso de la Vega fino a Rafael Alberti), prosa (dalla picaresca ad autori contemporanei quali Eduardo Mendoza, Juan J. Millás o Javier Marías) e teatro del XX secolo.

Funzioni:

Saranno proposti i seguenti aspetti:

- Creazioni e ricreazioni di testi
- Descrizioni di personaggi, luoghi, oggetti, etc.
- Formulare ipotesi
- Riprodurre conversazioni in discorso indiretto

È previsto l'utilizzo di materiale cartaceo in formato dispensa che verrà messo a disposizione dei partecipanti il primo giorno di lezione.

Il materiale didattico è a carico degli iscritti al corso

Partecipanti: minimo 15 - massimo 20

LABORATORIO

Docente: **prof.ssa Francisca Villén Peñalver**

Lingue straniere: tedesco 1° Livello

Settimanale - 20 Lezioni

Inizio corso 16 Ottobre

MERCOLEDÌ 20,30 - 22,00

Rivolto ai principianti.

Il corso prevede lo studio delle strutture grammaticali di base e l'acquisizione di vocaboli ed espressioni che ci danno una prima impressione della lingua tedesca e che ci permettono di formulare frasi semplici e capire piccoli testi:

- presentazioni e saluti
- i numeri e l'età
- composizione della famiglia
- leggere l'ora
- aspetto fisico e colori
- sport e tempo libero

I principali contenuti grammaticali saranno:

- l'articolo determinativo e indeterminativo (al nominativo ed accusativo)
- i verbi regolari (e in parte irregolari) e la loro coniugazione
- i pronomi personali (al nominativo ed accusativo)
- i verbi essere e avere
- la costruzione di frasi principali semplici al presente indicativo
- formulare domande (con e senza pronomi interrogativi)
- la forma di cortesia
- i pronomi possessivi (al nominativo ed accusativo)
- negazione

Il materiale didattico è a carico degli iscritti al corso

Partecipanti: minimo 15 - massimo 20

LABORATORIO

Docente: **sig.ra Simone Stephanie Aurich**

Lingue straniere: tedesco 4 ° Livello

Settimanale - 20 Lezioni

Inizio corso 17 Ottobre

GIOVEDÌ 20,30 - 22,00

Il corso è rivolto a chi ha già seguito i corsi precedenti o a chi ha già una base di lingua tedesca. Faremo un ripasso degli argomenti trattati nel biennio precedente per poi occuparci di argomenti nuovi come per esempio il congiuntivo II. Cercheremo di fare conversazione e raccontare eventi accaduti al passato o al futuro inoltre cercheremo di formulare frasi ipotetiche ed esprimere desideri o consigli irreali (con l'uso del congiuntivo II).

I principali contenuti grammaticali saranno:

- ripasso degli argomenti trattati nel corso 2° e 3°
- präteritum (imperfetto)
- konjunktiv II
- declinazione degli aggettivi
- frasi secondarie con le rispettive congiunzioni e struttura della frase
- imperativo
- l'infinito con "zu"

Il materiale didattico è a carico degli iscritti al corso

Partecipanti: minimo 15 - massimo 20

LABORATORIO

Docente: **sig.ra Simone Stephanie Aurich**

L'uomo e il cosmo

Settimanale - 3 Lezioni
28 febbraio – 6 – 13 marzo

Inizio corso **28 Febbraio**

VENERDÌ 15,00 - 16,30

Astrofisica nucleare

I processi fisici che hanno originato la materia dell'universo.

Il corso di quest'anno è rivolto a comprendere i processi nucleari che sono avvenuti nelle prime fasi evolutive dell'universo (il Big Bang) e, in seguito, nell'interno delle stelle.

Da quando è stato formulato il principio di conservazione dell'energia, sappiamo infatti che le stelle sono soggette a cambiamenti evolutivi perché la luce ed il calore che emettono sono il risultato di processi fisici che avvengono nelle loro parti interne e che, lentamente, consumano le stesse stelle fino a spegnerle, quando avranno esaurito le loro fonti di energia.

La materia che costituisce il cosmo (tra cui il Sole, la Terra, gli altri pianeti e noi stessi) ha avuto origine nell'interno di una stella che, alla fine della sua evoluzione e in seguito ad una esplosione come supernova, ha distribuito nello spazio gli elementi chimici sintetizzati nel suo interno.

Terminata la fase gravitazionale iniziale, le stelle trascorrono la maggior parte della loro vita (alcuni miliardi di anni) grazie a processi nucleari.

In particolare le stelle iniziano la loro vita nucleare con il bruciamento dell'idrogeno, che libera molta più energia delle altre reazioni nucleari e quindi permette alle stelle di trascorrere una lunga e tranquilla maturità. In seguito, l'evoluzione delle stelle avviene a ritmi sempre più veloci, fino alle fasi finali quando, non avendo più combustibile nucleare, riprende il predominio delle forze di gravità. Il destino finale di una stella può essere un lento spegnimento,

come sarà nel caso del Sole, oppure una violenta esplosione, come sarà per le stelle di massa più grande, che termineranno la loro esistenza come stelle di neutroni o buchi neri.

L'insieme di tutti questi processi, noti come nucleosintesi cosmologica e nucleosintesi stellare, sono i soli processi fisico-chimici in grado di spiegare l'origine della materia nell'Universo, dagli atomi più semplici fino alle molecole più complesse che sono i costituenti fondamentali di ogni forma di vita.

CORSO CULTURALE

Docente: **prof. Piero Galeotti**

Maglieria (corso base)

Settimanale - Annuo

Inizio corso 14 Ottobre

LUNEDÌ 15,30 - 17,30

Il corso di maglia coi ferri è rivolto a tutti coloro che vogliono imparare da zero l'arte del ferro e gomitolo, a coloro che hanno vaghe reminescenze di come mettere i punti per iniziare il lavoro, oppure a coloro che vogliono trascorrere qualche ora di relax creativo.

Programma:

- imparare a scegliere i filati e i ferri adeguati;
- imparare ad usare i ferri sui punti base;
- prendere le misure per la realizzazione dei capi;
- leggere ed interpretare i giornali di moda-maglia;

Materiale occorrente:

Ogni partecipante al corso dovrà presentarsi munito di:

- un paio di ferri n° 3 e 4 - un cartoncino 10 cm. x 10 cm.
- due gomitoli di lana colorata in tinta unita adeguata ai ferri n° 4

Il materiale didattico è a carico degli iscritti al corso

Partecipanti: massimo 20

LABORATORIO

Docenti: **sigg.re C. Arcidiacono - R. Bernocco**

Massaggio

Settimanale - 20 Lezioni

Inizio corso 14 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.
- Aspetti positivi e negativi dei massaggi.

Il materiale didattico è a carico degli iscritti al corso

Partecipanti: minimo 15 - massimo 20

LABORATORIO

Docente: **sig.ra Margherita Romero**

Miti e segreti dei grandi seduttori

Settimanale - 3 Lezioni

Inizio corso 13 Gennaio

13 - 20 - 27 gennaio

LUNEDÌ 15,00 - 16,30

Da Don Giovanni a Casanova sino al fascino del dandy, da Rodolfo Valentino ai moderni play boy degli anni '60 e '70: avventure, amori e drammi dei più grandi seduttori sullo sfondo delle epoche in cui vissero.

CORSO CULTURALE

Docente: **dott.ssa Ornella Stella**

Musei insoliti e bizzarri

Settimanale - 2 Lezioni

Inizio corso 11 Novembre

11 - 18 novembre

LUNEDÌ 15,00 - 16,30

Alla scoperta dei musei più curiosi e stravaganti in Italia e nel mondo: alcuni inutili, altri affascinanti e divertenti. Un viaggio nel mondo delle collezioni originali per scoprire raccolte che è difficile immaginare possano esistere.

CORSO CULTURALE

Docente: **dott.ssa Ornella Stella**

Nero come il Giallo

Settimanale - 2 Lezioni

Inizio corso 18 Ottobre

VENERDÌ 15,00 - 16,30

18 OTTOBRE La Storia del Giallo dagli albori ai giorni nostri: genere d'intrattenimento o romanzo sociale?

25 OTTOBRE La donna nel e per il Giallo

CORSO CULTURALE

Docente: **dott.ssa Patrizia Durante**

Non solo miele

Settimanale - 2 Lezioni

Inizio corso 17 Ottobre

GIOVEDÌ **15,00 - 16,30**

17 OTTOBRE Mondo apistico (come si produce il miele).

24 OTTOBRE Derivati: polline – pappa reale – propoli – cera.

CORSO CULTURALE

Docente: **sig. Guido Rolfo**

Parole... nel tempo

Settimanale - 3 Lezioni

Inizio corso 10 Marzo

MARTEDÌ 15,00 - 16.30

IL PROFILO DELLA “LINGUA DEL SÌ” NELLO SPECCHIO DELLA STORIA
Eventi, situazioni, personaggi che hanno contribuito alla formazione ed allo sviluppo della Lingua Italiana.

Il Seicento: il volgare sul filo di una rinascita?

- 10 MARZO** Con “Occhiale” e “Cannocchiale” a discutere di scrittura
- 17 MARZO** Un “Nunzio” che prediligeva il dialogo: **Galileo**.
- 24 MARZO** Il "torinese" **Tassoni** e la caricatura del linguaggio eroico: **La secchia rapita**.

CORSO CULTURALE

Docente: **prof.ssa Caterina Vallero**

Pilates

Settimanale - 20 Lezioni

Inizio corsi **18 Ottobre**

Corso A: VENERDÌ **19,30 - 20,30**

Corso B: 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

LABORATORIO

Docente: **istr. Giulia Medde**

Pittura ad olio

Settimanale - 10 Lezioni

Inizio corsi 16 Ottobre

MERCOLEDÌ 16,30 - 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...

Il materiale didattico è a carico degli iscritti al corso

Partecipanti per corso: massimo 6

LABORATORIO

Docente: **sig. Sergio Ribotta**

Pittura su porcellana **Livello avanzato**

Settimanale - 6 Lezioni

Inizio corso 13 Gennaio

LUNEDÌ 17,00 - 19,00

Corso avanzato con lezioni libere a scelta dei corsisti.

Il materiale didattico è a carico degli iscritti al corso

Partecipanti: massimo 8

LABORATORIO

Docente: **sig.ra Cinzia Rastiello**

Poesia greca

Settimanale - 2 Lezioni

Inizio corso 31 Ottobre

GIOVEDÌ 15,00 - 16.30

Viaggio nella lirica greca tra satira e invettiva, guerra e povertà, amore e misoginia

- 31 OTTOBRE** Il giambo: la poesia del biasimo
Archiloco: il poeta soldato
- 7 NOVEMBRE** Semonide e la Satira delle donne
Ipponatte: un “poeta maledetto” ante litteram?

CORSO CULTURALE

Docente: **prof.ssa Annalisa Quattrocchio**

Preghiera e meditazione

via e strumento pratico di benessere e felicità

Settimanale - 3 Lezioni

Inizio corso 28 Novembre

GIOVEDÌ 15,00 - 16.30

- 28 NOVEMBRE** La preghiera in tutte le sue forme, una via personale d'amore, una via per la nostra mente, cuore e anima.
- 5 DICEMBRE** La Meditazione, la via dell'Essere, della consapevolezza, del silenzio e dell'armonia del Sé.
- 12 DICEMBRE** Un viaggio alla scoperta di noi stessi.
Il corpo, la mente, il cuore e l'anima.
Come prenderci cura della nostra vita e dei suoi tesori attraverso la preghiera e la meditazione.

Durante i tre incontri vi saranno momenti per la preghiera e la meditazione con uno spirito aconfessionale e nel pieno rispetto del credo di ogni partecipante

CORSO CULTURALE

Docente: **dott. Claudio Gaveglio**

Prenditi cura di te

Settimanale - 10 Lezioni

Inizio corso 16 Ottobre

MERCOLEDÌ **20,30 - 22,00**

PERCORSO DI CRESCITA PERSONALE – Rilassamento e respiro

Il rilassamento muscolare progressivo e la respirazione profonda, guidata da un facilitatore che accompagna e guida con voce calma e modulata il percorso, aiuta a raggiungere un senso di benessere e di calma, facilita la riduzione della tensione emotiva, migliora la gestione delle emozioni.

Il lavoro di gruppo promuove la socializzazione e favorisce la nascita di legami relazionali e affettivi importanti. La modalità “in cerchio” permette ad ogni partecipante di vedere ed essere visto da tutti.

Ogni laboratorio, attraverso sessioni di respiro, pratiche di rilassamento, giochi di ruolo e visualizzazioni guidate, permette ad ognuno di riconoscere e prendersi cura delle proprie emozioni, di sperimentare la fiducia negli altri, di acquisire maggiore serenità nella vita di tutti i giorni.

**Materiale a carico degli studenti:
materassino, cuscinetto, calzettoni antiscivolo, copertina**

Partecipanti: minimo 8 - massimo 12

LABORATORIO

Docente: **sig.ra Bruna Ceresa** counselor con Approccio Empirico

ReCuperando

Settimanale - 6 Lezioni

Livello avanzato

Inizio corso 4 Novembre

LUNEDÌ 17,00 - 19,00

- Recupero in stile shabby di vecchi mobili o piccoli accessori di arredamento (panche, comodini, sedie...)
- Decoro in stile vintage con trasferimento di immagini, stencil in rilievo o pittura (a scelta)
- I corsisti devono portare al corso un mobile o un componente di arredo vecchio su cui lavorare ed effettuare il recupero.

N.B. Il corso è riservato a coloro che hanno frequentato i corsi precedenti o che hanno una competenza di base.

Il materiale didattico è a carico degli iscritti al corso

Partecipanti: massimo 8

LABORATORIO

Docente: **sig.ra Cinzia Rastiello**

Ricamo

Settimanale - Annuo

Inizio corso 8 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

LABORATORIO

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

Scienze psicologiche

Settimanale - 3 Lezioni

Inizio corso 19 Marzo

GIOVEDÌ 15,30 - 17,00

Terapie della Mente e del Corpo - nuove frontiere del benessere

- 19 MARZO** Psicoterapia cognitiva di terza generazione: Mindfulness per i fenomeni depressivi.
- 26 MARZO** Nuova Psicologia Cognitivo Comportamentale: lo Schema Therapy.
- 2 APRILE** Paura di crescere, la forza dei nonni e le insicurezze dei nipoti!.

CORSO CULTURALE

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

Scrittura creativa

Settimanale - 10 Lezioni

Inizio corso 24 Ottobre

GIOVEDÌ 18,00 - 19,30

L'officina del racconto

Imparare dai Grandi Maestri

Ci sono maestri che ci hanno insegnato la tabellina del due e le province del Piemonte; maestri che ci hanno spiegato come ricordare le coniugazioni dei verbi francesi; maestri che ci hanno insegnato a seguire i nostri sogni e a fidarci solo di noi stessi. E poi ci sono Maestri che non abbiamo mai incontrato, ma che ci hanno insegnato allo stesso modo, senza che neanche lo sapessimo. Sono i Maestri della pagina scritta. Sono i grandi scrittori che abbiamo letto e riletto e che ci hanno immersi nelle loro parole. Ed è da loro che possiamo imparare il mestiere più difficile di tutti, perché diverso per ognuno di noi: scrivere.

Il corso di scrittura creativa sarà un corso pratico, un corso in cui leggeremo tantissimo e scriveremo altrettanto. Ci incontreremo e, ogni volta, leggeremo il racconto di un grande Maestro: lo leggeremo fino in fondo, ne discuteremo, scaveremo nella sua struttura svelandone i meccanismi che lo rendono un orologio perfetto. A partire dal racconto, poi, scopriremo suggestioni, suggerimenti, trucchi, a volte perfino qualche regola affinché i nostri scritti spacchino il minuto, come orologi svizzeri. E, infine, ci eserciteremo insieme, mettendoci alla prova senza dimenticare che sbagliare è sempre stato il modo migliore per imparare, fin dai tempi delle tabelline.

A chi si rivolge

A chiunque ami scrivere e voglia scoprire perché leggere è così importante, se si vuole diventare scrittori per davvero. A chiunque voglia aprire la cassetta degli attrezzi dei grandi autori e frugarci dentro (sì, magari prendendo in prestito un cacciavite!).

A chiunque abbia un racconto o un romanzo nel cassetto e muoia di voglia (e di paura) all'idea di mostrarli al mondo. A chi ha frequentato il laboratorio di scrittura l'anno scorso e a chi non l'ha mai frequentato prima.

Partecipanti minimo 8 - massimo 15

LABORATORIO

Docente: **dott.ssa Lucia Gaiotto**

Storia dell'architettura e del territorio nell'area Carmagnolese tra medioevo ed età moderna

Settimanale - 2 Lezioni
14 - 21 novembre

Inizio corso 14 Novembre

GIOVEDÌ 15,00 - 16.30

Nel corso delle lezioni si analizzeranno le principali espressioni architettoniche (sia religiose sia civili) dei secoli XI-XVI, dapprima a livello generale, ponendo attenzione alle dinamiche culturali, alle problematiche tecnico-costruttive e agli esiti materiali, quindi approfondendo la conoscenza di alcuni temi di dettaglio attraverso l'illustrazione di esempi del territorio carmagnolese.

A questo livello si porrà, dunque, attenzione anche alla storia del territorio, alla sua articolazione insediativa nonché alle dinamiche di committenza che contribuirono storicamente a determinare l'assetto del paesaggio tuttora apprezzabile.

CORSO CULTURALE

Docente: **arch. Enrico Lusso**

Storia del cinema

Settimanale - 3 Lezioni

Inizio corso 7 Gennaio

MARTEDÌ 14,30 - 16,30

- 7 GENNAIO** **Jules et Jim**
François Truffaut 1962
- 14 GENNAIO** **Bagdad Café**
Percy Adlon 1987
- 21 GENNAIO** **Camera con vista**
James Ivory 1986

CORSO CULTURALE

Docente: **prof. Enrico Olivero**

Storia della filosofia

Settimanale - 4 Lezioni

Inizio corso 25 Novembre

LUNEDÌ 15,00 - 16,30

Cristianesimo e filosofia greca

- 25 NOVEMBRE** L'elaborazione neoplatonica dell'immagine di Dio.
La Patristica.
- 2 DICEMBRE** Agostino d'Ippona.
- 9 DICEMBRE** La diffusione della teologia Aristotelica.
La Scolastica.
- 16 DICEMBRE** Tommaso d'Aquino e oltre.

CORSO CULTURALE

Docente: **prof. Eugenio Vattaneo**

Storia della musica italiana

Settimanale - 5 Lezioni

Inizio corso **31 Marzo**

31 marzo - 7 - 21 - 28 aprile - 5 maggio

MARTEDÌ 15,00 - 16.30

Un anno di musica in Italia:

il 1967 e il Festival di Sanremo al termine degli anni '60

Nella serie di incontri di questo corso, si ripartirà concludendo la trattazione relativa al Festival di Sanremo lungo gli anni sessanta.

La gran parte del tempo a disposizione invece prenderà in esame un anno, il 1967, ascoltando molte delle musiche che per differenti aspetti sono state importanti in Italia (quindi non soltanto italiane) in quell'anno e riflettendo su vari fenomeni relativi alla musica dell'anno in argomento.

CORSO CULTURALE

Docente: **dott. Attilio Recupero**

Tre vite della coscienza

Settimanale - 3 Lezioni

Inizio corso 20 Marzo

VENERDÌ 15,00 - 16.30

20 MARZO Hemingway: la generazione perduta.

27 MARZO Pavese: il male di vivere.

3 APRILE Fenoglio: l'inglese di Alba

CORSO CULTURALE

Docente: **dott. Michele Ruggiero**

Yoga

Settimanale - 20 Lezioni

Inizio corso 15 Ottobre

Corso A: MARTEDÌ **20,30 - 22,00**

Inizio corsi 16 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 15 - massimo 25

LABORATORIO

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

Avvisi importanti

- La quota associativa versata all'atto dell'iscrizione sarà restituita solo in caso di soppressione del corso 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.
- In caso di richiesta di cambiamento corso "laboratorio" è obbligatorio contattare la segreteria.
- 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 trasferte didattiche si darà la precedenza di iscrizione agli associati studenti del relativo corso.

Informazioni agli associati

ASSICURAZIONI

1. Come noto la nostra Unire stipula annualmente le Assicurazioni “INFORTUNI “ e “RESPONSABILITA’ CIVILE” nei confronti dei corsisti, docenti e componenti del Consiglio Direttivo che, per l’Anno Accademico 2019-20, 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.

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.

OTTOBRE 2019

GIORNO	DATA	NOTE
MAR	1	
MER	2	
GIO	3	
VEN	4	INAUGURAZIONE ANNO ACCADEM.
LUN	7	
MAR	8	
MER	9	
GIO	10	
VEN	11	
LUN	14	INIZIO CORSI
MAR	15	
MER	16	
GIO	17	
VEN	18	
LUN	21	
MAR	22	
MER	23	
GIO	24	
VEN	25	
LUN	28	
MAR	29	
MER	30	
GIO	31	

NOVEMBRE 2019

GIORNO	DATA	NOTE
VEN	1	FESTA OGNISSANTI
LUN	4	
MAR	5	
MER	6	
GIO	7	
VEN	8	
LUN	11	
MAR	12	
MER	13	
GIO	14	
VEN	15	
LUN	18	
MAR	19	
MER	20	
GIO	21	
VEN	22	
LUN	25	
MAR	26	
MER	27	
GIO	28	
VEN	29	

DICEMBRE 2019

GIORNO	DATA	NOTE
LUN	2	
MAR	3	
MER	4	
GIO	5	
VEN	6	
LUN	9	
MAR	10	
MER	11	
GIO	12	
VEN	13	
LUN	16	
MAR	17	
MER	18	
GIO	19	FESTA DEGLI AUGURI DI NATALE
VEN	20	VACANZE DI NATALE
LUN	23	VACANZE DI NATALE
MAR	24	VACANZE DI NATALE
MER	25	VACANZE DI NATALE
GIO	26	VACANZE DI NATALE
VEN	27	VACANZE DI NATALE
LUN	30	VACANZE DI NATALE
MAR	31	VACANZE DI NATALE

GENNAIO 2020

GIORNO	DATA	NOTE
MER	1	VACANZE DI NATALE
GIO	2	VACANZE DI NATALE
VEN	3	VACANZE DI NATALE
LUN	6	VACANZE DI NATALE
MAR	7	
MER	8	
GIO	9	
VEN	10	
LUN	13	
MAR	14	
MER	15	
GIO	16	
VEN	17	
LUN	20	
MAR	21	
MER	22	
GIO	23	
VEN	24	
LUN	27	
MAR	28	
MER	29	
GIO	30	
VEN	31	

FEBBRAIO 2020

GIORNO	DATA	NOTE
LUN	3	
MAR	4	
MER	5	
GIO	6	
VEN	7	
LUN	10	
MAR	11	
MER	12	
GIO	13	
VEN	14	
LUN	17	
MAR	18	
MER	19	
GIO	20	
VEN	21	
LUN	24	VACANZE DI CARNEVALE
MAR	25	VACANZE DI CARNEVALE
MER	26	
GIO	27	
VEN	28	

MARZO 2020

GIORNO	DATA	NOTE
LUN	2	
MAR	3	
MER	4	
GIO	5	
VEN	6	
LUN	9	
MAR	10	
MER	11	
GIO	12	
VEN	13	
LUN	16	
MAR	17	
MER	18	
GIO	19	
VEN	20	
LUN	23	
MAR	24	
MER	25	
GIO	26	
VEN	27	
LUN	30	
MAR	31	

APRILE 2020

GIORNO	DATA	NOTE
MER	1	
GIO	2	
VEN	3	
LUN	6	
MAR	7	
MER	8	
GIO	9	FESTIVITA' PASQUALI
VEN	10	FESTIVITA' PASQUALI
LUN	13	FESTIVITA' PASQUALI
MAR	14	FESTIVITA' PASQUALI
MER	15	FESTIVITA' PASQUALI
GIO	16	FESTIVITA' PASQUALI
VEN	17	FESTIVITA' PASQUALI
LUN	20	
MAR	21	
MER	22	
GIO	23	
VEN	24	
LUN	27	
MAR	28	
MER	29	
GIO	30	

MAGGIO 2020

GIORNO	DATA	NOTE
VEN	1	FESTA DEL LAVORO
LUN	4	
MAR	5	
MER	6	
GIO	7	
VEN	8	CENA DI CHIUSURA
LUN	11	
MAR	12	
MER	13	
GIO	14	
VEN	15	
LUN	18	
MAR	19	
MER	20	
GIO	21	
VEN	22	
LUN	25	
MAR	26	
MER	27	
GIO	28	
VEN	29	

INDICE

RINGRAZIAMENTI	2	INTAGLIO A PUNTA DI COLTELLO	66
ASSOCIAZIONE NAZIONALE UNIV. DELLE TRE ETÀ	3	LA GRANDE GUERRA SUL GRANDE SCHERMO	67
SOCI FONDATORI ED ORDINARI	4	LA SOCIETÀ DEL XIX SECOLO	68
CONSIGLIO DIRETTIVO	5	LABORATORIO DI PSICO DESIGN	69
NORME DIDATTICHE	6	LAVORAZIONE DEL VETRO LIV. AVANZATO	70
PROGRAMMA CORSI E LABORATORI	7	LINGUA ITALIANA PER STRANIERI	71
DATE DA RICORDARE	8	LINGUE STRANIERE FRANCESE CONVERSAZIONE	72
VIAGGI, VISITE ED ESCURSIONI/BIBLIOTECA	9	LINGUE STRANIERE INGLESE 1° LIV.	73
CORSI, DOCENTI	10 - 11	LINGUE STRANIERE INGLESE 2° LIV.	74
CALENDARIO DELLE LEZIONI	12 / 21	LINGUE STRANIERE INGLESE 3° LIV.	75
ALLA SCOPERTA DI ASPETTI POCO NOTI		LINGUE STRANIERE INGLESE 4° LIV.	76
DELLA VITA DEGLI UCCELLI	22	LINGUE STRANIERE INGLESE CONVERSAZ. ELEMENTARE	
ARTETERAPIA	23	LINGUE STRANIERE INGLESE CONVERSAZ. AVANZATA	77
BALLO	24	LINGUE STRANIERE INGLESE LETTURA FACILITATA	78
BALLO COUNTRY BASE	25	LINGUE STRANIERE RUSSO	79 - 80
BALLO COUNTRY 4° ANNO	26	LINGUE STRANIERE SPAGNOLO 1° LIV.	81
BIGIOTTERIA	27	LINGUE STRANIERE SPAGNOLO 2° LIV.	82
CALLIGRAFIA BASE	28	LINGUE STRANIERE SPAGNOLO 4° LIV.	83
CALLIGRAFIA AVANZATA	29	LINGUE STRANIERE TEDESCO 1° LIV.	84
CANTO CORALE	30	LINGUE STRANIERE TEDESCO 4° LIV.	85
COMPUTER 1° LIV.	31	L'UOMO E IL COSMO	86 - 87
COMPUTER 2° LIV.	32	MAGLIERIA	88
CORSO DI DISEGNO ED ACQUERELLO	33	MASSAGGIO	89
CORSO TABLET E SMARTPHONE 1° LIVELLO	34 - 35	MITI E SEGRETI DEI GRANDI SEDUTTORI	90
CORSO TABLET E SMARTPHONE 2° LIVELLO	36 - 37	MUSEI INSOLITI E BIZZARRI	91
DA LE ULTIME LETTERE DI JACOPO		NERO COME IL GIALLO	92
ORTIS A MOBY DICK	38	NON SOLO MIELE	93
DECORAZIONE MISTA A - B LIV. AVANZATO	39	PAROLE...NEL TEMPO	94
DIRITTO	40	PILATES	95
ECONOMIA	41	PITTURA AD OLIO	96
EDUCAZIONE AMBIENTALE	42	PITTURA SU PORCELLANA LIV. AVANZATO	97
EDUCAZIONE MOTORIA	43 - 44	POESIA GRECA	98
EDUCAZIONE SANITARIA	45	PREGHIERA E MEDITAZIONE	99
ESPERIENZE DI VIAGGIO	46	PRENDITI CURA DI TE	100
FITOTERAPIA	47	RECUPERANDO LIV. AVANZATO	101
FOCUS	48 / 51	RICAMO	102
FOTOGRAFIA	52	SCIENZE PSICOLOGICHE	103
GIARDINAGGIO	53	SCRITTURA CREATIVA	104 - 105
GINNASTICA DOLCE PER DIFESA PERSONALE	54	STORIA DELL' ARCHITETTURA NELL' AREA CARMAGNOLESE	106
GINNASTICA PER LA MENTE A - B LIV. BASE	55	STORIA DEL CINEMA	107
GINNASTICA POSTURALE A - B	56	STORIA DELLA FILOSOFIA	108
GINNASTICA POSTURALE C	57	STORIA DELLA MUSICA ITALIANA	109
GINNASTICA POSTURALE D - E	58	TRE VITE DELLA COSCIENZA	110
I SAVOIA: 900 ANNI DI UNA DINASTIA	59	YOGA A - B - C	111
IL COMPUTER AL NOSTRO SERVIZIO	60 - 61	AVVISI IMPORTANTI	112
IL PIANETA CHE VIVE PARTE 1°	62	INFORMAZIONI AGLI ASSOCIATI	113
IL SENTIERO DELLA NATURA	63	CALENDARIO	114 / 121
IL TRATTAMENTO RIABILITATIVO		INDICE	122
NELLE FORME ARTROSICHE E ARTRITICHE	64	ANNOTAZIONI	123
IL VIAGGIO COME ESPERIENZA E CONOSCENZA DI SÉ...	65		

ANNOTAZIONI PERSONALI
