

## **Agli Iscritti dell'Università delle Tre Età di Savigliano e Marene**

*Carissimi,*

*la ritualità della vita ci pone di fronte al susseguirsi ed al riproporsi di impegni, abitudini, tradizioni. Anche il nuovo Anno Accademico 2018/19 della nostra UNItre è ormai prossimo e l'occasione ci è gradita per porgere il nostro più cordiale saluto a tutti coloro che vorranno intraprendere con noi questo cammino.*

*La programmazione si presenta, come sempre, interessante ed eterogenea ed auspichiamo di confermare ancora una volta la validità dell'iniziativa che ha coinvolto tanti cittadini con la partecipazione alle lezioni, alle conferenze e ai convegni. L'impegno dell' UNItre e dei suoi quadri organizzativi si rinnova con l'entusiasmo che lo ha sempre contraddistinto nella convinzione che tale esperienza rappresenti un piccolo angolo culturale, serio, di grande espressione e valenza, nel quale poter ricevere e fare cultura, senza limiti d'età né provenienza.*

*La speranza è che i corsi dell' UNItre mantengano vivo e proficuo il desiderio di conoscere che deve accompagnare ogni fase della vita dell'uomo e, specie in questi tempi di cambiamenti veloci e vorticosi, stimolino il desiderio di conservare la voglia di capire e il coraggio di affrontare le nuove tematiche e le sollecitazioni che ci vengono proposte.*

*La nostra Università delle Tre Età rappresenta un'eccellenza del territorio e costituisce un punto di riferimento per i comuni limitrofi con i quali prosegue la collaborazione e l'iniziativa dello "scambio degli allievi".*

*Il mio più sincero ringraziamento va a tutti coloro che, a vario titolo e con grande dedizione ed entusiasmo, collaborano all'organizzazione di questo servizio e al suo successo. Un grazie sincero, quindi, ai dipendenti degli uffici comunali, ai volontari, ai docenti, alle varie associazioni culturali-sociali-sportive, ai diversi enti, alle scuole, all'Università che ospita i corsi e per ultimi, non certo per importanza, agli iscritti. Ricordate che l' UNItre è per voi, voi siete l'UNItre. Ci occorrono entusiasmo, confronto, suggerimenti, consigli e critiche. Siamo a Vostra disposizione.*

*Per chi rinnova l'iscrizione così come per chi aderisce alla nostra iniziativa per la prima volta, può essere utile conoscere il consuntivo delle attività svolte nel 2017/2018:*

- 717 iscritti (di cui 597 femmine e 120 maschi)*
- 7 iscritti residenti nella frazione di Levaldigi*
- 30 Comuni di residenza rappresentati dagli iscritti*
- 107 corsi attivati a Savigliano e Marene*
- 100 giorni di attività (1076 lezioni per un totale di 1427,5 ore)*
- sconti sulle quote di partecipazione alle gite, viaggi e soggiorni organizzati dalle Agenzie di Viaggio cittadine*
- ingresso ridotto per gli iscritti UNItre alle rassegne musicali organizzate dal Civico istituto Musicale G.B. Fergusio, agli spettacoli organizzati dall'Associazione "Amici della Musica", nonché alla maggior parte degli spettacoli teatrali e di danza*
- ingresso ridotto alla Gipsoteca "Davide Calandra" e al Museo "Antonino Olmo", alle mostre e attività culturali organizzate dai Comuni di Savigliano e Marene*
- cerimonia di chiusura dell'Anno Accademico, con la consegna dei diplomi agli iscritti con 10, 15, 20, 25 e 30 anni di frequenza continuativa e l'applaudita esibizione della Corale UNItre*
- Mostra presso la Confraternita di San Giovanni – Agorà – di Via Torino dei lavori realizzati dagli iscritti nell'ambito dei laboratori di creazione gioielli di perline, cucito creativo, disegno dal vero,, pittura botanica e faunistica, ricamo bandiera, tecniche pittoriche e tessitura.*

*Nella speranza che le nostre proposte siano di vostro gradimento ed incontrino il vostro interesse, auguro a tutti buon Anno Accademico.*

*Vi aspetto numerosi!*

**L'ASSESSORE ALLA CULTURA**  
*- Laura Liberti -*

*Carissimi tutti,*

*in occasione dell'imminente inizio dell'Anno Accademico 2018/2019 dell'Università delle Tre Età è gradito rivolgere a tutti Voi il nostro saluto più cordiale.*

*In questi anni abbiamo mantenuto lo standard di un centinaio di iscritti, risultato che reputo complessivamente positivo per il territorio marenese, considerando l'impegno profuso per l'organizzazione dei corsi presentati e l'interesse e la partecipazione attiva che gli stessi hanno generato.*

*Ringrazio tutti per la collaborazione e l'impegno prestati nel perseguire le mete che insieme ci siamo impegnati a raggiungere, in particolare le colleghe Maria Antonietta Fiorito e Paola Brugiafreddo, ribadendo che tutto il lavoro è offerto volontariamente.*

*Lavoro difficile il nostro, nella comunità di oggi, dove all'universo della cultura viene riservato uno spazio sempre più esiguo a scapito di altre forme "culturali" che rafforzano di più il corpo e meno la mente. Tuttavia, il compito principale di chi - come noi - ha l'onore di poter contribuire direttamente alla crescita delle nostre realtà, è quello di guardare al futuro con speranza e di trasmettere ottimismo nelle nostre capacità e nei nostri valori.*

*Abbiamo bisogno e sete di sapere, di partecipanti motivati, di docenti preparati ed argomentati in grado di integrarsi al meglio con proposte dirette alle nostre esigenze.*

*La formazione è tutto nella maturazione e nella crescita di una persona, nello sviluppo di un Paese come comunità nazionale. Siamo tutti chiamati a fare del nostro meglio: noi amministratori, i docenti e gli "studenti".*

*Insieme possiamo ridare alla cultura il prestigio che merita.*

**L'ASSESSORE ALLO SPORT E CULTURA**  
**- Alessandro Carena -**

## **INDICE**

pag.	4	STATUTO DELL'UNIVERSITA' DELLE TRE ETA'
pag.	5	ISCRIZIONI E FREQUENZA
pag.	8	CALENDARIO INCONTRI CON GLI ISCRITTI

### **SAVIGLIANO**

#### **CONFERENZE E CORSI DI CULTURA GENERALE:**

pag.	10	ALIMENTAZIONE: DAL BENESSERE ALLA BELLEZZA
pag.	11	ALLA RICERCA DELLE SCRITTE LATINE
pag.	12	"AMO DUNQUE SONO": SIBILLA ALERAMO, LA SCRITTRICE RIBELLE
pag.	13	ARCHIVIO STORICO: INQUISITIO HAERETICAE PRAVITATIS. L'ANIMA A GIUDIZIO
pag.	14	CHIACCHERANDO DI PSICOLOGIA
pag.	15	CONVERSAZIONI SULLA DIVINA COMMEDIA
pag.	16	COTTURA DEGLI ALIMENTI
pag.	17	CULTURA E TRADIZIONI PIEMONTESE
pag.	18	DISCRIMINAZIONE DI GENERE E IL LUNGO CAMMINO VERSO LA PARITA'
pag.	19	DUE CAPOLAVORI DELL'EPICA CINQUECENTESCA
pag.	20	FINANZA PERSONALE: LA SFIDA DEL RISPARMIATORE
pag.	21	GRANDI ITINERARI DI FEDE, STORIA, ARTE E NATURA
pag.	22	GRIOT, IL CANTASTORIE MAESTRO DELLA PAROLA
pag.	23	I DIRITTI UMANI OGGI
pag.	24	IL CERVELLO NELLE ETA' DELLA VITA
pag.	25	IL CINEMA DI WOODY ALLEN
pag.	26	IL CLIMA E LA SALVAGUARDIA DELL'AMBIENTE
pag.	27	IL DIRITTO NELLA VITA QUOTIDIANA
pag.	28	IL LINGUAGGIO MUSICALE
pag.	29	IL RESPIRO DELLA POESIA
pag.	30	IMMAGINI DAL MONDO
pag.	31	INCONTRI INCONSUETI ATTRAVERSO I SECOLI
pag.	32	INVITO ALLA LETTURA
pag.	33	L'EPOPEA DI GILGAMESH E IL RACCONTO DEL DILUVIO BIBLICO
pag.	34	L'OPERA: ALLA SCOPERTA DELL'ELISIR D'AMORE E DEL RIGOLETTO
pag.	35	L'ORTO TERAPEUTICO
pag.	36	LA COSTA AZZURRA TRA ANTIBES E NIZZA
pag.	37	LA RONDINE DI GIACOMO PUCCINI
pag.	38	LA SAGGEZZA DEGLI ANTICHI
pag.	39	LE MALATTIE INFETTIVE DELLA SECONDA META' DEL XX SECOLO
pag.	40	LE UNIONI CIVILI
pag.	41	LETTERATURA: ANTIGONE E MEDEA
pag.	42	LOTTA AL TABAGISMO
pag.	43	MECCANICA CELESTE: COME SI FA AD ANDARE NELLO SPAZIO?
pag.	44	MEDICINA
pag.	45	OTTIMISMO E FELICITA'
pag.	46	PSICOLOGIA DELLA FIABA
pag.	47	SAVIGLIANO IERI ED OGGI
pag.	48	SAVIGLIANO TRA FEDE, STORIA E ARTE
pag.	49	SEBASTIANO TARICCO: UN ARTISTA BAROCCO DA RISCOPRIRE
pag.	50	SEMPLIFICA LA TUA VITA CON LA RETE E CON LE APP
pag.	51	TORINO MAGICA
pag.	52	VITA DA PRINCIPI

#### **LABORATORI DI ATTIVITA' MANUALE:**

pag.	54	ALLENIAMO IL CERVELLO
pag.	55	BORSE, CHE PASSIONE!

pag.	56	CANTO CORALE
pag.	57	CHITARRA 1 (principianti)
pag.	58	CHITARRA 2 (proseguimento)
pag.	59	CREAZIONE GIOIELLI DI PERLINE
pag.	60	CUCI E CREA
pag.	61	CUCINA – SPECIALE NATALE E PASQUA
pag.	62	DICO BENE! FONETICA, DIZIONE E PRATICA DI LETTURA
pag.	63	DISEGNO DAL VERO
pag.	64	FOTOGRAFIA (base)
pag.	65	FOTOGRAFIA (avanzato)
pag.	66	GIOCHI DA TAVOLO ... PER TUTTE LE ETA'
pag.	67	INFORMATICA (modulo base)
pag.	68	INFORMATICA (modulo avanzato)
pag.	69	LABORATORIO ANTITABAGISMO
pag.	70	PITTURA BOTANICA E FAUNISTICA (primo livello)
pag.	71	PITTURA BOTANICA E FAUNISTICA (secondo livello)
pag.	72	PRONTO SOCCORSO CON L'AURICOLOGIA
pag.	73	RESCUE REMEDY: IL PRONTO SOCCORSO DEI FIORI DI BACH
pag.	74	RICAMO BANDERA
pag.	75	RICICLO CREATIVO
pag.	76	TECNICHE DI CONFEZIONE
pag.	77	TECNICHE DI DISEGNO E STAMPA SU TESSUTO
pag.	78	TECNICHE PITTORICHE (base)
pag.	79	TECNICHE PITTORICHE (avanzato)
pag.	80	TESSITURA (base)

#### **LABORATORI DI ATTIVITA' FISICA E PSICO-FISICA:**

pag.	82	ATTIVITA' MOTORIA
pag.	83	DANZA AFRO MANDINGA
pag.	84	DANZE OCCITANE
pag.	85	FISIOTERAPIA DI GRUPPO AL FEMMINILE
pag.	86	GINNASTICA IN ACQUA
pag.	87	IMPARIAMO IL TRAINING AUTOGENO
pag.	88	MUSICA & BENESSERE
pag.	89	NORDIC WALKING
pag.	90	NUOTO
pag.	91	RIABILITAZIONE MOTORIA E 3^ ETA'
pag.	92	TONIFICAZIONE
pag.	93	YOGA

#### **CORSI DI LINGUA STRANIERA:**

pag.	95	FRANCESE 1 (base)
pag.	96	INGLESE 1/A(base)
pag.	97	INGLESE 1/B(base)
pag.	98	INGLESE 2/A (pre-intermedio)
pag.	99	INGLESE 2/B (pre-intermedio)
pag.	100	INGLESE 3/A (intermedio)
pag.	101	INGLESE 3/B (intermedio)
pag.	102	INGLESE 4/A (avanzato)
pag.	103	INGLESE 4/B (avanzato)
pag.	104	LET'S SPEAK ENGLISH
pag.	105	TEDESCO 1 (base)

## **LEVALDIGI**

### **LABORATORI DI ATTIVITA' FISICA E PSICO-FISICA:**

- pag. 107 GINNASTICA DOLCE
- pag. 108 GINNASTICA PER ADULTI

## **MARENE**

### **CONFERENZE E CORSI DI CULTURA GENERALE:**

- pag. 110 ALLA SCOPERTA DEL CERVELLO
- pag. 111 GIUSEPPE VERDI E LA TRILOGIA POPOLARE
- pag. 112 IL SETTECENTO, SECOLO DELLE RIVOLUZIONI
- pag. 113 PANCIA E MUSCOLI – CONSAPEVOLEZZA ALIMENTARE E POSTURALE
- pag. 114 UN SIGNORE CHE SI DIVERTE A STAMPARE LIBRI BELLI

### **LABORATORI DI ATTIVITA' MANUALE:**

- pag. 116 CREAZIONE GIOIELLI DI DESIGN
- pag. 117 DISEGNA FACILE CON AUTOCAD
- pag. 118 VOCALITA' IN CORO 1 e 2

### **LABORATORI DI ATTIVITA' FISICA E PSICO-FISICA:**

- pag. 120 BALLO
- pag. 121 GINNASTICA PER ADULTI 1 e 2
- pag. 122 GINNASTICA SOMATICA

### **CORSI DI LINGUA STRANIERA:**

- pag. 124 INGLESE (base)
- pag. 125 INGLESE (intermedio)
- pag. 126 LET'S CHAT AND IMPROVE OUR ENGLISH!
  
- pag. 127 GLI ISCRITTI ALL'UNIVERSITA' DELLE TRE ETA' A.A. 2017/2018

N.B.: prima di procedere alle iscrizioni integrative ai vari laboratori, gli interessati sono invitati a verificare le eventuali coincidenze di orari.

# **UNIVERSITA' DELLE TRE ETA'**

**(Centro di Cultura, di Attività e di Socializzazione Permanente)**

## **DENOMINAZIONE**

Il Comune di Savigliano ha istituito "L'UNIVERSITA' DELLE TRE ETA'", siglabile UNItre (Centro di Cultura, di Attività e di Socializzazione Permanente).

## **SEDE**

L'UNItre ha sede presso il Comune di Savigliano; alcuni corsi e laboratori hanno luogo presso la frazione di Levaldigi ed il Comune di Marene.

Le lezioni si svolgono presso le sedi specificate nei singoli programmi.

## **FINALITA'**

L'UNItre non ha fini di lucro, ed ha per scopo:

1. contribuire alla promozione culturale ed alla socializzazione degli iscritti attraverso l'attivazione di corsi e laboratori su argomenti specifici e la realizzazione di altre attività;
2. favorire la partecipazione dei cittadini attraverso la predisposizione ed attuazione di iniziative concrete di promozione culturale e di volontariato;
3. operare un confronto ed una sintesi tra le culture delle diverse generazioni al fine di realizzare un'Accademia di Umanità che evidenzia, oltre il sapere, l'essere.

## **REQUISITI**

L'UNIVERSITA' DELLE TRE ETA' è aperta a tutti, **senza limiti minimi o massimi di età**, e non è necessario il possesso di alcun titolo di studio.

Ogni iscritto è libero di frequentare qualsiasi lezione o laboratorio a proprio insindacabile giudizio, previa l'integrazione di spesa, ove prevista.

## **DISPOSIZIONI GENERALI**

Verrà favorita anche economicamente la partecipazione ad altre iniziative culturali, in alcuni casi con ingresso gratuito, in altri con uno sconto sul biglietto di ingresso.

In particolare dal 12 settembre 2018 gli iscritti in regola con il versamento della quota di iscrizione all'A.A. 2018/2019 avranno diritto alle seguenti agevolazioni:

- ingresso ridotto agli spettacoli della Stagione Teatrale al Civico Teatro Milanollo e alle mostre organizzate dagli Assessorati alla Cultura delle Città di Savigliano e di Marene
- ingresso ridotto alla Gipsoteca "D. Calandra" ed al Museo "A. Olmo" della Città di Savigliano

Inoltre chi si iscrive **entro la data del 20 dicembre 2018** riceverà gratuitamente un abbonamento per l'anno 2019 a 3 numeri della rivista quadrimestrale di opinione e cultura del Coordinamento Piemontese delle Università della Terza Età "Protagonisti in Piemonte".

# UNIVERSITA' DELLE TRE ETA'

## ISCRIZIONI E FREQUENZA

### 1. **Tempi:**

le iscrizioni ai corsi UNItre – Anno Accademico 2018/2019 – avranno inizio

**MERCOLEDÌ 12 settembre 2018** presso la Segreteria UNItre del Comune di Savigliano

**SABATO 15 settembre 2018** presso la Segreteria UNItre del Comune di Marene

Coloro che lo desiderano potranno consultare i programmi dell'Anno Accademico o chiedere informazioni

**da lunedì 27 agosto 2018** presso l'Ufficio Cultura del Comune di Savigliano

(Palazzo Comunale – C.so Roma n° 36 – primo piano) nei seguenti giorni ed orari:  
dal lunedì al giovedì dalle ore 9 alle ore 12 e dalle ore 15 alle ore 17

**nella giornata di domenica 09 settembre 2018** presso lo stand del Comune di Marene

(Palazzo Galvagno – Via Stefano Gallina n° 45)

Le Segreterie UNItre osserveranno i suddetti orari di apertura sino a giovedì 04 ottobre 2018;  
**oltre tale data resteranno aperte solo nelle sotto indicate giornate:**

Sede di Savigliano – mercoledì e giovedì dalle ore 8,30 alle ore 12

Sede di Marene – sabato dalle ore 10 alle ore 12

### 2. **Quote:**

- la quota di iscrizione, fissata in € 40 dà diritto a frequentare tutte le conferenze e i corsi di cultura generale di Savigliano e Marene.

Sono altresì previste le seguenti iscrizioni agevolate:

**€ 25** per i docenti del corrente Anno Accademico

**€ 15** per i volontari UNItre di Savigliano e Marene

**gratuita** per i docenti del corrente Anno Accademico che non percepiscono compenso

Per i tesserati del **Circolo Amici della Sanità di Savigliano e del Centro Incontro Anziani di Savigliano e di Marene** è previsto il pagamento di una quota agevolata pari alla differenza fra la tessera associativa (in corso di validità da esibirsi all'atto dell'iscrizione) e la quota di € 40.

Per i “Laboratori di attività manuale”, i “Laboratori di attività fisica e psicofisica” e i “Corsi di lingua straniera” sono previsti versamenti di integrazione di spesa, come singolarmente specificato.

**Non è previsto alcun rimborso delle quote versate in caso di rinuncia alla frequenza.**

**La compensazione delle quote versate con passaggio ad altro laboratorio è ammessa, in relazione alla disponibilità dei posti, entro la data di inizio del corso.**

Nell'ottica di proseguire la proficua collaborazione con l'UNItre di Cavallermaggiore, Racconigi, e comuni associati, e per venire incontro alle esigenze degli iscritti alle numerose UNItre del territorio, viene inoltre riconosciuta la seguente agevolazione:

coloro che sono in possesso della tessera di iscrizione ad una qualsiasi UNItre potranno frequentare le conferenze, i corsi di cultura generale e le attività didattiche di Savigliano e Marene versando una quota agevolata pari alla differenza fra la tessera di Savigliano e Marene (€ 40) e la tessera versata nel proprio comune; potranno altresì aderire ai laboratori di attività manuale, di attività psico-fisica e di lingua straniera di Savigliano e Marene mediante il versamento dell'integrazione spesa prevista per ciascun corso.

Parimenti gli iscritti all'UNItre di Savigliano e Marene potranno frequentare i corsi di cultura generale di Cavallermaggiore, Racconigi e comuni associati senza versare quote integrative a titolo di iscrizione UNItre, mentre per la frequenza ai vari laboratori saranno tenuti al versamento delle integrazioni spese previste dai rispettivi comuni per ciascun corso.

#### **4. Modalità di iscrizione:**

gli interessati devono recarsi presso una delle Segreterie UNItre, **esclusivamente negli orari e nei giorni indicati**, presentare una fotografia formato tessera (o la tessera rilasciata nei precedenti Anni Accademici), comunicare i propri dati anagrafici ed indicare a quali laboratori intendono aderire. Espletate tali formalità, l'Ufficio provvederà al rilascio di una scheda di iscrizione riportante gli importi da versare (tassa di iscrizione ed eventuali quote integrative) e l'indicazione del codice IBAN.

Il versamento può essere effettuato con una delle seguenti modalità:

##### Comune di Savigliano:

- pagamento bancomat presso l'Ufficio Cultura del Comune di Savigliano al momento dell'iscrizione
- tramite home banking
- presso la Tesoreria della Banca Cassa di Risparmio di Savigliano S.p.A. (sede e filiali)
- tramite bonifico bancario o postale

##### Comune di Marene:

- tramite home banking
- presso la Banca Cassa di Risparmio di Savigliano S.p.A. – filiale di Marene (Via Fossano, 7)
- tramite bonifico bancario o postale

Nel caso di pagamento tramite home banking, versamento diretto alla Banca C.R.S., bonifico bancario o postale, la relativa ricevuta dovrà essere presentata per il perfezionamento della pratica alla Segreteria UNItre ove è stata effettuata l'iscrizione **entro il termine massimo di 7 giorni**. **In difetto, verrà annullata la pre-iscrizione ai corsi integrativi.**

Per i corsi ed i laboratori a numero chiuso le iscrizioni saranno accolte fino ad esaurimento dei posti disponibili.

#### **5. Calendario:**

il presente fascicolo riporta il calendario ufficiale delle attività del Comune di Savigliano e Marene.

Eventuali variazioni del calendario **delle conferenze, dei corsi di cultura generale e le date degli incontri nei rispettivi Comuni** saranno comunicate mediante:

- pubblicazione sui settimanali "IL SAVIGLIANESE" e "IL CORRIERE DI SAVIGLIANO"
- affissione di avviso presso la sedi dei rispettivi corsi
- avviso informatico sulla home page del sito del Comune di Savigliano ([www.comune.savigliano.cn.it](http://www.comune.savigliano.cn.it)) nel link "Notizie UNItre"
- avviso informatico sulla home page del sito del Comune di Marene ([www.comune.marene.cn.it](http://www.comune.marene.cn.it)) nel link "UNItre"

Le eventuali **variazioni dell'ultima ora** del calendario dei laboratori di attività manuale, di attività fisica e dei corsi di lingua straniera saranno anch'esse pubblicate sui predetti siti e gli iscritti verranno tempestivamente informati – ove possibile – tramite e-mail dalle Segreterie UNItre dei Comuni in cui si svolgono le lezioni.

**6. Comunicazioni:**

gli iscritti che nel corso dell'Anno Accademico 2018/2019 avessero da esprimere riserve, richieste o suggerimenti, o chiedere informazioni in merito al calendario delle lezioni nelle diverse sedi, potranno contattare le Segreterie UNItre ai seguenti recapiti:

Ufficio Cultura del Comune di Savigliano  
Tel. 0172 – 710235 / 710222

[cultura@comune.savigliano.cn.it](mailto:cultura@comune.savigliano.cn.it)

Ufficio Segreteria del Comune di Marene  
Tel. 0172 – 742029 (int. 4) Fax 0172 – 742455

[segreteria@comune.marene.cn.it](mailto:segreteria@comune.marene.cn.it)

## **CALENDARIO INCONTRI CON GLI ISCRITTI**

L'esperienza dei trascorsi Anni Accademici ha evidenziato l'importanza e l'utilità di avere alcuni momenti di incontro con gli iscritti per un dialogo ed un confronto aperti sui programmi, sulle attività, sugli aspetti organizzativi.

Intendiamo confermare tali incontri per favorire la partecipazione degli iscritti alla programmazione delle attività.

Poiché non è però possibile programmare sin da ora tutti gli incontri, procederemo come per lo scorso Anno Accademico a fissare e comunicare le date degli stessi con congruo anticipo e con le modalità in precedenza richiamate.

Indichiamo invece qui i momenti ed incontri già calendarizzati in ciascuna sede:

### **Sede di Savigliano:**

mercoledì 05/09/2018	ore 17,00	Sala Consiglio Palazzo Municipale: conferenza stampa di presentazione corsi A.A. 2018/2019
venerdì 05/10/2018	ore 16,00	Sala Polivalente Crosà Neira Don Mario Salvagno: inaugurazione Anno Accademico 2018/2019
venerdì 10/05/2019	ore 16,00	Sala Polivalente Crosà Neira Don Mario Salvagno: chiusura Anno Accademico 2018/2019, saggio finale e premiazione iscritti
sabato 18/05/2019	ore 11,00	Confraternita di S. Giovanni – Agorà: inaugurazione Mostra UNltre con esposizione dei lavori realizzati nel corso dei vari laboratori

### **Sede di Marene:**

domenica 09/09/2018	ore 15,00	stand presso Palazzo Galvagno – Via S. Gallina, 45: presentazione corsi e laboratori Anno Accademico 2018/2019
---------------------	-----------	---

# **MARENE**

## ***CORSI DI CULTURA GENERALE***

ALLA SCOPERTA DEL CERVELLO

GIUSEPPE VERDI E LA TRILOGIA POPOLARE

IL SETTECENTO, SECOLO DELLE RIVOLUZIONI

PANCIA E MUSCOLI – CONSAPEVOLEZZA ALIMENTARE E POSTURALE

UN SIGNORE CHE SI DIVERTE A STAMPARE LIBRI BELLI

(Frequenza riservata agli iscritti in regola con il versamento della quota di iscrizione, così come specificato a pag. 5)

## ALLA SCOPERTA DEL CERVELLO

SEDE: Sala Consiliare – Via Stefano Gallina, 45

DOCENTE: dott.ssa Petra SENESI

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 21 – 22,30 (giovedì)

### PROGRAMMA

Una conferenza per scoprire il cervello e le funzioni ad esso collegato.

Si parlerà di memoria, attenzione, linguaggio e capacità di problem solving.

La nostra qualità di vita dipende anche da quanto il nostro cervello riesce a funzionare bene ed a mantenersi adeguato con il passare degli anni.

Verranno inoltre proposti alcuni esercizi base per allenare e mantenere attive le funzioni cognitive.

### CALENDARIO DELLE LEZIONI

DICEMBRE 13

## GIUSEPPE VERDI E LA TRILOGIA POPOLARE

SEDE: Sala Consiliare – Via Stefano Gallina, 45

DOCENTE: sig. Ezio BERTOLA

N° LEZIONI: 3

ORARIO: 21 – 22,30 (venerdì)

### PROGRAMMA

La Trilogia popolare o verdiana è un gruppo di tre opere (Rigoletto, Il trovatore e La traviata) del compositore italiano Giuseppe Verdi.

Nel corso delle serate verranno analizzate queste opere composte in rapida successione nel periodo della piena maturità artistica del compositore tra il 1851 e il 1853, sottolineando la profonda diversità dei tre drammi musicali e ascoltando i brani più notevoli .

### CALENDARIO DELLE LEZIONI

MARZO 08 - 15 - 22

## IL SETTECENTO, SECOLO DELLE RIVOLUZIONI

SEDE: Sala Consiliare – Via Stefano Gallina, 45

DOCENTE: prof. Pierluigi GARELLI

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 21 – 22,30 (martedì)

### PROGRAMMA

Il Settecento, “Secolo dei Lumi”: molti ricordano il XVIII secolo con questo appellativo a motivo della nascita dell'Illuminismo, la rivoluzione nelle idee che ha cambiato radicalmente il panorama culturale del mondo occidentale. Ma il '700 è anche il secolo di altri fondamentali passaggi che hanno segnato Europa e America sul piano politico, economico e sociale.

Durante la lezione si passeranno in rassegna le diverse Rivoluzioni – quella Francese, quella Americana, quella industriale – cercando di illustrarne le radici storiche comuni, di collocarle in un quadro storico omogeneo per coglierne le reciproche influenze e suggerendo alcune linee interpretative che permettano di individuarne gli sviluppi nei secoli successivi via via fino ad oggi.

### CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 12

**PANCIA E MUSCOLI**  
**Consapevolezza alimentare e posturale**

SEDE: Sala Consiliare – Via Stefano Gallina, 45

DOCENTE: dott. Mario FRUSI

N° LEZIONI: 4

ORARIO: 21 – 22,30 (venerdì)

**PROGRAMMA**

Durante il corso verranno affrontati i seguenti argomenti:

*Cibo buono e affini* - come orientarsi:

- principi nutrizionali di base e loro adattamento pratico alla vita quotidiana,
- la nutrizione sana: evidenze biologiche, invito all'applicazione pratica;
- importanza della corretta lettura delle etichette sulle confezioni di alimenti;
- reale utilità degli integratori: probiotici, vitamine-minerali-antiossidanti;
- i “supercibi”: c'è del vero?
- psicodinamica del nutrirsi;
- domande e risposte.

*Organismi ben-educati* - imparare a conoscere se stessi, sotto i profili psichico e corporeo, per riconoscere la causa delle patologie e agire per una prevenzione consapevole o una vera e propria cura, per quanto possibile autogestita:

- sbalzi climatici, l'organismo sano li può tollerare: misure conoscitive e preventive (alimentazione, attività fisica...);
- inquinamento (chimico, aereo, elettromagnetico) e sue conseguenze: come arginarle;
- stress, come gestirlo? Consapevolezza emozionale, attività pratiche di contenimento/scioglimento del disagio emotivo;
- non è la vecchiaia che provoca gli acciacchi: sono gli acciacchi a far invecchiare precocemente!

*Buona gestione continuativa di se stessi:*

- come le memorie infantili condizionano la vita dell'adulto: riconoscerle per gestirle;
- esempi paradigmatici, auto-coinvolgimento dei partecipanti e sperimentazione pratica;
- domande e risposte.

**CALENDARIO DELLE LEZIONI**

OTTOBRE 12 - 26

NOVEMBRE 09 - 23

**UN SIGNORE CHE SI DIVERTE A STAMPARE LIBRI BELLI**  
**La vicenda umana e professionale di Angelo Fortunato Formiggini**

SEDE: Sala Consiliare – Via Stefano Gallina, 45

DOCENTE: prof.ssa Maria Agnese ARIAUDO

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 21 – 22,30 (mercoledì)

**PROGRAMMA**

Gli incontri accostano la figura dello straordinario fascino dell'editore modenese, di origine ebraica, Angelo Fortunato Formiggini, nato nel 1878 e morto suicida nel 1938, a seguito delle dolorose vicende legate all'emanazione delle leggi razziali.

Singolare figura di intellettuale illuminato, più che di imprenditore, uomo eccezionalmente colto e ironico per vocazione, instancabile organizzatore di cultura e divulgatore, ma anche sagace osservatore del suo tempo, Formiggini, per un trentennio, diede vita ad una piccola realtà editoriale, pressoché a carattere familiare, dalle alterne fortune. Cionondimeno, le disavventure finanziarie attraversate da tale impresa, furono inversamente proporzionali al successo delle sue pubblicazioni.

Si attraversano pertanto, con un racconto appassionato e tuttavia puntuale nei riferimenti storico-cronologici, i passaggi di un'avventura straordinaria, col suo carico di gloria, ma anche di profonda amarezza. Un racconto eccezionalmente moderno, vicino a noi come non mai perché capace di far riflettere e commuovere ancora.

Nella vicenda formigginiana, infatti, troviamo davvero di tutto: la passione ambiziosa per il proprio lavoro e l'amore familiare, l'illusione politica e il disincanto, l'amicizia vera e quella tradita, l'attaccamento alla vita e il senso della morte, la passione e l'idea.

Sullo sfondo la Storia, con la S maiuscola, in particolare quella italiana, tra Otto e Novecento, con la spirale di eventi che dal primo conflitto mondiale muovono in direzione dell'avvento del fascismo e si intrecciano fatalmente col destino personale di un uomo che aveva fatto dei libri la sua ragione di vita.

**CALENDARIO DELLE LEZIONI**

GENNAIO      23 - 30

# **MARENE**

## ***LABORATORI DI ATTIVITA' MANUALE***

CREAZIONE GIOIELLI DI DESIGN	integrazione spesa	€ 90
DISEGNA FACILE CON AUTOCAD	integrazione spesa	€ 40
VOCALITA' IN CORO	integrazione spesa	€ 40

(Frequenza riservata agli iscritti in regola con il versamento della quota di iscrizione così come specificato a pag. 5 e dell'integrazione prevista per ciascun corso)

## CREAZIONE GIOIELLI

SEDE: locale del Comune di Marene

DOCENTE: prof. Rosa Ana MIGLIORE

N° LEZIONI: 10

ORARIO: 16,30 – 18 (venerdì) – corso a n° chiuso (min 6 – max 8)

INTEGRAZIONE SPESA: € 90

### PROGRAMMA

Il corso è rivolto a tutti coloro che sono interessati al gioiello di design come forma di creatività ed espressione artistica.

Si potrà esplorare la storia del gioiello e delle sue tecniche esecutive, per poi dedicarsi all'ideazione ed alla creazione artigianale di monili personalizzati (anelli, orecchini, collane, bracciali, spille, pendenti) in metalli semi preziosi, rame, ottone, alpaca, eventualmente argento.

Tecniche: trasferimento del disegno sul metallo, limatura, foratura, traforo, imbutitura, piegatura, sbalzo, saldobrasatura, finitura delle superfici mediante testurizzazione, satinatura, lucidatura.

Il materiale e le attrezzature basilari saranno forniti dall'insegnante. Gli interessati potranno dotarsi di strumenti e materiale di consumo individuali.

### CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE	19 - 26
NOVEMBRE	02 - 09 - 16 - 23 - 30
DICEMBRE	07 - 14 - 21

## DISEGNA FACILE CON AUTOCAD

SEDE: Biblioteca Falcone e Borsellino – Palazzo Gallina – Via S. Gallina, 42

DOCENTE: sig. Daniele BERGESIO

N° LEZIONI: 4

ORARIO: 20,30 – 22,30 (giovedì) – corso a n° chiuso (min 12 – max 15)

INTEGRAZIONE SPESA: € 40

### PROGRAMMA

Vuoi realizzare un veloce schema di casa tua per valutare la disposizione del nuovo arredamento? Sei uno studente che ha bisogno di fare un disegno tecnico per la scuola? Ecco per te una soluzione facile e veloce.

AutoCAD è un potente strumento di disegno che consente a tutti di fare in poco tempo un qualsiasi progetto come se si utilizzassero matita e righello.

Il corso è rivolto a tutti: studenti, giovani diplomati, chiunque sia desideroso di approfondire l'utilizzo del software nonché a chiunque sia interessato nel cimentarsi con il disegno al computer, partendo dalle basi fondamentali attraverso un utilizzo pratico ed immediato.

Le lezioni saranno improntate sull'utilizzo degli strumenti di base utili per iniziare da subito a disegnare.

E' necessario che ogni corsista sia dotato di PC portatile; verranno fornite indicazioni specifiche su come ottenere una versione di prova gratuita del software della durata di 30 gg.

### CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 18 - 25

NOVEMBRE 08 - 15

## VOCALITA' IN CORO 1 e 2

SEDE: Biblioteca Falcone e Borsellino – Palazzo Gallina – Via S. Gallina, 42

DOCENTE: prof.ssa Federica TOVOLI

N° LEZIONI: 12 a corso

ORARIO: 1° corso 18 – 19,30 (giovedì) – corso a n° chiuso (min 18 – max 20)  
2° corso 18 – 19,30 (giovedì) – corso a n° chiuso (min 18 – max 20)

INTEGRAZIONE SPESA: € 40 a corso

### PROGRAMMA

Nel corso delle lezioni daremo spazio alla voce di ognuno unendoci nel canto corale, ci dedicheremo ad attività di riscaldamento sperimentando tecniche dalle più classiche alle più innovative, sempre nell'ottica del benessere vocale e relazionale.

Il repertorio spazierà tra gli stili e i generi più belli che caratterizzano la musica dalle origini ai giorni nostri, permettendo così ad ognuno di scoprire e potenziare il proprio talento.

Non è richiesta una conoscenza pregressa della musica.

### CALENDARIO DELLE LEZIONI

	(1° corso)		(2° corso)
NOVEMBRE	22 - 29	FEBBRAIO	28
DICEMBRE	06 - 13 - 20	MARZO	07 - 14 - 21 - 28
GENNAIO	10 - 17 - 24 - 31	APRILE	04 - 11 - 18
FEBBRAIO	07 - 14 - 21	MAGGIO	02 - 09 - 16 - 23

# **MARENE**

## ***LABORATORI DI ATTIVITA' FISICA E PSICO-FISICA***

BALLO	integrazione spesa	€ 35
GINNASTICA PER ADULTI 1 E 2	integrazione spesa	€ 63
GINNASTICA SOMATICA	integrazione spesa	€ 130

(Frequenza riservata agli iscritti in regola con il versamento della quota di iscrizione così come specificato a pag. 5 e dell'integrazione prevista per ciascun corso)

## BALLO

SEDE: Palestra del Comune

DOCENTE: sig.ra Monica RAMELLO

N° LEZIONI: 10

ORARIO: 21 – 22 (giovedì) – corso a n° chiuso (min 8 – max 10 coppie)

INTEGRAZIONE SPESA: € 35 a persona

## PROGRAMMA

Il ballo liscio e da sala è un'attività ideale a tutte le età che si può praticare in qualsiasi periodo dell'anno.

Chi non sa ballare, avrà la possibilità di imparare e si inoltrerà in un mondo bellissimo di sport, divertimento, amicizia. Chi invece sa già ballare potrà migliorarsi.

E' un'attività fisica che aiuta a coordinare maggiormente l'azione fra mente e corpo; inoltre combatte l'invecchiamento precoce, è un coadiuvante nelle diete dimagranti e conferisce eleganza e fascino al portamento della persona.

Consente infine di conoscere persone nuove in modo brillante e simpatico.

Il ballo è un hobby completo e dà la possibilità di esprimere le proprie emozioni attraverso il movimento del corpo.

Il corso prevede l'avvicinamento al ballo con l'apprendimento delle figure base. Naturalmente, secondo le capacità degli iscritti, potranno essere insegnate anche figure più complesse e avanzate.

Si impareranno i seguenti balli, ponendo particolare attenzione alla tecnica di base e alla corretta postura:

- per il liscio piemontese: valzer – mazurka – polka;
- per il ballo da sala: valzer lento – tango – fox – cumbia – beguine – bachata.

## CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 11 - 18 - 25

NOVEMBRE 08 - 15 - 22 - 29

DICEMBRE 06 - 13 - 20

## GINNASTICA PER ADULTI 1 e 2

SEDE: Palestra del Comune

DOCENTE: dott.ssa Roberta TESTA

N° LEZIONI: 25 a corso

ORARIO: 1° corso 19 – 20 (lunedì) – corso a n° chiuso (min 16 – max 20)  
2° corso 19 – 20 (mercoledì) – corso a n° chiuso (min 16 – max 20)

INTEGRAZIONE SPESA: € 63

### PROGRAMMA

La ginnastica per adulti si propone quattro finalità fondamentali: il miglioramento della funzione cardio – circolatoria e respiratoria, la tonificazione muscolare (addominali, glutei, etc.), la flessibilità articolare e la scioltezza muscolare, il miglioramento delle capacità coordinative.

Queste finalità saranno perseguite mediante le sotto indicate attività:

- esercizi di tonificazione eseguiti a carico naturale o con piccoli attrezzi (pesi, elastici, bacchette);
- lavoro di Circuit Training (percorsi a tempo per le singole capacità motorie).

Inoltre nel corso dell'anno verranno realizzati gruppi di lezioni specialistiche, in particolare di pilates, di attività aerobica e di stretching.

### CALENDARIO DELLE LEZIONI

	(1° corso)		(2° corso)
OTTOBRE	15 - 22 - 29	OTTOBRE	17 - 24 - 31
NOVEMBRE	05 - 12 - 19 - 26	NOVEMBRE	07 - 14 - 21 - 28
DICEMBRE	03 - 10 - 17	DICEMBRE	05 - 12 - 19
GENNAIO	07 - 14 - 21 - 28	GENNAIO	09 - 16 - 23 - 30
FEBBRAIO	04 - 11 - 18 - 25	FEBBRAIO	06 - 13 - 20 - 27
MARZO	04 - 11 - 18 - 25	MARZO	06 - 13 - 20 - 27
APRILE	01 - 08 - 15	APRILE	03 - 10 - 17

## GINNASTICA SOMATICA

SEDE: Sala Consiliare – Via Stefano Gallina, 45

DOCENTE: sig.ra Tamara GOSMAN

N° LEZIONI: 25

ORARIO: 19,30 – 20,30 (mercoledì) – corso a n° chiuso (min 12 – max 15)

INTEGRAZIONE SPESA: € 130

### PROGRAMMA

*Quando osserviamo il corpo dall'esterno si percepisce la sua forma e la sua struttura; quando lo osserviamo dall'interno utilizziamo la percezione per organizzare la mappa delle sensazioni.*

Attraverso l'attenzione su di sé e mediante il movimento coordinato alla respirazione si propone l'esplorazione del proprio corpo, di ogni singola parte, e la conoscenza della sua funzionalità; il saper riconoscere le proprie abitudini di movimento e di postura e la creazione di altre, più utili a ognuno dei partecipanti nella loro singolarità, e più salutari per la vita di tutti giorni.

Si utilizzeranno tecniche miste di ginnastiche somatiche, prestando particolare attenzione alla respirazione come facilitatore del movimento.

Imparare attraverso il corpo in movimento per un miglioramento delle funzioni motrici e corporee.

Gli esercizi sono semplici ed adatti ad adulti di tutte le età, e saranno tenuti da una ballerina professionista, insegnante di yoga, studiosa del corpo e del movimento, con esperienza pluriennale ed internazionale.

### CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE	17 - 24 - 31
NOVEMBRE	07 - 14 - 21 - 28
DICEMBRE	05 - 12 - 19
GENNAIO	09 - 16 - 23 - 30
FEBBRAIO	06 - 13 - 20 - 27
MARZO	06 - 13 - 20 - 27
APRILE	03 - 10 - 17

# **MARENE**

## ***CORSI DI LINGUA STRANIERA***

INGLESE (base)	integrazione spesa € 120
INGLESE (intermedio)	integrazione spesa € 180
LET'S CHAT AND IMPROVE OUR ENGLISH	integrazione spesa € 180

(Frequenza riservata agli iscritti in regola con il versamento della quota di iscrizione così come specificato a pag. 5 e dell'integrazione prevista per ciascun corso)

## INGLESE (base)

SEDE: Biblioteca Falcone e Borsellino – Palazzo Gallina – Via S. Gallina, 42

DOCENTI: prof.ssa Deborah NICHOLS

N° LEZIONI: 20

ORARIO: 20,30 – 22 (lunedì) – corso a n° chiuso (min 10 – max 12)

INTEGRAZIONE SPESA: € 120

### PROGRAMMA

Questo corso è rivolto a tutti coloro che si avvicinano per la prima volta allo studio della lingua inglese o ne hanno una conoscenza limitata e vogliono apprendere le regole grammaticali di base e di pronuncia.

L'approccio all'inglese avverrà inizialmente tramite brevi dialoghi e semplici descrizioni di vita quotidiana, sia letti che ascoltati, che permetteranno di familiarizzare con le strutture della lingua inglese.

Gli studenti cominceranno a sviluppare una comprensione della lingua scritta e parlata (*Reading and Listening Comprehension*) inizialmente di testi semplici, che diventeranno poi gradualmente più articolati.

Cominceremo inoltre a conoscere i primi aspetti della cultura inglese, in particolare della British culture.

Gli studenti saranno gradualmente invitati ad esprimere le loro opinioni, sia oralmente che per iscritto (*Speaking and Writing*), con gli strumenti grammaticali e lessicali che verranno via via messi a loro disposizione.

Obiettivo del corso è rendere gli studenti in grado di riconoscere espressioni e recepire l'essenziale di un messaggio o di un semplice e breve annuncio sia orale che scritto, descrivere e scambiare informazioni che riguardano la propria persona, la famiglia, la carriera scolastica e le condizioni di vita nell'ambiente circostante.

### CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE	22 - 29
NOVEMBRE	05 - 12 - 19 - 26
DICEMBRE	03 - 10 - 17
GENNAIO	07 - 14 - 21 - 28
FEBBRAIO	04 - 11 - 18 - 25
MARZO	04 - 11 - 18

## INGLESE (intermedio)

SEDE: Biblioteca Falcone e Borsellino – Palazzo Gallina – Via S. Gallina, 42

DOCENTI: prof.ssa Deborah NICHOLS

N° LEZIONI: 20

ORARIO: 20,30 – 22 (martedì) – corso a n° chiuso (min 6 – max 8)

INTEGRAZIONE SPESA: € 180

### PROGRAMMA

Questo corso si rivolge a coloro che hanno frequentato le lezioni nel passato anno accademico ed a coloro che hanno una conoscenza intermedia della lingua inglese e vogliono approfondire le regole grammaticali, migliorare lo “speaking” e la “comprehension”.

Tramite dialoghi, interviste e articoli su svariati argomenti, verrà fornita la possibilità di espandere il proprio vocabolario e di affrontare nuove forme grammaticali, inizialmente nel contesto della frase, e successivamente approfondite tramite spiegazioni teoriche ed esercizi pratici.

Si ripasseranno alcuni argomenti di grammatica.

Il corso prevede dei momenti di dialogo e discussione sugli argomenti trattati, e l'elaborazione di testi scritti per mettere in pratica le nuove conoscenze, gli strumenti grammaticali e lessicali che verranno via via messi a disposizione degli studenti.

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*), attraverso l'apprendimento di strutture grammaticali più complesse e conversazione guidata su argomenti di interesse generale, affinché possano essere in grado ad esempio di chiedere e fornire informazioni, rispondere a offerte e richieste, comunicare al telefono, informarsi su un viaggio o esprimere le proprie opinioni.

### CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE	23 - 30
NOVEMBRE	06 - 13 - 20 - 27
DICEMBRE	04 - 11 - 18
GENNAIO	08 - 15 - 22 - 29
FEBBRAIO	05 - 12 - 19 - 26
MARZO	05 - 12 - 19

## LET'S CHAT AND IMPROVE OUR ENGLISH

SEDE: Biblioteca Falcone e Borsellino – Palazzo Gallina – Via S. Gallina, 42

DOCENTI: prof. Christian LIPRANDI

N° LEZIONI: 20

ORARIO: 20,30 – 22 (lunedì) – corso a n° chiuso (min 6 – max 8)

INTEGRAZIONE SPESA: € 180

### PROGRAMMA

A conversation course for students and young adults to practice their English with a mother tongue teacher.

Topics will be suggested and chosen both by the teacher and the students and will include:

- travel;
- sport;
- media;
- films and TV series;
- current affairs;
- social media;
- today's working world.

### CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE	22 - 29
NOVEMBRE	05 - 12 - 19 - 26
DICEMBRE	03 - 10 - 17
GENNAIO	07 - 14 - 21 - 28
FEBBRAIO	04 - 11 - 18 - 25
MARZO	04 - 11 - 18