CITTA' DI SAVIGLIANO
Assessorato alla Cultura

COMUNE DI MARENE
Assessorato allo Sport e Cultura

Università delle 3ª età
Savigliano Marene

A.A. 2015/2016

INDICE

pag. 4 STATUTO DELL'UNIVERSITA' DELLE TRE ETA'
pag. 5 ISCRIZIONI E FREQUENZA
pag. 8 CALENDARIO INCONTRI CON GLI ISCRITTI
pag. 9 PROPOSTE CULTURALI DAL TERRITORIO

SAVIGLIANO

CORSI DI CULTURA GENERALE:

pag. 11 A CENTO ANNI DALLA MORTE DI DAVIDE CALANDRA
pag. 12 ALIMENTAZIONE E SALUTE: L'IMPORTANZA DELLA PREVENZIONE
pag. 13 ALLA SCOPERTA DI SAVIGLIANO
pag. 14 ARCHEOLOGIA ROMANA NEL CUNEESE
pag. 15 ARCHITETTI E PAESAGGIO NEL PIEMONTE DELL'OTTOCENTO
pag. 16 ASTRONOMIA
pag. 17 CAMBOGIA ANNO ZERO
pag. 18 CENNI SULL'ORGANIZZAZIONE DELL'ONU E DELLA NATO
pag. 19 COLTIVARE CON L'AGRICOLTURA BIODINAMICA
pag. 20 CONVERSAZIONI SULLA DIVINA COMMEDIA: UN CANTO, UNA CANTICA
pag. 21 DAL TESTAMENTO AI CASI DI CRONACA GIUDIZIARIA
pag. 22 DALL'EROE DEI DUE MONDI AL DIVO GIULIO: LE VIE INFINITE DEGLI ARCHIVI
pag. 23 DALLA RESTAURAZIONE ALL'UNITA' D'ITALIA
pag. 24 FITNESS ALL'ARIA APERTA: IL NORDIC WALKING
pag. 25 GRANDI ITINERARI DI FEDE, STORIA, ARTE E NATURA
pag. 26 I NOSTRI COLORI QUOTIDIANI
pag. 27 I TAPPARELLI DA SAVIGLIANO ALL'EUROPA
pag. 28 I TEMPLARI: GLI INIZI
pag. 29 IL MONDO DELLA COSMESI
pag. 30 IL RAPPORTO TRA NATURA E UOMO IN LEOPARDI E PASCOLI
pag. 31 IMMAGINI DAL MONDO
pag. 32 INVITO ALLA LETTURA
pag. 33 L'EVOLUZIONE DEL BAGNO NELLE CIVILTA' E NELLE CULTURE
pag. 34 LA MUSICA E LE NOSTRE RADICI
pag. 35 LA PITTURA ATTRAVERSO I GRANDI MAESTRI DEL PASSATO
pag. 36 LA POESIA CURA DELL'ANIMA
pag. 37 LE GRANDI DIVE DI HOLLYWOOD
pag. 38 LE ORIGINI DELLA MEDICINA
pag. 39 MEDICINA
pag. 40 METAFORICAMENTE VIAGGIARE
pag. 41 MODELLI SOLIDALI PER UNA PSICHIATRIA DI COMUNITA'
pag. 42 PIANTE ESOTICHE IN CUCINA: CURIOSITA' DAL MONDO
pag. 43 PREVENZIONE DELLE TRUFFE AGLI ANZIANI E SICUREZZA PARTECIPATA
pag. 44 ROBE DA MATTI!
pag. 45 ROMA E I SUOI CLASSICI INSIEME A NOI
pag. 46 SEMINARIO SULLA COMUNICAZIONE
pag. 47 SEMPLIFICA LA VITA CON LA RETE E CON LE APP
pag. 48 STORIA DELLA MUSICA: L'EMOZIONE DEL RITMO
pag. 49 VIAGGIO NEI MITI E NELLE FIABE PER IMPARARE L'ARTE DI AMARE

LABORATORI DI ATTIVITA' MANUALE:

pag. 51 CAKE DESIGN
pag. 52 CANTO CORALE
pag. 53 CHITARRA 1 (principianti)
pag. 54 CHITARRA 2 (proseguimento)
pag. 55 CREAZIONE PRODOTTI DI COSMESI
pag. 56 CUCINA (1° e 2° modulo)
pag. 57 CUCINA – SPECIALE NATALE
pag. 58 CUCINA – SPECIALE PASQUA
pag. 59 CUCINARE CON IL BIMBY
pag. 60 CUCITO CREATIVO
pag. 61 DICO BENE! CORSO DI FONETICA E DIZIONE
pag. 62 DISEGNO DAL VERO
pag. 63 EMOZIONI NEL BICCHIERE
pag. 64 FOTOGRAFIA
pag. 65 GIOCHI DI MAKE UP
pag. 66 GIOIELLI IN CERAMICA
pag. 67 INFORMATICA (modulo 1)
pag. 68 INFORMATICA (modulo 2)
pag. 69 INFORMATICA (modulo 3)
pag. 70 INFORMATICA (modulo 4)
pag. 71 MAGLIA
pag. 72 PASTICCERIA
pag. 73 PSICOLOGIA ED EDUCAZIONE CINOFILA
pag. 74 RICAMO BANDERA
pag. 75 RICICLO CREATIVO
pag. 76 SARTORIA
pag. 77 TECNICA PRESEPISTICA
pag. 78 TECNICHE PITTORICHE
pag. 79 TESSITURA (base)
pag. 80 TESSITURA (proseguimento)

LABORATORI DI ATTIVITA' FISICA E PSICO-FISICA:

pag. 82 ATTIVITA' MOTORIA
pag. 83 AVVIAMENTO AL GOLF (base e proseguimento)
pag. 84 DANZE OCCITANE
pag. 85 GINNASTICA IN ACQUA
pag. 86 MAKKO HO
pag. 87 MOVI*MENTI*: DANZAMOVIMENTOTERAPIA
pag. 88 MUSICA & BENESSERE
pag. 89 NORDIC WALKING
pag. 90 NUOTO
pag. 91 PERCORSI DI FITNESS
pag. 92 PILATES E GINNASTICA POSTURALE
pag. 94 QI GONG
pag. 95 RIABILITAZIONE MOTORIA E 3^ ETA'
pag. 96 TONIFICAZIONE
pag. 97 YOGA

CORSI DI LINGUA STRANIERA:

pag. 99 FRANCESE 1 (base)
pag. 100 FRANCESE 3 (intermedio)
pag. 101 INGLESE 1 (base)

pag. 102 INGLESE 2 (pre-intermedio)
pag. 103 INGLESE 3/A (intermedio)
pag. 104 INGLESE 3/B (intermedio)
pag. 105 INGLESE 4 (avanzato)
pag. 106 INGLESE 5 (perfezionamento e conversazione)
pag. 107 LET'S SPEAK ENGLISH … CONVERSATION WHIT A MOTHER-TONGUE TEACHER
pag. 108 SPAGNOLO 1 (base)
pag. 109 SPAGNOLO 2 (pre-intermedio)

LEVALDIGI

LABORATORI DI ATTIVITA' FISICA E PSICO-FISICA:

pag. 111 GINNASTICA DOLCE
pag. 112 GINNASTICA ADULTI

MARENE

CORSI DI CULTURA GENERALE:

pag. 115 DONNE E MITO: MARIA CALLAS E FRIDA KAHLO
pag. 116 ITINERARI D'ARTE: IL GOTICO NELLA PITTURA SACRA IN PROVINCIA DI CUNEO
pag. 117 PSICOLOGIA: TRA CLINICA E FAMIGLIA
pag. 118 SALUTE A 360 GRADI
pag. 119 TERZA ETA' E MEMORIA

LABORATORI DI ATTIVITA' MANUALE:

pag. 121 AVVICINAMENTO AL VINO (modulo base)
pag. 122 CUCINA
pag. 123 CUCITO
pag. 124 PITTURA SU CERAMICA
pag. 125 RESTAURO E CONSERVAZIONE DEI MOBILI ANTICHI

LABORATORI DI ATTIVITA' FISICA E PSICO-FISICA:

pag. 127 BALLI LATINO - AMERICANI
pag. 128 GINNASTICA PER ADULTI
pag. 129 IMPARIAMO IL TRAINING AUTOGENO
pag. 130 LA TERZA ETA' E IL MOVIMENTO

CORSI DI LINGUA STRANIERA:

pag. 132 ENGLISH FOR BEGINNERS (base)
pag. 133 ENGLISH FOR INTERMEDIATE STUDENTS (pre-intermedio)

pag. 134 GLI ISCRITTI ALL'UNIVERSITA' DELLE TRE ETA' A.A. 2014/2015

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 evidenzi, 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 14 settembre 2015 gli iscritti in regola con il versamento della quota di iscrizione all'A.A. 2015/2016 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
- ingresso ridotto alle mostre ed attività culturali organizzate dall'Associazione Culturale "Marcovaldo" di Caraglio e dal Distretto Culturale "Artea" (Convento dei Cappuccini di Caraglio, Filatoio Rosso di Caraglio, Castello del Roccolo di Busca, Museo Mallè di Dronero, Castello di Lagnasco, Forte di Vinadio)

UNIVERSITA' DELLE TRE ETA'

ISCRIZIONI E FREQUENZA

1. ***Tempi:***
   le iscrizioni ai corsi UNItre – Anno Accademico 2015/2016 – saranno aperte da **LUNEDI' 14 SETTEMBRE 2015** presso le Segreterie UNItre del Comune di Savigliano e Marene.
   Coloro che lo desiderano potranno consultare i programmi dell'Anno Accademico 2015/2016 o chiedere informazioni dal 31 agosto al 10 settembre 2015 nei seguenti orari di apertura delle rispettive Segreterie:

   Savigliano (Palazzo Comunale – C.so Roma n° 36 – primo piano)
   dal lunedì al giovedì dalle ore 9 alle ore 12 e dalle ore 15 alle ore 17

   Marene (Palazzo Comunale – Via Stefano Gallina n° 45- Sala Assessori)
   lunedì dalle ore 18 alle ore 19 – sabato dalle ore 9 alle ore 12

   Le Segreterie UNItre osserveranno i suddetti orari di apertura sino al 24 settembre 2015; **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 9 alle ore 12

2. ***Quote:***
   la quota di iscrizione, fissata in € 35, dà diritto a frequentare tutte le lezioni dei corsi di cultura generale di Savigliano e Marene.

   Sono altresì previste le seguenti iscrizioni agevolate:

   € 15 per i docenti del corrente Anno Accademico; per i tesserati del Circolo Amici della Sanità di Savigliano e del Centro Incontro Anziani di Savigliano e di Marene, dietro esibizione all'atto dell'iscrizione della tessera associativa in corso di validità

   € 10 per i volontari dei corsi e laboratori di Savigliano e Marene

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

   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 – <u>entro la data di inizio del corso</u>.

   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 i corsi di cultura generale e le attività didattiche di Savigliano e Marene versando una <u>quota agevolata</u> pari alla differenza fra la tessera di Savigliano e Marene (€ 35) 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.

3. ***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.

4. ***Calendario:***

il presente fascicolo riporta il calendario ufficiale delle attività del Comune di Savigliano e Marene.
Eventuali variazioni del calendario 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) nel link "**Notizie UNItre**
- avviso informatico sulla home page del sito del Comune di Marene (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 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.

5. ***Comunicazioni:***
gli iscritti che nel corso dell'Anno Accademico 2015/2016 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 Fax 0172 – 710320 (cultura@comune.savigliano.cn.it)

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

giovedì	03/09/2015 – ore 17,00	Sala Consiglio Palazzo Municipale: conferenza stampa di presentazione corsi A.A. 2015/2016
venerdì	02/10/2015 – ore 16,00	Sala Polivalente Crosà Neira - P.zza Misericordia inaugurazione Anno Accademico 2015/2016
martedì	09/02/2016 – ore 15,00	Centro Incontro Anziani – P.zza Nizza: Festa danzante di Carnevale
venerdì	06/05/2016 – ore 16,00	Sala Polivalente Crosà Neira – P.zza Misericordia chiusura Anno Accademico 2015/2016, saggio finale ed inaugurazione mostra

Sede di Marene:

domenica 13/09/2015 – ore 16,00	Palazzo Galvagno – Via S. Gallina, 45 Inaugurazione Anno Accademico 2015/2016
domenica "Marene - Porte Aperte"	Palazzo Galvagno – Via S. Gallina, 45 chiusura Anno Accademico 2015/2016, mostra e saggio finale

PROPOSTE CULTURALI DAL TERRITORIO

PROGETTO "A SCUOLA DI INTERNET"
Percorso di Alfabetizzazione Digitale su tablet

iniziativa promossa dalla FederAnziani
in accordo con la Fondazione Vodafone e Digital Accademia
in collaborazione con il Coordinamento Piemontese delle Università delle Tre Età

SEDE: Sala Consiglio Comune di Savigliano – C.so Roma, 36 (1° piano)

TRAINER: dott.ssa Maria LICAUSI

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 9,30 – 12,30 (lunedì e mercoledì) – corso a n° chiuso (min 10 – max 20)

PROGRAMMA

Il corso è destinato a coloro che sono in regola con il tesseramento UNItre per l'A.A. 2015/2016 e che hanno più di 55 anni di età.

Prevede la realizzazione di un programma semplificato per sperimentare direttamente le nozioni trasmesse.

Ciascun partecipante avrà a disposizione un tablet su cui esercitarsi.

Il corso, **completamente gratuito,** non ha fini commerciali e/o promozionali, ma ha unicamente l'intento di fornire un supporto alla popolazione "non nativa digitale".

E' infatti finalizzato all'avvicinamento e alla scoperta di molti servizi che ormai sono disponibili solo su internet (dalla creazione di un account mail, alla visione di diversi siti utili per i servizi ai cittadini, newsletter, ricerche etc).

In particolare saranno affrontati i seguenti argomenti:

- **uso del Tablet:** Interfaccia touch, App, Audio e Video
- **uso della posta elettronica:** iscrizione a Gmail, invio e ricezione, condivisione file
- **navigazione su internet:** ricerca su Google, iscrizione alla mailing list, siti di informazione, siti di utilità (Poste, Inps, etc.), Facebook (su richiesta)

Essendo un corso a numero chiuso, gli interessati dovranno dare la propria adesione entro il 30/09/2015 alle segreterie UNItre del Comune di Savigliano (0172-710235) e di Marene (0172-742029)

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 05 - 07

SAVIGLIANO

CORSI DI CULTURA GENERALE

A CENTO ANNI DALLA MORTE DI DAVIDE CALANDRA
ALIMENTAZIONE E SALUTE: L'IMPORTANZA DELLA PREVENZIONE
ALLA SCOPERTA DI SAVIGLIANO
ARCHEOLOGIA ROMANA NEL CUNEESE
ARCHITETTI E PAESAGGIO NEL PIEMONTE DELL'OTTOCENTO
ASTRONOMIA
CAMBOGIA ANNO ZERO
CENNI SULL'ORGANIZZAZIONE DELL'ONU E DELLA NATO
COLTIVARE CON L'AGRICOLTURA BIODINAMICA
CONVERSAZIONI SULLA DIVINA COMMEDIA: UN CANTO, UNA CANTICA
DAL TESTAMENTO AI CASI DI CRONACA GIUDIZIARIA
DALL'EROE DEI DUE MONDI AL DIVO GIULIO: LE VIE INFINITE DEGLI ARCHIVI
DALLA RESTAURAZIONE ALL'UNITA' D'ITALIA
FITNESS ALL'ARIA APERTA: IL NORDIC WALKING
GRANDI ITINERARI DI FEDE, STORIA, ARTE E NATURA
I NOSTRI COLORI QUOTIDIANI
I TAPPARELLI DA SAVIGLIANO ALL'EUROPA
I TEMPLARI: GLI INIZI
IL MONDO DELLA COSMESI
IL RAPPORTO TRA NATURA E UOMO IN LEOPARDI E PASCOLI
IMMAGINI DAL MONDO
INVITO ALLA LETTURA
L'EVOLUZIONE DEL BAGNO NELLE CIVILTA' E NELLE CULTURE
LA MUSICA E LE NOSTRE RADICI
LA PITTURA ATTRAVERSO I GRANDI MAESTRI DEL PASSATO
LA POESIA CURA DELL'ANIMA
LE GRANDI DIVE DI HOLLYWOOD
LE ORIGINI DELLA MEDICINA
MEDICINA
METAFORICAMENTE VIAGGIARE
MODELLI SOLIDALI PER UNA PSICHIATRIA DI COMUNITA'
PIANTE ESOTICHE IN CUCINA: CURIOSITA' DAL MONDO
PREVENZIONE DELLE TRUFFE AGLI ANZIANI E SICUREZZA PARTECIPATA
ROBE DA MATTI!
ROMA E I SUOI CLASSICI INSIEME A NOI
SEMINARIO SULLA COMUNICAZIONE
SEMPLIFICA LA VITA CON LA RETE E CON LE APP
STORIA DELLA MUSICA: L'EMOZIONE DEL RITMO
VIAGGIO NEI MITI E NELLE FIABE PER IMPARARE L'ARTE DI AMARE

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

A CENTO ANNI DALLA MORTE DI DAVIDE CALANDRA

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6

DOCENTE: dott.ssa Rosalba BELMONDO

N° LEZIONI: 3

ORARIO: 15,30 – 17 (giovedì)

PROGRAMMA

Nel 2015 ricorre il 1° centenario della morte dello scultore torinese Davide Calandra (1856 -1915), che è ricordato a Savigliano attraverso la nota Gipsoteca.

A conclusione degli eventi celebrativi previsti nel mese di settembre 2015, si propone un breve excursus storico - artistico su altri nomi importanti di casa Calandra (Claudio, archeologo e ingegnere idraulico; Edoardo, pittore e scrittore; Claudio jr., incisore morto nella Grande Guerra).

A seguire, un approfondimento su Calandra scultore ed infine una visita/riflessione alla gipsoteca che verrà illustrata in modo inconsueto.

Nel corso delle lezioni saranno trattati i seguenti argomenti:

- I Calandra, tre generazioni di intellettuali
- La Scultura interpretata da Davide Calandra
- Visita: la Gipsoteca inedita

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 05 - 19

DICEMBRE 03

ALIMENTAZIONE E SALUTE
L'importanza della prevenzione

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6

DOCENTE: dott. Sergio MIAGLIA (Dirigente Medico S.I.A.N. ASLCN1)

N° LEZIONI: 3

ORARIO: 15,30 – 17 (giovedì)

PROGRAMMA

Per tutti gli esseri viventi il cibo è necessario per vivere, ma la qualità, la quantità e la tipologia di questo cibo possono influire molto sullo stato di salute. Siamo tutti estremamente consapevoli e giustamente preoccupati di ciò che respiriamo (smog, fumo e inquinanti), ma tendiamo a sottovalutare il ruolo prioritario che l'alimentazione riveste come determinante della salute.

L'alimentazione aiuta a preservare e migliorare la salute o al contrario può comprometterla, in quanto gli alimenti possono diventare un veicolo di sostanze tossiche, nocive per l'apparato digerente o cardiocircolatorio, per il sistema immunitario e perfino potenzialmente cancerogeni.

La buona e sana alimentazione è dunque il caposaldo della prevenzione e deve prevedere molti vegetali (la frutta e la verdura sono alimenti "protettivi") e poca carne.

Oggi le statistiche confermano che il 75% dei problemi di salute sono causati da scorrette abitudini di vita e cattiva alimentazione (a fronte dell'11% associabile all'inquinamento e del 6% allo stress).

Il cibo è essenziale per l'organismo per crescere e per fornire quell'energia che serve per svolgere le funzioni fisiologiche. Ad oggi il 65% della popolazione mondiale vive in paesi dove il sovrappeso e l'obesità causano più morti della denutrizione.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO	21
FEBBRAIO	04
MARZO	10

ALLA SCOPERTA DI SAVIGLIANO

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6

DOCENTE: sig.ra Magda ALLASIA (Ufficio Turistico I.A.T. di Savigliano)

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15,30 – 17 (venerdì)

PROGRAMMA

Anche per il corrente anno accademico, grazie alla collaborazione con Le Terre dei Savoia, Associazione affidataria del servizio di gestione dell'Ufficio Turistico, si realizzeranno visite guidate alla città sui seguenti temi:

- *"Palazzi saviglianesi":* la Famiglia Taffini e il loro Palazzo. Un'attenta lettura degli affreschi del Salone d'onore. La vita di corte, i pranzi e le feste a Palazzo Taffini d'Acceglio, ritenuto fino dal Seicento una delle residenze più importanti del ducato Savoia.
  Palazzo Muratori Cravetta: i restauri e la sua bellissima galleria

- *"I Giardini della meditazione e della poesia":* si visiteranno il giardino della casa di Don Rayna che lui chiama "il bosco" e ascolteremo le sue poesie, il giardino della Sacra Famiglia con i suoi bellissimi roseti e l'annesso Museo dedicato a Madre Bonino, e infine il Chiostro di San Pietro

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 09

MAGGIO 27

ARCHEOLOGIA ROMANA NEL CUNEESE
Il caso di Augusta Bagiennorum

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6

DOCENTE: dott.ssa Elena SCARRONE

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15,30 – 17 (martedì)

PROGRAMMA

Il corso sarà dedicato alla storia di uno dei più importanti siti archeologici romani del territorio piemontese, oggetto negli ultimi anni di progetti ed attività di valorizzazione e recupero da parte di enti ed associazioni locali.

L'origine della città di Bene Vagienna è molto antica, risale, infatti, al periodo augusteo, questo centro romano denominato Augusta Bagiennorum era insieme ad *Augusta Taurinorum* (attuale Torino) e *Augusta Praetoria* (attuale Aosta) una delle più importanti città dell'Italia Nord-Occidentale, indicata dai Romani come Gallia Cisalpina. Insieme a *Polletia* (oggi Pollenzo) e *Alba Pompei*a (oggi Alba) formava un triangolo importantissimo per l'occupazione romana del territorio.

Il corso sarà l'occasione per indagare la storia di una città romana che nel corso dei secoli crollò su se stessa tanto da far perdere le sue tracce e la memoria della sua ubicazione, che fu riscoperta solo nella seconda metà del 1800.

Il sito archeologico di *Augusta Bagiennorum* costituisce un caso esemplare di urbanistica coloniale romana della prima età imperiale, nel corso delle due lezioni si andrà alla sua scoperta, per analizzare la struttura dell'antico insediamento attraverso le tracce archeologiche e per scoprire la struttura tipica di un insediamento romano. L'argomento sarà anche l'occasione per parlare di realtà minori locali legate alla romanizzazione del Piemonte subpadano.

Si proseguirà attraverso la storia della riscoperta del sito e dei suoi protagonisti tra la fine del 1800 e gli inizi del 1900. In relazione a questo scopriremo il Museo archeologico di Bene Vagienna e i suoi due fondatori, Vacchetta e Assandria, analizzando un esempio di archeologia locale, di procedimento di scavo archeologico e di recupero attraverso un'allestimento museale di inizi 1900.

Il corso terminerà con una visita in loco del sito archeologico di Bene Vagienna e del Museo della città per analizzare sul campo i reperti facendoci raccontare da questi la vita di un insediamento romano di età augustea e vedere dal vivo quanto spiegato a lezione.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

APRILE 05 - 12

ARCHITETTI E PAESAGGIO NEL PIEMONTE DELL'OTTOCENTO

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6

DOCENTE: dott. Lodovico BUSCATTI

N° LEZIONI: 3

ORARIO: 15,30 – 17 (mercoledì)

PROGRAMMA

Il corso sarà dedicato a tre architetti significativi nel panorama piemontese ottocentesco: Alessandro Antonelli, Giovanni Battista Schellino e Bartolomeo Gallo.

Queste tre figure segnano il passaggio della sensibilità artistica dalla fine del neoclassicismo dell'*"età dei lumi"* fino al romanticismo. Tre artisti che hanno segnato profondamente il nostro territorio con realizzazioni che si aprivano al panorama artistico e culturale europeo ottocentesco.

Al termine del corso verrà organizzata una visita documentativa.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

DICEMBRE 16
FEBBRAIO 03
MAGGIO 04

ASTRONOMIA

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6

DOCENTE: sig. Roberto BONAMICO

N° LEZIONI: 3

ORARIO: 15,30 – 17 (martedì)

PROGRAMMA

Il corso, articolato in tre lezioni, tratterà i seguenti argomenti:

- il sistema solare: formazione e struttura del sistema solare, pianeti rocciosi, pianeti gassosi, asteroidi, comete, meteoriti e meteore
- il nostro satellite, la luna: descrizione, moto, eclissi, formazioni superficiali, unità di misura astronomiche
- le stelle: nascita, evoluzione e morte delle stelle; la fusione nucleare; stelle di neutroni, pulsar e buchi neri
- il sole: caratteristiche generali, ciclo solare, fenomeni superficiali
- il cielo profondo: nebulose, galassie, ammassi
- conoscere il cielo: moto apparente della volta celeste, coordinate astronomiche, costellazioni
- gli strumenti di osservazione: principali tipologie, stazionamento, puntamento, utilizzo pratico
- cenni di astrofotografia

Come già nel passato anno accademico, saranno programmate per gruppi di un massimo di 8 persone alcune serate di “Osservazione al telescopio” da tenersi presso l’osservatorio situato nella abitazione del docente in Str. Collarelle.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 03 - 10 - 17

CAMBOGIA ANNO ZERO

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6

DOCENTE: prof. Marco CASTELLI

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15,30 – 17 (martedì)

PROGRAMMA

"Quando guardiamo indietro a quel che è accaduto in Cambogia, non stiamo ripercorrendo solo una storia di orrori: stiamo scrutando nel buio, negli abissi più tenebrosi della nostra anima".

Cambogia. Anno zero. Il 17 aprile 1975 i Khmer rossi, piccoli uomini in nero, entrano silenziosamente in Phnom Penh, la capitale. Da quel giorno fino all'anno 1979 un impressionante silenzio avvolge il paese: nessuna notizia trapela dai suoi confini. In questa atmosfera sconcertante ed irreale si attua un'immane tragedia, un genocidio che non ha precedenti nella storia dell'umanità.

La lezione prenderà in esame tutti gli aspetti di questa assurda vicenda, analizzando gli antefatti, le cause e la conclusione di questo inspiegabile genocidio che ha causato la morte di circa due milioni di persone, un quarto dell'intera popolazione del paese.

La lezione sarà corredata da filmati d'epoca e dalla lettura di diverse testimonianze rese dai sopravvissuti.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

APRILE 19

CENNI SULL'ORGANIZZAZIONE DELL'ONU E DELLA NATO

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6

DOCENTE: cap. Tommaso GIOFFREDA

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15,30 – 17 (martedì)

PROGRAMMA

L'ONU (Organizzazione Nazioni Unite) è stata fondata il 24 Ottobre 1945 da 51 nazioni impegnate a preservare la pace e la sicurezza collettiva grazie alla cooperazione internazionale. Oggi, praticamente, fa parte dell'ONU ogni nazione del pianeta.

La NATO (Alleanza Atlantica) è un'organizzazione intergovernativa costituita nel 1949 allo scopo di assicurare la pace e la sicurezza in Europa. L'organo di vertice - il Consiglio Atlantico - è costituito dai Rappresentanti Permanenti dei Paesi membri, che fanno capo ai rispettivi Ministeri degli Affari Esteri.

Il corso, dopo alcuni cenni storici, si prefigge lo scopo di approfondire l'organizzazione, gli scopi e le finalità di questi organismi.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MARZO 22

COLTIVARE CON L'AGRICOLTURA BIODINAMICA

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6

DOCENTE: per. agr. Patrizio MICHELIS

N° LEZIONI: 3

ORARIO: 15,30 – 17 (martedì)

PROGRAMMA

Il corso tratterà i seguenti argomenti:

- l'organismo e l'individualità agricola in biodinamica: che cos'è un organismo agricolo, le componenti e le interazioni tra di loro
- come si passa dalla coltivazione convenzionale all'organismo agricolo: le tappe
- i ritmi della terra durante l'anno e il giorno: le azioni cosmiche e terrestri sui vegetali, le applicazioni del metodo biodinamico durante l'anno, le semine e i trapianti

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 13 - 20 - 27

CONVERSAZIONI SULLA DIVINA COMMEDIA
Un canto, una cantica

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6

DOCENTE: a cura della Fondazione Centro Studi Augusto Del Noce

N° LEZIONI: 3

ORARIO: 15,30 – 17 (venerdì)

PROGRAMMA

Il corso è realizzato in collaborazione con la Fondazione Centro Studi Augusto Del Noce, istituita il 9 luglio 1994 a Savigliano da un gruppo di amici e di Enti, tra i quali l'Amministrazione Comunale della nostra città.

È una Fondazione di Diritto Regionale, di carattere eminentemente culturale, il cui Statuto prevede l'organizzazione di convegni, la diffusione di pubblicazioni e il conferimento di borse di studio a giovani studiosi, che abbiano come comune oggetto d'interesse l'approfondimento di tematiche filosofiche e culturali legate alle ricerche del filosofo Augusto Del Noce (1910-1989).

Attraverso la Biblioteca e l'Archivio delnociani si può ripercorrere l'intero arco di vita di Augusto Del Noce e ricostruirne il pensiero.

Anche quest'anno il corso è dedicato alla lettura della Divina Commedia: tutti i grandi Autori e i grandi critici dell'Ottocento e del Novecento hanno sottolineato l'importanza fondamentale di questo capolavoro nel quadro della cultura europea.

Come la Germania con Goethe, l'Inghilterra con Shakespeare, la Francia con Racine e Corneille, la Spagna con Calderon de la Barca hanno costituito il faro della poesia del nostro Continente, così ha fatto l'Italia con Dante Alighieri.

Per questo la conoscenza del nostro massimo poeta non è riservata agli studiosi specializzati, ma rappresenta un patrimonio di tutti, al quale tutti possono accedere.

Le lezioni riguarderanno un canto rispettivamente dell'Inferno, del Purgatorio e del Paradiso, che saranno chiariti e commentati da uno specialista dell'argomento.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 30
NOVEMBRE 06 - 13

DAL TESTAMENTO AI CASI DI CRONACA GIUDIZIARIA

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6

DOCENTE: dott.ssa Federica CASASOLE

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15,30 – 17 (mercoledì)

PROGRAMMA

Nel corso verrà esaminato l'istituto del testamento, con l'illustrazione e spiegazione delle forme e modalità di redazione.

Una parte del corso sarà, invece, dedicata all'esame dei casi di cronaca giudiziaria, secondo l'impronta delle lezioni svolte negli anni passati.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

APRILE 20 - 27

DALL'EROE DEI DUE MONDI AL DIVO GIULIO
Le vie infinite degli archivi

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6

DOCENTE: dott.ssa Silvia OLIVERO

N° LEZIONI: 4

ORARIO: 15,30 – 17 (giovedì)

PROGRAMMA

Che cosa ha a che fare il ferimento di Garibaldi con gli archivi conservati a Savigliano?

Possibile che proprio in piazza Arimondi 15 siano conservati documenti che raccontano i retroscena di ciò che avvenne dopo uno degli episodi più celebri della storia nazionale?

La risposta è ovviamente "si, è possibile", esattamente come è possibile imbattersi in una lettera scritta da Cavour direttamente da Parigi in occasione dei trattati che ponevano fine alla guerra di Crimea, ricostruire l'itinerario di una richiesta di contributo per la stagione lirica al Milanollo che arriva a scomodare addirittura Giulio Andreotti, e infine constatare l'umiltà e umanità di un pioniere della storia orale anche saviglianese, Nuto Revelli.

Alcuni documenti conservati dall'Archivio Storico Comunale riconducibili a questi quattro personaggi di spicco della scena politica e culturale italiana sono già stati presentati ai soci FAI in occasione delle giornate di primavera il 21 e 22 marzo 2015.

L'entusiasmo e l'interesse dei visitatori è stato tale da spingerci ad approfondire ulteriormente l'iter percorso da queste carte e soprattutto la personalità di chi le ha scritte, avvalendoci anche di materiali audio video.

Nel corso delle lezioni gli studenti riceveranno un fac – simile di alcune lettere di Garibaldi e di Cavour e potranno cimentarsi nella lettura e trascrizione dei documenti, cui seguirà la correzione in classe. Dopo sedici anni di corsi, agli studenti UNItre dell'Archivio un piccolo "compito a casa", prima o poi, doveva pur toccare!

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 11 - 18 - 25
MARZO 03

DALLA RESTAURAZIONE ALL'UNITA' D'ITALIA

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6

DOCENTE: prof. Giulio AMBROGGIO

N° LEZIONI: 3

ORARIO: 15,30 – 17 (venerdì)

PROGRAMMA

Dopo la sconfitta di Napoleone le potenze vincitrici si riunirono a Vienna per decidere quale assetto dare all'Europa che doveva essere ristrutturata dopo lo sconquasso causato dalla Rivoluzione Francese.

Venne creato un nuovo equilibrio tra le varie nazioni che non tenne però conto delle giuste aspirazioni dei popoli. Iniziarono così a formarsi vari movimenti che reclamavano libertà e indipendenza.

Anche nella penisola italiana avvenne questo fenomeno che un po' alla volta portò a varie insurrezioni che sfociarono poi nella costruzione dello Stato Unitario.

Questo fu possibile anche grazie alla presenza in Italia del Piemonte che, forte della sua classe borghese illuminata, volse un ruolo fondamentale di traino per la costruzione del Regno d'Italia e per l'ammodernamento del nostro Paese

CALENDARIO DELLE LEZIONI

DICEMBRE 04 - 11 - 18

FITNESS ALL'ARIA APERTA
Il Nordic Walking

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6

DOCENTI: sig.ra Sandra BORELLO e arch. Paolo FISSORE

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15,30 – 17 (martedì)

PROGRAMMA

Nordic Walking, in italiano Camminata Nordica, è una pratica di cammino che attraverso l'uso funzionale di una coppia di bastoncini diventa una pratica motoria accessibile a tutti, anche a chi è molto avanti negli anni, utile per combattere la sedentarietà ormai diventata una vera e propria causa di patologie e disfunzioni.

La camminata nordica ha le sue origini nei paesi scandinavi e, dopo la sauna, è considerata scherzosamente - ma non troppo - la seconda invenzione per importanza dei finlandesi.

Sono ormai molti anni che nel mondo dell'escursionismo si è diffusa l'abitudine di utilizzare i bastoncini per facilitare il cammino, per migliorare l'equilibrio e distribuire meglio i carichi sulle articolazioni. L'impiego dei bastoncini nel nordic walking è però qualcosa di più: l'uso propulsivo dei bastoncini mediante un'apposita tecnica apporta un elevato numero di benefici.

Camminare in Nordic Walking può apportare benefici psicologici e fisici, ma come si deve camminare e come trarne vantaggi?

A questa domanda ed a molte altre risponderanno l'istruttrice Sandra Borello della Scuola Italiana Nordic Walking (SINW) e l'arch. Paolo Fissore (Master Trainer SINW) nel corso di una lezione teorica che inquadra il Nordic Walking tra le discipline di cammino praticabili per il benessere e il fitness.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 06

GRANDI ITINERARI DI FEDE, STORIA, ARTE E NATURA

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6

DOCENTE: sig. Beppe PERETTI

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15,30 – 17 (venerdì)

PROGRAMMA

Il corso è realizzato grazie alla collaborazione con la sezione saviglianese del Club Alpino Italiano, nata nel settembre del 1946 per volontà di un gruppo di concittadini appassionati di montagna.

Da allora il Club ha svolto un'intensa attività che spazia dall'organizzazione di gite di tipo escursionistico, alpinistico e sci alpinistico all'edificazione di un rifugio ("SAVIGLIANO" a Pontechianale) e di due bivacchi ("BERTOGLIO" e "BERARDO" sempre in Val Varaita), dalla manutenzione dei sentieri alla collaborazione con le altre sezioni all'organizzazione di serate di proiezioni alla partecipazione a manifestazioni sportive di vario tipo, dall'istituzione di una scuola intersezionale di alpinismo e scialpinismo alla creazione di un gruppo di Alpinismo Giovanile, e del Gruppo "Rosa, ma non solo", costituito nel 2011 con l'intento di accompagnare in montagna in modo tranquillo le persone che non si sentono di affrontare escursioni troppo lunghe e faticose.

Attualmente la sezione conta circa settecento soci (alpinisti, scialpinisti, escursionisti, famiglie), più numerosi amici e simpatizzanti. Alcuni di questi hanno documentato le loro esperienze con diapositive e fotografie che volentieri condividono con serate di proiezioni per amici e appassionati.

Con questo intento viene proposto il corso che, articolato in due lezioni accompagnate da proiezioni, tratterà i seguenti argomenti:

- il Rodano in bici: dai ghiacciai delle Alpi Svizzere a Lione, alla Provenza ed alla Camargue
- l'Arno ed il Tevere, dalle sorgenti alla foce: una lunga pedalata fra città, campagne ed antichi borghi di Toscana, Umbria e Lazio

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 19 - 26

I NOSTRI COLORI QUOTIDIANI

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6

DOCENTE: sig.ra Anna FERRARESI

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15,30 – 17 (martedì)

PROGRAMMA

Il verde dei prati, il blu del cielo, il rosso dei papaveri: viviamo circondati dai colori, li diamo per scontati, ma essi hanno un linguaggio preciso. Vibrazioni ed energie che ci influenzano in modo importante e a cui non siamo abituati a dare il giusto peso.

Un viaggio estremamente piacevole attraversando la riscoperta della loro percezione, dall'infanzia all'età adulta, la rinnovata comprensione dell'influenza che i colori hanno su di noi nel semplice percorso della quotidianità, dall'abbigliamento, al cibo, all'ambiente in cui viviamo per interpretarli e fare nostre le loro peculiarità.

Un mondo meraviglioso e interessante ... basta guardare!

CALENDARIO DELLE LEZIONI

APRILE	26
MAGGIO	03

I TAPPARELLI DA SAVIGLIANO ALL'EUROPA

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6

DOCENTE: dott.ssa Nadia LOVERA

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15,30 – 17 (mercoledì)

PROGRAMMA

I Tapparelli sono una famiglia che dalla fine del XIII° secolo risulta ben attestata in Savigliano. Non si sa dove sia la loro patria d'origine, ma alla città in qualche modo furono sempre legati.

Sul territorio acquisirono numerosi feudi dando origine ai rami di Maresco, Lagnasco e Genola.

Oculati matrimoni e capacità di singoli personaggi portarono molti membri di casa Tapparelli ad incarichi di prestigio all'interno della corte sabauda e all'estero.

Proveremo a seguire brevemente le tracce di questa famiglia sul territorio dedicando particolare attenzione al ramo di Lagnasco, il più longevo e quello che ha lasciato maggiori tracce di sé.

Completerà la narrazione una visita ai castelli Tapparelli di Lagnasco.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 04 - 11

I TEMPLARI: GLI INIZI

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6

DOCENTE: dott. Giuseppe BRUNOD

N° LEZIONI: 3

ORARIO: 15,30 – 17 (mercoledì)

PROGRAMMA

Il corso, articolato in tre incontri, tratterà dei Templari.

Fondato nel 1118 al termine della prima Crociata dall'aristocratico Hugo di Payns, l'Ordine dei Templari era originariamente costituito da 11 frati francesi che, armati di spada, ebbero il compito di difendere dagli infedeli i pellegrini che andavano a Gerusalemme per pregare al Santo Sepolcro.

L'Ordine fu riconosciuto dalla Chiesa nel 1129 e gli vennero in seguito concessi ampi privilegi.

I Templari si espansero rapidamente in tutta Europa e la loro ricchezza, per lo più frutto di donazioni, crebbe a ritmi vertiginosi. Vivevano secondo regole rigidissime: erano tenuti a consumare i pasti in silenzio ascoltando una lettura biblica, a portare capelli corti, barba e baffi. Indossavano mantelli bianchi con una croce rossa sulla spalla sinistra e la loro maggiore autorità era il Gran Maestro.

Successivamente furono trasformati in un corpo organizzato di frati Guerrieri ed Ospitalieri.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 18 - 25

DICEMBRE 02

IL MONDO DELLA COSMESI

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6

DOCENTI: dott.ssa Beatrice BACCON e dott.ssa Alessandra CONTI

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15,30 – 17 (venerdì)

PROGRAMMA

Il corso, articolato in due appuntamenti e realizzato grazie alla collaborazione con il MUSES, Accademia Europea delle Essenze, approfofondirà il tema dei profumi e delle matrici identitarie che caratterizzano i prodotto di cosmesi.

Nel primo incontro si tratterà della storia del profumo, del suo utilizzo come mezzo di comunicazione dall'antichità fino ad arrivare ai giorni nostri. Si illustreranno le caratteristiche principali delle fragranze più famose, gli aneddoti che le hanno rese tali, l'origine delle materie prime impiegate in profumeria e come queste vengono miscelate.

Il secondo incontro prenderà in rassegna le matrici identitarie piemontesi quali la menta, il nocciolo, l'elicriso, la lavanda e la camomilla e ne evidenzierà le specifiche proprietà partendo dal mito che aleggia dal passato e che ne descrive le loro applicazioni attuali.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 16 - 23

IL RAPPORTO TRA NATURA E UOMO IN LEOPARDI E PASCOLI

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6

DOCENTE: prof.ssa Maria Grazia CALCAGNO

N° LEZIONI: 4

ORARIO: 15,30 – 17 (mercoledì)

PROGRAMMA

"Dare un significato alla vita può sortire follia, ma la vita senza significato è la tortura dell'irrequietezza e del desiderio vago, è una nave che anela il mare eppure lo teme"

(Edgar Lee Master)

Attraverso la lettura e l'analisi di alcune significative poesie dei due autori proveremo a conoscere la loro particolare risposta alla domanda sul senso della vita.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 07 - 14 - 21 - 28

IMMAGINI DAL MONDO
Culture e colori vicini e lontani

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6

DOCENTI: Soci del Circolo Fotografico IMAGO

N° LEZIONI: 4

ORARIO: 15,30 – 17 (mercoledì)

PROGRAMMA

Il Circolo Fotografico IMAGO, attivo a Savigliano dal 1992, accoglie al suo interno soci di tutte le età che condividono la passione per la fotografia in tutte le sue declinazioni e ad ogni livello di capacità. Nel corso degli anni è diventato una realtà significativa e costantemente presente nella vita cittadina, grazie sia al continuo aumento del numero di iscritti che alle diverse iniziative proposte ed alla collaborazione di Enti e istituzioni del territorio.

Gli audiovisivi utilizzati nel corso delle lezioni sono stati scelti su vari argomenti per dare modo di apprezzare la creatività dei vari autori e sono il frutto del lavoro dei soci che hanno dedicato una parte importante del loro impegno alla realizzazione di tale materiale, un'occasione per presentare e condividere con il pubblico, attraverso fotografie e suoni, idee, ricordi ed esperienze personali.

- *Stelle di Natale* e *Maira* (Aldo Lanfranco), *Dublin, Ireland* (Carlo Bragagnolo), *Nel blu* (Maria Grazia Castiglione), *Jaama el Fna* (Flavio Aimetta), *Acqua sport* (EdmondoTallone), *Egitto 2010* (Ezechiele Villavecchia), *Bonifacio, costa est* (Giovanni Rivarossa)

- *Le terre alte* (Enrico Vignolo), *Fyrsta ferðin mín* (Ezechiele Villavecchia), *C'è tempo* (Edmondo Tallone), *Lisbona* (Fabrizio Demaria), C*astelluccio* (Anna Maria Zappaterra), *Malta* (Margherita Cavarero), *Principi d'Acaia* (Bruno Mondino), *Scozia* (Alice Demichelis), *Raccontare Firenze* (Alessandro Ghisoni)

- *Un giorno al museo* e *La favola bella* (Aldo Lanfranco), *Artisti* (Circolo Imago), *Un dono di Dio* (Brindisani, La Pietra, Tallone), *Avrai* (Elisa, Marina e Nino Dabbene), *Carnevale di Venezia* (Fabrizio Demaria), *Ritratti in terra d'Africa* (Carlo Bragagnolo), *Giappone* Bruno Mondino)

- *I colori dell'Islanda* (Nino Lorenzato), *Pralormo, i tulipani* (Aldo Lanfranco), *Libia, oasi e vulcani* (Ezechiele Villavecchia), *Abruzzo, città e parchi* (Aldo Lanfranco), *Barcellona* (Flavio Aimetta), *Treni a vapore* e *Ho dipinto la pace* (Edmondo Tallone)

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MARZO	23 - 30
APRILE	06 - 13

INVITO ALLA LETTURA

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6

DOCENTE: dott.ssa Maria Grazia CASTIGLIONE

N° LEZIONI: 4

ORARIO: 15,30 – 17 (giovedì)

PROGRAMMA

La letteratura è un viaggio appassionante, ricco di sorprese, colmo di spunti interessanti, dove ad ogni pagina può capitare l'imprevedibile, si possono conoscere mondi nuovi, incontrare "amici" che non si vedevano più da tempo, vivere avventure mozzafiato, senza neanche muoversi di casa ...

Pronti a partire con noi?

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE	08
NOVEMBRE	26
DICEMBRE	10
GENNAIO	07

L'EVOLUZIONE DEL BAGNO NELLE CIVILTA' E NELLE CULTURE

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6

DOCENTE: arch. Alessandra TARICCO

N° LEZIONI: 3

ORARIO: 15,30 – 17 (mercoledì)

PROGRAMMA

"La storia dei popoli si impara meglio dalle loro stanze da bagno che dai campi di battaglia" scrisse Laurence Wright.

La stanza da bagno e la sua funzione ha origini molto antiche: vi siete mai domandati da quando? E come era nell'antichità svolgere quelle operazioni indispensabili quotidiane? Quanti aneddoti e curiosità si possono scoprire!

Il corso, articolato in tre lezioni, si prefigge lo scopo di trattare i seguenti argomenti:

- il bagno nella storia: la sua evoluzione nei secoli
- la piccola storia del sapone, del dentifricio e della carta igienica
- il bagno del futuro
- i bagni privati e pubblici nel mondo

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 13 - 20 - 27

LA MUSICA E LE NOSTRE RADICI

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6

DOCENTE: sig.ra Anna FERRARESI

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15,30 – 17 (venerdì)

PROGRAMMA

Ricerca e passione per la musica popolare: da qui la proposta di raccontare storie e ritmi di danza che ho conosciuto di persona, nei luoghi che ne sono la culla, tra nord e sud.

Tradizioni occitane-provenzali antiche ancora molto vive nelle nostre valli, la cultura d'Oc che univa una nazione florida e accumunata da letteratura e musica, racconti dalle vicine montagne, la danza come luogo di comunicazione ed incontro.

Tarantismo del sud della Puglia, ritmi dal Salento che raccontano di mondi culturali mediterranei, radici che si perdono nella notte dei tempi, pervasi da un rapporto profondo e viscerale con la terra, forti connotazioni con espressività ed emozioni al femminile.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 20 - 27

LA PITTURA ATTRAVERSO I GRANDI MAESTRI DEL PASSATO

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6

DOCENTE: prof.ssa Rosalba BORASI

N° LEZIONI: 3

ORARIO: 15,30 – 17 (venerdì)

PROGRAMMA

Quest'anno su richiesta degli allievi del corso parleremo dell'origine dell'arte moderna; dell'Impressionismo, quindi, e dei tre grandi Cézanne, Gauguin, Van Gogh che, incontratisi a Parigi attorno agli anni 1880, hanno dato origine ai tre movimenti che rivoluzioneranno l'Arte: il Cubismo, il Simbolismo, l'Espressionismo.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 08 - 15 - 22

LA POESIA CURA DELL'ANIMA

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6

DOCENTE: prof. Antonio SCOMMEGNA

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15,30 – 17 (venerdì)

PROGRAMMA

L'obiettivo del corso è valorizzare la poesia nel contesto socio-culturale attuale, alla luce di un rinnovato interesse tra gli studenti e gli adulti, per la diffusione di una "necessità poetica ", testimone di riflessione e impegno, vissuta come traduzione di una inquietudine esistenziale nella ricerca della propria identità e come ansia di comprensione dei problemi attuali dell'universo giovanile e del mondo degli adulti.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 29

LE GRANDI DIVE DI HOLLYWOOD
Il cinema di Audrey Hepburn e Grace Kelly

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6

DOCENTE: prof. Carlo TURCO

N° LEZIONI: 4

ORARIO: 15,30 – 17 (giovedì)

PROGRAMMA

Un percorso antologico di sequenze e immagini tratte dalla filmografia di Audrey Hepburn e Grace Kelly, due splendide e magnifiche attrici del cinema mondiale che con la loro grazia e la loro ricchezza espressiva sono presto diventate simbolo di eleganza e femminilità, imprimendo un segno indelebile nella storia del cinema.

Nel corso delle lezioni verranno evidenziati caratteri e peculiarità di queste grandi attrici attraverso la visione, l'analisi e la discussione delle seguenti pellicole:

- *"Colazione da Tiffany"* di Blake Edwards
- *"Sciarada"* di Stanley Donen
- *"La finestra sul cortile"* di Alfred Hitchcock
- *"Caccia al ladro"* di Alfred Hitchcock

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MARZO	17 - 31
APRILE	07 - 14

LE ORIGINI DELLA MEDICINA

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6

DOCENTE: dott.ssa Renata CORTASSA

N° LEZIONI: 3

ORARIO: 15,30 – 17 (giovedì)

PROGRAMMA

Il corso si propone di indagare le origini della medicina in occidente, soprattutto in riferimento al Corpus Hippocraticum, per meglio comprendere gli approcci moderni ed in particolare per vedere quanto tali approcci siano in realtà simili per molti versi a quelli della medicina moderna.

Si prenderà in esame l'approccio "spirituale" alla guarigione delle malattie legato ai santuari di Asclepio.

Si presenterà inoltre la figura del medico stesso, come agiva, con quali metodologie e collaboratori e quali sotterfugi "scenografici" utilizzava per meglio proporre la propria "arte".

CALENDARIO DELLE LEZIONI

APRILE 21 - 28

MAGGIO 05

MEDICINA

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6

DOCENTI: Medici ASL CN1

N° LEZIONI: 4

ORARIO: 15,30 – 17 (giovedì)

PROGRAMMA

"Liberi dal dolore"	Dott. Dario Giaime Dirigente Medico Responsabile ambulatorio terapia del dolore ASLCN1
"La pelle: fra mito e realtà"	Dott.ssa Teresa Negro Specialista convenzionato dermatologia ASLCN1
"Tristezza o depressione?"	Dott. Paolo Toselli già Dirigente Medico S.C. Medicina ASLCN1
"Utilizzo appropriato del S.S.N. (Servizio Sanitario Nazionale) ai fini della prevenzione"	Dott. Bartolomeo Allasia e Dott. Pier Domenico Bossolasco Medici di Medicina Generale ASLCN1

Si precisa che l'abbinamento fra argomento e data delle lezioni verrà concordato prima dell'inizio delle lezioni e ne verrà data comunicazione con affissione di avviso nella Sala Conferenze e pubblicazione sul sito internet del Comune.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE	29
NOVEMBRE	12
DICEMBRE	17
GENNAIO	14

METAFORICAMENTE VIAGGIARE

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6

DOCENTE: prof.ssa Maria Concetta BERNARDO

N° LEZIONI: 3

ORARIO: 15,30 – 17 (martedì)

PROGRAMMA

Il viaggio è sinonimo di scoperta, di incontri, di senso di libertà. Implica il rischio, la fatica, la gioia dell'approdo.

Si può viaggiare in tanti modi, realmente e metaforicamente, scoprire nuovi mondi, assaporare emozioni attraverso le pagine letterarie e seguire il filo di chi insegue nuove rotte.

Viaggeremo nel tempo e nello spazio con autori italiani e stranieri, scopriremo insieme bellezze e degradi, incontreremo personaggi ed entreremo nel loro immaginario.

Il viaggio è sempre un incamerare emozioni che si sedimentano in tanti modi, in tante forme artistiche, un corroborare la mente e un elevare lo spirito.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 26

FEBBRAIO 02 - 16

MODELLI SOLIDALI PER UNA PSICHIATRIA DI COMUNITA'
Il ruolo educativo dell'associazione

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6

DOCENTI: dott. Igor BLUA, sig. Lorenzo LANFRANCO e familiari volontari esperti

N° LEZIONI: 3

ORARIO: 15,30 – 17 (mercoledì)

PROGRAMMA

Il corso è realizzato grazie alla collaborazione con la Di.A.Psi, un'Associazione di volontariato composta da famigliari di malati di mente, di volontari e di quanti sono sensibili ai gravi problemi della patologia mentale. E' un'Associazione apartitica senza fini di lucro e fa parte di una federazione nazionale che riunisce varie associazioni di famigliari e di volontari con le medesime finalità: il miglioramento della legge psichiatrica, la cura dei malati psichici, la difesa dei loro diritti, dare sostegno e voce a chi non sa o non può difendersi, informare sulla malattia psichica e sui diritti del malato. Nei casi di inabilitazione offre il servizio di tutela alla persona e ai suoi beni.

Inoltre fa da interlocutore tra le famiglie e il servizio pubblico di salute mentale per sollecitare una migliore attenzione e favorire la comprensione delle difficili situazioni famigliari, sensibilizza gli enti preposti, la stampa e l'opinione pubblica sui problemi del settore, si adopera perché sorgano nuove strutture di cura e di recupero, collabora con il servizio pubblico alla stesura di progetti integrati per inserimenti lavorativi e borse lavoro. Infine cerca di diffondere fra i cittadini, inclusi i malati e gli operatori, l'esigenza del rispetto dei principi universali dell'etica che vedono nel malato un uomo e non un utente di servizi.

Il corso, articolato in tre lezioni, tratterà i seguenti argomenti:

- proiezione filmato Elling**:** Elling è un uomo di 40 anni che ha vissuto l'intera sua vita solo e soltanto con sua madre. Dopo la sua morte viene portato via dalla sua casa e messo in una casa di cura. In quest'ultima tentano di guarirlo da tutte le sue fobie e proprio qui conosce Kjell Bjarne, un uomo molto semplice ossessionato dalle donne e dal sesso. Dopo essere stati 2 anni chiusi nella struttura sanitaria di reinserimento, il governo norvegese decide che è il momento che vengano reintrodotti nel mondo civile e affittano un appartamento per i due amici ad Oslo. I due vengono inoltre messi sotto la custodia dell'assistente sociale Frank Åsli, persona dai metodi molto rozzi, ma efficaci. I due d'ora in poi dovranno vedersela da soli con la vita reale e tentare di superare insieme tutte le loro paure. All'inizio entrambi fanno fatica persino ad uscire di casa, ma lentamente riescono ad integrarsi col mondo esterno. Un giorno, però, Kjell Bjarne conosce una donna e se ne innamora. Questo porta ad un inasprimento dei rapporti tra i due che cominciano a litigare, perché Elling ha paura di perdere il suo unico amico. Solo con l'incontro con Alfons, un anziano rimasto completamente solo (che si scoprirà essere un poeta), Elling ritrova un po' di felicità. Ma saranno le poesie, che comincerà a comporre, che lo renderanno sempre più felice. Per far conoscere a tutti le sue poesie, Elling le scrive su dei fogli che poi attacca all'interno delle confezioni di crauti e le lascia sugli scaffali dei supermercati. Si firma soltanto con lo pseudonimo di E. perché non vuole che nessuno sappia …
- i modelli solidali per una psichiatria di comunità
- l'interpretazione naturalistica delle patologie mentali: la ricerca delle cause della psicosi nel malfunzionamento dei centri cerebrali e la sua cura attraverso i farmaci
- il metodo fenomenologico: *«non si ferma ai sintomi ma li trascende, cercando di capire quali siano i sentimenti, le emozioni, la vita interiore dell'altro»*. Ma per farlo bisogna evitare di negare che *«nella follia ci possa essere anche solo un granello di speranza e di saggezza»*

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 10 - 17 – 24

PIANTE ESOTICHE IN CUCINA
Curiosità dal mondo

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6

DOCENTE: prof.ssa Maria Laura COLOMBO

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15,30 – 17 (venerdì)

PROGRAMMA

Una volta che sarà terminato l'evento, potremo considerare che cosa avremo conosciuto ed imparato grazie all'EXPO. Molto probabilmente avremo imparato abitudini alimentari diverse e lontane dalle nostre.

E dal momento che sempre possiamo trovare delle occasioni per approfondire le nostre conoscenze, cercheremo di indagare sia l'impiego di alcune piante esotiche ormai usate da tempo in cucina (pepe, cannella, vaniglia e molte altre) che l'impiego di piante esotiche che per noi rappresentano una novità (ad esempio baobab, *Abelmoschus esculentus* – gombo, *Sechium edule* – Chayote – Chuchu, *Anacardium occidentale* - cashew nut).

Gli esempi riguarderanno anche l'utilizzo delle alghe e saranno corredati dalle modalità di impiego.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

APRILE 01 - 08

PREVENZIONE DELLE TRUFFE AGLI ANZIANI E SICUREZZA PARTECIPATA

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6

DOCENTE: cap. Tommaso GIOFFREDA

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15,30 – 17 (martedì)

PROGRAMMA

L'incontro prevede la proiezione di slides sulla problematica delle truffe e dei furti a danno di anziani.

In seguito è prevista una breve relazione da parte del docente e un dibattito aperto ai frequentatori.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 24

ROBE DA MATTI!
Percorso di memoria nell'ex manicomio di Racconigi

SEDE: ex Manicomio di Racconigi

DOCENTE: prof.ssa Maria Grazia ISOARDI

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 16 – 18 (sabato)

PROGRAMMA

Nella provincia di Cuneo il manicomio di Racconigi ha rappresentato una pagina di storia tristemente importante in quanto ha influito sulla storia sanitaria, sociale, culturale ed economica del territorio.

Ancora oggi si fa molta fatica a ricordare, ma fare memoria è un dovere-diritto fondamentale per la crescita umana e scientifica, personale e collettiva al quale non si può essere indifferenti.

Il percorso comprende:

- passeggiata nel parco della struttura con descrizione dei "rispettivi" padiglioni
- approfondimento sul tema "Arte e follia"

Il ritrovo, con mezzi propri, è fissato alle ore 16 presso la sede dell'Associazione Voci Erranti in Via Fiume n° 22 a Racconigi.

Per ulteriori informazioni: 0172/89893 340/3732192

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MARZO 05

ROMA E I SUOI CLASSICI INSIEME A NOI

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6

DOCENTE: dott. Giorgio CASALONE

N° LEZIONI: 4

ORARIO: 15,30 – 17 (martedì)

PROGRAMMA

Nel corso degli incontri si traccerà di ogni autore un profilo della vita e delle opere nel contesto della storia romana.

Seguiranno letture e commenti di passi salienti.

- Percorso storico-politico di Roma dall'età di Augusto alla caduta dell'Impero d'Occidente nel 476 d.C.
  Passi di Virgilio, Tito Livio, Tacito e Agostino

- Cicerone politico. Il progetto della "concordia ordinum", l'ideale di "stato misto", il destino delle anime dopo la morte.
  Passi dalla "Pro Sestio" e dal "De republica"

- La commedia in Plauto e Terenzio. Dalla fissità dei tipi alla varietà dei caratteri
  Plauto: Anfitrione e Pseudolo.
  Terenzio: L'autopunitore e La suocera

- Lucrezio e la diffusione dell'epicureismo. Ottimismo filosofico temperato da crudo realismo
  Passi dal "De rerum natura"

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 23

MARZO 01 - 08 - 15

SEMINARIO SULLA COMUNICAZIONE

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6

DOCENTE: prof. Umberto DALICCO

N° LEZIONI: 3

ORARIO: 15,30 – 17 (mercoledì)

PROGRAMMA

Il corso verterà sull'analisi teorico-pratica degli aspetti principali della comunicazione umana.

Si studierà sia la comunicazione verbale, cioè quella effettuata con le parole, sia quella non verbale, cioè del corpo.

Impareremo a conoscere il nostro stile di comunicazione, in modo da migliorarlo per presentarci meglio nelle relazioni interpersonali ed essere più persuasivi e convincenti.

Inoltre scopriremo come essere empatici ed anche come rilevare le menzogne in chi ci parla.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MARZO 02 - 09 - 16

SEMPLIFICA LA VITA CON LA RETE E CON LE APP
… e risparmia tempo e denaro!

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6

DOCENTE: sig. Flavio BORTOLIN

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15,30 – 17 (giovedì)

PROGRAMMA

Il corso, articolato in due lezioni, tratterà i seguenti argomenti:

- la rete: alfabetizzazione sulle opportunità offerte dalla rete, utili per semplificare la vita di tutti i giorni e a volte anche per risparmiare (tempo e denaro).

  Finalità dell'incontro:

  - acquisire conoscenze e competenze rispetto alle opportunità offerte da Internet, quali ad esempio: home banking, spesa on line, viaggiare low cost, ricerca del lavoro, acquisti on line, comunicazioni (skype), cultura (ascoltare musica, vedere film, imparare lingue);

  - acquisire consapevolezza sui propri comportamenti.

- le App: alfabetizzazione su dove si possono scaricare le App (gratuite o a pagamento), come funzionano, come si utilizzano e riflessione su un uso consapevole.

  Finalità dell'incontro:

  - acquisire conoscenze e competenze sull'utilizzo delle App, al fine di comprendere perché possono essere utili per semplificare la vita di tutti i giorni e perché sono così diffuse;

  - acquisire consapevolezza sui propri comportamenti.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 15 - 22

STORIA DELLA MUSICA
L'emozione del ritmo

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6

DOCENTE: prof.ssa Rita PORTERA

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15,30 – 17 (martedì)

PROGRAMMA

Il nostro viaggio nella musica continua con l'esplorazione del ritmo, considerato - con la melodia, l'armonia e il timbro - uno dei parametri fondamentali del suono.

Sarà dato ampio spazio all'ascolto di musiche vocali e strumentali di vario genere e di diversa provenienza storica e geografica con l'intento di indagare il ruolo del ritmo nelle composizioni, colto nelle sue multiformi manifestazioni e applicazioni. Si rivelerà inesauribile fonte di risorse e di energia, in stretto legame con l'essere umano con cui è in grado di instaurare a ogni età una diretta, immediata e naturale comunicazione.

Proseguendo il percorso intrapreso nei corsi precedenti, volti ad esaltare "Il fascino della melodia" e "L'incanto dell'armonia", si cercherà ora di vivere l'ascolto sperimentando "L'emozione del ritmo".

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 12 - 19

VIAGGIO NEI MITI E NELLE FIABE PER IMPARARE L'ARTE DI AMARE

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6

DOCENTE: dott.ssa Alessandra MINA

N° LEZIONI: 3

ORARIO: 15,30 – 17 (martedì)

PROGRAMMA

Miti, fiabe e leggende da sempre vengono raccontate ai bambini e accompagnano la loro crescita.

Ma possono parlare anche a quegli adulti che non perdano la capacità di lasciarsi stupire dal mondo della fantasia e abbiano la pazienza di imparare a scoprire il misterioso linguaggio dei simboli.

In realtà miti e fiabe sono l'espressione di una profonda sapienza universale che da sempre, da quando l'uomo è comparso sulla terra, racconta la vita in tutti i suoi aspetti.

Alcuni li hanno definiti come un "nutrimento dell'anima": l'ascolto e il racconto delle vicende di eroi ed eroine tramandati di generazione in generazione, aiuta le persone a comprendere e a realizzare il prezioso compito di "svilupparsi progressivamente in esseri umani", capaci di amore e compassione.

Saranno due fiabe non molto conosciute dal grande pubblico, "Il corvo" dei fratelli Grimm e "Il lupo bianco", una versione francese della più nota: "La bella e la bestia", a guidarci in un viaggio alla ricerca del prezioso messaggio esistenziale in esse contenuto.

Entrambe narrano di come gli eventi e le difficoltà che la vita ci presenta sono necessari per sviluppare la capacità di amare e di essere amati, che è il risultato di un lungo processo di trasformazione e crescita personale.

Ma il percorso per arrivare a vivere l'amore richiede un cammino diverso e specifico per le donne e per gli uomini, e il superamento di ostacoli e difficoltà.

Uomini e donne hanno infatti caratteristiche psicologiche diverse e specifiche, legate alla loro identità sessuale, che influenzano il loro modo di vivere e il loro diverso percorso di realizzazione personale.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

DICEMBRE 01 - 15 - 22

SAVIGLIANO

LABORATORI DI ATTIVITA' MANUALE

CAKE DESIGN	integrazione spesa	€ 90
CANTO CORALE	integrazione spesa	€ 10
CHITARRA 1 (principianti)	integrazione spesa	€ 80
CHITARRA 2 (proseguimento)	integrazione spesa	€ 80
CREAZIONE PRODOTTI DI COSMESI	integrazione spesa	€ 70
CUCINA (1° e 2° modulo)	integrazione spesa	€ 50
CUCINA – SPECIALE NATALE	integrazione spesa	€ 25
CUCINA – SPECIALE PASQUA	integrazione spesa	€ 25
CUCINARE CON IL BIMBY	integrazione spesa	€ 25
CUCITO CREATIVO	integrazione spesa	€ 70
DICO BENE! CORSO DI FONETICA E DIZIONE	integrazione spesa	€ 60
DISEGNO DAL VERO	integrazione spesa	€ 50
EMOZIONI NEL BICCHIERE	integrazione spesa	€ 90
FOTOGRAFIA	integrazione spesa	€ 70
GIOCHI DI MAKE UP	integrazione spesa	€ 15
GIOIELLI IN CERAMICA	integrazione spesa	€ 60
INFORMATICA (modulo 1)	integrazione spesa	€ 60
INFORMATICA (modulo 2)	integrazione spesa	€ 60
INFORMATICA (modulo 3)	integrazione spesa	€ 60
INFORMATICA (modulo 4)	integrazione spesa	€ 60
MAGLIA	integrazione spesa	€ 15
PASTICCERIA	integrazione spesa	€ 45
PSICOLOGIA ED EDUCAZIONE CINOFILA	integrazione spesa	€ 40
RICAMO BANDERA	integrazione spesa	€ 20
RICICLO CREATIVO	integrazione spesa	€ 70
SARTORIA	integrazione spesa	€ 120
TECNICA PRESEPISTICA	integrazione spesa	€ 30
TECNICHE PITTORICHE	integrazione spesa	€ 50
TESSITURA (base e proseguimento)	integrazione spesa	€ 25

(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)

CAKE DESIGN

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6 – aula "A"

DOCENTE: sig.ra Enza PERNA

N° LEZIONI: 4

ORARIO: 17,30 – 19,30 (venerdì) – corso a n° chiuso (min 8 – max 10)

INTEGRAZIONE SPESA: € 90

PROGRAMMA

Il corso base di Cake design è rivolto a coloro che non si sono mai cimentati nella realizzazione di piccoli soggetti in pasta di zucchero, ma hanno sempre desiderato provare.

Tutti siamo attratti dalle varie trasmissioni televisive e ci chiediamo come fanno a realizzare quelle meravigliose decorazioni per torte. Lo scopo di questo corso è di far conoscere i vari materiali e gli attrezzi che servono per realizzare le prime decorazioni, imparare a colorare la pasta di zucchero e realizzare un vaso con semplici fiori.

La manipolazione dalle paste edibili è divertente e rilassante, quindi perché non mettere alla prova le nostre capacità? Anche chi pensa di non avere capacità manuali potrebbe rimanere sorpreso dal risultato!

Il laboratorio sarà così articolato:

- conoscenza dei vari tipi di pasta di zucchero e dei coloranti (liquidi, in gel ed in polvere); le torte di polistirolo; come colorare la pasta di zucchero
- stendere e coprire una torta di polistirolo per creare un vaso; decorazione del vaso con stampi ad espulsione
- creare fiori a mano e con gli stampi; asciugatura dei fiori
- composizione del vaso con i fiori

Il materiale necessario per la partecipazione al laboratorio verrà fornito dalla docente ed il relativo costo è compreso nella quota di integrazione spesa.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 27

DICEMBRE 04 - 11 - 18

CANTO CORALE

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – aula conferenze

DOCENTE: m° Sergio DANIELE

N° LEZIONI: 25

ORARIO: 16,30 – 18 (lunedì)

INTEGRAZIONE SPESA: € 10

PROGRAMMA

Il laboratorio sarà così articolato:

- vocalità e respirazione
- realizzazione di brani di repertorio a 2, 3, 4 voci
- ascolto e analisi di brani di musica vocale

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE	05 - 12 - 19 - 26
NOVEMBRE	02 - 09 - 16 - 23 - 30
DICEMBRE	14 - 21
GENNAIO	11 - 18 - 25
FEBBRAIO	01 - 15 - 22 - 29
MARZO	07 - 14 - 21
APRILE	04 - 11 - 18
MAGGIO	02

CHITARRA 1 (principianti)

SEDE: Civico Istituto Musicale "G.B. Fergusio" – Via L. Einaudi, 4

DOCENTE: prof. Michelangelo ALOCCO

N° LEZIONI: 10

ORARIO: 21 – 22,30 (martedì) – corso a n° chiuso (min 4 – max 6)

INTEGRAZIONE SPESA: € 80

PROGRAMMA

Il laboratorio sarà così articolato:

- conoscenza dello strumento
- conoscenza semplice ma basilare della teoria musicale
- applicazione della teoria sullo strumento
- rappresentazione di facili accordi allo strumento
- realizzazione di facili melodie allo strumento
- ritmica basilare per l'accompagnamento
- realizzazione di facili brani e canzoni

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE	03 - 10 - 17 - 24
DICEMBRE	01 - 15 - 22
GENNAIO	12 - 19 - 26

CHITARRA 2 (proseguimento)

SEDE: Civico Istituto Musicale "G.B. Fergusio" – Via L. Einaudi, 4

DOCENTE: prof. Michelangelo ALOCCO

N° LEZIONI: 10

ORARIO: 21 – 22,30 (martedì) – corso a n° chiuso (min 4 – max 6)

INTEGRAZIONE SPESA: € 80

PROGRAMMA

Il laboratorio sarà così articolato:

- approfondimento dell'armonia e della tecnica chitarristica
- realizzazione alla chitarra di accordi complessi
- realizzazione di difficili melodie e relativa formazione degli accordi
- tecniche diverse per la mano destra
- conoscenza e realizzazione dei vari generi musicali e relative tecniche

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO	16 - 23
MARZO	01 - 08 - 15 - 22
APRILE	05 - 12 - 19 - 26

CREAZIONE PRODOTTI DI COSMESI

SEDE: MUSES, Accademia Europea delle Essenze – Palazzo Taffini – Via S. Andrea, 53

DOCENTE: dott.ssa Beatrice BACCON e dott.ssa Alessandra CONTI

N° LEZIONI: 3

ORARIO: 18 – 19,30 (venerdì) – corso a n° chiuso (min 8 – max 10)

INTEGRAZIONE SPESA: € 70

PROGRAMMA

MUSES, Accademia Europea delle Essenze, propone un laboratorio, articolato in tre incontri, dedicato al mondo della cosmesi che permetterà di avvicinarsi al mondo della cura della persona e di conoscere alcuni segreti e curiosità di prodotti in commercio, di scoprire i segreti di base dei maestri profumieri e di creare personalmente alcuni prodotti per il corpo dalle armoniche sensazioni olfattive e dalle ricche proprietà cosmetiche.

L'Atelier del Profumiere
Un primo incontro per scoprire i segreti di base dei maestri profumieri ed imparare a formulare un profumo.
Con accenni alle tecniche di estrazione delle materie prime ed alla struttura della piramide olfattiva, vi verranno aperte le porte del magico mondo dei creatori di fragranze.
Tornati a casa, con il vostro personalissimo mélange, potrete riconoscere le note olfattive di base dell'organo del profumiere ed in particolare quelle caratteristiche del territorio piemontese.

La creazione di un cosmetico profumato: lo scrub alla lavanda
Partendo da ingredienti non comuni nei nostri beauty-case, quali l'olio di nocciola e lo zucchero, scopriamo insieme il potenziale delle materie prime naturali come costituenti attivi dei prodotti cosmetici, imparando a creare uno scrub arricchito dalle proprietà dell'olio essenziale di lavanda

La creazione di un cosmetico profumato: lo struccante bifasico alla camomilla
Per capire il potenziale di una materia prima, il primo passo è conoscerla, il secondo è sapere come miscelarla: impariamo quindi come interagiscono fra loro ingredienti diversi dal punto di vista chimico, formulando insieme un cosmetico profumato.
Si partirà dall'olio di nocciola e dall'idrolato di camomilla, materie prime tipiche del territorio piemontese, ricche di proprietà cosmetiche e di piacevolissime sensazioni olfattive.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 22 - 29
FEBBRAIO 05

CUCINA (1° e 2° modulo)

SEDE: locale Circolo Amici della Sanità c/o Santuario della Sanità

DOCENTE: dott.ssa Rosanna MILANESIO

N° LEZIONI: 3 a modulo

ORARIO: 1° modulo 20 – 22 (giovedì) – corso a n° chiuso (min 10 – max 12)
2° modulo 20 – 22 (giovedì) – corso a n° chiuso (min 10 – max 12)

INTEGRAZIONE SPESA: € 50 a modulo

PROGRAMMA E CALENDARIO DELLE LEZIONI

Circa due ore di lezione in cui verranno proposti una serie di piatti partendo da quelle che sono le basi della cucina sia in termini di preparazione (salse, sughi, etc.) che di tecniche e metodi di cottura. Al termine della parte teorico-pratica ci dedicheremo ad una parte altrettanto importante quanto stuzzichevole ovvero 'la pratica dell'assaggio': ogni serata si concluderà con la cena; oltre ad affinare idee e proposte per la presentazione dei nostri piatti, mangeremo insieme quanto preparato nel corso della lezione.

1° modulo:

12/11/2015 *Tutto antipasti*
Dagli intramontabili alle ultime novità di gusto passando per i finger, i bicchierini e le mousse

19/11/2015 *Terrine e patè*
Serata dedicata alle preparazioni a base di carne, verdure o pesce sotto forma di terrine (cottura prevista in forno) e patè (da servire in crema e/o freddi)

26/11/2015 *Pesce facile*
Cuciniamo il pesce d'acqua dolce o di mare, molluschi o crostacei. Impariamo le principali tecniche di cottura e qualche trucco

2° modulo:

14/01/2016 *Apericena: buffet, stuzzichini e tanto altro*
Idee sfiziose per stupire, accogliere e rendere la nostra cena gustosa ed elegante

21/01/2016 *Sformati, flan e torte salate per tutte le occasioni*
Plum cake, sformatini, gattò, torte salate di sfoglia e di brisèe come piatto unico o per dare gusto alla nostra tavola

28/01/2016 *Sapori di altre terre: tajine, cous-cous e tabulè*
Da terre vicine e lontane i segreti per cotture piene di gusto. Piatti sfiziosi e ricchi per i nostri palati

CUCINA – SPECIALE NATALE

SEDE: locale Circolo Amici della Sanità c/o Santuario della Sanità

DOCENTE: dott.ssa Rosanna MILANESIO

N° LEZIONI: 1

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

INTEGRAZIONE SPESA: € 25

PROGRAMMA

Sembra ancora lontano, ma in realtà ci stiamo già pensando …

Si avvicina il Natale e ancora non sappiamo cosa preparare!

Qualche semplice consiglio, idee sfiziose tra novità e tradizione, un po' di accorgimenti ed il menù è pronto … senza dimenticare latte e biscotti per Babbo Natale!

Al termine della parte teorico-pratica ci dedichiamo ad una parte altrettanto importante quanto stuzzichevole ovvero 'la pratica dell'assaggio': la serata si concluderà con la cena. Oltre ad affinare idee e proposte per la presentazione dei nostri piatti, mangeremo insieme quanto preparato nel corso della lezione.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

DICEMBRE 10

CUCINA – SPECIALE PASQUA

SEDE: locale Circolo Amici della Sanità c/o Santuario della Sanità

DOCENTE: dott.ssa Rosanna MILANESIO

N° LEZIONI: 1

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

INTEGRAZIONE SPESA: € 25

PROGRAMMA

… e Pasqua ormai è alle porte!

Anche questa volta vorremmo fare bella figura e magari stupire un po' i nostri invitati.

Allora dedichiamo una serata per non farci trovare impreparati. Tante idee sfiziose da gustare che faranno chiedere il bis!

Al termine della parte teorico-pratica ci dedichiamo ad una parte altrettanto importante quanto stuzzichevole ovvero 'la pratica dell'assaggio': la serata si concluderà con la cena. Oltre ad affinare idee e proposte per la presentazione dei nostri piatti, mangeremo insieme quanto preparato nel corso della lezione.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MARZO 10

CUCINARE CON IL BIMBY

SEDE: locale Circolo Amici della Sanità c/o Santuario della Sanità

DOCENTE: dott.ssa Rosanna MILANESIO

N° LEZIONI: 1

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

INTEGRAZIONE SPESA: € 25

PROGRAMMA

Qualche semplice consiglio e un po' di accorgimenti per cucinare al meglio con questo favoloso elettrodomestico!

Al termine della parte teorico-pratica ci dedichiamo ad una parte altrettanto importante quanto stuzzichevole ovvero 'la pratica dell'assaggio': la serata si concluderà con la cena. Oltre ad affinare idee e proposte per la presentazione dei nostri piatti, mangeremo insieme quanto preparato nel corso della lezione.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 29

CUCITO CREATIVO

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6 – aula "B"

DOCENTE: prof.ssa Laura MANASSERO

N° LEZIONI: 6

ORARIO: 17,30 – 20 (martedì) – corso a n° chiuso (min 7 – max 9)

INTEGRAZIONE SPESA: € 70

PROGRAMMA

Un appassionante viaggio nel cucito creativo, alla scoperta dei segreti per realizzare da sé alcuni manufatti ed imparare ad utilizzare al meglio la macchina per cucire.

Tanti suggerimenti per modificare, trasformare e dare nuova vita a capi di abbigliamento dismessi, ma non solo!

Nel corso del laboratorio saranno insegnate anche tecniche per fare piccole riparazioni quali orli a mano, a macchina, piccoli rammendi, bordature.

In aula saranno presenti le attrezzature necessarie quali: macchine per cucire, ferro da stiro, manichino, specchio.

Secondo l'interesse dei partecipanti, si potrà provare a realizzare un astuccio portaoggetti, una borsa o un capo semplice da vestire, di cui gli eventuali cartamodelli saranno forniti dal docente.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

DICEMBRE	01 - 15
GENNAIO	12 - 19 - 26
FEBBRAIO	02

DICO BENE!
Corso di fonetica e dizione

SEDE: Sala Antico Palazzo Comunale – Via Miretti, 4

DOCENTE: dott. Simone MORERO

N° LEZIONI: 10

ORARIO: 18 – 19,30 (mercoledì) – corso a n° chiuso (min 12 – max 15)

INTEGRAZIONE SPESA: € 60

PROGRAMMA

Voce, parola, intonazioni sono elementi che ci caratterizzano e ci raccontano non appena apriamo bocca.

Il percorso intende esplorare le possibilità della nostra voce, la nostra capacità di "generare" parole e familiarizzare con le regole della dizione e con gli elementi espressivi della nostra ricca lingua. L'obiettivo è quello di scoprire come rendere più consapevoli ed efficaci la nostra comunicazione verbale e la nostra lettura, individuare accenti e cadenze che caratterizzano il nostro parlare e comprendere come ciascuno possa rapportasi alla "regola" con naturalezza. Gli incontri prevedono momenti di esperienza e gioco vocale, di approfondimento teorico, di lettura e sono rivolti a chi, per esigenze professionali o per puro interesse, vuole approfondire la propria consapevolezza espressiva e comunicativa.

Ogni incontro proporrà una serie di attività e stimolazioni volte a riappropriarsi della naturale capacità di raggiungere il massimo risultato nella prestazione vocale con il minimo sforzo per l'apparato fonatorio.

Il laboratorio tratterà i seguenti argomenti:

- training vocale
- uso della voce secondo il Metodo Funzionale
- stimolazioni sensoriali attraverso colori, profumi, gusti, suoni e materiali tattili
- fonetica e dizione
- elementi espressivi: volume, tempo, tono, ritmo; le tonìe; le colorazioni vocali
- lettura espressiva

Il laboratorio è realizzato in collaborazione con l'Associazione Voci Erranti – Centro Formazione Teatrale Milanollo

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO	20 - 27
FEBBRAIO	03 - 10 - 17 - 24
MARZO	02 - 09 - 16 - 23

DISEGNO DAL VERO

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6 – aula "A"

DOCENTE: prof.ssa Rosalba BORASI

N° LEZIONI: 12

ORARIO: 15 – 18 (mercoledì) – corso a n° chiuso (min 10 – max 12)

INTEGRAZIONE SPESA: € 50

PROGRAMMA

Quest'anno disegneremo … il "vero", ovvero gli oggetti che provengono in genere dalla nostra cucina o dal nostro giardino (bottiglie, fiori, frutta) o ciò che hanno visto gli allievi (ricordi, fotografie) o ciò che gli allievi hanno sognato (sogni, desideri).

Chi può dire infatti che gli oggetti siano più veri dei pensieri, dei ricordi, dei sogni, almeno per gli artisti?

Si useranno tutte le tecniche scelte dagli allievi. Quindi massima libertà!

Con però un occhio di riguardo ai nuovi iscritti che saranno da me seguiti con più attenzione … e potranno vedere l'uso delle varie tecniche ed imparare dai colleghi.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE	04 - 18
DICEMBRE	02 - 16
GENNAIO	13 - 27
FEBBRAIO	10 - 24
MARZO	09 - 30
APRILE	13 - 27

EMOZIONI NEL BICCHIERE
Un approccio diverso per la conoscenza del vino

SEDE: Vineria Pelledoca – Via Cravetta, 10

DOCENTE: dott. Fabio CESTE

N° LEZIONI: 5

ORARIO: 21 – 23 (lunedì) – corso a n° chiuso (min 10 – max 12)

INTEGRAZIONE SPESA: € 90

PROGRAMMA

Il nuovo corso sul vino promuove un approccio per avvicinare al vino un pubblico sempre più ampio, concentrando una maggiore attenzione all'aspetto dell'analisi sensoriale, nella direzione di una "geosensorialità" in cui alla piacevolezza organolettica si coniuga la storia, le tradizioni e quel rapporto virtuoso del vignaiolo con il proprio territorio

Durante le lezioni, attraverso il materiale didattico a disposizione e le degustazioni di ogni serata, il percorso formativo porterà ogni partecipante, a sviluppare le diverse tecniche di degustazione con l'utilizzo dei sensi; la vista, l'olfatto e il tatto verranno stimolati e utilizzati come chiavi di lettura, bussole per un viaggio unico.

Altra particolarità di questo nuovo corso, sarà la ricerca di nuovi vini e nuovi territori; questa scelta è indirizzata sia a chi, nelle scorse edizioni ha affrontato il corso base di avvicinamento al vino, sia a chi vorrà degustare e conoscere territori diversi, unici, in parte inesplorati.

Ogni serata il viaggio enologico si snoderà quindi in una parte teorica, dove il clima, il territorio e l'uomo saranno sempre al centro della discussione, sia a una parte pratica, la degustazione e l'uso dei sensi. L'aspetto degustativo sarà fulcro delle serate, accompagnato dalla parte narrativa e di conoscenza della storia del territorio in esame e degli uomini che ne fanno parte.

Al corsista verranno forniti le degustazioni, (tre per ogni serata) e le varie dispense per l'analisi degustativa.

Il laboratorio si concluderà, se d'interesse, con la visita ad una cantina, in data da definirsi.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 18 - 25

FEBBRAIO 01 - 15 - 22

FOTOGRAFIA

SEDE: Sala Antico Palazzo Comunale – Via Miretti, 4

DOCENTE: sig. Maurizio GATTO

N° LEZIONI: 13 + 2 uscite

ORARIO: 20,30 – 22,30 (martedì) – corso a n° chiuso (min 12 – max 14)

INTEGRAZIONE SPESA: € 70

PROGRAMMA

Il laboratorio è finalizzato alla ripresa ed alla creazione consapevole dell'immagine attraverso un uso più completo della fotocamera reflex.

E' strutturato in tredici lezioni teoriche atte a fornire una basilare conoscenza della materia, e due uscite nella giornata del sabato pomeriggio – da programmarsi in accordo con gli iscritti – nelle quali si metterà in pratica quanto appreso.

Sinteticamente gli argomenti trattati sono:

- psicologia del linguaggio visivo e nozioni di base per la formazione dell'immagine
- storia della fotografia, conoscenza del livello dei partecipanti, sistema reflex ed altri sistemi, parametri essenziali per progettare l'immagine
- fotocamera digitale e analogica, sensori, pellicole, esposizione e calcoli inerenti, esposimetro, grigio medio
- luce incidente e riflessa, diretta e diffusa, analisi delle fotografie
- obiettivi e loro personalità, messa a fuoco, profondità di campo, temperatura colore, bilanciamento del bianco, proiezioni immagini
- esercitazione in aula, computer nella fotocamera, generi di ripresa
- pratica di ripresa in aula, psicologia e tecnica dei professionisti, stampa digitale ed analogica, archiviazione file
- luce flash, luce mista, fotoritocco, analisi lavori svolti in aula ed in esterno, acquisti ottimizzati, riviste del settore
- interazioni con i laboratori e con i foto negozianti, foto di ricordi di viaggio

I corsisti dovranno essere dotati di una macchina fotografica reflex, del relativo libretto di istruzioni e carica batteria, sin dalla prima lezione.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO	19 – 26
FEBBRAIO	02 - 16 - 23
MARZO	01 - 08 - 15 - 22 – 29
APRILE	05 - 12 - 19

GIOCHI DI MAKE UP

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6 – aula "C"

DOCENTE: sig.ra Daniela CARIGNANO

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 18 – 19,30 (mercoledì) – corso a n° chiuso (min 10 – max 12)

INTEGRAZIONE SPESA: € 15

PROGRAMMA

Nel corso del laboratorio si affronteranno i seguenti argomenti:

- come riconoscere il tipo di pelle e come prendersene cura; come applicare il fondotinta e le tonalità da usare
- un trucco semplice per tutti i giorni per occhi e labbra

CALEDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 28
NOVEMBRE 04

GIOIELLI IN CERAMICA

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6 – aula "A"

DOCENTE: sig.ra Nadia GROSSO

N° LEZIONI: 10

ORARIO: 14,30 – 16,30 (giovedì) – corso a n° chiuso (min 10 – max 12)

INTEGRAZIONE SPESA: € 60

PROGRAMMA

Nel corso del laboratorio si impareranno le seguenti tecniche finalizzate alla creazione di gioielli in ceramica:

- manipolazione dell'argilla bianca e/o rossa
- creazione di ciondoli, orecchini, spille, bottoni … a propria fantasia o con l'ausilio di stampi
- asciugatura e cottura dei manufatti
- decorazione degli oggetti creati con smalti colorati: brillanti, effetto craquelé, iridescenti, luccicanti
- cottura degli smalti
- assemblaggio dei pezzi decorati con ganci, nastri, catenelle, a seconda del risultato che si desidera ottenere e del tipo di oggetto che si vuole realizzare.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO	04 - 11 - 18 - 25
MARZO	03 - 10 - 17 - 31
APRILE	07 - 14

INFORMATICA (modulo 1)

SEDE: aula multimediale Istituto di Istruzione Superiore "M. Eula" – P.zza Baralis, 4

DOCENTE: ing. Mauro RACCA

N° LEZIONI: 6

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

INTEGRAZIONE SPESA: € 60

PROGRAMMA

Il laboratorio tratterà i seguenti argomenti:

- componenti e periferiche del personal computer, sistema operativo Windows7, uso del mouse e della tastiera, gestione files e cartelle (creazione, copia e spostamento di documenti, creazione di archivi personali, suddivisione delle cartelle a seconda del contenuto)
- videoscrittura: Microsoft Word
  - inserimento del testo, formattazione carattere e paragrafo
  - copia e incolla, inserire immagini, clipart, wordart
  - elenchi puntati e numerati, tabelle, suddivisione testo in colonne
  - produrre un avviso, una locandina, una lettera, una relazione

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 22 - 29

NOVEMBRE 05 - 12 - 19 - 26

INFORMATICA (modulo 2)

SEDE: aula multimediale Istituto Istruzione Superiore "Arimondi-Eula" – P.zza Baralis, 4

DOCENTE: ing. Mauro RACCA

N° LEZIONI: 6

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

INTEGRAZIONE SPESA: € 60

PROGRAMMA

Il laboratorio tratterà i seguenti argomenti:

– presentazioni Microsoft Powerpoint

- creare diapositive per formare una presentazione
- inserire immagini nelle diapositive
- scaricare immagini dalla propria fotocamera digitale per visualizzarle sul pc
- inserire suoni e filmati
- creare animazioni standard e personalizzate

– foglio elettronico: Microsoft Excel

- formattare le caselle, inserire formule e funzioni di base
- gestire una semplice applicazione per la contabilità familiare
- creare grafici

CALENDARIO DELLE LEZIONI

DICEMBRE 03 - 10 - 17

GENNAIO 07 - 14 - 21

INFORMATICA (modulo 3)

SEDE: aula multimediale Istituto di Istruzione Superiore "M. Eula" – P.zza Baralis, 4

DOCENTE: ing. Mauro RACCA

N° LEZIONI: 6

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

INTEGRAZIONE SPESA: € 60

PROGRAMMA

Il laboratorio tratterà i seguenti argomenti:

- navigazione internet:
  - come si naviga:
  - ricerca di pagine, immagini e notizie
  - download di immagini e documenti
  - utilizzo e funzionalità pratiche di internet nella vita quotidiana (lettura dei quotidiani, home
  - banking, visualizzazione delle bollette, etc.)
- posta elettronica:
  - creazione di una casella di posta elettronica
  - utilizzo della posta elettronica: inviare e ricevere mail
  - allegare documenti al messaggio di posta elettronica
  - ricevere e salvare documenti dalla casella di posta elettronica
- chat:
  - comunicare tra pc tramite programmi di chat e comunicazione istantanea

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO	28
FEBBRAIO	04 - 11 - 18 - 25
MARZO	03

INFORMATICA (modulo 4)

SEDE: aula multimediale Istituto di Istruzione Superiore "M. Eula" – P.zza Baralis, 4

DOCENTE: ing. Mauro RACCA

N° LEZIONI: 6

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

INTEGRAZIONE SPESA: € 60

PROGRAMMA

Il laboratorio, rivolto ad utenti con una buona conoscenza dell'utilizzo del computer ed una solida conoscenza del software Microsoft Excel, tratterà i seguenti argomenti:

- funzionalità avanzate del foglio elettronico: Microsoft Excel Avanzato
- utilizzo di funzioni:
  - calcolo condizionale
  - conteggio
  - statistiche
  - logiche
  - ricerca e riferimento
- interazione tra foglio differenti all'interno dello stesso documento Excel
- funzionalità avanzate di ordinamento, filtraggio e ricerca dati
- formattazione condizionale dei dati
- grafici semplici ed avanzati con relativa formattazione ed impaginazione
- stampa di un documento Excel

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MARZO	10 - 17 - 31
APRILE	07 - 14 - 21

MAGLIA

SEDE: Uiversità degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6 – aula "C"

DOCENTE: sig.ra Giuseppina VEGLIA

N° LEZIONI: 10

ORARIO: 17,30 – 19 (martedì) – corso a n° chiuso (min 6 – max 8)

INTEGRAZIONE SPESA: € 15

PROGRAMMA

Nel laboratorio si realizzerà una maglia girocollo su misura.

Ogni iscritta dovrà portare il seguente materiale:

lana adatta a ferri n° 4,5 in quantità sufficiente per confezionare il capo; ferri n° 3,5 e n° 4 per polsini e finizioni; uncinetto; centimetro; forbici; giornale per realizzare il modello; aghi da lana; matita e foglio per le annotazioni.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 06 - 13 - 20 - 27
NOVEMBRE 03 - 10 - 17 - 24
DICEMBRE 01 - 15

PASTICCERIA

SEDE: locale Circolo Amici della Sanità c/o Santuario della Sanità

DOCENTE: sig. Luciano VARETTO

N° LEZIONI: 3 a modulo

ORARIO: 1° modulo 20,30 – 22,30 (giovedì) – corso a n° chiuso (min 18 – max 20)
2° modulo 20,30 – 22,30 (giovedì) – corso a n° chiuso (min 18 – max 20)

INTEGRAZIONE SPESA: € 45 a modulo

PROGRAMMA

1° modulo

l'autunno-inverno in pasticceria: pasticceria mignon, torte moderne e torte della tradizione

2° modulo

il menù perfetto: dalla "A" di antipasto alla "D" di dolce visto da un pasticcere

CALENDARIO DELLE LEZIONI

(1° modulo)		(2° modulo)	
OTTOBRE	08 - 15 - 22	APRILE	07 - 14 - 21

PSICOLOGIA ED EDUCAZIONE CINOFILA

SEDE: Sala Antico Palazzo Comunale – Via Miretti, 4

DOCENTE: sig. Monica PAVANI

N° LEZIONI: 10 + 2 visite al canile

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

INTEGRAZIONE SPESA: € 40

PROGRAMMA

Il corso è rivolto a tutti i proprietari di cani, ed in particolare:

- a coloro che vogliono conoscere la psicologia dell'animale, la detenzione e l'approccio corretto cane-uomo
- ai proprietari di cani affetti da patologie o problemi comportamentali che vogliono imparare i metodi per rieducare i propri animali.

Obiettivo del laboratorio è di avere al proprio fianco un animale educato ed affidabile, da poter condurre in società senza arrecare alcun problema di convivenza con i terzi.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO	15 - 22 - 29
FEBBRAIO	05 - 12 - 19 - 26
MARZO	04 - 11 - 18

RICAMO BANDERA

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6 – aula "A"

DOCENTI: sigg.re Anna RICCARDI CACCIOLATI e Liliana MONETTI FEA

N° LEZIONI: 25

ORARIO: 15 – 17 (martedì) – corso a n° chiuso (min 15 – max 25)

INTEGRAZIONE SPESA: € 20

PROGRAMMA

Anche quest'anno viene data l'opportunità di inserimento a 3 principianti, mentre i posti rimanenti verranno riservati a coloro che hanno frequentato con regolarità i corsi di perfezionamento nei passati anni accademici.

Agli iscritti che per la prima volta si avvicineranno al bandera, verranno insegnate le norme ed i punti basilari di tale ricamo.

Nel corso di ricamo-antiquariato si perfezionerà e si scoprirà come scegliere, intrecciare fiori, "ramages", motivi ornamentali e geometrici.

Un'attenzione particolare sarà riservata alla scelta del motivo, al suo ingrandimento o riduzione, alla trasposizione sul tessuto idoneo, all'accostamento del colore con l'uso dei fili da ricamo più adatti.

Materiale occorrente per l'inizio del corso: aghi, spilli, ditale, forbici, notes, matita, stoffa; i fili da ricamo saranno scelti in seguito ad accordi presi per eseguire il "pezzo" scelto.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE	06 - 13 - 20 - 27
NOVEMBRE	03 - 10 - 17 - 24
DICEMBRE	01 - 15
GENNAIO	12 - 19 - 26
FEBBRAIO	02 - 16 - 23
MARZO	01 - 08 - 15 - 22
APRILE	05 - 12 - 19 - 26
MAGGIO	03

RICICLO CREATIVO
Recuperare è meglio che buttare!

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6 – aula "B"

DOCENTE: prof.ssa Laura MANASSERO

N° LEZIONI: 6

ORARIO: 17,30 – 20 (martedì) – corso a n° chiuso (min 7 – max 9)

INTEGRAZIONE SPESA: € 70

PROGRAMMA

Tanti suggerimenti per recuperare, trasformare e dare nuova vita ad oggetti.

Si utilizzeranno carta, cartone, ritagli di stoffa, pelle, plastica.

Tanti spunti per creare cornici, bijoux, borse in carta intrecciata, oggetti a tema natalizio, moltissime idee regalo a basso costo, ma di grande effetto.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 20 - 27
NOVEMBRE 03 - 10 - 17 - 24

SARTORIA

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6 – aula "B"

DOCENTE: prof.ssa Laura MANASSERO

N° LEZIONI: 10

ORARIO: 17,30 – 20 (martedì) – corso a n° chiuso (min 7 – max 9)

INTEGRAZIONE SPESA: € 120

PROGRAMMA

Verranno insegnate le nozioni base della modellistica e delle sartoria in modo da rendere autonomi i partecipanti nella creazione di semplici capi di abbigliamento.

Il corso sarà così strutturato:

dopo il rilevamento delle misure anatomiche si procederà a creare il cartamodello, oppure a modificare le basi in taglia fornite dal docente allo scopo di ridurre al minimo i tempi della progettazione per dedicarsi alla confezione.

Ogni allievo realizzerà almeno un capo tra quelli proposti: gonna, top, pantalone.

In aula saranno disponibili le attrezzature necessarie quali: macchine per cucire, ferro da stiro, manichino e specchio.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO	16 - 23
MARZO	01 - 08 - 15 - 22
APRILE	05 - 12 - 19 - 26

TECNICA PRESEPISTICA

SEDE: locale Parrocchia S. Giovanni Battista – C.so Nazario Sauro

DOCENTE: sig. Renato BECCHERO

N° LEZIONI: 6

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

INTEGRAZIONE SPESA: € 30

PROGRAMMA

Durante il laboratorio, realizzato grazie alla collaborazione del Gruppo Mondopresepe in Sangiu, verranno analizzate le nozioni principali per la realizzazione del Presepe: il rispetto delle proporzioni, le prospettive, i materiali e la colorazione.

Verrà approfondita la tecnica del cartongesso ed ogni partecipante realizzerà un rudere con annessa la capanna.

Nel corso della prima lezione il docente darà indicazioni in merito al materiale necessario.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 16 - 23 - 30

NOVEMBRE 06 - 13 - 20

TECNICHE PITTORICHE

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6 – aule “A e C”

DOCENTE: sig. Alberto PERINI

N° LEZIONI: 12

ORARIO: 15 – 18 (venerdì) – corso a n° chiuso (min 10 – max 12)

INTEGRAZIONE SPESA: € 50

PROGRAMMA

Un percorso avventuroso per chi ama la pittura e non ha mai pensato di cimentarsi, per chi crede di essere incapace o per chiunque voglia perfezionare la propria passione partecipando ad un’esperienza creativa ricca di emozioni, al fine di liberare la propria espressività e creatività.

Il laboratorio tratterà, principalmente, alcune tecniche pittoriche quali tempera, olio, acrilico etc.

Un approccio teorico e pratico al mondo del colore, che potrà aprire le porte alla creatività individuale.

Una chiave verso le emozioni più vive e grandi come alternativa allo stress quotidiano.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO	22 - 29
FEBBRAIO	05 - 12 - 19 - 26
MARZO	04 - 11 - 18
APRILE	01 - 08 - 15

TESSITURA (base)

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6 – aula "A"

DOCENTE: sig.ra Graziella PISTELLI

N° LEZIONI: 10

ORARIO: 18 – 20 (lunedì) – corso a n° chiuso (min 8 – max 10)

INTEGRAZIONE SPESA: € 25

PROGRAMMA

Il laboratorio si prefigge l'apprendimento della tecnica della tessitura per la creazione di oggetti, limitati nelle dimensioni dalle misure e dalla conformazione del telaio.

Ci si accosterà ad un'arte antica che conserva caratteristiche artistiche di manualità nei paesi sotto-sviluppati e caratteristiche di altissima qualità e pregio nei pezzi unici tessuti come arazzi.

La tessitura è una pratica che consente di sbizzarrire la fantasia e la creatività di ognuno, e che consente di giocare con i colori e le forme.

E' possibile creare oggetti utili e graziosi d'uso quotidiano sia di arredamento che di abbigliamento.

Nel corso della prima lezione ogni iscritto costruirà il proprio telaio e dalla seconda lezione si inizierà a tessere una pochette porta-documenti. Nei successivi incontri si realizzerà una striscia da appendere alla porta durante le festività natalizie e si procederà alla creazione di piccoli pensieri da regalare ai nostri cari.

Chi poi avrà voglia di lavorare anche a casa, potrà progettare altri oggetti.

Nel corso del laboratorio saranno fornite nozioni tecniche sulla tessitura e verranno consultate pubblicazioni che daranno utili spunti per le nostre creazioni.

Materiale occorrente per la prima lezione: martello da gr. 200/300, matita, cacciavite a stella, righello da cm. 50/60, blocco notes o quaderno a quadretti.

L'occorrente per la costruzione del telaio, che resterà in proprietà all'iscritto, verrà invece fornito dalla docente.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 12 - 19 - 26

NOVEMBRE 02 - 09 - 16 - 23 - 30

DICEMBRE 14 - 21

TESSITURA (proseguimento)

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6 – aula "A"

DOCENTE: sig.ra Graziella PISTELLI

N° LEZIONI: 10

ORARIO: 18 – 20 (lunedì) – corso a n° chiuso (min 8 – max 10)

INTEGRAZIONE SPESA: € 25

PROGRAMMA

Il laboratorio è destinato a coloro che hanno già frequentato il corso base e nel corso delle lezioni si approfondirà la tecnica del tappeto (nodo Ghiordes) e dell'arazzo che, seppur piccolo, sarà pur sempre un arazzo!

Chi ha detto che una cosa per essere bella deve essere anche grande?

Per ottenere un buon risultato è importante il nostro impegno, un po' di buon gusto ed una certa manualità che si acquisisce strada facendo.

Nel corso del laboratorio saranno fornite nozioni tecniche sulla tessitura e verranno consultate pubblicazioni che daranno utili spunti per le nostre creazioni.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO	11 - 18 - 25
FEBBRAIO	01 - 15 - 22 - 29
MARZO	07 - 14 - 21

SAVIGLIANO

LABORATORI DI ATTIVITA' FISICA E PSICO-FISICA

ATTIVITA' MOTORIA	integrazione spesa	€ 45
AVVIAMENTO AL GOLF	integrazione spesa	€ 65
DANZE OCCITANE	integrazione spesa	€ 20
GINNASTICA IN ACQUA	integrazione spesa	€ 80
MAKKO HO	integrazione spesa	€ 95
MOVI*MENTI*: DANZAMOVIMENTOTERAPIA	integrazione spesa	€ 45
MUSICA & BENESSERE	integrazione spesa	€ 35
NORDIC WALKING	integrazione spesa	€ 48
NUOTO	integrazione spesa	€ 97
PERCORSI DI FITNESS	integrazione spesa	€ 75
PILATES E GINNASTICA POSTURALE	integrazione spesa	€ 190
QI GONG	integrazione spesa	€ 48
RIABILITAZIONE MOTORIA E 3^ ETA'	integrazione spesa	€ 58
TONIFICAZIONE	integrazione spesa	€ 58
YOGA 1 – 2 – 3	integrazione spesa	€ 190
YOGA 4	integrazione spesa	€ 95

(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)

ATTIVITA' MOTORIA
Corso di ginnastica dolce

SEDE: Palazzetto dello Sport – Via Giolitti

DOCENTE: istruttrice Associazione "B. & V. GYM"

N° LEZIONI: 30 a corso

ORARIO:

1° corso	9 – 10	(lunedì)	palestra "C" – corso a n° chiuso (min 15 – max 22)
2° corso	10 – 11	(lunedì)	palestra "C" – corso a n° chiuso (min 15 – max 22)
3° corso	11 – 12	(lunedì)	palestra "B" – corso a n° chiuso (min 15 – max 22)
4° corso	9 – 10	(giovedì)	palestra "C" – corso a n° chiuso (min 15 – max 22)
5° corso	10 – 11	(giovedì)	palestra "C" – corso a n° chiuso (min 15 – max 22)
6° corso	11 – 12	(giovedì)	palestra "C" – corso a n° chiuso (min 15 – max 22)

INTEGRAZIONE SPESA: € 45 a corso

PROGRAMMA

Il programma di attività motoria mira in modo particolare al raggiungimento di un buon livello di scioltezza articolare e tonificazione dei principali distretti muscolari. Il tutto attraverso esercizi statici e dinamici svolti in maniera "soft ".

Per il raggiungimento di tali obiettivi la seduta sarà così articolata:

- una prima parte dedicata al CONDIZIONAMENTO CARDIO – VASCOLARE, in modo tale da rendere il corpo capace di mettere in circolazione e consumare ossigeno in modo più efficiente
- una fase dedicata alla TONIFICAZIONE – ALLUNGAMENTO dei vari settori muscolari
- un'ultima fase dedicata al rilassamento e recupero della scioltezza articolare attraverso lo STRETCHING

CALENDARIO DELLE LEZIONI

(1°, 2° e 3° corso)

OTTOBRE	05 - 12 - 19 - 26
NOVEMBRE	02 - 09 - 16 - 23 - 30
DICEMBRE	07 - 14 - 21
GENNAIO	11 - 18 - 25
FEBBRAIO	01 - 08 - 15 - 22 - 29
MARZO	07 - 14 - 21
APRILE	04 - 11 - 18
MAGGIO	02 - 09 - 16 - 23

(4°, 5° e 6° corso)

OTTOBRE	08 - 15 - 22 - 29
NOVEMBRE	05 - 12 - 19 - 26
DICEMBRE	03 - 10 - 17
GENNAIO	07 - 14 - 21 - 28
FEBBRAIO	04 - 11 - 18 - 25
MARZO	03 - 10 - 17 - 24 - 31
APRILE	07 - 14 - 21 - 28
MAGGIO	05 - 12

AVVIAMENTO AL GOLF

SEDE: Golf Club Savigliano – Via Solerette, 9/A

DOCENTE: maestro federale Marco BORRI

N° LEZIONI: 10 a corso

ORARIO: base 18 – 19 (martedì) – corso a n° chiuso (min 6 – max 6)
proseguimento 16 – 17 (martedì e venerdì) – corso a n° chiuso (min 6 – max 6)

INTEGRAZIONE SPESA: € 65 a corso

PROGRAMMA

Il corso è realizzato in collaborazione con il Golf Club Savigliano, nella sua rinnovata struttura.

Non perdete l'occasione di venire a provare questo coinvolgente sport, in un campo ideale, e cominciare così una nuova avventura con semplicità e serenità.

Scoprirete così che il golf non è uno sport "carissimo" come fino ad ora è stato considerato; inoltre migliora la qualità della vita, riduce lo stress ed è adatto a tutte le età.

I più grandi sportivi al mondo sono giocatori di golf perché questa disciplina migliora la concentrazione e l'autocontrollo.

La quota di iscrizione comprende l'utilizzo delle attrezzature (mazze e palline).

I partecipanti dovranno presentarsi muniti di scarpe da ginnastica e con un abbigliamento comodo (è sconsigliata la tuta da ginnastica).

Un'ultima precisazione: il laboratorio di "proseguimento" è destinato esclusivamente a chi ha frequentato negli anni passati un corso base sia privatamente che come iscritto/a UNItre.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

	(base)		(proseguimento)
APRILE	05 - 12 - 19 - 26	OTTOBRE	20 - 23 - 27 - 30
MAGGIO	03 - 10 - 17 - 24 - 31	NOVEMBRE	03 - 06 - 10 - 13 - 17 - 20
GIUGNO	07		

DANZE OCCITANE

SEDE: Centro Incontro Anziani – P.zza Nizza

DOCENTE: sig. Celeste BISOTTO

N° LEZIONI: 10 a corso

ORARIO: 1° corso 21 – 22,30 (giovedì) – corso a n° chiuso (min 20 – max 30)
2° corso 21 – 22,30 (giovedì) – corso a n° chiuso (min 20 – max 30)

INTEGRAZIONE SPESA: € 20 a corso

PROGRAMMA

Quest'anno si propone agli iscritti UNItre un doppio corso, per una prima conoscenza ed un successivo approfondimento dei meravigliosi balli occitani.

Sono danze che vengono ballate in tutto il territorio occitano, cioè delle nostre vallate cuneesi sino al versante Basco, Catalano e Castigliano dei Pirenei.

Non ci sarà il tempo per imparare tutte le danze esistenti, ma conosceremo le principali danze delle vallate piemontesi con escursioni sui più allegri balli del mondo occitano francese e spagnolo.

Questo il programma del primo corso:

Courenta della Val Varaita, Polka, Giga della Val Varaita, Circolo Circassiano, Countradança, Chapelloise, Vieja, Lou brisa pè, Ghiouna di Casteldelfino, Scottish, Tressa della Val Varaita, Boulangère, Courenta 'd Coustiole, Stern Polka, Courenta 'd la Rocha, Valzer in Circolo, Bourrée due tempi, Branle des chevaux, ed infine ballo libero con tutte le musiche conosciute.

Nel secondo corso invece approfondiremo i seguenti balli:

Mazurka de St Andieu, Mazurka Occitana, Bourrée tre tempi, Bourrée tournante de la Grande Poterie, Bourrée crousada, Rondeaux, Congo de Captieux, Branles: des chevaux, de Cassandre, de Cosnay, du Rat, branlou, ripasso generale dei balli imparati e ballo libero.

E perché non concludere ciascun corso con una belle cena in compagnia?

CALENDARIO DELLE LEZIONI

(1° corso)		(2° corso)	
OTTOBRE	15 - 22 - 29	GENNAIO	14 - 21 - 28
NOVEMBRE	05 - 12 - 19 - 26	FEBBRAIO	04 - 11 - 18 - 25
DICEMBRE	03 - 10 - 17	MARZO	03 - 10 - 17

GINNASTICA IN ACQUA

SEDE: Piscina Comunale – località Becco d'Ania

DOCENTI: istruttori qualificati

N° LEZIONI: 15 a corso

ORARIO:	1° corso	9,15 – 10	(mercoledì)	– corso a n° chiuso (min 16 – max 24)
	2° corso	9,15 – 10	(venerdì)	– corso a n° chiuso (min 16 – max 24)
	3° corso	9,15 – 10	(mercoledì)	– corso a n° chiuso (min 16 – max 24)
	4° corso	9,15 – 10	(venerdì)	– corso a n° chiuso (min 16 – max 24)

INTEGRAZIONE SPESA: € 80 a corso

PROGRAMMA

La ginnastica in acqua prevede quarantacinque minuti di esercizi motori le cui potenzialità sono legate al naturale sostegno che l'acqua produce, consentendo di muoversi con minor effetto della gravità e di utilizzarne al tempo stesso i naturali attriti dovuti allo spostamento dell'acqua stessa.

I maggiori benefici sono per la colonna vertebrale, le grandi articolazioni ed i muscoli in generale, che si riescono a far lavorare tutti in modo assolutamente naturale.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

(1° corso)

OTTOBRE	07 - 14 - 21 - 28
NOVEMBRE	04 - 11 - 18 - 25
DICEMBRE	02 - 09 - 16
GENNAIO	13 - 20 - 27
FEBBRAIO	03

(2° corso)

OTTOBRE	09 - 16 - 23 - 30
NOVEMBRE	06 - 13 - 20 - 27
DICEMBRE	04 - 11 - 18
GENNAIO	08 - 15 - 22 - 29

(3° corso)

FEBBRAIO	10 - 17 - 24
MARZO	02 - 09 - 16 - 23 - 30
APRILE	06 - 13 - 20 - 27
MAGGIO	04 - 11 - 18

(4° corso)

FEBBRAIO	05 - 12 - 19 - 26
MARZO	04 - 11 - 18
APRILE	01 - 08 - 15 - 22 - 29
MAGGIO	06 - 13 - 20

MAKKO HO

SEDE: palestra Scuola Primaria 1° Circolo Didattico – Via Ferreri

DOCENTE: sig. Donato NASI

N° LEZIONI: 12

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

INTEGRAZIONE SPESA: € 95

PROGRAMMA

*La **flessibilità** trionfa sulla rigidità, la **debolezza** sulla forza. Ciò che è malleabile è sempre superiore a ciò che è inamovibile. Questo è il principio secondo cui **il controllo delle cose si ottiene collaborando con esse**, la supremazia tramite l'**adattabilità**.*

Lao Tse

Nel corso di questi incontri impareremo ad ascoltare il nostro corpo, per arrivare attraverso gli esercizi di Makko Ho a sciogliere i nodi che legano il libero fluire della nostra energia.

Non occorre essere atleti per eseguire questi esercizi fisici, chiunque può praticarli. Nella loro semplicità lavorano sui nostri meridiani, arrivando a dare equilibrio alla nostra mente attraverso il raggiungimento di un sano equilibrio fisico.

Corpo e mente sono profondamente legati, ed è per questo motivo che i nostri malesseri fisici influiscono sulla nostra serenità e pace mentale. Guarendo il fisico guariamo quindi il corpo, ed allo stesso tempo quando il corpo non soffre più la nostra mente può arrivare ad uno stato di salute che ci permette di vivere la nostra vita appieno, senza stress eliminando la tensione, che è alla base di molti dei malesseri dell'uomo moderno.

Gli iscritti dovranno partecipare in tuta da ginnastica e portare una stuoia od un plaid.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO	11 - 18 - 25
FEBBRAIO	01 - 15 - 22 - 29
MARZO	07 - 14 - 21
APRILE	04 - 11

MOVI*MENTI*
DANZA MOVIMENTOTERAPIA

SEDE: palestra Scuola Primaria 1° Circolo Didattico – Via Ferreri

DOCENTI: dott.ssa Elisa MINA

N° LEZIONI: 12 a corso

ORARIO: 1° corso 20,30 – 21,30 (martedì) – corso a n° chiuso (min 12 – max 16)
2° corso 20,30 – 21,30 (martedì) – corso a n° chiuso (min 12 – max 16)

INTEGRAZIONE SPESA: € 45 a corso

PROGRAMMA

Il laboratorio "MOVI*MENTI*" attinge alla danzamovimentoterapia, una delle artiterapie espressive che si propone di promuovere il benessere psico-fisico, attraverso l'uso del movimento a basso impatto muscolare come pratica salutare e preventiva.

Attraverso questo laboratorio potrai sperimentare che il desiderio del movimento spontaneo stimolato dalla musica, dal ritmo e dal tuo metterti in gioco apre una breccia per una maggiore consapevolezza di te nel qui ed ora permettendoti di riscoprire il corpo come mezzo di espressione e relazione.

L'uso del movimento spontaneo come canale espressivo rende quest'attività aperta a tutti. Non servono competenze pregresse nella danza: solo voglia di muoversi, abbigliamento comodo e calze antiscivolo.

Ogni incontro prevede una fase iniziale di risveglio muscolare e attivazione corporea e relazionale, un momento intermedio - cuore del laboratorio - più espressivo e una parte conclusiva di integrazione.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

(1° corso)		(2° corso)	
OTTOBRE	13 - 20 - 27	GENNAIO	26
NOVEMBRE	03 - 10 - 17 - 24	FEBBRAIO	02 - 16 - 23
DICEMBRE	01 - 15 - 22	MARZO	01 - 08 - 15 - 22
GENNAIO	12 - 19	APRILE	05 - 12 - 19 - 26

MUSICA & BENESSERE

SEDE: palestra Scuola Primaria 1° Circolo Didattico – Via Ferreri

DOCENTI: prof.ssa. Federica TOVOLI

N° LEZIONI: 8

ORARIO: 18,30 – 19,30 (martedì) – corso a n° chiuso (min. 12 – max 15)

INTEGRAZIONE SPESA: € 35

PROGRAMMA

Dedicarsi alla musica significa liberare la propria tensione interna, per raggiungere una condizione di profondo equilibrio.

Ricercare il proprio benessere attraverso la musica è semplice ed immediato.

In particolare il canto è una forma straordinaria di autoanalgesia: cantando infatti il corpo libera endorfine.

Durante gli incontri metteremo in vibrazione il corpo attraverso la respirazione e la voce cantata, con semplici movimenti a ritmo di musica.

Impareremo canzoni e ne creeremo di nuove attraverso il gioco dell'improvvisazione.

Per svolgere al meglio tutte le attività proposte si consiglia l'uso di abbigliamento comodo, un materassino da ginnastica ed eventualmente un cuscino.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 20 - 27
NOVEMBRE 03 - 10 - 17 - 24
DICEMBRE 01 - 15

NORDIC WALKING

SEDE: Parco Graneris (V.le Gozzano ang. V.le del Sole)

DOCENTI: sig.ra Sandra BORELLO

N° LEZIONI: 8 a corso

ORARIO: 1° corso 15 – 16,30 (lunedì e mercoledì) – corso a n° chiuso (min 10 – max 12)
2° corso 18 – 19,30 (martedì e giovedì) – corso a n° chiuso (min 10 – max 12)
3° corso 18,30 – 20 (martedì e giovedì) – corso a n° chiuso (min 10 – max 12)

INTEGRAZIONE SPESA: € 48 a corso

PROGRAMMA

Il Nordic Walking è un'attività di cammino con l'impiego di appositi bastoncini, rivolta a tutti: uomini, donne, giovani, anziani, pigri e sportivi.

I bastoncini, se usati bene, consentono un movimento che, "rieducando" la camminata, incide anche sulla muscolatura di tronco e braccia e più in generale sulla postura.

Con la forza espressa dalle braccia attraverso i bastoncini si alleggerisce il peso del corpo riducendo la possibilità di microtraumi da sovraccarico negli arti inferiori e nella zona dorso-lombare, tipici di attività nelle quali l'equilibrio complessivo è affidato al solo appoggio delle gambe.

Ma non solo. Il Nordic Walking (in italiano è detta camminata nordica in omaggio agli scopritori e praticanti di origine scandinava) non presenta solo i vantaggi suddetti.

- è più efficace rispetto alla tradizionale camminata e la percezione della fatica è ridotta
- aiuta a bruciare più calorie rispetto alla semplice camminata
- con la pratica assidua fa perdere peso riducendo la massa grassa
- tonifica glutei e addominali
- migliora la coordinazione. È graduale e fornisce equilibrio e sicurezza
- è antistress e riduce le tensioni muscolari di spalle e nuca
- è facile da imparare ed è economico
- l'uso dei bastoncini aiuta a familiarizzare con attività sportive simili: racchette da neve, skiroll, sci di fondo, ecc …
- induce a camminare nei parchi, lungo i fiumi, nelle spiagge, etc. e a socializzare con altri camminatori
- è utile come terapia riabilitativa degli arti inferiori e superiori e per un rapido recupero della mobilità.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

(1° corso)		(2° corso)		(3° corso)	
OTTOBRE	12-14-19-21-26-28	APRILE	12-14-19-21-26-28	MAGGIO	17-19-24-26-31
NOVEMBRE	02-04	MAGGIO	03-05	GIUGNO	07-09-14

NUOTO

SEDE: Piscina Comunale – località Becco d'Ania

DOCENTI: istruttori qualificati

N° LEZIONI: 15 a corso

ORARIO: 1° corso 9,15 – 10 (martedì) – corso a n° chiuso (min 16 – max 24)
2° corso 9,15 – 10 (martedì) – corso a n° chiuso (min 16 – max 24)

INTEGRAZIONE SPESA: € 97 a corso

PROGRAMMA

Il programma dei corsi seguirà due indirizzi fondamentali in base alle capacità di partenza degli iscritti:

- l'avviamento al nuoto
- il perfezionamento

L'avviamento al nuoto sarà rivolto a chi non è in possesso di alcuna capacità natatoria. Verranno proposti esercizi che partiranno dall'ambientamento in acqua fino alle prime forme semplici di propulsione in acqua supine e prone.

Il perfezionamento sarà rivolto a chi invece è già in grado di muoversi in acqua con una certa sicurezza (anche in acqua alta) ed è già in grado di sviluppare le prime forme semplici di propulsione in acqua supine e prone (stile libero e dorso anche approssimativi).

CALENDARIO LEZIONI

(1° corso)		(2° corso)	
OTTOBRE	06 - 13 - 20 - 27	FEBBRAIO	16 - 23
NOVEMBRE	03 - 10 - 17 - 24	MARZO	01 - 08 - 15 - 22
DICEMBRE	01 - 15 - 22	APRILE	05 - 12 - 19 - 26
GENNAIO	12 - 19 - 26	MAGGIO	03 - 10 - 17 - 24 - 31
FEBBRAIO	02		

PERCORSI DI FITNESS

SEDE: palestra OPEN SPACE – Via delle Filande

DOCENTI: istruttori qualificati

N° LEZIONI: 24 a turno

ORARIO: corso A:
1° turno 11 – 11,50 (lunedì e giovedì) – corso a n° chiuso (min 9 – max 27)
2° turno 15 – 15,50 (lunedì e giovedì) – corso a n° chiuso (min 9 – max 27)

corso B:
1° turno 11 – 11,50 (lunedì e giovedì) – corso a n° chiuso (min 9 – max 27)
2° turno 15 – 15,50 (lunedì e giovedì) – corso a n° chiuso (min 9 – max 27)

INTEGRAZIONE SPESA: € 75 a turno

PROGRAMMA

Il laboratorio è articolato in 8 lezioni di Ginnastica posturale, 8 lezioni di Trekkmill e 8 lezioni di Circuito di ginnastica funzionale.

La **Ginnastica posturale** prevede l'utilizzo di un macchinario che stimola la relazione tra corpo e mente concentrando l'attenzione sulla corretta respirazione, sull'allineamento della colonna e della pelvi. E' una ginnastica che ottiene senza traumi un potenziamento e una tonificazione muscolare, restituendo una postura corretta.

Il **Trekkmill** ha come primo obiettivo quello di migliorare lo stato di vita della persona attraverso il costante allenamento, per rendere ognuno più longevo, sano ed in forma. Allenarsi nel cammino segna il mondo moderno da secoli, camminare è per l'uomo l'attitudine più naturale. Assecondando con l'allenamento questa attitudine, andremo a migliorare anche la coordinazione, la forza, la struttura scheletrica e la concentrazione. Questo programma di allenamento si rifà a gesti naturali: se ben concepiti, articolati e poi ben eseguiti, saranno sufficienti pochi movimenti di base per migliorare le nostre capacità.

Il **Circuito di ginnastica funzionale** (Obiettivo Dimagrimento e Sviluppo Apparato Cardiovascolare): in questa tipologia di circuito l'obiettivo sarà prevalentemente quello di inserire esercizi e attrezzi di cardio fitness che permettano un maggior stimolo dal punto di vista cardiovascolare. Si inseriranno anche degli esercizi di potenziamento muscolare per mantenere un rapporto ideale massa muscolare e perdita di peso, e quindi mantenere il metabolismo alto per aumentare il consumo calorico. Le ripetizioni per gli esercizi di potenziamento possono essere da 15 a 20 ed il peso utilizzato deve essere leggero: per identificarlo in pratica si deve percepire la fatica alle ultime ripetizioni svolte.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

corso A (1° e 2° turno)

OTTOBRE	05-08-12-15-19-22-26-29
NOVEMBRE	02-05-09-12-16-19-23-26-30
DICEMBRE	03-07-10-14-17-21-28

corso B (1° e 2° turno)

GENNAIO	11-14-18-21-25-28
FEBBRAIO	01-04-08-11-15-18-22-25-29
MARZO	03-07-10-14-17-21-24-31
APRILE	04

PILATES E GINNASTICA POSTURALE

SEDE: Pilates Studio – Via Torino angolo Via del Follone

DOCENTE: prof.ssa Roberta DE LORENZI

N° LEZIONI: 20 a turno

ORARIO:

corso A:

1° turno	10 – 11	(martedì e giovedì)	– corso a n° chiuso (min 6 – max 8)
2° turno	13 – 14	(martedì e giovedì)	– corso a n° chiuso (min 6 – max 8)
3° turno	20 – 21	(martedì e giovedì)	– corso a n° chiuso (min 6 – max 8)

corso B:

1° turno	10 – 11	(martedì e giovedì)	– corso a n° chiuso (min 6 – max 8)
2° turno	13 – 14	(martedì e giovedì)	– corso a n° chiuso (min 6 – max 8)
3° turno	20 – 21	(martedì e giovedì)	– corso a n° chiuso (min 6 – max 8)

corso C:

1° turno	10 – 11	(martedì e giovedì)	– corso a n° chiuso (min 6 – max 8)
2° turno	13 – 14	(martedì e giovedì)	– corso a n° chiuso (min 6 – max 8)
3° turno	20 – 21	(martedì e giovedì)	– corso a n° chiuso (min 6 – max 8)

INTEGRAZIONE SPESA: € 190 turno

PROGRAMMA

“ Non solo il corpo si sente ringiovanito, ma il rilassamento mentale e spirituale è al di sopra di qualsiasi previsione” (Joseph Hubert Pilates)

Il metodo Pilates è movimento allo stato puro in cui il corpo è lasciato libero di fluire guidato dalla respirazione.

Lo scopo principale è quello di rendere le persone consapevoli di sé stesse, del proprio corpo e della propria mente per unirle in una singola entità, dinamica e funzionante.

La mente di chi esegue gli esercizi del metodo Pilates è diretta verso il corpo, concentrata sul movimento …

Obiettivo di questo corso, è insegnare alle persone a VIVERE MEGLIO cambiando il modo di utilizzare il proprio corpo. Come? Attraverso la consapevolezza del movimento.

Cosa ci si aspetta da una lezione di Pilates?

- innanzitutto imparerete tutta una serie di esercizi che faranno lavorare il corpo, dalla testa ai piedi, permettendovi di ottenere risultati rapidi e duraturi;

- lavorerete con grande consapevolezza del vostro corpo, imparando ad utilizzarlo al meglio, senza spreco di energie e senza creare alcuna tensione;

- migliorerete la vostra postura e, come conseguenza, la vostra colonna ne trarrà immediatamente beneficio;

- il miglioramento sarà graduale, costante e duraturo, così da permettervi di ridurre le tensioni muscolari e rendere più mobile e flessibile la vostra colonna;

- gli esercizi di Pilates vi permetteranno di rafforzare i muscoli posturali principali, addominali, dorsali e lombari, dandovi un corpo tonico e agile.

Come potete leggere, il benessere che si può trarre dal Pilates è veramente grande, e pur cercando le parole più indicate per descriverlo, solo provandolo su voi stessi potrete veramente comprenderne la grandezza.

Il corso è formato da un massimo di 8 persone per potervi guidare, seguire e correggere prestando molta attenzione alla persona ... Quasi come un lavoro individuale

CALENDARIO DELLE LEZIONI

corso A (1°, 2° e 3° turno)

OTTOBRE	13 - 15 - 20 - 22 - 27 - 29
NOVEMBRE	03 - 05 - 10 - 12 - 17 - 19 - 24 - 26
DICEMBRE	01 - 03 - 10 - 15 - 17 - 22

corso B (1°, 2° e 3° turno)

GENNAIO	12 - 14 - 19 - 21 - 26 - 28
FEBBRAIO	02 - 04 - 09 - 11 - 16 - 18 - 23 - 25
MARZO	01 - 03 - 08 - 10 - 15 - 17

corso C (1°, 2° e 3° turno)

MARZO	22 - 24 - 29 - 31
APRILE	05 - 07 - 12 - 14 - 19 - 21 - 26 - 28
MAGGIO	03 - 05 - 10 - 12 - 17 - 19 - 24 - 26

QI GONG

SEDE: palestra Scuola Primaria 1° Circolo Didattico – Via Ferreri

DOCENTE: sig.ra Concetta GAMBINO

N° LEZIONI: 10

ORARIO: 21 – 22 (giovedì) – corso a n° chiuso (min 12 – max 15)

INTEGRAZIONE SPESA: € 48

PROGRAMMA

Il Qi Gong è una disciplina corporea che comprende una serie di pratiche ed esercizi collegati alla medicina tradizionale cinese e, in parte, alle arti marziali. Essa prevede la meditazione, la concentrazione mentale, il controllo della respirazione e particolari movimenti di esercizio fisico.

Il Qi Gong si pratica, generalmente, per il mantenimento della buona salute e del benessere psicofisico, tramite la cura e l'accrescimento della propria energia interna (il Qi).

La parola Qi significa sia "aria" sia "spirito", esprimendo, così, un concetto di "soffio vitale". La parola Gong significa "tecnica" o "abilità". Il termine completo significa quindi "tecnica del respiro" o "tecnica dell'energia", indicando l'arte di far circolare l'aria e l'energia con l'utilizzo consapevole della mente.

La tecnica è fondata su una triplice armonizzazione di "corpo" (sfera Jing), "respiro" (sfera Qi) e "mente" (sfera Shen).

Questo aspetto generale è comune ad altre discipline tradizionali (Tai qi, Wushu), ma nel Qi Gong esso ha avuto la massima specializzazione terapeutica, consentendo di lavorare con esercizi specifici su problemi particolari, affrontandoli comunque in un'ottica olistica.

Praticare il Qi Gong è semplice, non richiede particolari attrezzature, basta un abbigliamento comodo e un tappetino da ginnastica.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO	14 - 21 - 28
FEBBRAIO	04 - 11 - 18 - 25
MARZO	03 - 10 - 17

RIABILITAZIONE MOTORIA E 3^ ETA'

SEDE: palestra "C" Palazzetto dello Sport – Via Giolitti

DOCENTI: 1° corso terapista Pasquale ZAGARIA
2° e 3° corso terapista Margherita SURACE
4° e 5° corso terapista Giuseppina MATTAROZZI

N° LEZIONI: 25 a corso

ORARIO:
1° corso 11 – 12 (lunedì) – corso a n° chiuso (min 16 – max 22)
2° corso 10 – 11 (martedì) – corso a n° chiuso (min 16 – max 22)
3° corso 11 – 12 (martedì) – corso a n° chiuso (min 16 – max 22)
4° corso 11 – 12 (mercoledì) – corso a n° chiuso (min 16 – max 22)
5° corso 11 – 12 (venerdì) – corso a n° chiuso (min 16 – max 22)

INTEGRAZIONE SPESA: € 58 a corso

PROGRAMMA

Le attività riabilitative che si realizzeranno in questi corsi, sia in senso preventivo che complementare alle terapie mediche, devono essere individuate in quelle carenze globali che sono caratteristiche nella 3^ età: le difficoltà respiratorie, l'artrosi, le sofferenze articolari, i dolori muscolari, le ipotonie muscolari, i problemi circolatori, etc.
Obiettivo principale del corso è dare la possibilità ai partecipanti di acquisire quelle nozioni e strumenti necessari per poi gestire il più autonomamente possibile i principali problemi fisici legati all'invecchiamento.

Nel corso delle sedute si apprenderà a servirsi del rilassamento; a prendere coscienza della respirazione e delle sue fasi ed a servirsene meglio; a mantenere e/o migliorare la mobilità articolare, l'elasticità dei tessuti ed il tono muscolare mediante movimenti globali della colonna vertebrale, delle articolazioni degli arti inferiori per la vita di relazione e degli arti superiori per l'autonomia e le attività manuali. Inoltre ci si occuperà dell'igiene postulare con una serie di esercizi e consigli su come muoversi ed assumere posizioni corrette, e come comportarsi in caso di insorgenza acuta di dolori articolari.

Schematicamente si può così riassumere il tutto: respirazione → rilassamento → mobilitazione articolare → rinforzo muscolare → equilibrio → coordinazione.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

(1° corso)		(2° e 3° corso)		(4° corso)		(5° corso)	
OTT	12-19-26	OTT	13-20-27	OTT	14-21-28	OTT	16-23-30
NOV	02-09-16-23-30	NOV	03-10-17-24	NOV	04-11-18-25	NOV	06-13-20-27
DIC	14-21	DIC	01-15-22	DIC	02-09-16-23	DIC	04-11-18
GEN	11-18-25	GEN	12-19-26	GEN	13-20-27	GEN	08-15-22-29
FEB	01-08-15-22-29	FEB	02-09-16-23	FEB	03-10-17-24	FEB	05-12-19-26
MAR	07-14-21	MAR	01-08-15-22-29	MAR	02-09-16-23-30	MAR	04-11-18-25
APR	04-11-18	APR	05-12-19	APR	06-13	APR	01-08-15
MAG	02						

TONIFICAZIONE

SEDE: palestra “C” Palazzetto dello Sport – Via Giolitti

DOCENTE: istruttrice Associazione “B. & V. GYM”

N° LEZIONI: 30 a turno

ORARIO: 1° corso:
turno A 19 – 20 (martedì e venerdì) – corso a n° chiuso (min 15 – max 20)
turno B 20 – 21 (martedì e venerdì) – corso a n° chiuso (min 15 – max 20)

2° corso:
turno A 19 – 20 (martedì e venerdì) – corso a n° chiuso (min 15 – max 20)
turno B 20 – 21 (martedì e venerdì) – corso a n° chiuso (min 15 – max 20)

INTEGRAZIONE SPESA: € 58 a turno

PROGRAMMA

Il laboratorio di tonificazione si propone di apportare miglioramenti delle funzionalità e dei parametri fisici quali la forma fisica e la composizione corporea.

Nello specifico le lezioni prevedono una parte di lavoro aerobico per migliorare la funzionalità dell’apparato cardio-circolatorio e respiratorio ed una parte di lavoro sulla forza e sull’allungamento muscolare per tonificare e migliorare l’equilibrio, il controllo posturale, la flessibilità articolare e le capacità coordinative.

Questi obiettivi saranno perseguiti attraverso:

- esercizi di tonificazione eseguiti a carico naturale o con piccoli attrezzi (pesi, elastici, bacchette, etc.)
- lavoro di Circuit Training
- esercizi di equilibrio e stretching

CALENDARIO DELLE LEZIONI

1° corso (turni A e B)

OTTOBRE	06-09-13-16-20-23-27-30
NOVEMBRE	03-06-10-13-17-20-24-27
DICEMBRE	01-04-11-15-18-22
GENNAIO	12-15-19-22-26-29
FEBBRAIO	02-05

2° corso (turni A e B)

FEBBRAIO	09-12-16-19-23-26
MARZO	01-04-08-11-15-18-22-29
APRILE	01-05-08-12-15-19-22-26-29
MAGGIO	03-06-10-13-17-20-24

YOGA

SEDE: palestra Scuola Primaria 1° Circolo Didattico – Via Ferreri

DOCENTE: prof.ssa Donatella MARGARIA (corsi 1 – 2 – 4)
sig. Cesare SOLAVAGGIONE (corso 3)

N° LEZIONI: 30 (1° - 2°- 3° corso) – 15 (4° corso)

ORARIO:

1° corso	18,30 – 20	(lunedì)	– corso a n° chiuso (min 18 – max 22)
2° corso	18,30 – 20	(mercoledì)	– corso a n° chiuso (min 18 – max 22)
3° corso	20,30 – 22	(mercoledì)	– corso a n° chiuso (min 18 – max 22)
4° corso	18,30 – 20	(venerdì)	– corso a n° chiuso (min 18 – max 22)

INTEGRAZIONE SPESA: € 190 (1° - 2° - 3° corso)
€ 95 (4° corso)

PROGRAMMA

L'India è la culla dello yoga e la sua origine si perde nella notte dei tempi. Il termine yoga deriva dalla radice sanscrita yui (soggiogare-unire), che in pratica significa disciplina del corpo e della mente. Yoga, quindi, significa unione, armonia tra fisico e mente; il laboratorio di yoga desidera essere un modo per insieme affrontare e approfondire gli stadi di questa disciplina, ed i motivi per cui ci si avvicina allo yoga si possono riunire in un'unica esigenza: la ricerca dell'equilibrio perduto. Non sono necessarie doti particolari di prestanza fisica, né è di impedimento l'età matura: occorre solo un minimo di impegno, di curiosità e di desiderio di conoscersi meglio, con più calma e serenità.

Gli incontri di HATHA YOGA propongono lo yoga della disciplina fisica che, attraverso la conoscenza e la pratica degli asanas (posizioni), ci aiuta nella conquista dell'armonia, della leggerezza e dell'elasticità, liberandoci da posture scorrette, contrazioni ed irrigidimenti involontari, causa spesso di diffusi malesseri e di incomprensibili stanchezze.

Durante questi appuntamenti settimanali si cercherà di acquisire una serie armonica di asanas (posizioni) che possono poi diventare pratica personale e quotidiana (SADHANA) per ciascuno di noi. Si integreranno con l'hathayoga anche alcune tecniche di respirazione (PRANAYAMA) e di rilassamento, concentrazione (DHARANA).

Nel laboratorio di "YOGA 1" si porrà maggior attenzione alle tecniche di rilassamento e respirazione, con particolare riferimento all'HATHA YOGA. Nel laboratorio di "YOGA 3", oltre che alle attività dI HATHA YOGA e PRANAYAMA, si apprenderanno le tecniche preliminari di concentrazione (PRANAKRIYA) e di concentrazione profonda (RAJA YOGA). Il laboratorio di "YOGA 4", invece, sarà dedicato alla meditazione (DHYANA).

Gli iscritti dovranno partecipare in tuta da ginnastica e portare una stuoia ed un plaid.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

(1° corso)		(2° e 3° corso)		(4° corso)	
OTTOBRE	05-12-19-26	OTTOBRE	07-14-21-28	OTTOBRE	09-23
NOVEMBRE	02-09-16-23-30	NOVEMBRE	04-11-18-25	NOVEMBRE	06-20
DICEMBRE	14-21	DICEMBRE	02-09-16	DICEMBRE	04-18
GENNAIO	11-18-25	GENNAIO	13-20-27	GENNAIO	08-22
FEBBRAIO	01-15-22-29	FEBBRAIO	03-10-17-24	FEBBRAIO	05-19
MARZO	07-14-21	MARZO	02-09-16-23-30	MARZO	04-18
APRILE	04-11-18	APRILE	06-13-20-27	APRILE	01-15-29
MAGGIO	02-09-16-23-30	MAGGIO	04-11-18		
GIUGNO	06				

SAVIGLIANO

CORSI DI LINGUA STRANIERA

FRANCESE 1 (base)	integrazione spesa	€ 140
FRANCESE 3 (intermedio)	integrazione spesa	€ 140
INGLESE 1 (base)	integrazione spesa	€ 140
INGLESE 2 (pre-intermedio)	integrazione spesa	€ 140
INGLESE 3/A (intermedio)	integrazione spesa	€ 140
INGLESE 3/B (intermedio)	integrazione spesa	€ 140
INGLESE 4 (avanzato)	integrazione spesa	€ 140
INGLESE 5 (perfezionamento)	integrazione spesa	€ 140
LET'S SPEAK ENGLISH	integrazione spesa	€ 120
SPAGNOLO 1 (base)	integrazione spesa	€ 140
SPAGNOLO 2 (pre-intermedio)	integrazione spesa	€ 140

(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)

FRANCESE 1 (base)

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6 – aula "B"

DOCENTE: prof. Cristiano SABRE

N° LEZIONI: 25

ORARIO: 18,30 – 20 (mercoledì) – corso a n° chiuso (min 9 – max 12)

INTEGRAZIONE SPESA: € 140

PROGRAMMA

Questo corso si rivolge a coloro che si approcciano per la prima volta allo studio della lingua francese o ne hanno delle minime nozioni di base.

Il percorso didattico si propone il raggiungimento finale di alcuni obiettivi legati a regole di scrittura e di comunicazione verbale, come lo studio di verbi ed espressioni verbali, la lettura di testi o la descrizione di persone, luoghi ed oggetti contestualizzati in base alle situazioni esaminate insieme.

Lo sviluppo delle attività linguistiche avverrà anche eventualmente attraverso l'analisi di brevi poesie, canzoni, filmati e brani famosi.

La frequenza del corso, in accordo con gli studenti, potrebbe richiedere l'adozione di un libro di testo o fotocopie di altri volumi in possesso dell'insegnante.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE	14 - 21 - 28
NOVEMBRE	04 - 11 - 18 - 25
DICEMBRE	02 - 09 - 16
GENNAIO	13 - 20 - 27
FEBBRAIO	03 - 10 - 17 - 24
MARZO	02 - 09 - 16 - 30
APRILE	06 - 13 - 20 - 27

FRANCESE 3 (intermedio)

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6 – aula "B"

DOCENTE: prof. Cristiano SABRE

N° LEZIONI: 25

ORARIO: 18,30 – 20,00 (giovedì) – corso a n° chiuso (min 9 – max 12)

INTEGRAZIONE SPESA: € 140

PROGRAMMA

Après le cours de l'année dernière, le but de ce nouveau cours est celui de réviser le niveau de compétences déjà acquises (soit par l'écrit, soit par l'oral) et, en même temps, étudier la vie et la poétique des auteurs les plus célèbres de la littérature française, comme Gustave Flaubert, jusqu'à Jacques Prévert.

On analysera aussi thèmes d'actualité comme la sensibilisation au monde des affaires et la communication d'entreprise, l'image publicitaire et arguments comme les phrases idiomatiques et la lecture de revues et de quotidiens français.

Textes de discussions seront en outre analysés à travers des vidéos.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE	15 - 22 - 29
NOVEMBRE	05 - 12 - 19 - 26
DICEMBRE	03 - 10 - 17
GENNAIO	07 - 14 - 21 - 28
FEBBRAIO	04 - 11 - 18 - 25
MARZO	03 - 10 - 17 - 31
APRILE	07 - 14 - 21

INGLESE 1 (base)

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6 – aula "B"

DOCENTE: prof.ssa Daniela ZOLIN

N° LEZIONI: 25

ORARIO: 18,30 – 20 (lunedì) – corso a n° chiuso (min 9 – max 12)

INTEGRAZIONE SPESA: € 140

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	12 - 19 - 26
NOVEMBRE	02 - 09 - 16 - 23 - 30
DICEMBRE	14 - 21
GENNAIO	11 - 18 - 25
FEBBRAIO	01 - 15 - 22 - 29
MARZO	07 - 14 - 21
APRILE	04 - 11 - 18
MAGGIO	02 - 09

INGLESE 2 (pre-intermedio)

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi 6 – aula "B"

DOCENTE: prof.ssa Daniela ZOLIN

N° LEZIONI: 25

ORARIO: 15,30 – 17 (lunedì) – corso a n° chiuso (min 9 – max 12)

INTEGRAZIONE SPESA: € 140

PROGRAMMA

Questo 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.

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.

Alcuni argomenti di grammatica saranno: countable and uncountable nouns, like/would like, present simple vs present continuous, Wh-words, past simple, future with "present continuous" and "going to", phrasal verbs, adverbs, adjectives and pronouns.

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 e gli strumenti 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), e la loro conoscenza della cultura inglese, 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	12 - 19 - 26
NOVEMBRE	02 - 09 - 16 - 23 - 30
DICEMBRE	14 - 21
GENNAIO	11 - 18 - 25
FEBBRAIO	01 - 15 - 22 - 29
MARZO	07 - 14 - 21
APRILE	04 - 11 - 18
MAGGIO	02 - 09

INGLESE 3/A (intermedio)

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi 6 – aula "B"

DOCENTE: prof.ssa Daniela ZOLIN

N° LEZIONI: 25

ORARIO: 17 – 18,30 (lunedì) – corso a n° chiuso (min 9 – max 12)

INTEGRAZIONE SPESA: € 140

PROGRAMMA

Il corso mira ad approfondire le conoscenze grammaticali, linguistiche e culturali della lingua inglese, ma anche a fornire agli studenti una maggior padronanza della comunicazione verbale.

Prendendo spunto dai testi e dai dialoghi proposti e sugli argomenti più svariati, gli allievi dovranno dimostrare sia di comprendere ciò che leggono e sentono, utilizzando anche il dizionario, sia di saper intavolare dei dibattiti esprimendo le loro opinioni e i propri punti di vista al riguardo. Il corso prevede dunque un orientamento verso la lingua parlata oltre che verso quella scritta.

Inoltre, insieme ad un ripasso delle principali strutture dell'inglese base e intermedio, verranno affrontati alcuni argomenti grammaticali di livello avanzato, quali: past continuous, future tenses, present perfect simple and continuous, echo questions, modal verbs, phrasal verbs, conditionals and wish, and adverbs of manner, question tags, quantifiers, linking words.

A ciò si potrebbero aggiungere delle nozioni riguardanti false friends, differenze tra British and American English, idioms and fixed expressions.

Il lessico sarà per lo più appreso tramite l'utilizzo dei testi sopra citati, mentre gli argomenti grammaticali si incontreranno in parte nei brani in questione, in parte verranno affrontati singolarmente tramite spiegazioni ed esercizi.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE	12 - 19 - 26
NOVEMBRE	02 - 09 - 16 - 23 - 30
DICEMBRE	14 - 21
GENNAIO	11 - 18 - 25
FEBBRAIO	01 - 15 - 22 - 29
MARZO	07 - 14 - 21
APRILE	04 - 11 - 18
MAGGIO	02 - 09

INGLESE 3/B (intermedio)

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – aula conferenze

DOCENTE: prof.ssa Francesca FRANZA

N° LEZIONI: 25

ORARIO: 18,30 – 20 (lunedì) – corso a n° chiuso (min 9 – max 12)

INTEGRAZIONE SPESA: € 140

PROGRAMMA

Il corso è rivolto a chiunque abbia già una conoscenza discreta della lingua inglese e mira non solo ad approfondirne le conoscenze grammaticali, lessicali e culturali, ma anche a fornire agli studenti una maggior padronanza della comunicazione sia verbale che scritta.

A tal proposito gli studenti consolideranno le loro capacità di esprimere accordo o disaccordo su svariati temi di carattere personale e/o generale, parlare di esperienze passate e progetti futuri, dare e chiedere consigli, giustificare le proprie opinioni, utilizzare le forme di cortesia, fornire descrizioni di vario genere, confrontare cose o situazioni, esprimere rimpianti e desideri.

Inoltre, insieme ad un ripasso delle principali strutture – quali *present simple and continuous, past simple and continuous, future tenses, modal verbs, first and second conditional, quantifiers, comparatives and superlatives* – verranno affrontati i seguenti argomenti grammaticali: *present perfect with ever/never/just/already/yet and with how long/for/since/, used to, verb patterns, relative clauses, indefinite pronouns, past perfect, -ing/-ed adjectives, subject and object questions, the passive, reported speech, third conditional.*

Verrà consigliato un libro di testo che conterrà la teoria grammaticale, esercizi di vario tipo (*grammar, listening, writing, reading comprehension*), spunti per la conversazione e nuovi vocaboli che contribuiranno ad arricchire il bagaglio culturale già acquisito in precedenza dagli allievi.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE	12 - 19 - 26
NOVEMBRE	02 - 09 - 16 - 23 - 30
DICEMBRE	14 - 21
GENNAIO	11 - 18 - 25
FEBBRAIO	01 - 15 - 22 - 29
MARZO	07 - 14 - 21
APRILE	04 - 11 - 18
MAGGIO	02 - 09

INGLESE 4 (avanzato)

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – aula conferenze

DOCENTE: prof.ssa Francesca FRANZA

N° LEZIONI: 25

ORARIO: 18,30 – 20 (mercoledì) – corso a n° chiuso (min 9 – max 12)

INTEGRAZIONE SPESA: € 140

PROGRAMMA

Il corso è pensato per coloro che hanno già studiato in passato la lingua inglese. Le lezioni avranno come obiettivo di fornire agli studenti una sempre maggior padronanza della comunicazione verbale, sia scritta che parlata.

Prendendo spunto dai brani presenti sul libro di testo, sugli argomenti più svariati, gli allievi saranno chiamati ad intavolare dei dibattiti esprimendo le loro opinioni e punti di vista al riguardo.

Dunque le lezioni saranno molto orientate verso la lingua parlata e la conversazione.
Inoltre, insieme ad un ripasso dei principali elementi grammaticali, sintattici e lessicali della lingua, verranno affrontati o rivisti i seguenti argomenti: *present perfect simple and continuous, conditionals, verb patterns, relative clauses, question tags, modals, past obligation/permission, review of present-future-past tenses, phrasal verbs, the passive, articles, past perfect*. A ciò si potrebbero aggiungere delle nozioni riguardanti i *false friends*, le differenze tra British and American English, *idioms* e *fixed expressions*.

Oltre al consolidamento della terminologia già appresa, il lessico verrà arricchito ulteriormente grazie agli esercizi di conversazione e al libro di testo consigliato dalla docente, nel quale si troveranno esercizi di vario tipo e spunti per guidare gli studenti verso la discussione di gruppo.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE	14 - 21 - 28
NOVEMBRE	04 - 11 - 18 - 25
DICEMBRE	02 - 09 - 16
GENNAIO	13 - 20 - 27
FEBBRAIO	03 - 10 - 17 - 24
MARZO	02 - 09 - 16 - 30
APRILE	06 - 13 - 20 - 27

INGLESE 5 (perfezionamento e conversazione)

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – aula conferenze

DOCENTE: prof.ssa Francesca FRANZA

N° LEZIONI: 25

ORARIO: 18,30 – 20 (giovedì) – corso a n° chiuso (min 9 – max 12)

INTEGRAZIONE SPESA: € 140

PROGRAMMA

Il corso è destinato a coloro che hanno già una buona conoscenza della lingua inglese.

Sebbene si tratti del corso di livello più alto proposto quest'anno, ciò non significa che gli allievi dovranno dimostrare da subito un'ottima padronanza della lingua; infatti si inizierà con il ripasso del lessico e delle principali strutture grammaticali e sintattiche della frase al fine di creare un gruppo il più omogeneo possibile, per poi soffermarsi in seguito sul perfezionamento della comunicazione sia orale che scritta.

Obiettivo principale del corso è dunque quello di coinvolgere gli studenti in veri e propri dibattiti e conversazioni di carattere personale e/o generale sui più svariati argomenti, senza trascurare la correttezza nell'espressione e l'abilità di comprensione sia orale che scritta.

Saranno inoltre fornite agli allievi nozioni riguardanti i *false friends*, le differenze tra British and American English, *idioms* e *fixed expressions*.

La docente proporrà un libro di testo utile sia per il ripasso e il consolidamento grammaticale, sia per le attività di conversazione, ascolto e comprensione del testo.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE	15 - 22 - 29
NOVEMBRE	05 - 12 - 19 - 26
DICEMBRE	03 - 10 - 17
GENNAIO	07 - 14 - 21 - 28
FEBBRAIO	04 - 11 - 18 - 25
MARZO	03 - 10 - 17 - 31
APRILE	07 - 14 - 21

LET'S SPEAK ENGLISH …
Conversation with a mother-tongue teacher

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6 – aula "B"

DOCENTE: prof.ssa Deborah Nichols

N° LEZIONI: 10

ORARIO: 18,30 – 20 (venerdì) – corso a n° chiuso (min 6 – max 8)

INTEGRAZIONE SPESA: € 120

PROGRAMMA

The English conversation course is for students with an upper intermediate knowledge of the language.

The lessons will be based on topics of interest concerning English culture, traditions, tourism and topics the students may suggest during the course.

The main aims of the course are to increase vocabulary, fluency and language confidence.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO	15 - 22 - 29
FEBBRAIO	05 - 12 - 19 - 26
MARZO	04 - 11 - 18

SPAGNOLO 1 (base)

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – aula conferenze

DOCENTE: prof.ssa Francesca FRANZA

N° LEZIONI: 25

ORARIO: 18,30 – 20 (venerdì) – corso a n° chiuso (min 9 – max 12)

INTEGRAZIONE SPESA: € 140

PROGRAMMA

Il corso inizierà dalle basi, partendo dall'alfabeto, dalle regole di pronuncia e dall'uso degli accenti, per arrivare a fornire agli studenti gli strumenti necessari per sostenere semplici conversazioni di vita quotidiana, nonché comprendere e produrre autonomamente brevi testi scritti di carattere personale e/o generale.

Durante il corso verranno affrontati i seguenti argomenti grammaticali: presente indicativo del verbo *ser*, articoli, nomi e aggettivi, formazione del plurale, aggettivi e pronomi dimostrativi, presente indicativo dei verbi principali regolari e irregolari, il verbo *tener*, pronomi interrogativi, il verbo *estar*, i verbi *ir* e *venir*, avverbi, preposizioni e congiunzioni, il verbo *hay*, i verbi *pedir* e *preguntar*, pronomi complemento diretti e indiretti, comparativi e superlativi, l'imperativo, *tener que* e *hay que*, *estar* + gerundio, tempi passati e futuri dei verbi.

Inoltre verrà fornita la seguente terminologia di uso corrente: Forme di saluto – Parole di uso quotidiano – Aspetto fisico e personalità - Famiglia - Stanze e arredamento – Professioni – Giorni della settimana – Mesi – Numeri – Data e ora – Passatempi – Abbigliamento – Colori – Shopping – Azioni quotidiane – Alimenti e bevande – Negozi – Mezzi di trasporto e indicazioni stradali – Tempo atmosferico.

Verrà consigliato dalla docente un libro di testo nel quale si incontreranno anche cenni sulla cultura spagnola e latinoamericana.

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	04 - 11 - 18
APRILE	01 - 08 - 15 - 22 - 29

SPAGNOLO 2 (pre-intermedio)

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – aula conferenze

DOCENTE: prof.ssa Francesca FRANZA

N° LEZIONI: 25

ORARIO: 18,30 – 20 (martedì) – corso a n° chiuso (min 9 – max 12)

INTEGRAZIONE SPESA: € 140

PROGRAMMA

Il corso è rivolto a chiunque abbia già avuto un approccio di base con la lingua spagnola.

Dopo un ripasso iniziale riguardante le nozioni basilari dello spagnolo, obiettivo del corso è quello di fornire agli studenti gli strumenti necessari per sostenere conversazioni più complete ed articolate, nonché comprendere e produrre testi scritti di carattere personale e/o generale sempre più complessi.

Nello specifico, gli allievi apprenderanno come intavolare conversazioni riguardanti vita quotidiana, esperienze passate e previsioni o piani futuri, shopping, viaggi, ordinazioni in ristoranti e bar, richiesta di informazioni e indicazioni stradali; inoltre impareranno a confrontare cose o situazioni, a fornire e giustificare opinioni, ad accettare o rifiutare proposte.

Verranno dunque affrontati o ripassati i seguenti argomenti: regole di pronuncia e accentuazione, le principali parti del discorso (nomi, aggettivi, avverbi, preposizioni, congiunzioni, pronomi…), i principali tempi verbali del modo indicativo (presente, passato prossimo, passato remoto, futuro), i modi congiuntivo, condizionale e imperativo.

Inoltre, in base al livello iniziale degli allievi, verrà fornita o rivista la terminologia riguardante: numeri, mesi, giorni, ore, aspetto fisico e carattere, cibi e bevande, famiglia, tempo atmosferico, abbigliamento, oggetti di uso quotidiano, professioni e tempo libero, case e arredamento, ambiente, parti del corpo, animali, tecnologia, etc.

Nel libro di testo consigliato dalla docente si incontreranno anche cenni sulla cultura spagnola e latinoamericana.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE	13 - 20 - 27
NOVEMBRE	03 - 10 - 17 - 24
DICEMBRE	01 - 15
GENNAIO	12 - 19 - 26
FEBBRAIO	02 - 16 - 23
MARZO	01 - 08 - 15 - 22
APRILE	05 - 12 - 19 - 26
MAGGIO	03 - 10

LEVALDIGI

LABORATORI DI ATTIVITA' FISICA E PSICO-FISICA

GINNASTICA DOLCE	integrazione spesa	€ 90
GINNASTICA ADULTI	integrazione spesa	€ 100

(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)

GINNASTICA DOLCE

SEDE: Palazzetto dello Sport frazione Levaldigi

DOCENTE: prof.ssa Nadia MASINARA

N° LEZIONI: 30

ORARIO: 19,30 – 20,30 (lunedì e giovedì) – corso a n° chiuso (min 10 – max 12)

INTEGRAZIONE SPESA: € 90

PROGRAMMA

Nel corso di "Ginnastica dolce" saranno presentati esercizi volti soprattutto al mantenimento di una buona mobilità articolare per cercare di contrastare l'evolversi di situazioni dolorose in grado di ostacolare sempre più il movimento.

Molta importanza verrà data anche agli esercizi per recuperare un certo tono muscolare, indispensabile per limitare eventuali traumi a livello osseo – articolare.

In piccola percentuale saranno effettuate anche attività più "intense" per stimolare l'apparato cardio-circolatorio e respiratorio.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE	09 - 12 - 16 - 19 - 23 - 26 - 30
DICEMBRE	03 - 10 - 14 - 17 - 21
GENNAIO	07 - 11 - 14 - 18 - 21 - 25 - 28
FEBBRAIO	01 - 04 - 08 - 11 - 15 - 18 - 22 - 25 - 29
MARZO	03 - 07

GINNASTICA ADULTI

SEDE: Palazzetto dello Sport frazione Levaldigi

DOCENTE: prof.ssa Nadia MASINARA

N° LEZIONI: 40

ORARIO: 20,30 – 21,30 (lunedì e giovedì) – corso a n° chiuso (min 12 – max 15)

INTEGRAZIONE SPESA: € 100

PROGRAMMA

Durante il corso verranno effettuate attività aerobiche atte a stimolare l'apparato cardio-circolatorio e respiratorio.

Saranno presentati esercizi per i grandi gruppi muscolari: gambe, addominali e glutei. Si dedicherà del tempo anche agli esercizi per la zona cervicale (spesso causa di manifestazioni dolorose) e a quelli volti in generale al mantenimento di una buona mobilità articolare.

Il tutto sarà svolto non solo in un' ottica di benessere fisico, ma pure mentale, cercando di staccarsi, almeno per un'ora, dalla frenesia quotidiana, in un ambiente amichevole e privo di competizioni di ogni tipo, dove il grande obiettivo rimane quello di fare dello sport un'abitudine di vita.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE	19 - 22 - 26 - 29
NOVEMBRE	02 - 05 - 09 - 12 - 16 - 19 - 23 - 26 - 30
DICEMBRE	03 - 10 - 14 - 17 - 21
GENNAIO	07 - 11 - 14 - 18 - 21 - 25 - 28
FEBBRAIO	01 - 04 - 08 - 11 - 15 - 18 - 22 - 25 - 29
MARZO	03 - 07 - 10 - 14 - 17 - 21

MARENE

CORSI DI CULTURA GENERALE

DONNE E MITO: MARIA CALLAS E FRIDA KAHLO

ITINERARI D'ARTE: IL GOTICO NELLA PITTURA SACRA IN PROVINCIA DI CUNEO

PSICOLOGIA: TRA CLINICA E FAMIGLIA

SALUTE A 360 GRADI

TERZA ETA' E MEMORIA

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

DONNE E MITO
Maria Callas e Frida Kahlo

SEDE: Sala Consiliare – Via Stefano Gallina, 45

DOCENTE: prof.ssa Irene BOTTERO

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 20,30 – 22,00 (mercoledì)

PROGRAMMA

Maria Callas e Frida Kahlo: due personaggi che fanno parte del mito collettivo e che perdurano nel tempo.

In una società sempre più frenetica in cui nulla si arresta e il tutto fa difficoltà a lasciare un segno, questi due personaggi, assieme ad altre poche icone di un passato che agli occhi di oggi non può che apparire come straordinario, pur giungendo da un periodo lontano, hanno lasciato nel tempo una traccia incancellabile.

Due grandi artiste la cui espressione è stata talvolta travolta dalla ,loro stessa personalità, che le ha rese celebri non solo per le doti ma anche per la posizione sociale che esse occuparono. Dunque, due protagoniste per eccellenza che sono tornate "di moda" prepotentemente alla nostra ribalta così ancora assetata di modelli che possano far sognare e trasmettere forza.

La serata su Maria Callas prevede un incontro con la celebre cantante attraverso filmati e fotografie inedite e ascolti guidati. Una donna che merita conoscere prima per i suoi meriti artistici, altamente rivoluzionari nel campo musicale e interpretativo, poi perché fu donna del Jet-set negli anni Cinquanta e Sessanta al fianco di personaggi illustri che hanno fatto la storia di quei tempi: Marilyn Monroe, J.F.Kennedy, Churchill, Onassis, Pasolini, Moravia …

Frida Kahlo è diventata icona della sofferenza e della lotta per la vita. Le sue tele raccontano sé stessa, il suo vissuto e il suo rapporto con la vicinissima morte.

Per questo venne definita surrealista, pur essendo un'autentica narratrice della propria interiorità; ciò che dipingeva era il suo stato d'animo, non i suoi sogni.

La serata con Frida Kahlo spazierà dall'analisi di alcune opere al racconto della sua turbolenta biografia accanto al grande artista, suo marito, Diego Rivera, alla posizione politica che tanto influenzò il suo destino.

Se con Callas si farà un percorso "dall'arte alla vita", con Kahlo si procederà all'inverso, "dalla vita all'arte".

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 28

DICEMBRE 16

ITINERARI D'ARTE: IL GOTICO NELLA PITTURA SACRA IN PROVINCIA DI CUNEO

SEDE: Sala Consiliare – Via Stefano Gallina, 45

DOCENTE: prof. Lino FOGLIATO

N° LEZIONI: 4

ORARIO: 20,30 – 22 (lunedì)

PROGRAMMA

Il corso, articolato in quattro incontri, tratterà i seguenti argomenti:

- il Gotico in provincia e la possibilità di itinerari di visita: Abbazia di Staffarda, la Cappella Marchionale di Revello, Prad'Mil (Bagnolo)
- Abbazia di San Costanzo del Villar con la Cappella dei Costanzia; Parrocchiale SS. Maria Annunziata di Elva
- San Fiorenzo di Bastia; la Madonna dei Boschi di Boves
- Notre Dame de Fontan
- La Brigue

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE	19
DICEMBRE	14
GENNAIO	11
FEBBRAIO	22

PSICOLOGIA: TRA CLINICA E FAMIGLIA

SEDE: Sala Consiliare – Via Stefano Gallina, 45

DOCENTE: dott.ssa Luisa MARENGO

N° LEZIONI: 3

ORARIO: 20,30 – 22 (lunedì)

PROGRAMMA

Il corso tratterà i seguenti argomenti:

- occuparsi di un malato grave o in fase terminale mette a dura prova la famiglia nel suo complesso: quali sono le implicazioni psicologiche e relazionali che entrano in gioco? Quali possono essere degli strumenti validi per affrontare il momento di emergenza o la fatica delle terapie? Quali emozioni emergono e come gestirle? Durante l'incontro la psicoterapeuta risponderà a queste domande e a quelle che emergeranno dai partecipanti

- l'esaurimento nervoso: esiste come categoria diagnostica? Che cos'è in realtà? Da dove viene? Come si può curare? Se qualcuno che mi sta accanto dice di "avere un esaurimento nervoso", come mi devo comportare? Durante il seminario la psicoterapeuta farà chiarezza circa gli aspetti diagnostici a cui questo disturbo-non-disturbo si riferisce e ai possibili interventi di cura

- storia della famiglia e transgenerazionale: quali implicazioni ci sono fra la nostra storia famigliare e la vita attuale? In che modo i nostri antenati ci hanno trasmesso dei messaggi di vita? Quali influenze hanno tali messaggi sul nostro quotidiano? Queste sono alcune domande a cui le teorie famigliari che si occupano di transgenerazionale cercano di dare risposta

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 25

FEBBRAIO 01 - 15

SALUTE A 360 GRADI

SEDE: Sala Consiliare – Via Stefano Gallina, 45

DOCENTE: dott. Mario FRUSI

N° LEZIONI: 4

ORARIO: 20,30 – 22,30 (venerdì)

PROGRAMMA

Il corso, articolato in quattro lezioni, tratterà i seguenti argomenti:

- nutrirsi: masticare e leggere le etichette
- cibi detossificanti, vegetali, alcalinizzanti, dimagranti
- la postura e i suoi risvolti sul benessere
- psicosomatica / somatopsichica, il reciproco influenzamento di corpo e mente

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 6 - 13 - 20 - 27

TERZA ETA' E MEMORIA

SEDE: Sala Consiliare – Via Stefano Gallina, 45

DOCENTE: dott.ssa Silvia ROSSO e dott. Danilo SELIAK

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 20,30 – 22,30 (lunedì)

PROGRAMMA

Il corso tratterà i seguenti argomenti:

- memorie e ricordi : strumenti della vita quotidiana e cardini dell'identità della persona
- progetto "Promemorie"

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 12 - 26

MARENE

LABORATORI DI ATTIVITA' MANUALE

AVVICINAMENTO AL VINO (modulo base)	integrazione spesa	€ 90
CUCINA	integrazione spesa	€ 35
CUCITO	integrazione spesa	€ 30
PITTURA SU CERAMICA	integrazione spesa	€ 70
RESTAURO E CONSERVAZIONE DEI MOBILI ANTICHI	integrazione spesa	€ 30

(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)

AVVICINAMENTO AL VINO (modulo base)

SEDE: Ristorante “Ramè” - Via Tetti Magna Ramè, 5 - Marene

DOCENTE: sig. Renato FISSOLO

N° LEZIONI: 5

ORARIO: 20,30 – 23 (martedì) – corso a n° chiuso (min 10 – max 12)

INTEGRAZIONE SPESA: € 90

PROGRAMMA

Il laboratorio è dedicato all'affascinante mondo del vino ed è indirizzato a chi si vuole avvicinare con la giusta curiosità per appropriarsi delle tecniche e degli strumenti necessari per una corretta degustazione e per acquisire sensibilità e consapevolezza nel quotidiano rapporto con la nutrizione; il laboratorio é altresì rivolto a tutti gli appassionati, già introdotti, che intendono rinfrescare le proprie conoscenze.

Ogni serata avrà una prima parte teorica e una seconda parte tecnico degustativa di tre vini.

Gli argomenti trattati nel laboratorio saranno i seguenti:

- cenni storici della vite e del vino
- conoscenza della vite e dell'uva
- i diversi tipi di vino (convenzionale, biologico, biodinamico, naturale)
- i processi produttivi del vino (vinificazioni, fermentazioni, trattamenti)
- il metodo classico e il metodo Martinotti
- gli altri vini speciali
- la legislazione del vino e l'etichetta
- l'abbinamento cibo - vino (cenni)
- l'analisi sensoriale per la degustazione (ogni serata)

Materiali a disposizione dei corsisti: bicchieri, vini in degustazione, dispense e/o libro da definire.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 20 - 27

NOVEMBRE 03 - 10 - 17

CUCINA

SEDE: Centro Sportivo “Don Avataneo” – Via Pascheretto, 3

DOCENTE: sig.ra Domenica COMANDU’

N° LEZIONI: 4

ORARIO: 21 – 22,30 (lunedì) – corso a n° chiuso (min 8 – max 10)

INTEGRAZIONE SPESA: € 35

PROGRAMMA

Nel corso del laboratorio di cucina si procederà alla preparazione di un menù completo:

- antipasti: flan di spinaci con fonduta, salsa tonnata e salsa rosa
- primi: tagliatelle b/s e gnocchi sugo mamy
- secondi: arrosto ai funghi; verdure: carote e patate
- dolci: tiramisù, bunet e pesche ripiene

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 9 - 16 - 23 - 30

CUCITO

SEDE: Sala Consiliare – Via Stefano Gallina, 45

DOCENTE: sig.ra Jenny DENINOTTI e sig.ra Silvia GROSSO

N° LEZIONI: 5

ORARIO: 20,30 – 22,30 (giovedì) – corso a n° chiuso (min 8 – max 10)

INTEGRAZIONE SPESA: € 30

PROGRAMMA

Nel corso del laboratorio si apprenderanno le tecniche per la realizzazione di:

- punti a mano: punto invisibile e punto festone
- asole e bottoni
- orlo a pantaloni e gonne
- come stringere una gonna
- creazione di un cartamodello (grembiule) e realizzazione con sbieco

Materiali necessari per la frequenza del laboratorio: ago e filo, filo per imbastire, forbici da stoffa, forbici da carta, carta per modello.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 14 - 21 - 28

FEBBRAIO 04 - 11

PITTURA SU CERAMICA

SEDE: Locale del Palazzo Comunale – Via Stefano Gallina, 45

DOCENTE: sig.ra Nadia GROSSO

N° LEZIONI: 10

ORARIO: 20,30 – 22,30 (mercoledì) – corso a n° chiuso (min 8 – max 10)

INTEGRAZIONE SPESA: € 70

PROGRAMMA

Il laboratorio sarà così articolato:

- presentazione della tecnica tradizionale della pittura su ceramica a terzo fuoco
- descrizione degli attrezzi e colori necessari
- prove di colore e di pittura (fiori, foglie)
- esecuzione del disegno: copia di un disegno o ricalco
- pittura del soggetto scelto
- asciugatura
- cottura

Il materiale necessario per le prove che saranno effettuate nel corso della prima lezione verrà fornito direttamente dall'insegnante.

Per gli incontri successivi, invece, gli allievi dovranno acquistare il materiale necessario alla prosecuzione del corso.

La partecipazione è aperta anche a coloro che in passato hanno già seguito un corso base di pittura su ceramica: nel corso delle lezioni potranno portare avanti le loro conoscenze.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MARZO	02 - 9 - 16 - 23 - 30
APRILE	06 - 13 - 20 - 27
MAGGIO	04

RESTAURO E CONSERVAZIONE DEI MOBILI ANTICHI

SEDE: Locale del Palazzo Comunale – Via Stefano Gallina, 45

DOCENTE: sig. Giuseppe GRANDE

N° LEZIONI: 6

ORARIO: 20,30 – 22,30 (giovedì) – corso a n° chiuso (min 8 – max 10)

INTEGRAZIONE SPESA: € 30

PROGRAMMA

Il laboratorio fornirà utili nozioni di restauro e conservazione dei mobili antichi e sarà articolato come segue:

- teoria: stili ed epoche;
- nozioni sui materiali impiegati: legni vari e come riconoscere i falsi
- pratica: tecniche di restauro
- pulizia, verniciatura, inceratura e manutenzione dei mobili antichi

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MARZO	17 - 31
APRILE	07 - 14 - 21 - 28

MARENE

LABORATORI DI ATTIVITA' FISICA E PSICO-FISICA

BALLI LATINO - AMERICANI	integrazione spesa	€ 60
GINNASTICA PER ADULTI	integrazione spesa	€ 58
IMPARIAMO IL TRAINING AUTOGENO	integrazione spesa	€ 60
LA TERZA ETA' E IL MOVIMENTO	integrazione spesa	€ 50

(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)

BALLI LATINO - AMERICANI

SEDE: Centro Sportivo "Don Avataneo"– Via Pascheretto, 3

DOCENTI: A.S.D. Scuola "Salsa and friends"

N° LEZIONI: 12 a corso

ORARIO: 1° corso: Salsa cubana 20,30 - 21,30 (martedì) - corso a n° chiuso (min 18 – max 20)
2° corso: Bachata 21,30 - 22,30 (martedì) - corso a n° chiuso (min 18 – max 20)

INTEGRAZIONE SPESA: € 60 a corso

PROGRAMMA

Il primo corso è dedicato alla "Salsa cubana". E' uno dei balli più versatili e divertenti sia per la carica della musica, sia per le movenze dei ballerini che utilizzano movimenti estrapolati da molte danze, costruendo un mix in cui la continua innovazione si innesta nell'onnipresente presenza delle tradizioni culturali/musicali afro dell'uomo.

Nella Salsa la donna tende molto a "lasciar fare" all'uomo, assecondandolo nei giri (vueltas) di vario genere e difficoltà. Nel prosieguo delle lezioni, le dinamiche delle figure della Salsa cubana diverranno veramente qualcosa di esplosivo e accattivante, … e non si vedrà l'ora di imparare nuove figure.

Il secondo corso è invece dedicato alla "Bachata". Alle sue origini, intorno agli anni 40' del secolo scorso, era diffusa solamente nelle classi sociali più povere della Repubblica Dominicana.

In Italia, la Bachata ha riscosso un notevole successo a partire dalla fine degli anni novanta. Ma il contributo maggiore alla sua diffusione è stato dato dalla canzone *Obsesión* del gruppo Aventura. Tuttora questo genere e il relativo ballo sono sempre più diffusi.

La musica viene suonata in 4/4 (tempo quaternario semplice), tuttavia è un ballo molto sensuale che può essere interpretato anche in modo più sobrio inserendo figure simili al merengue.

Ballare è un divertimento e fa bene allo spirito … ed è anche un'occasione per conoscere nuove persone e fare nuove amicizie.

Se possibile, è preferibile l'iscrizione a coppie; in caso contrario, i docenti procureranno i patners necessari.

Nella serata di **martedì 16 febbraio 2016 alle ore 20,30** presso il Centro Sportivo di Via Pascheretto, 3 si svolgerà una lezione dimostrativa gratuita: siete tutti inviati a partecipare!

CALENDARIO DELLE LEZIONI

(1° e 2° corso)

MARZO	01 - 08 - 15 - 22
APRILE	05 - 12 - 19 - 26
MAGGIO	03 - 10 - 17 - 24

GINNASTICA PER ADULTI

SEDE: Centro Sportivo "Don Avataneo"– Via Pascheretto, 3

DOCENTE: istruttrice Associazione "B. & V. GYM"

N° LEZIONI: 30

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

INTEGRAZIONE SPESA: € 58

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 6 di pilates, 6 di attività aerobica e 6 di stretching.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE	07 - 14 - 21 - 28
NOVEMBRE	04 - 11 - 18 - 25
DICEMBRE	02 - 09 - 16 - 23
GENNAIO	13 - 20 - 27
FEBBRAIO	03 - 10 - 17 - 24
MARZO	02 - 09 - 16 - 23 - 30
APRILE	06 - 13 - 20 - 27
MAGGIO	04 - 11

IMPARIAMO IL TRAINING AUTOGENO

SEDE: Sala Consiliare – Via Stefano Gallina, 45

DOCENTE: dott.ssa Luisa MARENGO

N° LEZIONI: 10

ORARIO: 21 – 22 (lunedì) – corso a n° chiuso (min 12 – max 15)

INTEGRAZIONE SPESA: € 60

PROGRAMMA

Questo laboratorio è finalizzato all'apprendimento del training autogeno. Il training autogeno venne ideato da J.H. Schultz negli anni '30 del secolo scorso e venne ampiamente impiegato in medicina e in psicoanalisi.

Ancora ai nostri giorni continua ad essere una metodologia semplice da apprendere per acquisire una nuova strategia utile per affrontare stati di ansia, insonnia, deconcentrazione, affaticamento, per migliorare lo studio e il lavoro, etc …

Nel corso del laboratorio la psicologa accompagnerà i partecipanti ad apprendere la tecnica e ad individuare le situazioni in cui possa rivelarsi un valido sostegno.

Darà inoltre alcune nozioni teoriche che faranno da cornice agli apprendimenti pratici.

Ogni partecipante dovrà munirsi di un tappetino o stuoia.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO	29
MARZO	07 - 14 - 21
APRILE	04 - 11 - 18
MAGGIO	02 - 09 - 16

LA TERZA ETA' E IL MOVIMENTO

SEDE: Sala Consiliare – Via Stefano Gallina, 45

DOCENTI: dott.ssa Simona CANTA e dott.ssa Laura PASTORI

N° LEZIONI: 10

ORARIO: 15 – 16 (venerdì) – corso a n° chiuso (min 10 – max 15)

INTEGRAZIONE SPESA: € 50

PROGRAMMA

Il laboratorio di Ginnastica Dolce e Kinesiologia Educativa è rivolto alla maturità ed è finalizzato al miglioramento dell'elasticità dei movimenti, dell'equilibrio e al controllo posturale, esercitando altresì la concentrazione e la memoria.

La kinesiologia applicata migliora il sistema circolatorio e linfatico e permette di ottenere maggiore energia e benessere.

E' un aiuto efficace nella riduzione del dolore, nel miglioramento della postura, nella disintossicazione degli organi, nell'aumento della coordinazione.

Per sua natura offre una prevenzione molto efficace, dato che permette di rilevare e correggere squilibri energetici.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE	09 - 16 - 23 - 30
NOVEMBRE	06 - 13 - 20 - 27
DICEMBRE	04 - 11

MARENE

CORSI DI LINGUA STRANIERA

ENGLISH FOR BEGINNERS (base)	integrazione spesa	€ 140
ENGLISH FOR INTERMEDIATE STUDENTS (pre-intermedio)	integrazione spesa	€ 140

(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)

ENGLISH FOR BEGINNERS (base)

SEDE: Biblioteca "Falcone Borsellino" – Via Stefano Gallina, 42

DOCENTI: prof. Christian LIPRANDI e prof.ssa Deborah NICHOLS

N° LEZIONI: 25

ORARIO: 20,30 – 22 (martedì) – corso a n° chiuso (min 9 – max 12)

INTEGRAZIONE SPESA: € 140

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	06 - 13 - 20 - 27
NOVEMBRE	03 - 10 - 17 - 24
DICEMBRE	01 - 15 - 22
GENNAIO	12 - 19 - 26
FEBBRAIO	02 - 16 - 23
MARZO	01 - 08 - 15 - 22
APRILE	05 - 12 - 19 - 26

ENGLISH FOR INTERMEDIATE STUDENTS (pre-intermedio)

SEDE: Biblioteca "Falcone Borsellino" – Via Stefano Gallina, 42

DOCENTI: prof. Christian LIPRANDI e prof.ssa Deborah NICHOLS

N° LEZIONI: 25

ORARIO: 20,30 – 22 (martedì) – corso a n° chiuso (min 9 – max 12)

INTEGRAZIONE SPESA: € 140

PROGRAMMA

Questo 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.

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.

Alcuni argomenti di grammatica saranno: "present simple vs present continuous", "past simple", futuro con "present continuous", "going to" e "will", "present perfect", "phrasal verbs", avverbi e gradi dell'aggettivo.

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),* e la loro conoscenza della cultura inglese, 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	06 - 13 - 20 - 27
NOVEMBRE	03 - 10 - 17 - 24
DICEMBRE	01 - 15 - 22
GENNAIO	12 - 19 - 26
FEBBRAIO	02 - 16 - 23
MARZO	01 - 08 - 15 - 22
APRILE	05 - 12 - 19 - 26