

stire conferenze folklore teatro danza musica mostre conferenze folklore
danza musica mostre conferenze folklore teatro danzamusica mostre co
ze folklore teatro danza musica mostre conferenze folklore teatro danza
mostre conferenze folklore teatro danza musica mostre conferenze folk

MUSICA MOSTRE CONFERENZE FOLKLORE TEATRO DANZA



CITTÀ DI SAVIGLIANO
Assessorato alla Cultura



COMUNE DI MARENE
Assessorato allo Sport e Cultura



Università delle Tre Età

ANNO ACCADEMICO 2017/2018

con il contributo della



INDICE

pag.	4	STATUTO DELL'UNIVERSITA' DELLE TRE ETA'
pag.	5	ISCRIZIONI E FREQUENZA
pag.	8	CALENDARIO INCONTRI CON GLI ISCRITTI
pag.	9	INAUGURAZIONE A.A. 2017/2018

SAVIGLIANO

CONFERENZE

pag.	11	ALLA SCOPERTA DE "IL FLAUTO MAGICO"
pag.	12	CHIMICA DEGLI ALIMENTI
pag.	13	CONOSCERE LE POTENZIALITÀ DEL NOSTRO CERVELLO
pag.	14	FITNESS ALL'ARIA APERTA: IL NORDIC WALKING
pag.	15	GLI ATTACCHI DI PANICO
pag.	16	I GIOVANI E LA SALUTE MENTALE
pag.	17	LA GUERRA D'ETIOPIA
pag.	18	LE FOIBE E L'ESODO GIULIANO-DALMATA
pag.	19	LETTERATURA: LA "WUNDERKAMMER" DI EDOARDO SANGUINETI
pag.	20	PROVERBIALMENTE DONNA
pag.	21	STORIA DELLA MEDICINA: LE INFEZIONI
pag.	22	VIAGGI IN BICICLETTA

CORSI DI CULTURA GENERALE:

pag.	24	ARCHEOLOGIA E STORIA DELL'ARTE
pag.	25	CONVERSAZIONI SULLA DIVINA COMMEDIA
pag.	26	CULTURA E TRADIZIONI PIEMONTESE
pag.	27	CURIOSITA' D'ARCHIVIO
pag.	28	DUE SIGNORE RINASCIMENTALI: LUCREZIA BORGIA E ISABELLA D'ESTE
pag.	29	FLORICOLTURA
pag.	30	GRANDI ITINERARI DI FEDE, STORIA, ARTE E NATURA
pag.	31	GRAZIA AROUND THE WORLD
pag.	32	I BELLI DI HOLLYWOOD
pag.	33	I DIRITTI UMANI
pag.	34	IL BAROCCO PIEMONTESE
pag.	35	IL DIRITTO NELLA VITA QUOTIDIANA: LA TUTELA DEL CONSUMATORE
pag.	36	IL GENIO DI MACHIAVELLI
pag.	37	IL TROVATORE DI GIUSEPPE VERDI
pag.	38	IMMAGINI DAL MONDO
pag.	39	ITALIA ESOTERICA
pag.	40	L'ASSISTENZA SANITARIA A SAVIGLIANO NEI SECOLI
pag.	41	LA BIBLIOTECA ... QUESTA SCONOSCIUTA
pag.	42	LA COMUNICAZIONE SOCIALE
pag.	43	LA GESTIONE DELLE EMERGENZE E DEI SOCCORSI
pag.	44	LA PITTURA ATTRAVERSO I GRANDI MAESTRI DEL PASSATO
pag.	45	LA POESIA CURA DELL'ANIMA
pag.	46	MEDICINA
pag.	47	RELIGIONE E MAGIA A ROMA
pag.	48	RICONOSCIMENTO E UTILIZZO ERBE SPONTANEE, OFFICINALI E ALIMURGICHE
pag.	49	SCOPRIRE SAVIGLIANO
pag.	50	SEMPLIFICA LA VITA CON LA RETE E CON LE APP
pag.	51	STORIA DELLA MASSONERIA

- pag. 52 STORIE DA MUSEO
- pag. 53 UNA VISITA GUIDATA IDEALE A SALUZZO
- pag. 54 VITE IMPORTANTI E MENO
- pag. 55 VOCI LONTANE, SOFFERENZE VICINE

LABORATORI DI ATTIVITA' MANUALE:

- pag. 57 ALLENIAMO IL CERVELLO
- pag. 58 BORSE CHE PASSIONE
- pag. 59 CANTO CORALE
- pag. 60 CHITARRA 1 (principianti)
- pag. 61 CHITARRA 2 (proseguimento)
- pag. 62 CREAZIONE GIOIELLI DI PERLINE
- pag. 63 CREAZIONE PRODOTTI DI COSMESI
- pag. 64 CUCI E CREA
- pag. 65 CUCINA – SERATE MONOTEMATICHE
- pag. 66 CUCINA – SPECIALE NATALE E PASQUA
- pag. 67 DICO BENE! LETTURA
- pag. 68 DISEGNA FACILE CON AUTOCAD
- pag. 69 DISEGNO DAL VERO
- pag. 70 FOTOGRAFIA (base)
- pag. 71 FOTOGRAFIA (avanzato)
- pag. 72 GIOIELLI IN CERAMICA
- pag. 73 INFORMATICA (modulo 1)
- pag. 74 INFORMATICA (modulo 2)
- pag. 75 L'ARTE DEL MAKE UP
- pag. 76 L'ARTE DI ABBELLIRE GLI OGGETTI
- pag. 77 PANETTERIA E PASTICCERIA
- pag. 78 PITTURA BOTANICA E FAUNISTICA
- pag. 79 PSICOLOGIA ED EDUCAZIONE CINOFILA
- pag. 80 RICAMO BANDERA
- pag. 81 TECNICHE BASE DI SMALTATURA A GRAN FUOCO
- pag. 82 TECNICHE DI MODELLISTICA E CONFEZIONE
- pag. 83 TECNICHE PITTORICHE (base)
- pag. 84 TECNICHE PITTORICHE (avanzato)
- pag. 85 TESSITURA (base)

LABORATORI DI ATTIVITA' FISICA E PSICO-FISICA:

- pag. 87 ATTIVITA' MOTORIA
- pag. 88 AVVIAMENTO AL GOLF (base e proseguimento)
- pag. 89 DANZE OCCITANE
- pag. 90 GINNASTICA IN ACQUA
- pag. 91 IMPARIAMO IL TRAINING AUTOGENO
- pag. 92 MUSICA & BENESSERE
- pag. 93 NORDIC WALKING
- pag. 94 NUOTO
- pag. 95 PILATES E GINNASTICA POSTURALE
- pag. 96 RIABILITAZIONE MOTORIA E 3^ ETA'
- pag. 97 TONIFICAZIONE
- pag. 98 YOGA

CORSI DI LINGUA STRANIERA:

- pag. 100 FRANCESE 1 (base)
- pag. 101 FRANCESE 2 (pre-intermedio)

- pag. 102 INGLESE 1 (base)
- pag. 103 INGLESE 2 (pre-intermedio)
- pag. 104 INGLESE 3/A (intermedio)
- pag. 105 INGLESE 3/B (intermedio)
- pag. 106 INGLESE 4/A (avanzato)
- pag. 107 INGLESE 4/B (avanzato)
- pag. 108 LET'S SPEAK ENGLISH
- pag. 109 SPAGNOLO 1 (base)
- pag. 110 SPAGNOLO 3/4 (intermedio-avanzato)
- pag. 111 TEDESCO 1 (base)

LEVALDIGI

LABORATORI DI ATTIVITA' FISICA E PSICO-FISICA:

- pag. 113 GINNASTICA DOLCE
- pag. 114 GINNASTICA PER ADULTI

MARENE

CORSI DI CULTURA GENERALE:

- pag. 116 CONOSCERE LE SPEZIE E IL POTERE DEL SALE ROSA DELL'HIMALAYA
- pag. 117 L'OPERA LIRICA
- pag. 118 PREVENIRE E' MEGLIO CHE CURARE

LABORATORI DI ATTIVITA' MANUALE:

- pag. 120 CAKE DESIGN
- pag. 121 CUCINA
- pag. 122 CUCITO
- pag. 123 IMPARIAMO A CUCINARE IL PESCE
- pag. 124 MAKE UP E VALORIZZAZIONE DI IMMAGINE
- pag. 125 VIAGGIO NEL MONDO DELLE SPEZIE E DEL THE
- pag. 126 VOCALITA' IN CORO

LABORATORI DI ATTIVITA' FISICA E PSICO-FISICA:

- pag. 128 BALLO LISCIO E DA SALA
- pag. 129 GINNASTICA PER ADULTI
- pag. 130 GINNASTICA SOMATICA
- pag. 131 PIEDI PER TERRA, TESTA SULLE SPALLE

CORSI DI LINGUA STRANIERA:

- pag. 133 ENGLISH FOR BEGINNERS (base)
- pag. 134 ENGLISH FOR INTERMEDIATE STUDENTS – CONVERSATION
- pag. 135 SPAGNOLO (base)
- pag. 136 SPAGNOLO (pre-intermedio)
- pag. 137 GLI ISCRITTI ALL'UNIVERSITA' DELLE TRE ETA' A.A. 2016/2017

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 evidenzii, 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 13 settembre 2017 gli iscritti in regola con il versamento della quota di iscrizione all'A.A. 2017/2018 avranno diritto alle seguenti agevolazioni:

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

Inoltre chi si iscrive **entro la data del 21 dicembre 2017** riceverà gratuitamente un abbonamento per l'anno 2018 a 3 numeri della rivista quadrimestrale di opinione e cultura del Coordinamento Piemontese delle Università della Terza Età "Protagonisti in Piemonte".

UNIVERSITA' DELLE TRE ETA'

ISCRIZIONI E FREQUENZA

1. **Tempi:**

le iscrizioni ai corsi UNItre – Anno Accademico 2017/2018 – avranno inizio

MERCOLEDÌ 13 settembre 2017 presso la Segreteria UNItre del Comune di Savigliano

SABATO 16 settembre 2017 presso la Segreteria UNItre del Comune di Marene

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

da lunedì 28 agosto 2017 presso l'Ufficio Cultura del Comune di Savigliano

(Palazzo Comunale – C.so Roma n° 36 – primo piano) nei seguenti giorni ed orari:

dal lunedì al giovedì dalle ore 9 alle ore 12 e dalle ore 15 alle ore 17

nella giornata di domenica 10 settembre 2017 presso lo stand del Comune di Marene

(Palazzo Galvagno – Via Stefano Gallina n° 45)

Le Segreterie UNItre osserveranno i suddetti orari di apertura sino a giovedì 5 ottobre 2017;
oltre tale data resteranno aperte solo nelle sotto indicate giornate:

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

Sede di Marene – sabato dalle ore 10 alle ore 12

2. **Quote:**

la quota di iscrizione, fissata in € 35, dà diritto a frequentare tutte le conferenze e i corsi di cultura generale di Savigliano e Marene.

Sono altresì previste le seguenti iscrizioni agevolate:

€ 20 per i docenti del corrente Anno Accademico

€ 10 per i volontari UNItre di Savigliano e Marene

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

Per i tesserati del **Circolo Amici della Sanità di Savigliano e del Centro Incontro Anziani di Savigliano e di Marene** è previsto il pagamento di una quota agevolata pari alla differenza fra la tessera associativa (in corso di validità da esibirsi all'atto dell'iscrizione) e la quota di € 35 .

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

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

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

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

coloro che sono in possesso della tessera di iscrizione ad una qualsiasi UNItre potranno frequentare le conferenze, i corsi di cultura generale e le attività didattiche di Savigliano e Marene versando una quota agevolata pari alla differenza fra la tessera di Savigliano e Marene

(€ 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 **delle conferenze, dei corsi di cultura generale e le date degli incontri nei rispettivi Comuni** saranno comunicate mediante:

- pubblicazione sui settimanali "IL SAVIGLIANESE" e "IL CORRIERE DI SAVIGLIANO"
- affissione di avviso presso la sedi dei rispettivi corsi
- avviso informatico sulla home page del sito del Comune di Savigliano (www.comune.savigliano.cn.it) 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 dei corsi di lingua straniera saranno anch'esse pubblicate sui predetti siti e gli iscritti verranno tempestivamente informati – ove possibile – tramite e-mail dalle Segreterie UNItre dei Comuni in cui si svolgono le lezioni.

5. Comunicazioni:

gli iscritti che nel corso dell'Anno Accademico 2017/2018 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) 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	07/09/2017	ore 17,00	Sala Consiglio Palazzo Municipale: conferenza stampa di presentazione corsi A.A. 2017/2018
venerdì	06/10/2017	ore 16,00	Sala Polivalente Crosà Neira – P.zza Misericordia inaugurazione Anno Accademico 2017/2018
venerdì	11/05/2018	ore 16,00	Sala Polivalente Crosà Neira – P.zza Misericordia chiusura Anno Accademico 2017/2018, saggio finale ed inaugurazione mostra

Sede di Marene:

domenica	10/09/2017	– ore 15,00	stand presso Palazzo Galvagno – Via S. Gallina, 45: presentazione corsi e laboratori Anno Accademico 2017/2018
----------	------------	-------------	---



CITTÀ DI SAVIGLIANO

Assessorato alla Cultura



SALA POLIVALENTE CROSA' NEIRA

VENERDI' 6 OTTOBRE 2017

ore 16

**Inaugurazione Anno Accademico 2017/2018
Università delle Tre Età**

introduzione lavori:

prof.ssa Laura Liberti - Assessore alla Cultura

**Giulio Ambroggio
Sindaco della Città di Savigliano**

conferenza dal titolo

500 ANNI FA LA RIFORMA PROTESTANTE
Un evento epocale che ha cambiato la storia dell'umanità

Tutti gli iscritti e gli interessati sono caldamente invitati a partecipare

SAVIGLIANO

CONFERENZE

ALLA SCOPERTA DE "IL FLAUTO MAGICO"

CHIMICA DEGLI ALIMENTI

CONOSCERE LE POTENZIALITA' DEL NOSTRO CERVELLO

FITNESS ALL'ARIA APERTA: IL NORDIC WALKING

GLI ATTACCHI DI PANICO

I GIOVANI E LA SALUTE MENTALE

LA GUERRA D'ETIOPIA

LE FOIBE E L'ESODO GIULIANO-DALMATA

LETTERATURA: LA "WUNDERKAMMER" DI EDOARDO SANGUINETI

PROVERBIALMENTE DONNA

STORIA DELLA MEDICINA: LE INFEZIONI

VIAGGI IN BICICLETTA

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

ALLA SCOPERTA DE “IL FLAUTO MAGICO”

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

DOCENTE: dott.ssa Federica TOVOLI

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15,30 – 17 (martedì)

PROGRAMMA

Il “Flauto magico”, opera amata soprattutto per il suo carattere fiabesco, nasconde significati simbolici più profondi.

Attraverso ascolti e immagini ci immergeremo in questo viaggio iniziatico, ambientato in atmosfere esotiche e surreali, e scopriremo gli aspetti più interessanti e curiosi di quest’opera mozartiana, presente ogni anno nei cartelloni dei più importanti Teatri d’Opera del mondo.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MARZO 13

CHIMICA DEGLI ALIMENTI:

Le molecole del piacere sensoriale e il loro ruolo nella regolazione metabolica

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6
DOCENTI: dott.ssa Chiara Emilia CORDERO
N° LEZIONI: 1
ORARIO: 15,30 - 17 (mercoledì)

PROGRAMMA

L'incontro è un approfondimento riguardante la chimica e la biologia del “piacere sensoriale” ovvero un approfondimento sulle recenti evidenze scientifiche che associano ai composti dell'aroma e del gusto degli alimenti una azione fisiologica a favore del benessere e della buona salute.

L'approfondimento prevede una sezione introduttiva che spiega i meccanismi delle percezioni sensoriali: aroma, gusto e chemestesi (piccante, caldo, freddo, pungente, etc.), per poi passare ad una serie di esempi pratici in cui alimenti e spezie di consumo comune vengono “riletti” sotto la chiave del loro profilo sensoriale e dell'attività biologica che ne scaturisce.

Si tratterà l'esempio delle crucifere (broccoli, cavoli, etc.), del motivo per cui metà della popolazione le percepisce “troppo” amare a causa di composti bio-attivi, i glucosinolati, che hanno però una efficace attività biologica a promozione della salute nella prevenzione primaria.

Si parlerà delle sensazioni di “pungente” e “piccante” nell'olio extra vergine di oliva e di come le molecole responsabili di tali sensazioni chemestetiche (oleocantale e fenoli) siano efficaci anti-infiammatori ed antiossidanti. Si parlerà di composti amari del luppolo (birra) e di composti piccanti del peperoncino come regolatori del metabolismo glicidico e lipidico.

In conclusione si parlerà di quanto sia vero che “una mela al giorno ...” attraverso le principali molecole dell'aroma, che verranno annusate e descritte dai partecipanti e per le quali è stato dimostrato l'effetto anti-infiammatorio.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 21

CONOSCERE LE POTENZIALITA' DEL NOSTRO CERVELLO

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6
DOCENTE: dott.ssa Petra SENESI
N° LEZIONI: 1
ORARIO: 15,30 –17 (giovedì)

PROGRAMMA

Allenare il cervello è possibile e può migliorare la qualità di vita: a qualsiasi età si può lavorare sul potenziamento delle proprie capacità cognitive perché mantenere il cervello allenato e attivo rallenta l'invecchiamento cerebrale.

L'incontro, attraverso spunti teorici ed esempi di esercitazioni pratiche, dà la possibilità di promuovere uno stile di vita sano educandosi ad un costante allenamento delle funzioni cognitive quali l'attenzione, la memoria, il linguaggio, il ragionamento e la capacità di concentrazione.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 18

FITNESS ALL'ARIA APERTA
Il Nordic Walking

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6
DOCENTE: sig. Sandra BORELLO
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) 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 10

GLI ATTACCHI DI PANICO

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6
DOCENTE: dott.ssa Luisa MARENGO
N° LEZIONI: 1
ORARIO: 15,30 – 17 (martedì)

PROGRAMMA

Oggigiorno molte persone soffrono di attacchi di panico e di disturbi d'ansia, ma spesso l'unico riferimento rimane il medico di base.

Nell'incontro si cercherà di spiegare che cosa sono gli attacchi di panico, che cosa sta alla base dei disturbi d'ansia e quali sono i possibili rimedi che accompagnano quello che già viene fatto con il medico.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 23

I GIOVANI E LA SALUTE MENTALE **Interventi precoci e prevenzione**

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6
DOCENTI: sig. Lorenzo LANFRANCO – Associazione Di.A.Psi
N° LEZIONI: 1
ORARIO: 15,30 – 17 (venerdì)

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.

Nell'incontro si parlerà di "Giovani e salute mentale" e di come, grazie anche alla collaborazione con le istituzioni, si possa prevenire ed intervenire precocemente.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

DICEMBRE 01

LA GUERRA D'ETIOPIA

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6
DOCENTE: prof. Luca MARTINI
N° LEZIONI: 1
ORARIO: 15,30 –17 (martedì)

PROGRAMMA

L'incontro affronterà i seguenti argomenti:

- la politica coloniale italiana
- il fascismo e la guerra d'Etiopia
- la guerra d'Etiopia nel territorio cuneese

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 21

LE FOIBE E L'ESODO GIULIANO-DALMATA

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6
DOCENTE: dott. Pierluigi GARELLI
N° LEZIONI: 1
ORARIO: 15,30 – 17 (martedì)

PROGRAMMA

L'incontro intende presentare sinteticamente le vicende delle Foibe e dell'esodo giuliano-dalmata, offrendo alcune indicazioni essenziali per la loro contestualizzazione storica.

In tal senso, la riflessione sulla storia dei territori che dal fiume Isonzo scendono fino alle bocche di Cattaro, dove tra '800 e '900 si è svolto in termini conflittuali il processo di formazione parallela delle identità italiana e jugoslava, consentirà di ampliare lo sguardo al tema delicato della costruzione delle identità nazionali: tema ambivalente, caratteristico della contemporaneità, generatore di virtù civili e spunto per grandi battaglie per la libertà, ma foriero anche di conseguenze tragiche, così come accaduto di frequente nei territori plurali, abitati da popolazioni di lingua e tradizioni diverse.

Da questo punto di vista le vicende dell'Adriatico orientale rivestono un carattere esemplare, e sotto questa luce verranno presentate nel corso della conferenza.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 28

LETTERATURA: LA “WUNDERKAMMER” DI EDOARDO SANGUINETI

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6
DOCENTE: dott.ssa Chiara TAVELLA
N° LEZIONI: 1
ORARIO: 15,30 – 17,00 (venerdì)

PROGRAMMA

«La poesia non è una cosa morta, ma vive una vita clandestina»: così dichiarava Edoardo Sanguineti in un'intervista rilasciata nel 1995 sulle colonne del «Corriere della Sera».

Sanguineti (1930-2010), ligure di nascita ma piemontese per formazione culturale, è stato uno dei più originali e influenti intellettuali della seconda metà del XX secolo: poeta della neoavanguardia, critico letterario, scrittore (da *Capriccio italiano*, 1963, «pietra dello scandalo di una narrativa alternativa» a *Il giuoco dell'oca*, 1967), autore di testi teatrali (i “travestimenti” dell'*Orlando furioso* con Luca Ronconi, ma anche il *Faust* da Goethe e la *Commedia dell'inferno* da Dante) e libretti musicali (con Luciano Berio, Andrea Liberovici), traduttore (Joyce, Euripide, Seneca, Aristofane, Shakespeare, Goethe...), giornalista, sceneggiatore e attore in film di nicchia come *Film/a/TO* di Ugo Nespolo.

Nel corso della lezione ripercorreremo le tappe fondamentali del percorso letterario e artistico dell'autore, sbirciando tra gli appunti e i documenti della sua *Wunderkammer*, il suo archivio personale, che è stato definito dai critici come il «magazzino di un grande poeta».

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 16

PROVERBIALMENTE DONNA

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6
DOCENTE: prof.ssa Maria Grazia COLOMBARI
N° LEZIONI: 1
ORARIO: 15,30 –17 (martedì)

PROGRAMMA

Il parlato è l'oggettivazione del pensiero; il pensiero è un tentativo di spiegare a noi la realtà che ci circonda. Quando comunichiamo utilizziamo circuiti linguistici convenzionali, aforismi, modismi espressivi che veicolano il pensiero verso altri, verso l'esterno modificandolo e impacchettandolo per farsi comprendere.

Se il linguaggio colto è per alcuni di difficile comprensione, il linguaggio dialettale, in genere, si adatta di più all'ascoltatore e proviene dall'esperienza vissuta. Ha dunque importanti particolarità: è semplice, fresco, immediato, comprensibile.

E' espressione di un mondo popolare, genuino e immediato. Sentenze, modi linguistici, aforismi modellati dalla gente semplice ed arguta che, con una frase, cerca di consegnar la propria rappresentazione del mondo.

E' interessante frugare tra il parlato dialettale piemontese per trovare tracce ed orme di un sentito comune riguardante l'universo femminile.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 30

STORIA DELLA MEDICINA: LE INFEZIONI

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6
DOCENTE: dott. Francesco PODESTA'
N° LEZIONI: 1
ORARIO: 15,30 –17 (giovedì)

PROGRAMMA

La conferenza tratterà la storia della medicina nei diversi periodi storici, ed in particolare le forme infettive come epidemie-diagnosi-terapie nel medioevo, periodo moderno e contemporaneo.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 25

VIAGGI IN BICICLETTA
Da Savigliano a Capo Nord

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6
DOCENTE: geom. Silvano PARLANTI e geom. Rodolfo PERINI
N° LEZIONI: 1
ORARIO: 15,30 –17 (martedì)

PROGRAMMA

Capo Nord (Nordkapp in norvegese) è una falesia che si trova sulla punta nord dell'isola di Magerøya, nella parte più settentrionale della Norvegia, nella regione di Nord-Norge; essa è compresa politicamente nella contea di Finnmark e più precisamente nel comune di Nordkapp.

Il suo nome è dovuto all'esploratore inglese Richard Chancellor che così lo battezzò, dopo esservi approdato nel 1553, durante la spedizione per la ricerca del passaggio a nord-est.

Con l'approssimarsi del solstizio d'estate, nelle regioni al di sopra dei circoli polari si verifica il fenomeno del sole di mezzanotte: in questi luoghi, il sole non scende mai sotto l'orizzonte per almeno 24 ore e di conseguenza non cala mai la notte. Tale effetto è dovuto al fatto che l'asse di rotazione terrestre è inclinato di 23° e 27' rispetto al piano dell'orbita (eclittica).

Nel corso della conferenza verrà presentato il viaggio in bicicletta “*Da Savigliano a Capo Nord*” effettuato nel 2015 e la lezione sarà accompagnata da un filmato

CALENDARIO DELLE LEZIONI

DICEMBRE 19

SAVIGLIANO

CORSI DI CULTURA GENERALE

ARCHEOLOGIA E STORIA DELL'ARTE
CONVERSAZIONI SULLA DIVINA COMMEDIA
CULTURA E TRADIZIONI PIEMONTESI
CURIOSITA' D'ARCHIVIO
DUE SIGNORE RINASCIMENTALI. LUCREZIA BORGIA E ISABELLA D'ESTE
FLORICOLTURA
GRANDI ITINERARI DI FEDE, STORIA, ARTE E CULTURA
GRAZIA AROUND THE WORLD
I BELLI DI HOLLYWOOD
I DIRITTI UMANI
IL BAROCCO PIEMONTESE
IL DIRITTO NELLA VITA QUOTIDIANA: LA TUTELA DEL CONSUMATORE
IL GENIO DI MACHIAVELLI
IL TROVATORE DI GIUSEPPE VERDI
IMMAGINI DAL MONDO
ITALIA ESOTERICA
L'ASSISTENZA SANITARIA A SAVIGLIANO NEI SECOLI
LA BIBLIOTECA ... QUESTA SCONOSCIUTA
LA COMUNICAZIONE SOCIALE
LA GESTIONE DELLE EMERGENZE E DEI SOCCORSI
LA PITTURA ATTRAVERSO I GRANDI MAESTRI DEL PASSATO
LA POESIA CURA DELL'ANIMA
MEDICINA
RELIGIONE E MAGIA A ROMA
RICONOSCIMENTO E UTILIZZO DELLE ERBE SPONTANEE, OFFICINALI E ALIMURGICHE
SCOPRIRE SAVIGLIANO
SEMPLIFICA LA VITA CON LA RETE E CON LE APP
STORIA DELLA MASSONERIA
STORIE DA MUSEO
UNA VISITA GUIDATA IDEALE A SALUZZO
VITE IMPORTANTI E MENO
VOCI LONTANE, SOFFERENZE VICINE

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

ARCHEOLOGIA E STORIA DELL'ARTE

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6
DOCENTE: prof.ssa Silvana CINCOTTI
N° LEZIONI: 4
ORARIO: 15,30 – 17 (martedì)

PROGRAMMA

Il corso si propone di analizzare le tematiche principali legate all'archeologia e alla storia dell'arte, attraverso l'analisi delle scoperte più importanti, gli studi più recenti e i personaggi che in questi ambiti hanno lasciato maggiore memoria.

Nei quattro incontri si tratteranno i seguenti argomenti:

- al Servizio Segreto di Sua Maestà: John Pendlebury e Thomas Edward Lawrence;
- le mummie raccontano: lo studio antropologico e medico. Quando gli uomini diventano documenti;
- seguendo i passi del dio: i templi di Karnak e Luxor
- *“Ascoltare la tua voce è per me vino shedeh”*: cibo e suggestioni dal passato

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE	17
NOVEMBRE	14
DICEMBRE	12
GENNAIO	16

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

NOVEMBRE 10 - 17 - 24

CULTURA E TRADIZIONI PIEMONTESI

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6
DOCENTE: prof. Davide DAMILANO
N° LEZIONI: 3
ORARIO: 15,30 – 17 (mercoledì)

PROGRAMMA

Il corso tratterà i seguenti argomenti:

- antiche misure piemontesi
- onomastica piemontese
- Natale nella tradizione piemontese

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 22 - 29
DICEMBRE 06

CURIOSITA' D'ARCHIVIO

Una stilista, Elsa Schiaparelli, un conduttore televisivo RAI, Angelo Lombardi e altre, inaspettate, presenze

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

DOCENTE: dott.ssa Silvia OLIVERO

N° LEZIONI: 3

ORARIO: 15,30 – 17 (giovedì)

PROGRAMMA

Elsa Schiaparelli (1890-1973) fu una grande stilista, celebre per il suo rosa shocking, la sua rivalità con Coco Chanel e la sua amicizia con Salvador Dalì. Meno nota è forse la sua parentela con un grande saviglianese, Giovanni Virginio Schiaparelli, suo zio paterno, che ne sostenne e difese l'eccentricità e l'indole ribelle. Questo legame familiare sarà pertanto l'occasione o, meglio, il pretesto per dedicare a "Schiap" (come la chiamavano a Parigi) ampio spazio nel corso UNtre di quest'anno.

Altrettanto surreale è poi la storia di un ex cacciatore di animali esotici in Africa, Angelo Lombardi, convertitosi al mondo degli zoo, che a Savigliano, in occasione dell'inaugurazione della Sagra del Grano nel 1938, allestì "una mostra di belve", documentata da alcune straordinarie fotografie messe a disposizione dell'archivio storico dal figlio.

La sua passione per gli animali conobbe infine un'altra incarnazione: la trasmissione RAI "L'amico degli animali", che fece di Angelo Lombardi l'antesigiano della divulgazione scientifica televisiva.

Ci sarà spazio poi per raccontare altre storie, curiose e pittoresche, quelle che fra le carte degli archivi non mancano mai.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MARZO 22

APRILE 05 - 12

DUE SIGNORE RINASCIMENTALI:
Lucrezia Borgia e Isabella d'Este

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6
DOCENTE: prof.ssa Maria Grazia CALCAGNO
N° LEZIONI: 2
ORARIO: 15,30 – 17 (mercoledì)

PROGRAMMA

Lucrezia Borgia e Isabella d'Este Gonzaga erano cognate.

Isabella, coltissima e affascinante, ha concepito la sua vita come un'opera d'arte; si è circondata di artisti, scrittori e poeti, ed incarna ai nostri occhi il modello del principe rinascimentale.

Lucrezia: l'accompagna una fama sicuramente immeritata di avvelenatrice, l'eredità pesante di un fratello avventuriero e spregiudicato, Cesare Borgia, e di un padre dissoluto e altrettanto spregiudicato, Papa Alessandro VI. In realtà era una donna capace e attenta al benessere dei suoi sudditi.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

DICEMBRE 13 - 20

FLORICOLTURA

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6
DOCENTE: sig. Domenico MONTEVECCHI
N° LEZIONI: 2
ORARIO: 15,30 – 17 (venerdì)

PROGRAMMA

Il corso tratterà i seguenti argomenti:

- la storia delle rose;
- i giardini della Cornovaglia.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MARZO 09 - 16

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, dall'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:

- i monti e l'entroterra del Ponente Ligure Loane: natura e cultura, paesaggio e storia di un territorio tutto da scoprire;
- la Palestina a piedi: un lungo cammino nei luoghi della Bibbia e del Vangelo dove visse ed operò Gesù di Nazareth.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 23

MARZO 02

GRAZIA AROUND THE WORLD

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6
DOCENTE: sig.ra Maria Grazia BERTANO
N° LEZIONI: 2
ORARIO: 15,30 – 17 (venerdì)

PROGRAMMA

Durante il corso verranno presentati dei video che illustrano i paesi e raccontano aneddoti di situazioni avvenute durante i viaggi:

- *L'Iran visto da una donna*: il paese, conosciuto soprattutto per le antiche origini Persiane, avvolge e stupisce il viaggiatore per l'estrema cordialità dei suoi abitanti. Grazia Bertano ha potuto avvicinare altre donne e visitare il lato femminile dei luoghi di culto, portando con sé immagini che raccontano la profonda devozione degli iraniani, ma anche il volto moderno di questo popolo che da troppi anni soffre per le imposizioni del clero religioso. Un lungo viaggio attraverso il tempo e lo spazio, religioni diverse che convivono pacificamente e popoli fieri della loro cultura millenaria.
- *Ecuador e Galapagos*: pittoreschi centri coloniali, villaggi quichua, foresta amazzonica e scenografiche vette andine: nonostante le piccole dimensioni, l'Ecuador custodisce una straordinaria concentrazione di meraviglie naturali e culturali. Le isole Galapagos, remote e apparentemente desolate, dal surreale paesaggio vulcanico, sono popolate da una straordinaria varietà di animali selvatici e offrono incontri ravvicinati con le gigantesche tartarughe, le veloci iguana marine, leoni marini dai dolci occhioni e altre insolite specie marine e terrestri.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

DICEMBRE 15

GENNAIO 12

I BELLI DI HOLLYWOOD
Il cinema di Paul Newman e Robert Redford

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6
DOCENTE: prof. Carlo TURCO
N° LEZIONI: 3
ORARIO: 15,30 – 17 (giovedì)

PROGRAMMA

Un percorso antologico di sequenze e immagini tratte dalla ricca filmografia di due grandissimi attori del cinema statunitense che, soli e in coppia, nel corso della loro lunga carriera hanno saputo descrivere più e meglio di molti altri interpreti lo spirito e le tipicità dell'America "profonda".

Nel corso delle lezioni verranno evidenziati caratteri e peculiarità di questi grandi attori attraverso la visione, l'analisi e la discussioni delle seguenti pellicole:

- *“La stangata”* di George Roy Hill.
- *“Il verdetto”* di Sidney Lumet
- *“I tre giorni del condor”* di Sydney Pollack

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 01 - 08 - 15

I DIRITTI UMANI

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6
DOCENTE: dott.ssa Federica CASASOLE
N° LEZIONI: 2
ORARIO: 15,30 – 17 (giovedì)

PROGRAMMA

Il corso intende approfondire il tema dei diritti umani, attraverso lezioni frontali e multimediali.

Dopo aver percorso il lungo cammino che ha portato alla dichiarazione universale dei diritti umani, ci si soffermerà ad analizzare le troppe violazioni degli stessi a cui oggi ancora si assiste in diverse parti del mondo.

Parallelamente si conosceranno quelle persone che hanno dedicato e/o dedicano tutt'oggi la propria vita per la riaffermazione dei diritti umani .

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MARZO 01 - 08

IL BAROCCO PIEMONTESE

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6
DOCENTE: dott. Lodovico BUSCATTI
N° LEZIONI: 3
ORARIO: 15,30 – 17 (martedì)

PROGRAMMA

Le lezioni propongono un itinerario storico e artistico attraverso la produzione dei tre illustri interpreti del barocco piemontese:

- Guarino Guarini
- Francesco Gallo
- Bernardo Vittone

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 07
DICEMBRE 05
GENNAIO 09

IL DIRITTO NELLA VITA QUOTIDIANA
La tutela del consumatore

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6
DOCENTE: dott.ssa Giorgia SELIAK
N° LEZIONI: 2
ORARIO: 15,30 – 17 (venerdì)

PROGRAMMA

Il corso si prefigge di fornire alcune indicazioni fondamentali per sapersi orientare nelle problematiche che ciascuno è chiamato ad affrontare ogni giorno, poiché è importante poterle fronteggiare con consapevolezza dei propri diritti e dei propri doveri.

In particolare nel corso di quest'anno ci si concentrerà sulle insidie e le difficoltà che si presentano al consumatore in occasione di un acquisto, soprattutto in seguito alla diffusione delle nuove modalità di vendita a distanza, di promozioni porta a porta e di e-commerce.

In secondo luogo, verrà dato rilievo agli strumenti utili per prenotare un viaggio in sicurezza e per ottenere il giusto risarcimento in caso qualcosa vada storto durante la vacanza.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 19 - 26

IL GENIO DI MACHIAVELLI

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6
DOCENTI: Prof.ssa Maria Grazia CALCAGNO
N° LEZIONI: 2
ORARIO: 15,30 – 17 (mercoledì)

PROGRAMMA

Il pensiero politico moderno non può prescindere da Niccolò Machiavelli. Lo scrittore fiorentino fu infatti il primo a separare la sfera dell'agire politico da quella della morale e della religione, in modo talmente esplicito da attirare su di sé la condanna esplicita della Chiesa. Il suo Principe fu infatti il primo libro ad essere messo all'Indice.

Malgrado la condanna, la sua opera ebbe un'influenza enorme sul pensiero politico occidentale.

Ma vedremo anche il Machiavelli commediografo e scrittore di testi apparentemente più leggeri, come la novella Belfagor e la commedia La Mandragola.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 08 - 15

IL TROVATORE DI GIUSEPPE VERDI
Il romanticismo attraverso una storia intricata

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6
DOCENTI: sig. Pier Giuseppe BURDESE
N° LEZIONI: 4
ORARIO: 15,30 – 17 (giovedì)

PROGRAMMA

Se volete mettere in imbarazzo un amico appassionato di opera lirica, chiedetegli di spiegarvi la storia del Trovatore di Giuseppe Verdi.

E' uno degli argomenti più intricati da narrare ... forse più delle Nozze di Figaro di Mozart.

Siamo in Biscaglia e Aragona, all'inizio del XV secolo: c'è un Conte di Luna padre e uno figlio, una zingara che muore sul rogo e Azucena, sua figlia. Un bimbo ucciso, ma quale? Leonora, dama della principessa d'Aragona, è innamorata di Manrico, un trovatore dalla bellissima voce. Ma Manrico non è il solo ad amarla. Come in tutte le storie che si rispettano, i rivali si sfidano a duello. Manrico è figlio di Azucena o no? Leonora disperata, decide di chiudersi in convento, ma qui viene rapita. Azucena e il trovatore sono catturati e condannati a morte. Leonora di avvelena e muore. Dieci secondi prima del finale si scopre la soluzione.

Paura? Direbbe Carlo Lucarelli ... Un romanzo di Agatha Christie? O una telenovela argentina?

Nulla di tutto questo, semplicemente un melodramma romantico, ma molto romantico!

Il corso è articolato in quattro incontri di ascolto e confronto fra esecuzioni ed interpreti diversi:

- primo atto: *“Il duello”*
- secondo atto: *“La gitana”*
- terzo atto: *“Il figlio della zingara”*
- quarto atto: *“Il supplizio”*

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE	30
DICEMBRE	07 - 14 - 21

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: 3

ORARIO: 15,30 – 17 (giovedì)

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.

Una parte importante dell'impegno dei soci del Circolo è dedicata alla realizzazione di audiovisivi in cui idee, ricordi, esperienze personali e di viaggio, e aspetti della realtà che ci circonda sono presentati attraverso una sapiente combinazione di suoni ed immagini.

Le proiezioni utilizzate nel corso delle lezioni sono state scelte in modo da rappresentare l'ampia varietà dei temi su cui i diversi autori hanno espresso il loro stile e la loro creatività, e presentate in base alla zona geografica in cui le fotografie sono state scattate.

- **Italia:** *Genova per noi* (Aldo Lanfranco), *Manta* (Aldo Lanfranco), *Iseo* (Aldo Lanfranco), *Le stanze di Bolla* (Aldo Lanfranco), *Assisi* (Aldo Lanfranco), *Immagini Mirabilanti* (Bruno Mondino), *La Valle incantata* (Enrico Vignolo), *Ai confini tra terra e cielo* (Ezechiele Villavecchia), *Matera* (Giovanni Rivarossa);
- **Europa:** *Profumi e colori della Provenza* (Flavio Aimetta), *Atmosfere gitane* (Gianfranco Andreone), *Alonissos* (Bruno Mondino), *Maiorca* (Giovanni Rivarossa), *Camargue, le quattro stagioni* (Gianfranco Andreone), *In crociera* (Carlo Bragagnolo);
- **Mondo:** *La città del vento* (Massimo Tabasso), *San Francisco* (Ezechiele Villavecchia), *Namibia, terra di contrasti* (Flavio Aimetta), *Komodo* (Tabasso e Castiglione), *Sand Creek* (Ezechiele Villavecchia)

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 09 - 16 - 23

ITALIA ESOTERICA

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

Dai culti dell'antica Roma alle penombre del Medioevo, dai lumi dell'Umanesimo alla pagina oscura dell'Inquisizione: avventure intellettuali e misteri che percorrono l'Illuminismo, l'Ottocento romantico, il Risorgimento e il Novecento con il suo tempo accelerato.

Personaggi avvolti dal mito come Federico II, autentiche sorprese come Mazzini, complessi risvolti del movimento New Age, nell'eterna ricerca dell'uomo alle risposte sulla sua natura e sul significato del suo destino, oltre la semplice razionalità.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 20 - 27

L'ASSISTENZA SANITARIA A SAVIGLIANO NEI SECOLI **Ospedali e cure mediche dal Cinquecento al Novecento**

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6
DOCENTE: dott.ssa Rosalba BELMONDO
N° LEZIONI: 3
ORARIO: 15,30 – 17 (mercoledì)

PROGRAMMA

Nel 1560 venne fondato a Savigliano l'Ospedale Maggiore sotto il titolo della SS.ma Annunziata, e tramontava l'epoca in cui il malato era affidato – più che alle cure – all'opera di misericordia delle Confratrie.

La conduzione privatistica della struttura ospedaliera, che si reggeva su donazioni e legati, ha garantito per secoli assistenza di buon livello, e personale preparato, almeno secondo gli standard del periodo storico.

Nell'Ottocento nascono in città altri ospedali: quello per gli anziani indigenti ed i malati incurabili, i cosiddetti “cronici” e l'Ospedale Militare per i soldati, in tempo di guerra e di pace. Il SS. Annunziata compie dalla metà anni Sessanta uno sforzo notevole di ammodernamento, che culmina nella nuova struttura pienamente funzionante dal 1975.

Nel 1980 la legge 833 decreta la fine degli Enti Ospedalieri. Dopo più di 400 anni anche l'Ospedale Maggiore diventa una struttura pubblica. Dai rettori e presidenti si passa a direttori generali, ai manager di strutture denominate ASL, USL, USSL fino all'attuale ASL CN1.

Nel corso delle lezioni si affronteranno i seguenti argomenti:

- le strutture di cura del territorio saviglianese
- il personale addetto alle cure
- le malattie ed il loro trattamento

Al termine del corso si valuteranno l'interesse degli iscritti e la fattibilità di una visita nella parte antica dell'Ospedale SS. ma Annunziata, alla ricerca delle tracce storiche ed artistiche di 450 anni di attività.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO	28
MARZO	28
APRILE	18

LA BIBLIOTECA ... QUESTA SCONOSCIUTA

SEDE: Biblioteca Civica L. Baccolo – P.zza Arimondi, 15
DOCENTE: dott.ssa Maria Grazia CASTIGLIONE
N° LEZIONI: 2
ORARIO: 15,30 – 17 (martedì)

PROGRAMMA

Cosa c'è in una biblioteca? Certo: i libri, i DVD, i giornali, i computer... ma come funziona, come è organizzata, cosa si nasconde dietro uno scaffale ben ordinato o un espositore di materiale multimediale?

Quest'anno scopriremo che per dare in prestito un libro, o per offrire la lettura di un quotidiano, c'è tutta una serie di procedure, un iter ben preciso da seguire.

Inoltre sarà possibile vedere alcuni dei "gioielli" e penetrare nei recessi della nostra biblioteca: andremo alla scoperta del meraviglioso mondo del *"Tempio del sapere"*!

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 06
MARZO 06

LA COMUNICAZIONE SOCIALE

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6
DOCENTE: prof. Umberto DALICCO
N° LEZIONI: 3
ORARIO: 15,30 – 17 (venerdì)

PROGRAMMA

Il corso continuerà a trattare le tematiche principali della psicologia della comunicazione. Ci si soffermerà in particolare sui seguenti argomenti:

- la comunicazione sociale nell'era del social network;
- l'influenza sociale dei media sui nostri stili di vita e di pensiero;
- pubblicità e propaganda: somiglianze e differenze;
- il ruolo del gruppo sociale nella nostra società contemporanea.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 13 - 20 - 27

LA GESTIONE DELLE EMERGENZE E DEI SOCCORSI
La Protezione Civile e la Croce Rossa Italiana

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

DOCENTE: sig. Francesco BOTTERO e sig.ra Maria Teresa SORA

N° LEZIONI: 3

ORARIO: 15,30 – 17 (venerdì)

PROGRAMMA

L'Italia è un paese meraviglioso, ricco di bellezze artistiche e paesaggistiche, ma fragile dal punto di vista dei rischi idrogeologici. A questi dobbiamo aggiungere i rischi dovuti all'attività dell'uomo e quelli connessi ai grandi eventi sociali. Molti sono gli esempi che purtroppo negli ultimi anni hanno popolato le cronache degli organi di informazione. La Legge n° 225 del 24/02/1992 ha istituito l'attuale **Servizio Nazionale di Protezione Civile**, che si articola in un vero e proprio sistema organizzativo complesso in cui diversi soggetti – ciascuno con la propria specializzazione – operano nelle emergenze in stretta relazione tra loro e con un unico coordinamento. A fronte quindi di eventi straordinari la Protezione Civile ha il compito di mettere in campo, nel più breve tempo possibile, le risorse straordinarie necessarie per affrontare queste emergenze.

In Provincia di Cuneo la Protezione Civile ha avuto un forte impulso organizzativo in seguito alle gravi esondazioni del Tanaro ed è cresciuta via via in dimensioni, capacità organizzativa ed efficacia negli interventi. E' nata un'organizzazione con presenza capillare sul territorio, composta da persone e mezzi con diverse specializzazioni, che negli anni è diventata un punto di riferimento a livello nazionale.

L'Associazione della Croce Rossa Italiana, associazione di promozione sociale, ha per scopo l'assistenza sanitaria e sociale sia in tempo di pace che in tempo di conflitto. Associazione di alto rilievo, è posta sotto l'alto patronato del Presidente della Repubblica. La C.R.I. fa parte del Movimento Internazionale della Croce Rossa. Nelle sue azioni a livello internazionale si coordina con il Comitato Internazionale della Croce Rossa, nei Paesi in conflitto, e con la Federazione Internazionale di Croce Rossa e Mezzaluna Rossa per gli altri interventi.

Garanzia e guida delle azioni sono i sette Principi Fondamentali del Movimento Internazionale di Croce Rossa, che ne costituiscono lo spirito e l'etica: Umanità, Imparzialità, Neutralità, Indipendenza, Volontariato, Unità e Universalità.

Nel corso della lezioni verranno sviluppati i seguenti temi:

- la nascita in Italia della Protezione Civile, la sua evoluzione e l'organizzazione del Servizio Nazionale di Protezione Civile;
- la Protezione Civile in Provincia di Cuneo. La risposta alle emergenze: la colonna mobile, i gruppi specialistici e l'impegno costante nell'attività di prevenzione e nel mantenimento del territorio.
- la Croce Rossa: cosa è, come funziona e come si accede ad essere volontario. Nozioni di primo soccorso con la partecipazione di un monitore

CALENDARIO DELLE LEZIONI

APRILE 06 - 13 - 20

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 (martedì)

PROGRAMMA

Quest'anno, anche per coerenza con quanto presentato nel corso di pittura, parleremo di Paesaggi: iniziando da quando hanno cessato di essere sfondi di scene storiche o religiose per divenire l'argomento fondamentale di rappresentazioni (dal '700 in poi), tratteremo con un percorso trasversale opere importantissime e note a molti della Storia dell'Arte, frutto di tempi e sensibilità diverse.

E' prevista una passeggiata alla GAM, ma anche alla nostra Gipsoteca-Museo alla ricerca di bei paesaggi.

Andremo poi a visitare una bella mostra ... ma non so dove perché ancora non conosco la programmazione per il 2018!.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MARZO 20 - 27
APRILE 10

LA POESIA CURA DELL'ANIMA

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6
DOCENTE: prof. Antonio SCOMMEGNA e soci Cenacolo Clemente Rebora
N° LEZIONI: 2
ORARIO: 15,30 – 17 (venerdì)

PROGRAMMA

Agli inizi degli anni ottanta il poeta G. Maurilio Rayna con un gruppo di amici, differenti per età, cultura ed estrazione sociale, ma uniti nella passione per l'arte, e in particolare per la poesia, costituirono l'Associazione Culturale Cenacolo "Clemente Rebora".

Così come indicato nello Statuto, l'Associazione ha come scopo di migliorare la qualità della vita e di promuovere l'attività letteraria ed artistica in tutte le sue forme.

I fini associativi del Cenacolo sono improntati alla prassi di civiltà ed umanità, nel superiore interesse della poesia e dell'arte come elemento evolutivo dell'uomo.

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

FEBBRAIO 02 - 09

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

<i>“Malattie reumatiche”</i>	Dott.ssa Mara Rosso Dirigente Medico Neurologia ASLCN1
<i>“Uroginecologia”</i>	Dott. Andrea Bianciotto Direttore Ostetricia-Ginecologia ASLCN1
<i>“Ginocchio e spalla dolorosi”</i>	Dott. Paolo Trossarello Responsabile Chirurgia della Spalla ASLCN1
<i>“Diagnosi precoce delle malattie degenerative neurologiche”</i>	Dott. Nicoletta Romeo Responsabile SSD Neurologia ASLCN1 – Ospedale di Cuneo

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO	11
FEBBRAIO	22
MARZO	15
APRILE	19

RELIGIONE E MAGIA A ROMA

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6
DOCENTI: dott.ssa Renata CORTASSA
N° LEZIONI: 2
ORARIO: 15,30 – 17 (martedì)

PROGRAMMA

Il corso, strutturato su tre incontri, si propone di indagare l'approccio del popolo romano alla religione e i tentativi di spiegare ed interpretare i fenomeni naturali.

Si tratterà delle pratiche divinatorie più comuni, dei sacrifici e delle feste pagane e della loro successiva trasposizione agli albori del mondo cristiano.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 24 - 31

RICONOSCIMENTO E UTILIZZO DELLE ERBE SPONTANEE E OFFICINALI E ALIMURGICHE

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

DOCENTE: per. agr. Patrizio MICHELIS

N° LEZIONI: 3

ORARIO: 15,30 – 17 (mercoledì)

PROGRAMMA

Il corso tratterà i seguenti argomenti:

- parte generale: lo scenario di riferimento, classificazione delle piante officinali, il mercato, criticità e prospettive di sviluppo
- raccolta: tecniche di raccolta, metodi di conservazione e lavorazione
- utilizzo delle specie officinali e alimurgiche

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 11 - 18 - 25

SCOPRIRE SAVIGLIANO

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6
DOCENTE: Ufficio Turistico I.A.T. di Savigliano
N° LEZIONI: 2
ORARIO: 15,30 – 17 (giovedì)

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:

- *il museo laboratorio di liuteria*: in autunno scopriremo una delle istituzioni musicali più prestigiose della città di Savigliano, il Civico Istituto Musicale G.B. Fergusio e ci addenteremo nel Museo Laboratorio di Liuteria creato al suo interno ad imitazione delle storiche liuterie e con oggetti antichi e preziosi;
- *Savigliano barocca*: in primavera si svolgerà la seconda tappa del percorso iniziato nell'A.A. 2016/2017 per ripercorrere le tappe più significative della grande stagione barocca dell'arte figurativa nella Città di Savigliano. Grande protagonista sarà la Chiesa di S. Maria della Pieve, ma anche S. Filippo Neri, seguendo le orme di Jan Claret e Molineri, e poi la Confraternita dell'Assunta.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 26

MAGGIO 03

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 12 - 19

STORIA DELLA MASSONERIA

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 i seguenti argomenti:

- storia della Massoneria dalle origini al 1700;
- dai culti eleusini agli scalpellini medioevali;
- spiegazione storica dei termini e delle pratiche.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 10 - 17 - 24

STORIE DA MUSEO

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6
DOCENTE: dott.ssa Nadia LOVERA
N° LEZIONI: 3
ORARIO: 15,30 – 17 (mercoledì)

PROGRAMMA

Un percorso alla scoperta di piccoli musei della Provincia di Cuneo, oggetti e storie per un racconto pieno di sorprese.

Nuovi spunti per piccoli viaggi di cultura.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MARZO 07 - 14 - 21

UNA VISITA GUIDATA IDEALE A SALUZZO

Dalle origini ad oggi

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

Andremo insieme alla scoperta della città di Saluzzo, sede di uno dei marchesati più importanti della zona. In un itinerario ideale ripercorreremo la sua storia dalle origini fino ad oggi, attraverso bellezze artistiche come la chiesa di San Giovanni, personaggi illustri, come Giovanni Giolitti e nuovi spazi, come il Museo delle Carceri nella Castiglia.

Questa passeggiata ideale che dal Duomo ci porterà per le vie in salita del vecchio borgo, ci permetterà di scoprire le bellezze e le curiosità che questa città, vero e proprio scrigno di tesori, con la sua storia secolare, nasconde.

Spesso ciò che abbiamo più vicino è ciò che conosciamo meno, l'obiettivo è riscoprire questa città per permettere a chi frequenterà le lezioni di poterla guardare con occhi nuovi.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

APRILE 17 - 24

VITE IMPORTANTI E MENO
**Un amore di Montale a Firenze e due passeur di Elva
finiti al confino negli anni '30 del secolo scorso**

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6
DOCENTE: dott.ssa Daniela BERNAGOZZI
N° LEZIONI: 2
ORARIO: 15,30 – 17 (mercoledì)

PROGRAMMA

Irma Brandeis è una delle donne che più ha influito sulla poesia del premio Nobel *Eugenio Montale*. La lezione racconterà il rapporto fra il poeta e questa giovane americana di origine ebraica che giunse a Firenze negli anni '30 e, anche se lo incontrò poche volte, visse con lui un amore assoluto e, a detta di entrambi, perfetto, lasciando un segno indelebile sulla sua poesia

Passeur di ieri e di oggi: una storia sull'emigrazione di ieri che si confronta con quelle di oggi: perché i fratelli Raina, di Elva, negli anni '30 sono finiti al confino? Fare i passeur era una necessità o un fatto normale? La ricostruzione di una piccola storia del passato che può aiutare a comprendere il presente.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

APRILE 04 - 11

VOCI LONTANE, SOFFERENZE VICINE

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6
DOCENTE: prof.ssa Maria Concetta BERNARDO
N° LEZIONI: 2
ORARIO: 15,30 – 17 (mercoledì)

PROGRAMMA

I due incontri vogliono essere una riflessione sulla condizione delle donne, la loro sottomissione psicologica, ieri ed oggi, a partire dalla figure della tragedia greca.

L'excurus si snoda attraverso pagine di autori vicini e lontani, geograficamente, India, Marocco, Libano, come Anita Desai, Venus Khouri Gata, Jasmine Chami, Tahar Ben Jelloun, Anna Banti ...Dalla letteratura alla pittura, sguardi diversi e angolature differenti.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO	31
FEBBRAIO	07

SAVIGLIANO

LABORATORI DI ATTIVITA' MANUALE

ALLENIAMO IL CERVELLO	integrazione spesa	€ 20
BORSE CHE PASSIONE	integrazione spesa	€ 76
CANTO CORALE	integrazione spesa	€ 10
CHITARRA 1 (principianti)	integrazione spesa	€ 80
CHITARRA 2 (proseguimento)	integrazione spesa	€ 80
CREAZIONE GIOIELLI DI PERLINE	integrazione spesa	€ 25
CRAZIONE PRODOTTI DI COSMESI	integrazione spesa	€ 70
CUCI E CREA	integrazione spesa	€ 76
CUCINA – SERATE MONOTEMATICHE	integrazione spesa	€ 20
CUCINA – SPECIALE NATALE E PASQUA	Integrazione spesa	€ 25
DICO BENE! LETTURA	integrazione spesa	€ 60
DISEGNA FACILE CON AUTOCAD	integrazione spesa	€ 65
DISEGNO DAL VERO	integrazione spesa	€ 50
FOTOGRAFIA (base)	integrazione spesa	€ 75
FOTOGRAFIA (avanzato)	integrazione spesa	€ 85
GIOIELLI IN CERAMICA	integrazione spesa	€ 60
INFORMATICA (modulo 1)	integrazione spesa	€ 80
INFORMATICA (modulo 2)	integrazione spesa	€ 100
L'ARTE DEL MAKE UP	integrazione spesa	€ 60
L'ARTE DI ABBELLIRE GLI OGGETTI	integrazione spesa	€ 50
PANETTERIA E PASTICCERIA	integrazione spesa	€ 60
PITTURA BOTANICA E FAUNISTICA	Integrazione spesa	€ 80
PSICOLOGIA ED EDUCAZIONE CINOFILA	integrazione spesa	€ 40
RICAMO BANDERA	integrazione spesa	€ 20
TECNICHE BASE DI SMALTATURA A GRAN FUOCO	integrazione spesa	€ 115
TECNICHE DI MODELLISTICA E CONFEZIONE	integrazione spesa	€ 152
TECNICHE PITTORICHE (base)	integrazione spesa	€ 50
TECNICHE PITTORICHE (avanzato)	integrazione spesa	€ 50
TESSITURA (base)	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)

ALLENIAMO IL CERVELLO

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

DOCENTE dott.ssa Petra SENESI

N° LEZIONI: 5

ORARIO: 15 – 16,30 (giovedì) – corso a n° chiuso (min 10 – max 12)

INTEGRAZIONE SPESA: € 20

PROGRAMMA

Allenare il cervello è possibile e può migliorare la qualità di vita: a qualsiasi età si può lavorare sul potenziamento delle proprie capacità cognitive perché mantenere il cervello allenato e attivo rallenta l'invecchiamento cerebrale.

Il laboratorio, attraverso esercitazioni pratiche, dà la possibilità di allenare le funzioni cognitive quali l'attenzione, la memoria, il linguaggio, il ragionamento e la capacità di concentrazione

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 01 - 08 - 15 - 22

MARZO 01

BORSE CHE PASSIONE

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: € 76

PROGRAMMA

Il laboratorio è rivolto a chi già sa utilizzare la macchina per cucire.

La docente, esperta modellista di pelletteria, vi guiderà nel mondo dell'accessorio, facendovi scoprire le tecniche varie di assemblaggio.

Saranno analizzate le forme delle borse tradizionali, dalla shopper al bauletto e molte altre.

Nello specifico si vedranno i vari tipi di angoli, rinforzi, fodere, manici, piping, attaccature cerniere.

La docente fornirà i cartamodelli e darà consigli sui materiali più adatti da utilizzare.

Ogni partecipante realizzerà almeno una borsa tra quelle proposte e si creerà un archivio personale delle lavorazioni spiegate nel corso delle lezioni.

In aula saranno presenti le attrezzature necessarie allo svolgimento del laboratorio.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE	24 - 31
NOVEMBRE	07 - 14 - 21 - 28

CANTO CORALE

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – sala 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	09 - 16 - 23 - 30
NOVEMBRE	06 - 13 - 20 - 27
DICEMBRE	04 - 11 - 18
GENNAIO	08 - 15 - 22 - 29
FEBBRAIO	05 - 19 - 26
MARZO	05 - 12 - 19 - 26
APRILE	09 - 16 - 23

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	21 - 28
DICEMBRE	05 - 12 - 19
GENNAIO	09 - 16 - 23 - 30
FEBBRAIO	06

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 20 - 27

MARZO 06 - 13 - 20 - 27

APRILE 10 - 17 - 24

MAGGIO 08

CREAZIONE GIOIELLI DI PERLINE

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6 – Aula “C”
DOCENTE: sig.ra Graziella PISTELLI
N° LEZIONI: 10
ORARIO: 18 – 20 (lunedì) – corso a n° chiuso (min 4 – max 6)
INTEGRAZIONE SPESA: € 25

PROGRAMMA

Il laboratorio è rivolto a principianti che non si siano ancora mai accostati alle perline, che abbiano o non abbiano nozioni di uncinetto e chiaccherino.

Saranno utilizzate le tecniche di tessitura *peyote pari e dispari, brick stitch, infilatura collane, etc.*

Si realizzeranno orecchini, braccialetti, collane abbastanza semplici per iniziare e sviluppare la creatività.

Con un minimo di base di apprendimento si potranno realizzare pezzi personalizzati e, a seconda della creatività del singolo, anche qualche pezzo unico.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 16 - 23 - 30
NOVEMBRE 06 - 13 - 20 - 27
DICEMBRE 04 - 11 - 18

CREAZIONE PRODOTTI DI COSMESI

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

DOCENTE: dott.ssa Maria Laura SILANO

N° LEZIONI: 3

ORARIO: 15,30 – 17 (giovedì) – 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.

Ogni lezione tratterà un approfondimento teorico su oli essenziali/cosmesi e profumeria. Al termine di ogni lezione i partecipanti realizzeranno un elaborato:

- scrub
- deodorante
- struccante

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 01 - 08 - 15

CUCI E CREA

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: € 76

PROGRAMMA

Il laboratorio è rivolto a principianti che vogliono migliorare le proprie conoscenze sia sull'uso della macchina per cucire sia in ambito delle lavorazioni.

Saranno analizzati i principali punti a mano: imbastitura, punto indietro, punto invisibile, punto mosca, punto asola, punto catenella, punto macchina; saranno inoltre evidenziate le potenzialità delle macchine per cucire e dei loro accessori come i vari piedini in dotazione.

Ogni partecipante realizzerà un archivio personale delle lavorazioni spiegate in aula e un accessorio o capo semplice tra quelli proposti dalla docente.

Finalità del laboratorio è appunto di aumentare la dimestichezza ed acquisire sicurezza, ma soprattutto autonomia.

In aula saranno presenti le attrezzature necessarie allo svolgimento del laboratorio.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

DICEMBRE 05 - 12 - 19

GENNAIO 09 - 16 - 23

CUCINA
Serate monotematiche

SEDE: locale Circolo Amici della Sanità c/o Santuario della Sanità
DOCENTE: dott.ssa Rosanna MILANESIO
N° LEZIONI: 1 a serata
ORARIO: 20 – 22,30 (giovedì) – corso a n° chiuso (min 10 – max 12)
INTEGRAZIONE SPESA: € 20 a serata

PROGRAMMA E CALENDARIO DELLE LEZIONI

Il corso di cucina è presentato in serate monotematiche con cadenza mensile. Si può partecipare anche ad un solo appuntamento.

In ogni serata verranno elaborati una serie di piatti inerenti l'argomento presentato sviluppando tecniche di taglio, preparazione e metodi di cottura, spaziando dalle basi a stuzzicanti innovazioni.

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.

- 26/10/2017 *Primi piatti vegetariani:* sfiziosi abbinamenti di verdure e tipologia di pasta, corta lunga, fresca o secca, per presentare un gustoso primo piatto insolito;
- 23/11/2017 *Il piatto unico:* un pasto completo in un solo piatto, ecco come si può definire il 'piatto unico'. Pasta, insalata, carne e pesce, tutto diviso e tutto in un solo piatto ... Qualche ricetta e qualche consiglio da 'leccarsi i baffi';
- 25/01/2018 *Idee dell'ultimo minuto ... dall'antipasto al dolce!* Poco tempo per cucinare e gentili palati da soddisfare? Qualche idea per fare sempre bella figura;
- 22/02/2018 *Cuciniamo con le spezie:* dalle più note (curry, noce moscata, paprika) alle più inusuali (cardamomo, zenzero, cumino...) per una serata a tutti sapori e profumi.

CUCINA – SPECIALE NATALE E PASQUA

SEDE: locale Circolo Amici della Sanità c/o Santuario della Sanità
DOCENTE: dott.ssa Rosanna MILANESIO
N° LEZIONI: 1 a serata
ORARIO: 20 – 22,30 (giovedì) – corso a n° chiuso (min 10 – max 12)
INTEGRAZIONE SPESA: € 25 a serata

PROGRAMMA E CALENDARIO DELLE LEZIONI

Nel corso degli incontri verranno proposte ed elaborate più ricette che vi permetteranno di comporre un intero menù, dall'antipasto al dolce.

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.

- 14/12/2017 *Speciale Natale*: si avvicina il Natale e ancora non so cosa preparare!
Qualche semplice consiglio, idee sfiziose tra novità e tradizione, un po' di accorgimenti e il menù è pronto!
- 19/04/2018 *Speciale Pasqua*: sfizioso, elegante, nelle tonalità della primavera ... è per noi 'Il Menù di Pasqua'

DICO BENE! LETTURA
Fonetica, dizione e pratica di lettura

SEDE: locale Associazione Voci Erranti – Caffè Intervallo – P.zza Turletti

DOCENTE: dott. Simone MORERO

N° LEZIONI: 10

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

INTEGRAZIONE SPESA: € 60

PROGRAMMA

Parlare e leggere a un pubblico significa condividere una dimensione di “presenza” modulata attraverso una voce libera.

Il percorso propone di 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, esercitandosi nella pratica della lettura. L'obiettivo è quello di scoprire come rendere più consapevole ed efficace la nostra comunicazione, individuare accenti e cadenze che caratterizzano il nostro eloquio e comprendere come ciascuno possa rapportarsi alla “regola” con naturalezza.

Gli incontri prevedono sessioni di lettura integrate da momenti di stimolazione vocale e di approfondimento teorico e pratico. Il corso è rivolto 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
- elementi di Fonetica e dizione
- elementi espressivi: volume, tempo, tono, ritmo – tonie - colorazioni vocali
- pratica di lettura

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

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 25

FEBBRAIO 01 - 08 - 15 - 22

MARZO 01 - 08 - 15 - 22 - 29

DISEGNA FACILE CON AUTOCAD

SEDE: locale ASCOM – Via Mabellini
DOCENTE: sig. Daniele BERGESIO
N° LEZIONI: 4
ORARIO: 20,30 – 22,30 (martedì) – corso a n° chiuso (min 10 – max 15)
INTEGRAZIONE SPESA: € 65

PROGRAMMA

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

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

Il corso è rivolto a tutti, sia a studenti che a giovani diplomati, desiderosi di approfondire l'utilizzo del software, nonché a chiunque sia interessato nel cimentarsi con il disegno al computer, partendo dalle basi fondamentali.

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

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE	21 - 28
DICEMBRE	05 - 12

DISEGNO DAL VERO

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6 – aule “A e B”
DOCENTE: prof.ssa Rosalba BORASI
N° LEZIONI: 12
ORARIO: 15 – 18 (mercoledì) – corso a n° chiuso (min 10 – max 12)
INTEGRAZIONE SPESA: € 50

PROGRAMMA

Nel corso di disegno dell'anno scorso abbiamo affrontato il tema “Ritratti” e quindi proporzioni, moduli, chiaroscuro: argomenti non facili, ma chi tra noi non ha almeno una volta provato a disegnare un figlio, un nipote ...un innamorato?

Quest'anno invece tratteremo di “Paesaggi” e quindi di linee, colori, luci: dal vero quando sarà possibile, attraverso diapositive o fotografie durante il lungo inverno.

Scopriremo come la bellezza di un'immagine e quindi di una rappresentazione è frutto di una giusta composizione, di colori al limite non reali, di una semplificazione delle molte cose che si vedono, di un'interpretazione del nostro intelletto o meglio del cuore.

Useremo come sempre matite, pastelli, acquerelli, olii che presenteremo di volta in volta con una particolare attenzione ai principianti.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE	11 - 25
NOVEMBRE	15 - 29
DICEMBRE	13
GENNAIO	10 - 24
FEBBRAIO	07 - 28
MARZO	14
APRILE	04 - 18

FOTOGRAFIA (base)

SEDE: Sala Antico Palazzo Comunale – Via Miretti, 4
DOCENTE: sig. Maurizio GATTO
N° LEZIONI: 9 + 2 uscite
ORARIO: 20,30 – 22 (martedì) – corso a n° chiuso (min 12 – max 20)
INTEGRAZIONE SPESA: € 75

PROGRAMMA

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

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

Sinteticamente gli argomenti trattati sono:

- presentazione del laboratorio e conoscenza docente/partecipanti
- luce (teoria e pratica), automatismo, esposimetro
- obiettivi e sensore
- scattare in manuale, file RAW
- 1^ uscita
- diaframma e profondità di campo
- tempi di otturazione e sensibilità del sensore
- 2^ uscita
- fotografi e fotografie
- storia della fotografia
- programma per post-produzione

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

OTTOBRE	24 - 31
NOVEMBRE	07 - 14 - 21 - 28
DICEMBRE	05 - 12 - 19

FOTOGRAFIA (avanzato)

SEDE: Sala Antico Palazzo Comunale – Via Miretti, 4
DOCENTE: sig. Maurizio GATTO
N° LEZIONI: 11 + 2 uscite
ORARIO: 20,30 – 22,30 (martedì) – corso a n° chiuso (min 11 – max 16)
INTEGRAZIONE SPESA: € 85

PROGRAMMA

Il laboratorio è strutturato in tredici lezioni teoriche-pratiche di fotografia e creazione di immagine analogico-digitale, finalizzato alla creazione consapevole dell'immagine, mediante il sistema reflex/mirrorless.

Verranno trattati i seguenti argomenti:

- presentazione del laboratorio, sistema reflex e mirrorless
- parametri per la formazione dell'immagine
- psicologia del linguaggio visivo
- calcoli sull'esposizione
- personalità delle ottiche e crop
- menù fotocamera, formati, file
- 1^ uscita
- bilanciamento del bianco
- autofocus, luce flash
- 2^ uscita
- esercitazioni pratiche e visione lavori
- post-produzione
- scelta immagini progetto mostra

I corsisti dovranno essere dotati di una macchina fotografica reflex con una o più ottiche che vanno dal normale al medio tele o teleobiettivo e carica batteria, sin dalla prima lezione.

Le uscite si svolgeranno il sabato pomeriggio e il programma potrebbe subire variazioni rispetto all'ordine degli argomenti sopra specificato.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO	06 - 13 - 20 - 27
MARZO	06 - 13 - 20 - 27
APRILE	03 - 10 - 17

GIOIELLI IN CERAMICA

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6 – aula “B”
DOCENTE: sig.ra Nadia GROSSO
N° LEZIONI: 10
ORARIO: 18 – 20 (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.

L’argilla verrà fornita dall’insegnante; la cottura dei pezzi, gli smalti e i colori vari per l’argilla saranno invece a carico dei partecipanti.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE	16 - 23 - 30
DICEMBRE	07 - 14
FEBBRAIO	01 - 08 - 15 - 22
MARZO	01

INFORMATICA (modulo 1)

SEDE: aula multimediale Savigliano Formazione – P.zza Schiaparelli, 13 (2° piano)

DOCENTE: ing. Mauro RACCA

N° LEZIONI: 8

ORARIO: 20,30 – 22,30 (giovedì) – corso a n° chiuso (min 13 – max 20)

INTEGRAZIONE SPESA: € 80

PROGRAMMA

Il laboratorio tratterà i seguenti argomenti:

- panoramica relativa ai vari dispositivi di uso quotidiano (personal computer, pc portatili, smartphone, tablet, smart tv);
- componenti e periferiche del personal computer, sistema operativo windows, gestione files, uso del mouse e della tastiera;
- scrivere con il computer: il software Microsoft word;
 - copia e incolla, inserire immagini, clipart, wordart;
 - elenchi puntati e numerati, tabelle, disegnare con word, formattare il testo, colonne;
 - produrre un avviso, una locandina, una lettera, una relazione.
- utilizzare i dispositivi mobili (smartphone e tablet) per le necessità quotidiane:
 - telefonare
 - messaging e chat: sms, whatsapp, skype
 - fotocamera
 - registrare un filmato
 - esportare i dati dal dispositivo mobile (smartphone e tablet) al computer di casa
- sapere gestire la propria macchina fotografica digitale (spostare le foto sul pc di casa, modificare le foto, creare delle raccolte di diapositive, organizzare il proprio archivio di foto).

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 26

NOVEMBRE 02 - 09 - 16 - 23 - 30

DICEMBRE 07 - 14

INFORMATICA (modulo 2)

SEDE: aula multimediale Savigliano Formazione – P.zza Schiaparelli, 13 (2° piano)

DOCENTE: ing. Mauro RACCA

N° LEZIONI: 10

ORARIO: 20,30 – 22,30 (giovedì) – corso a n° chiuso (min 13 – max 20)

INTEGRAZIONE SPESA: € 100

PROGRAMMA

Il laboratorio tratterà i seguenti argomenti:

internet: come navigare

- la ricerca di pagine, immagini e notizie;
- il download di immagini e documenti;
- e-mail: 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;
- utilizzo e funzionalità pratiche di internet nella vita quotidiana (lettura dei quotidiani, home banking, visualizzazione delle bollette, ecc.)
- comunicare tra pc tramite programmi di chat e comunicazione istantanea.
- geolocalizzazione e utilizzo del pc per visualizzare luoghi (città, vie, piazze, ecc) e come navigatore satellitare
- ricerca di informazioni relative al mondo locale: notizie, avvenimenti ed eventi organizzati in un determinato paese

powerpoint: creare diapositive per formare una presentazione

- inserire immagini nelle diapositive
- inserire suoni e filmati

excel: concetti di base per creare tabelle e fogli di calcolo

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

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 18 - 25

FEBBRAIO 01 - 08 - 15 - 22

MARZO 01 - 08 - 15 - 22

L'ARTE DEL MAKE UP

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6 – aula “C”
DOCENTE: sig.ra Nicoletta GERBALDO
N° LEZIONI: 6
ORARIO: 18 – 20 (giovedì) – corso a n° chiuso (min 8 – max 10)
INTEGRAZIONE SPESA: € 60

PROGRAMMA

Nel corso del laboratorio si affronteranno i seguenti argomenti:

- studio dei colori primari, complementari, freddi e caldi per scoprire quali si adattano alla propria persona
- i vari tipi di pennelli, spugnette e le loro funzioni
- creare una pelle perfetta grazie al giusto fondotinta, correttori, punti luce e cipria
- l'importanza delle sopracciglia e dei primer
- l'occhio e le principali strutture del suo trucco
- come creare un trucco veloce da ogni giorno e poi trasformarlo con pochi gesti.

Ogni partecipante dovrà portare i propri trucchi per la parte pratica del corso e per consigli sull'uso degli stessi.

Inoltre la docente metterà a disposizione i suoi prodotti per chi volesse provarli e imparare a conoscerli meglio nelle prime lezioni, per poi fare acquisti più mirati.

Nel caso in cui gli iscritti abbiano già seguito il laboratorio nel passato anno accademico o abbiano già frequentato corsi analoghi, si procederà ad un approfondimento del programma.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO	25
FEBBRAIO	01 - 08 - 15 - 22
MARZO	01

L'ARTE DI ABBELLIRE GLI OGGETTI

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

DOCENTE: sig.ra Cinzia PASERO

N° LEZIONI: 3

ORARIO: 18 - 20 (giovedì) – corso a n° chiuso (min 6 – max 8)

INTEGRAZIONE SPESA: € 50

PROGRAMMA

Nel corso del laboratorio si sperimenterà la tecnica di come decorare la ceramica, il vetro e il legno utilizzando utensili presi da casa o acquistati a poco prezzo (come vecchie tazze o bicchieri non più utilizzati) oppure mini pannelli in legno da decorare, creando movimento e giochi di immagini e colori per decorare le pareti.

Il laboratorio sarà strutturato come segue:

- esame dei vari oggetti di uso quotidiano e valutazione degli interventi artistici da eseguire;
- pittura vasi in coccio con tecnica acrilica;
- decorazione di bicchieri e tazze con tecnica a smalto.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 16 - 23 - 30

PANETTERIA E PASTICCERIA

SEDE: locale Circolo Amici della Sanità c/o Santuario della Sanità
DOCENTE: sig. Andrea COMINO
N° LEZIONI: 3
ORARIO: 20,30 – 22,30 (giovedì) – corso a n° chiuso (min 15 – max 20)
INTEGRAZIONE SPESA: € 60

PROGRAMMA

Durante gli incontri si realizzeranno le sottoindicate preparazioni :

- il pane e i grissini, gli alimenti che accompagnano i nostri pasti quotidiani
- la focaccia e la pizza, come prepararle e farcirle per servire un aperitivo o un pasto originale e stuzzicante
- un buon dolce non deve mai mancare, meglio ancora se preparato con ingredienti di stagione.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 02 - 09 - 16

PITTURA BOTANICA E FAUNISTICA

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6 – aula “B”
DOCENTE: prof.ssa Tiziana LERDA
N° LEZIONI: 12
ORARIO: 15 – 17 (martedì) – corso a n° chiuso (min. 10 – max 12)
INTEGRAZIONE SPESA: € 80

PROGRAMMA

Un corso dedicato ad appassionati di natura e di disegno per imparare le tecniche di base per la rappresentazione tridimensionale di fiori, frutti e animali.

Attraverso le 12 lezioni di due ore ciascuna, i partecipanti acquisiranno nozioni di base di disegno, nozioni cromatiche e morfologiche dei temi trattati. Si esploreranno la grafite, l'antica tecnica ad acquerello e la tecnica mista (acquerello e biro, acquerello e pastello) applicata a soggetti botanici e faunistici. Un percorso graduale aperto a tutti coloro che desiderano imparare ad osservare e a conoscere particolari, forme e architetture nascoste della natura.

Il laboratorio è indirizzato sia a principianti sia a coloro che hanno già dimestichezza con il pennello. Il programma prevede la realizzazione di due tavole botaniche, partendo dalla copia dal vero di un fiore stagionale e di una composizione di frutta, la progettazione ed esecuzione di una tavola ornitologica e di una tavola faunistica (mammifero). Le lezioni saranno caratterizzate da momenti teorici e pratici nelle quali i partecipanti riceveranno materiale didattico informativo su temi trattati.

Per aderire al corso è necessario possedere un Kit base di disegno e di pittura, che dovrà essere acquistato dai singoli partecipanti, consistente in:

matita 2H, matita 2B, matita 4B, gomma bianca, temperino, 1 confezione base di acquerelli (da 12 tonalità - marca indifferente), 1 confezione base di matite colorate, 1 biro big nera, 1 blocco di carta A4 da acquerello da 300 gr. (consiglio Marca Winsor & Newton oppure Fabriano Artistico), pennelli rotondi da acquerello numero 2,4, 6, triplo zero, 1 piatto bianco per le mescolanze, due barattoli per l'acqua e carta scottex.

Per la prima lezione è sufficiente portare matite, gomma, temperino e carta da acquerello.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO	23 - 30
FEBBRAIO	06 - 20 - 27
MARZO	06 - 13 - 20 - 27
APRILE	10 - 17 - 24

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, realizzato in collaborazione con il Rifugio Pinco Pallino Club di Frazione Cussanio (Fossano) 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 19 - 26
FEBBRAIO 02 - 09 - 16 - 23
MARZO 02 - 09 - 16 - 23

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 bandiera, 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 LABORATORIO

aghi, spilli, ditale, forbici, notes, matita, stoffa; i fili da ricamo saranno scelti in seguito ad accordi con le docenti per eseguire il “pezzo” scelto.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

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

TECNICHE BASE DI SMALTATURA A GRAN FUOCO

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6 – aula “C”
DOCENTE: prof.ssa Rosa Ana MIGLIORE
N° LEZIONI: 10 a corso
ORARIO: 16,30 – 18,30 (martedì) – corso a n° chiuso (min 6 – max 8)
INTEGRAZIONE SPESA: € 115 a corso

PROGRAMMA

Questo laboratorio intende promuovere la conoscenza della storia e delle tecniche di lavorazione degli smalti. La smaltatura a gran fuoco sui metalli, oro, argento, rame e ferro, è un'arte millenaria; polveri colorate venivano vetrificate per creare decori e disegni su monili o altri oggetti preziosi fin dall'epoca Micenea, XIV secolo a.C. circa.

Si apprenderanno alcune delle tecniche di questa decorazione artistica che accoppia paste vitree colorate a superfici metalliche impiegate come supporto, mediante un processo di fusione che avviene grazie a cotture in forno o a cannello (900 gradi).

L'obiettivo del corso è realizzare pezzi unici che esaltino la sensibilità artistica e la creatività individuale.

Il laboratorio prevede le seguenti fasi:

- ideazione/progettazione/disegno dei manufatti; preparazione della base metallica da smaltare;
- scelta del metodo applicativo tra varie tecniche: a secco, ad umido con pennello, stencil, cloisonné, miniatura, etc. ;
- cotture, finiture.

Il materiale e le attrezzature basilari necessarie alla lavorazione saranno forniti dall'insegnante.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

(1° corso)		(2° corso)	
OTTOBRE	17 - 24 - 31	GENNAIO	16 - 23 - 30
NOVEMBRE	07 - 14 - 21 - 28	FEBBRAIO	06 - 20 - 27
DICEMBRE	05 - 12 - 19	MARZO	06 - 13 - 20 - 27

TECNICHE DI MODELLISTICA E CONFEZIONE

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6 – aula “B”
DOCENTE: prof.ssa Laura MANASSERO
N° LEZIONI: 12
ORARIO: 17,30 – 20 (martedì) – corso a n° chiuso (min 7 – max 9)
INTEGRAZIONE SPESA: € 152

PROGRAMMA

Il laboratorio è riservato a chi ha una certa autonomia nella confezione, ma vuole specializzarsi sullo sviluppo dei cartamodelli su misura.

Infatti la docente, esperta modellista, vi guiderà nelle tecniche di costruzione delle basi e la loro successiva trasformazione per realizzare le vostre idee in autonomia.

Saranno trattati i seguenti argomenti: abito base con spostamento ripresa, base pantalone classico con sviluppo tasche, manica a giro, manica a kimono, tipologie colletti, le paramonture, le fodere, spiegazione del grado di vestibilità.

Ogni partecipante realizzerà almeno due capi liberamente scelti.

In aula saranno presenti le attrezzature necessarie allo svolgimento del laboratorio.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO	30
FEBBRAIO	06 - 20 - 27
MARZO	06 - 13 - 20 - 27
APRILE	10 - 17 - 24
MAGGIO	08

TECNICHE PITTORICHE (base)

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6 – aule “A e B”
DOCENTE: sig. Alberto PERINI
N° LEZIONI: 12
ORARIO: 15 – 18 (mercoledì) – 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 prevede la realizzazione di piccoli dipinti su tela realizzati con i colori acrilici partendo da soggetti diversi e aumentando progressivamente la difficoltà.

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

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE	18
NOVEMBRE	08 - 22
DICEMBRE	06 - 20
GENNAIO	17 - 31
FEBBRAIO	21
MARZO	07 - 21
APRILE	11
MAGGIO	02

TECNICHE PITTORICHE (avanzato)

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6 – aule “A e B”
DOCENTE: sig. Alberto PERINI
N° LEZIONI: 12
ORARIO: 15 – 18 (venerdì) – corso a n° chiuso (min 10 – max 12)
INTEGRAZIONE SPESA: € 50

PROGRAMMA

Il laboratorio è destinato a coloro che hanno già frequentato per almeno due anni il corso base e prevede l'approfondimento di alcune tecniche pittoriche quali tempera, olio, acquerello e acrilico.

I soggetti da dipingere potranno essere proposti e scelti dagli allievi.

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

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 19 - 26
FEBBRAIO 02 - 09 - 16 - 23
MARZO 02 - 09 - 16 - 23
APRILE 06 - 13

TESSITURA (base)

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6 – aula “C”
DOCENTE: sig.ra Graziella PISTELLI
N° LEZIONI: 10
ORARIO: 18 – 20 (lunedì) – corso a n° chiuso (min 4 – max 4)
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

GENNAIO 15 - 22 - 29

FEBBRAIO 05 - 19 - 26

MARZO 05 - 12 - 19 - 26

SAVIGLIANO

LABORATORI DI ATTIVITA' FISICA E PSICO-FISICA

ATTIVITA' MOTORIA	integrazione spesa	€	50
AVVIAMENTO AL GOLF (base)	integrazione spesa	€	65
AVVIAMENTO AL GOLF (proseguimento)	integrazione spesa	€	65
DANZE OCCITANE	integrazione spesa	€	20
GINNASTICA IN ACQUA	integrazione spesa	€	80
IMPARIAMO IL TRAINING AUTOGENO	Integrazione spesa	€	65
MUSICA & BENESSERE	integrazione spesa	€	35
NORDIC WALKING	integrazione spesa	€	48
NUOTO	integrazione spesa	€	97
PILATES E GINNASTICA POSTURALE	integrazione spesa	€	220
RIABILITAZIONE MOTORIA E 3^ ETA'	integrazione spesa	€	73
TONIFICAZIONE	integrazione spesa	€	60
YOGA	integrazione spesa	€	200

(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: € 50 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)		(4°, 5° e 6° corso)	
OTTOBRE	09 - 16 - 23 - 30	OTTOBRE	12 - 19 - 26
NOVEMBRE	06 - 13 - 20 - 27	NOVEMBRE	02 - 09 - 16 - 23 - 30
DICEMBRE	04 - 11 - 18	DICEMBRE	07 - 14 - 21
GENNAIO	08 - 15 - 22 - 29	GENNAIO	11 - 18 - 25
FEBBRAIO	05 - 19 - 26	FEBBRAIO	01 - 08 - 15 - 22
MARZO	05 - 12 - 19 - 26	MARZO	01 - 08 - 15 - 22
APRILE	09 - 16 - 23 - 30	APRILE	05 - 12 - 19 - 26
MAGGIO	07 - 14 - 21 - 28	MAGGIO	03 - 10 - 17 - 24

AVVIAMENTO AL GOLF

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

DOCENTE: maestro federale

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 perdetevi 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	03 - 10 - 17 - 24	OTTOBRE	17 - 20 - 24 - 27 - 31
MAGGIO	08 - 15 - 22 - 29	NOVEMBRE	03 - 07 - 10 - 14 - 17
GIUGNO	05 - 12		

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 nuovamente agli iscritti UNltre 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 nelle 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 Coustiòle, 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 bella cena in compagnia?

Il programma potrà subire delle variazioni in base alle richieste degli iscritti.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

(1° corso)		(2° corso)	
OTTOBRE	19 - 26	GENNAIO	18 - 25
NOVEMBRE	02 - 09 - 16 - 23 - 30	FEBBRAIO	01 - 08 - 15 - 22
DICEMBRE	07 - 14 - 21	MARZO	01 - 08 - 15 - 22

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)		(2° corso)	
OTTOBRE	11 - 18 - 25	OTTOBRE	13 - 20 - 27
NOVEMBRE	08 - 15 - 22 - 29	NOVEMBRE	03 - 10 - 17 - 24
DICEMBRE	06 - 13 - 20	DICEMBRE	01 - 15 - 22
GENNAIO	10 - 17 - 24 - 31	GENNAIO	12 - 19 - 26
FEBBRAIO	07	FEBBRAIO	02 - 09

(3° corso)		(4° corso)	
FEBBRAIO	14 - 21 - 28	FEBBRAIO	16 - 23
MARZO	07 - 14 - 21 - 28	MARZO	02 - 09 - 16 - 23 - 30
APRILE	04 - 11 - 18	APRILE	06 - 13 - 20 - 27
MAGGIO	02 - 09 - 16 - 23 - 30	MAGGIO	04 - 11 - 18 - 25

IMPARIAMO IL TRAINING AUTOGENO

SEDE: Palestra Scuole Medie "Marconi" – P.zza Molineri
DOCENTE: dott.ssa Luisa MARENGO
N° LEZIONI: 10
ORARIO: 19,15 – 20,15 (martedì) – corso a n° chiuso (min 8 – max 10)
INTEGRAZIONE SPESA: € 65

PROGRAMMA

Da molti anni ormai il training autogeno viene utilizzato per aiutare le persone a raggiungere stati di maggiore calma e concentrazione affinché possano ottimizzare le proprie risorse al meglio sia nel lavoro che nella vita emotiva e relazionale.

Attraverso un percorso di 10 appuntamenti la psicoterapeuta accompagnerà il gruppo all'apprendimento di questa tecnica semplice, ma molto efficace.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO	30
FEBBRAIO	06 - 20 - 27
MARZO	06 - 13 - 20 - 27
APRILE	10 - 17

MUSICA & BENESSERE

SEDE: Palestra Scuole Medie "Marconi" – P.zza Molineri
DOCENTE: prof.ssa Federica TOVOLI
N° LEZIONI: 8
ORARIO: 19,15 – 20,15 (martedì) – corso a n° chiuso (min 12 – max 15)
INTEGRAZIONE SPESA: € 35

PROGRAMMA

Gli incontri di Musica&Benessere sono dedicati a coloro che desiderano liberarsi dallo stress quotidiano e raggiungere una condizione di equilibrio e serenità attraverso un'esperienza divertente e gioiosa con la Musica!

Esercizi individuali e di gruppo con Voce, Suoni e Ritmo consentiranno a ciascun partecipante di conoscere e potenziare le proprie capacità musicali, di concentrazione e di memoria.

Oltre ad imparare alcuni canti, verrà dato spazio a scoprire e sperimentare l'improvvisazione musicale in gruppo.

Per partecipare al corso non è necessaria alcuna conoscenza musicale pregressa.

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	31
NOVEMBRE	07 - 14 - 21 - 28
DICEMBRE	05 - 12 - 19

NORDIC WALKING

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

DOCENTI: sig.ra Sandra BORELLO

N° LEZIONI: 6 a corso

ORARIO: 1° corso 17,30 – 19 (martedì e giovedì) – 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, ma:

- 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.

Qualora l'iscritto non sia in possesso di propri bastoncini, il noleggio degli stessi potrà essere effettuato direttamente da "Giuggia Sport" (Via S. Andrea, 35) al costo di € 5.

Al termine del laboratorio verrà concordata con gli iscritti una uscita itinerante della durata di 3 ore.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

(1° corso)	(2° corso)	(3° corso)
OTTOBRE 12-17-19-24-26-31	APRILE 05-10-12-17-19-24	MAGGIO 03-08-10-15-17-22

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	10 - 17 - 24 - 31	FEBBRAIO	06 - 13 - 20 - 27
NOVEMBRE	07 - 14 - 21 - 28	MARZO	06 - 13 - 20 - 27
DICEMBRE	05 - 12 - 19	APRILE	03 - 10 - 17 - 24
GENNAIO	09 - 16 - 23 - 30	MAGGIO	08 - 15 - 22

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: corsi A – B – C

1° turno martedì 10 /11 – giovedì 10/11 – corso a n° chiuso (min 6 – max 8)

2° turno martedì 20/21 – giovedì 19/20 – corso a n° chiuso (min 6 – max 8)

INTEGRAZIONE SPESA: € 220 a 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.

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 gruppo 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° e 2° turno)	corso B (1° e 2° turno)	corso C (1° e 2° turno)
OTT 17-19-24-26-31	GEN 09-11-16-18-23-25-30	MAR 20-22-27-29
NOV 02-07-09-14-16-21-23-28-30	FEB 01-06-08-13-15-20-22-27	APR 03-05-10-12-17-19-24-26
DIC 05-07-12-14-19-21	MAR 01-06-08-13-15	MAG 03-08-10-15-17-22-24-29

RIABILITAZIONE MOTORIA E 3^ ETA'

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

DOCENTI: 1° e 6° corso terapeuta Pasquale ZAGARIA
2° e 4° corso terapeuta Margherita SURACE
3° e 5° corso terapeuta Giuseppina MATTAROZZI

N° LEZIONI: 30 a corso

ORARIO: 1° corso 11 – 12 (lunedì) – corso a n° chiuso (min 18 – max 22)
2° corso 10 – 11 (martedì) – corso a n° chiuso (min 18 – max 22)
3° corso 11 – 12 (martedì) – corso a n° chiuso (min 18 – max 22)
4° corso 11 – 12 (mercoledì) – corso a n° chiuso (min 18 – max 22)
5° corso 9 – 10 (venerdì) – corso a n° chiuso (min 18 – max 22)
6° corso 11 – 12 (venerdì) – corso a n° chiuso (min 18 – max 22)

INTEGRAZIONE SPESA: € 73 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 posturale 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° e 6° corso)
OTT 09 - 16 - 23 - 30	OTT 10 - 17 - 24 - 31	OTT 11 - 18 - 25	OTT 13 - 20 - 27
NOV 06 - 13 - 20 - 27	NOV 07 - 14 - 21 - 28	NOV 08 - 15 - 22 - 29	NOV 03 - 10 - 17 - 24
DIC 04 - 11 - 18	DIC 05 - 12 - 19	DIC 06 - 13 - 20	DIC 01 - 15 - 22
GEN 08 - 15 - 22 - 29	GEN 09 - 16 - 23 - 30	GEN 10 - 17 - 24 - 31	GEN 12 - 19 - 26
FEB 05 - 19 - 26	FEB 06 - 13 - 20 - 27	FEB 07 - 14 - 21 - 28	FEB 02 - 09 - 16 - 23
MAR 05 - 12 - 19 - 26	MAR 06 - 13 - 20 - 27	MAR 07 - 14 - 21 - 28	MAR 02 - 09 - 16 - 23
APR 09 - 16 - 23 - 30	APR 03 - 10 - 17 - 24	APR 04 - 11 - 18	APR 06 - 13 - 20 - 27
MAG 07 - 14 - 21 - 28	MAG 08 - 15 - 22	MAG 02 - 09 - 16 - 23 - 30	MAG 04 - 11 - 18 - 25
			GIU 01

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: € 60 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)		2° corso (turni A e B)	
OTTOBRE	10 - 13 - 17 - 20 - 24 - 27 - 31	FEBBRAIO	09 - 16 - 20 - 23 - 27
NOVEMBRE	03 - 07 - 10 - 14 - 17 - 21 - 24 - 28	MARZO	02 - 06 - 09 - 13 - 16 - 20 - 23 - 27
DICEMBRE	01 - 05 - 12 - 15 - 19 - 22	APRILE	03 - 06 - 10 - 13 - 17 - 20 - 24 - 27
GENNAIO	09 - 12 - 16 - 19 - 23 - 26 - 30	MAGGIO	04 - 08 - 11 - 15 - 18 - 22 - 25 - 29
FEBBRAIO	02 - 06	GIUGNO	01

YOGA

SEDE: palestra Scuola Primaria 2° Circolo Didattico – C.so XXIV Maggio

DOCENTI: 1° corso sig.ra Maria Grazia AMBROGIO
2° corso SIG. Cesare SOLAVAGIONE

N° LEZIONI: 30 a corso

ORARIO: 1° corso 18,45 – 20,15 (lunedì) – corso a n° chiuso (min 18 – max 22)
2° corso 18,45 – 20,15 (mercoledì) – corso a n° chiuso (min 18 – max 22)

INTEGRAZIONE SPESA: € 200 a 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.

Lo Yoga rappresenta ed è l'espressione di ogni attività umana.

Le attività proposte sono:

- Atha Yoga (attività fisica)
- Prana Yama (tecniche di respirazione)
- Pranas Kriya (tecniche preliminari di concentrazione)
- Raja Yoga (tecniche di concentrazione profonda)

Questo insieme consentirà al praticante, con tecniche mirate, di rafforzare l'equilibrio psico-fisico.

Materiale occorrente: un tappetino o stuoia, plaid.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

(1° corso)		(2° corso)	
OTTOBRE	09 - 16 - 23 - 30	OTTOBRE	11 - 18 - 25
NOVEMBRE	06 - 13 - 20 - 27	NOVEMBRE	08 - 15 - 22 - 29
DICEMBRE	04 - 11 - 18	DICEMBRE	06 - 13 - 20
GENNAIO	08 - 15 - 22 - 29	GENNAIO	10 - 17 - 24 - 31
FEBBRAIO	05 - 19 - 26	FEBBRAIO	07 - 21 - 28
MARZO	05 - 12 - 19 - 26	MARZO	07 - 14 - 21 - 28
APRILE	09 - 16 - 23	APRILE	04 - 11 - 18
MAGGIO	07 - 14 - 21 - 28	MAGGIO	02 - 09 - 16 - 23 - 30
GIUGNO	04	GIUGNO	06

SAVIGLIANO

CORSI DI LINGUA STRANIERA

FRANCESE 1 (base)	integrazione spesa € 145
FRANCESE 2 (pre-intermedio)	integrazione spesa € 145
INGLESE 1 (base)	Integrazione spesa € 145
INGLESE 2 (pre-intermedio)	integrazione spesa € 145
INGLESE 3/A (intermedio)	integrazione spesa € 145
INGLESE 3/B (intermedio)	integrazione spesa € 145
INGLESE 4/A (intermedio)	integrazione spesa € 145
INGLESE 4/B (avanzato)	integrazione spesa € 145
LET'S SPEAK ENGLISH	Integrazione spesa € 125
SPAGNOLO 1 (base)	integrazione spesa € 145
SPAGNOLO 3/4 (intermedio-avanzato)	integrazione spesa € 145
TEDESCO 1 (base)	Integrazione spesa € 145

(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.ssa Francesca ZARATTINI
N° LEZIONI: 25
ORARIO: 18,30 – 20 (lunedì) – corso a n° chiuso (min 9 – max 12)
INTEGRAZIONE SPESA: € 145

PROGRAMMA

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

Verranno trattati i seguenti argomenti:

- alfabeto
- articoli
- pronomi personali
- pronomi possessivi
- presentazione di se stessi e di altri
- lettura di testi semplici
- coniugazione verbali
- descrizione semplice di persone e oggetti
- semplici dialoghi interpersonali.

Al termine del corso l'utente sarà in grado di esprimere e comprendere semplici frasi di contesto quotidiano e di esprimere bisogni primari. Riuscirà a comunicare in modo semplice ammettendo un interlocutore che parli piano e distintamente.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE	16 - 23 - 30
NOVEMBRE	06 - 13 - 20 - 27
DICEMBRE	04 - 11 - 18
GENNAIO	08 - 15 - 22 - 29
FEBBRAIO	05 - 19 - 26
MARZO	05 - 12 - 19 - 26
APRILE	09 - 16 - 23
MAGGIO	07

FRANCESE 2 (pre-intermedio)

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6 – aula “B”
DOCENTE: prof.ssa Francesca ZARATTINI
N° LEZIONI: 25
ORARIO: 18,30 – 20 (mercoledì) – corso a n° chiuso (min 9 – max 12)
INTEGRAZIONE SPESA: € 145

PROGRAMMA

Il corso è rivolto ad utenti con una conoscenza base delle principali regole grammaticali.

Il corso si propone di rafforzare le conoscenze di cui si è già in possesso e di fornire gli elementi necessari a comprendere gli elementi principali di un discorso orale chiaro in lingua standard su argomenti familiari legati al mondo del lavoro, dell'università, della scuola, del tempo libero.

L'allievo sarà in grado di partecipare a conversazioni su argomenti familiari di interesse personale riuscendo ad esprimere desideri, sogni, speranze, ambizioni e a motivare con spiegazioni e argomentazioni eventuali progetti e opinioni personali.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE	18 - 25
NOVEMBRE	08 - 15 - 22 - 29
DICEMBRE	06 - 13 - 20
GENNAIO	10 - 17 - 24 - 31
FEBBRAIO	07 - 21 - 28
MARZO	07 - 14 - 21 - 28
APRILE	04 - 11 - 18
MAGGIO	02 - 09

INGLESE 1 (base)

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi 6 – aula “A”
DOCENTE: prof.ssa Francesca FRANZA
N° LEZIONI: 25
ORARIO: 18,30 – 20 (mercoledì) – corso a n° chiuso (min 9 – max 12)
INTEGRAZIONE SPESA: € 145

PROGRAMMA

Il corso inizierà dalle basi, partendo dall'alfabeto, dallo spelling e dalle regole di pronuncia per arrivare a fornire agli studenti gli strumenti necessari per sostenere una semplice conversazione 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 e sintattici:
pronomi personali soggetto – verbo essere – articoli determinativi e indeterminativi – *there is / there are* – aggettivi possessivi – plurali – aggettivi dimostrativi – genitivo sassone – “*wh*” questions: *what, which, where, when, who, why, how, how many, how much* - verbo avere - articoli partitivi: *some / any* - i verbi modali *can* e *must* - pronomi personali complemento - tempo presente semplice – avverbi di frequenza - i verbi *like, love, hate* + forma *-ing* -preposizioni di tempo e di luogo - presente progressivo – introduzione al passato semplice.

Inoltre verrà fornita la seguente terminologia di uso corrente:
forme di saluto –paesi e nazionalità – oggetti di uso quotidiano – componenti familiari - stanze e arredamento - colori - giorni della settimana - mesi - numeri – data e ora – passatempo – denaro – shopping – aggettivi riguardanti la personalità e l'aspetto fisico – tempo atmosferico - cibi e bevande.

La docente proporrà un libro di testo contenente grammatica, vocaboli, letture, spunti per la conversazione, un cd audio per consolidare le capacità di comprensione orale e un dvd con interessanti filmati in lingua originale.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE	18 - 25
NOVEMBRE	08 - 15 - 22 - 29
DICEMBRE	06 - 13 - 20
GENNAIO	10 - 17 - 24 - 31
FEBBRAIO	07 - 21 - 28
MARZO	07 - 14 - 21 - 28
APRILE	04 - 11 - 18
MAGGIO	02 - 09

INGLESE 2 (pre-intermedio)

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi 6 – aula “A”
DOCENTE: prof.ssa Francesca FRANZA
N° LEZIONI: 25
ORARIO: 18,30 – 20 (martedì) – corso a n° chiuso (min 9 – max 12)
INTEGRAZIONE SPESA: € 145

PROGRAMMA

Il corso è rivolto a chiunque abbia già una conoscenza di base della lingua inglese.

Si inizierà con il ripasso delle principali strutture grammaticali e del lessico per poi proseguire con nuovi argomenti, i quali forniranno 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, dopo aver rivisto i tempi presenti dei verbi, gli allievi impareranno a parlare di esperienze passate e previsioni future, a discutere di piani e progetti, ad accettare o rifiutare proposte, a fornire e giustificare opinioni, ecc.

Durante il corso verranno affrontati i seguenti argomenti grammaticali:
present continuous - past simple (to be - regular and irregular verbs) - comparative and superlative adjectives - going to future - will - infinitive of purpose - present perfect - use of articles - indefinite pronouns - modal verbs.

Inoltre verrà fornita la seguente terminologia di uso corrente:
abbigliamento - parti del corpo - aggettivi fisici e caratteriali – viaggi - tempo libero – tecnologia - (accanto ad un ripasso del lessico di base come per esempio numeri – mesi – giorni – ore – stagioni - aspetto fisico - cibi e bevande – famiglia - nazioni e città - tempo atmosferico – prezzi - oggetti di uso quotidiano).

La docente proporrà un libro di testo contenente grammatica, vocaboli, letture, spunti per la conversazione, un cd audio per consolidare le capacità di comprensione orale e un dvd con interessanti filmati in lingua originale.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE	17 - 24 - 31
NOVEMBRE	07 - 14 - 21 - 28
DICEMBRE	05 - 12 - 19
GENNAIO	09 - 16 - 23 - 30
FEBBRAIO	06 - 20 - 27
MARZO	06 - 13 - 20 - 27
APRILE	10 - 17 - 24
MAGGIO	08

INGLESE 3/A (intermedio)

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

DOCENTE: prof.ssa Francesca FRANZA

N° LEZIONI: 25

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

INTEGRAZIONE SPESA: € 145

PROGRAMMA

Il corso di Inglese 3 è rivolto a chiunque abbia già una discreta conoscenza della lingua e mira non solo ad approfondire gli aspetti grammaticali, lessicali e culturali dell'Inglese, 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, verranno rivisti o affrontati i seguenti argomenti grammaticali: *present simple and continuous, past simple and continuous, future tenses, modal verbs, first and second conditional, quantifiers, comparatives and superlatives, present perfect with ever/never/just/already/yet and with how long/for/since/, used to, relative clauses, indefinite pronouns, past perfect, 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, anche con l'ausilio di strumenti multimediali quali cd audio e dvd.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE	16 - 23 - 30
NOVEMBRE	06 - 13 - 20 - 27
DICEMBRE	04 - 11 - 18
GENNAIO	08 - 15 - 22 - 29
FEBBRAIO	05 - 19 - 26
MARZO	05 - 12 - 19 - 26
APRILE	09 - 16 - 23
MAGGIO	07

INGLESE 3/B (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 – 16,30 (lunedì) – corso a n° chiuso (min 9 – max 12)

INTEGRAZIONE SPESA: € 145

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 quella scritta.

Inoltre, insieme ad un ripasso delle principali strutture dell'inglese base e intermedio che si incontreranno man mano, 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	16 - 23 - 30
NOVEMBRE	06 - 13 - 20 - 27
DICEMBRE	04 - 11 - 18
GENNAIO	08 - 15 - 22 - 29
FEBBRAIO	05 - 19 - 26
MARZO	05 - 12 - 19 - 26
APRILE	09 - 16 - 23
MAGGIO	07

INGLESE 4/A (avanzato)

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi 6 – aula “A”
DOCENTE: prof.ssa Francesca FRANZA
N° LEZIONI: 25
ORARIO: 18,30 – 20 (giovedì) – corso a n° chiuso (min 9 – max 12)
INTEGRAZIONE SPESA: € 145

PROGRAMMA

Il corso è aperto a coloro che abbiano già una buona conoscenza della lingua inglese.

Sebbene si tratti del corso di livello più alto, 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, 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 per il consolidamento grammaticale, sia per le attività di conversazione, ascolto e comprensione del testo, dotato di strumenti multimediali utili all'apprendimento, quali cd audio e dvd.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

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

INGLESE 4/B (avanzato)

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: € 145

PROGRAMMA

Il corso è rivolto a chi vuole consolidare le competenze grammaticali e lessicali già acquisite, migliorando la capacità di esprimersi tramite nuove strutture e conoscenze culturali, per un impiego più complesso e articolato della lingua Inglese.

Eventuali dubbi sulla grammatica di base e intermedia (tra cui alcuni *modal verbs*, *question tags*, *quantifiers*, il *present perfect* e il *1st conditional*), verranno chiariti e le lacune colmate. Tramite letture e ascolti, verranno quindi affrontati alcuni argomenti grammaticali di livello avanzato, quali *past perfect* e *future perfect*, l'uso dei *periodi ipotetici* e del *wish*, ulteriori *modal verbs*, il *passivo*, e come rendere più fluido il discorso, tramite *linking words* e *relative clauses*.

Particolare attenzione verrà prestata ad una sempre maggiore comprensione della lingua scritta e parlata (*Reading and Listening Comprehension*), attraverso la lettura di testi e l'ascolto di tracce audio, tratti da riviste e giornali, dialoghi e interviste, testi narrativi o canzoni.

Si approfondirà la conoscenza della cultura inglese, *British and American*, con le relative differenze culturali e linguistiche. In seguito alle letture e agli ascolti i partecipanti saranno coinvolti in un dibattito in lingua inglese relativo all'argomento trattato (*Speaking*) e verrà loro chiesto di elaborare testi scritti su svariati argomenti (*Writing*), mettendo in pratica anche le tecniche di discorso diretto e indiretto acquisite durante il corso.

Sviluppando queste quattro abilità, gli studenti acquisiranno le competenze per gestire la lingua Inglese ad un livello sempre più indipendente. Saranno in grado di capire interventi di una certa lunghezza, ascoltare dialoghi complessi e intrattenere abbastanza facilmente una conversazione con un interlocutore di lingua madre.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE	16 - 23 - 30
NOVEMBRE	06 - 13 - 20 - 27
DICEMBRE	04 - 11 - 18
GENNAIO	08 - 15 - 22 - 29
FEBBRAIO	05 - 19 - 26
MARZO	05 - 12 - 19 - 26
APRILE	09 - 16 - 23
MAGGIO	07

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

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6 – aula “C”
DOCENTE: prof.ssa Deborah NICHOLS e prof. Christian LIPRANDI
N° LEZIONI: 10
ORARIO: 18 – 19,30 (venerdì) – corso a n° chiuso (min 6 – max 8)
INTEGRAZIONE SPESA: € 125

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	19 - 26
FEBBRAIO	02 - 09 - 16 - 23
MARZO	02 - 09 - 16 - 23

SPAGNOLO 1 (base)

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6 – aula “A”
DOCENTE: prof.ssa Francesca FRANZA
N° LEZIONI: 25
ORARIO: 18,30 – 20 (venerdì) – corso a n° chiuso (min 9 – max 12)
INTEGRAZIONE SPESA: € 145

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*, *pedir* e *preguntar*, *traer* e *llevar*, avverbi, preposizioni e congiunzioni, il verbo *hay*, pronomi complemento diretti e indiretti, *muy/mucho*, aggettivi comparativi e superlativi, *tener que* e *hay que*, *estar* + gerundio, passato prossimo, cenni sul tempo futuro.

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	20 - 27
NOVEMBRE	03 - 10 - 17 - 24
DICEMBRE	01 - 15 - 22
GENNAIO	12 - 19 - 26
FEBBRAIO	02 - 09 - 16 - 23
MARZO	02 - 09 - 16 - 23
APRILE	06 - 13 - 20 - 27
MAGGIO	04

SPAGNOLO 3/4 (intermedio-avanzato)

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6 – aula “A”
DOCENTE: prof.ssa Francesca FRANZA
N° LEZIONI: 25
ORARIO: 17 – 18,30 (giovedì) – corso a n° chiuso (min 9 – max 12)
INTEGRAZIONE SPESA: € 145

PROGRAMMA

Il corso è rivolto a chiunque abbia già una discreta conoscenza della 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, esprimere opinioni su argomenti di carattere personale e/o generale, nonché comprendere e produrre testi scritti sempre più complessi.

Nello specifico, gli allievi consolideranno la loro abilità di conversazione parlando di vita quotidiana, esperienze passate e previsioni o piani futuri, shopping, viaggi, temi di attualità, ecc.

Verranno inoltre affrontati o ripassati i seguenti argomenti grammaticali: 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, imperfetto, trapassato prossimo, futuro semplice e futuro anteriore), i modi congiuntivo, condizionale e imperativo, le frasi subordinate.

Inoltre, in base al livello iniziale degli allievi, verrà ripresa e approfondita 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, ecc.

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

CALENDARIO DELLE LEZIONI

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

TEDESCO 1 (base)

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

DOCENTE: prof. Mattia MEIRONE

N° LEZIONI: 25

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

INTEGRAZIONE SPESA: € 145

PROGRAMMA

Questo corso vuole essere un primo contatto con la lingua e la cultura tedesca attraverso attività di ascolto, lettura, produzione orale e scritta. La serie di lezioni prevede il raggiungimento del livello A1-A2 del Quadro comune europeo di riferimento per la conoscenza delle lingue attraverso la partecipazione attiva degli studenti in termini di frequenza e di svolgimento dei compiti assegnati. Il corso potrebbe richiedere l'adozione di una dispensa e/o di un libro a integrazione di quanto discusso in classe.

Verranno affrontati i seguenti argomenti: *alfabeto e fonetica tedesca, genere dei sostantivi e articoli, formazione del plurale, numeri e ora, caso nominativo, accusativo e dativo, pronomi personali e possessivi, frase dichiarativa e interrogativa, verbi forti e verbi deboli, verbi di stato e di movimento, costruzione del periodo con i verbi modali, lettura e dialoghi semplici.*

Finalità del corso: apprendere le regole base della lingua tedesca, salutare, parlare di sé e presentare gli altri, chiedere e fornire informazioni e indicazioni semplici, capire prezzi e quantità, interagire in lingua a livello elementare, scrivere brevi messaggi, conoscere la cultura tedesca e germanofona

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE	20 - 27
NOVEMBRE	03 - 10 - 17 - 24
DICEMBRE	01 - 15 - 22
GENNAIO	12 - 19 - 26
FEBBRAIO	02 - 09 - 16 - 23
MARZO	02 - 09 - 16 - 23
APRILE	06 - 13 - 20 - 27
MAGGIO	04

LEVALDIGI

LABORATORI DI ATTIVITA' FISICA E PSICO-FISICA

GINNASTICA DOLCE	integrazione spesa € 60
GINNASTICA PER ADULTI	integrazione spesa € 60

(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: 20
ORARIO: 19,30 – 20,30 (giovedì) – corso a n° chiuso (min 12 – max 15)
INTEGRAZIONE SPESA: € 60

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

OTTOBRE	26
NOVEMBRE	02 - 09 - 16 - 23 - 30
DICEMBRE	07 - 14 - 21
GENNAIO	11 - 18 - 25
FEBBRAIO	01 - 08 - 15 - 22
MARZO	01 - 08 - 15 - 22

GINNASTICA PER ADULTI

SEDE: Palazzetto dello Sport frazione Levaldigi
DOCENTE: prof.ssa Nadia MASINARA
N° LEZIONI: 20
ORARIO: 20,30 – 21,30 (giovedì) – corso a n° chiuso (min 12 – max 15)
INTEGRAZIONE SPESA: € 60

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	26
NOVEMBRE	02 - 09 - 16 - 23 - 30
DICEMBRE	07 - 14 - 21
GENNAIO	11 - 18 - 25
FEBBRAIO	01 - 08 - 15 - 22
MARZO	01 - 08 - 15 - 22

MARENE

CORSI DI CULTURA GENERALE

CONOSCERE LE SPEZIE E IL POTERE DEL SALE ROSA DELL'HIMALAYA

L'OPERA LIRICA

PREVENIRE E' MEGLIO CHE CURARE

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

CONOSCERE LE SPEZIE E IL POTERE DEL SALE ROSA DELL'HIMALAYA

SEDE: Sala Consiliare – Via Stefano Gallina, 45
DOCENTE: sig.ra Simona CHIOSSO
N° LEZIONI: 2
ORARIO: 21 – 22,30 (lunedì)

PROGRAMMA

Il corso tratterà i seguenti argomenti:

- piccolo “viaggio” per imparare a conoscere ed usare le spezie più comuni, quelle spezie di cui tutti conosciamo l'esistenza, ma non il grande potere che hanno. Non servono soltanto a migliorare il gusto delle pietanze, ma sono anche ricche di principi attivi e di proprietà medicinali;
- il sale rosa dell'Himalaya è conosciuto come “oro bianco” perché davvero prezioso. Ricco di oligoelementi (più di 80), non solo può essere usato in cucina, ma ha proprietà davvero straordinarie anche per la salute e per semplificarci la vita di tutti i giorni.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 22 - 29

L'OPERA LIRICA

SEDE: Sala Consiliare – Via Stefano Gallina, 45
DOCENTE: sig. Ezio BERTOLA
N° LEZIONI: 6
ORARIO: 21 – 22,30 (venerdì)

PROGRAMMA

Il corso tratterà i seguenti argomenti:

- il melodramma dal '700 al '900;
- grandi operisti italiani e europei: vita e opere;
- ascolto di sinfonie, arie, duetti terzetti, concertati.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE	13 - 20 - 27
NOVEMBRE	03 - 17
DICEMBRE	01

PREVENIRE E' MEGLIO CHE CURARE

SEDE: Sala Consiliare – Via Stefano Gallina, 45
DOCENTE: dott.ssa Marina DABBENE
N° LEZIONI: 1
ORARIO: 21 – 22,30 (mercoledì)

PROGRAMMA

Prevenire è meglio che curare ...

E' sempre possibile? Si può prevenire il cancro?

Breve carrellata sulle reali possibilità di fare prevenzione in ambito oncologico

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 21

MARENE

LABORATORI DI ATTIVITA' MANUALE

CAKE DESIGN	integrazione spesa	€ 60
CUCINA	integrazione spesa	€ 30
CUCITO	integrazione spesa	€ 70
IMPARIAMO A CUCINARE IL PESCE	integrazione spesa	€ 45
MAKE UP E VALORIZZAZIONE DI IMMAGINE	integrazione spesa	€ 50
VIAGGIO NEL MONDO DELLE SPEZIE E DEL THE	integrazione spesa	€ 20
VOCALITA' IN CORO	integrazione spesa	€ 37

(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: Sede degli Alpini – Via Stefano Gallina, 40
DOCENTE: sig.ra Enza PERNA
N° LEZIONI: 5
ORARIO: 20,30 – 22,30 (lunedì) – corso a n° chiuso (min 6 – max 8)
INTEGRAZIONE SPESA: € 60

PROGRAMMA

Il corso è stato studiato appositamente per avvicinare al cake design chi non ha mai provato, ma ne è affascinato.

La prima lezione si baserà sulla conoscenza delle tecniche, sugli attrezzi, sui colori e sulla pasta di zucchero.

Si proseguirà con la manipolazione della pasta di zucchero fino ad arrivare alle prime creazioni in 3D di piccoli e facili soggetti.

Il materiale necessario verrà fornito direttamente dalla docente ed il relativo costo è compreso nella quota di iscrizione al laboratorio.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE	13 - 20 - 27
DICEMBRE	04 - 11

CUCINA

SEDE: Sede degli Alpini – Via Stefano Gallina, 40
DOCENTI: sig. Luigi RAVERA
N° LEZIONI: 4
ORARIO: 21 – 22,30 (mercoledì) – corso a n° chiuso (min 8 – max 10)
INTEGRAZIONE SPESA: € 30

PROGRAMMA

Durante le quattro serate si procederà alla preparazione di piatti diversi, ed in particolare:

- antipasti freddi e caldi , carne e verdure
- basi per primi piatti
- secondi di carni rosse e bianche
- dolci, torte e budini

Ogni serata si concluderà con la degustazione di quanto preparato nel corso della lezione.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 24 - 31
FEBBRAIO 07 - 14

CUCITO

SEDE: Sala Consiliare – Via Stefano Gallina, 45
DOCENTE: sig.ra Silvia GROSSO
N° LEZIONI: 6
ORARIO: 20 – 21,30 (giovedì) – corso a n° chiuso (min 6 – max 8)
INTEGRAZIONE SPESA: € 70

PROGRAMMA

Il laboratorio può essere frequentato sia da principianti che da persone in possesso di nozioni di base di cucito ed il programma potrà variare in base alle richieste degli iscritti.

Chi è alle “prime armi” imparerà a cucire orli, bottoni e cerniere, ed una parte delle lezioni sarà destinata al “cucito creativo” per la confezione di portatutto, grembiuli, presine, etc.

Per chi ha già delle buone basi o ha già partecipato negli anni passati al laboratorio, potrà invece cimentarsi nella realizzazione di un modello in tutte le sue fasi.

Il materiale necessario verrà fornito dalla docente nel corso della prima lezione.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 18 - 25
FEBBRAIO 01 - 08 - 15 - 22

IMPARIAMO A CUCINARE IL PESCE

SEDE: Sede degli Alpini – Via Stefano Gallina, 40
DOCENTE: sig.ra Emiliana RAMPADO
N° LEZIONI: 3
ORARIO: 20,30 – 22 (martedì) – corso a n° chiuso (min 10 – max 12)
INTEGRAZIONE SPESA: € 45

PROGRAMMA

Durante il laboratorio si imparerà a sfilettare il pesce per la preparazione rispettivamente di un antipasto, di un primo e di un secondo in compagnia della ex titolare del ristorante braidese “DA EMILIANA”, socia della Federazione Cuochi Italiani e iscritta al Collegio Nazionale dei Cuochi, con 30 anni di esperienza nel settore ittico della ristorazione.

Le ricette terranno conto dell’offerta di mercato e ogni serata si concluderà con la degustazione di quanto preparato nel corso della lezione.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 07 - 14 - 21

MAKE UP E VALORIZZAZIONE DI IMMAGINE

SEDE: Sala Consiliare – Via Stefano Gallina, 45
DOCENTE: sig.ra Elisa VIGNOLO
N° LEZIONI: 4
ORARIO: 21 – 22,30 (giovedì) – corso a n° chiuso (min 4 – max 6)
INTEGRAZIONE SPESA: € 50

PROGRAMMA

Quattro incontri per scoprire le nozioni base del make up e sperimentare come poter valorizzare il proprio aspetto nei momenti diversi della giornata e nelle occasioni diverse che ci si presentano.

- *Il mondo del make up*: nozioni base del trucco tenuto conto della diversa morfologia del viso
- *Cosa c'è nel mio beauty?* Scoprire come usare al meglio gli strumenti che già abbiamo a portata di mano tutti i giorni, ma che molto spesso non sappiamo utilizzare nel modo corretto
- *Trucco giorno vs trucco sera*
- *Prove trucco*: sperimentazione delle tecniche apprese con applicazione sul proprio viso

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE	23 - 30
DICEMBRE	07 - 14

VIAGGIO NEL MONDO DELLE SPEZIE E DEL THE

SEDE: Sede degli Alpini – Via Stefano Gallina, 40
DOCENTE: sig.ra Simona CHIOSSO
N° LEZIONI: 2
ORARIO: 21 – 22,30 (lunedì) – corso a n° chiuso (min 18 – max 20)
INTEGRAZIONE SPESA: € 20

PROGRAMMA

Ogni incontro rappresenta un breve “laboratorio” nel corso del quale saranno sviluppati i seguenti temi:

- ogni partecipante troverà a sua disposizione i prodotti per creare e portare a casa ciò che verrà preparato insieme durante la lezione: il GOMASIO (sostitutivo del sale), i sali aromatizzati, il GOLDEN MILKY e il GINGER ALE (bevanda allo zenzero);
- si effettuerà un “viaggio” nel mondo del the e si imparerà come conoscerlo e degustarlo al meglio. Si assaggeranno molti the bianchi, verdi, neri e rossi per capirne l’uso e i benefici.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 19 - 26

VOCALITA' IN CORO

SEDE: Sala Consiliare – Via Stefano Gallina, 45
DOCENTE: prof.ssa Federica TOVOLI
N° LEZIONI: 8
ORARIO: 18 – 19,30 (lunedì) – corso a n° chiuso (min18 – max 20)
INTEGRAZIONE SPESA: € 37

PROGRAMMA

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

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

Non è richiesta una conoscenza pregressa della musica.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

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

MARENE

LABORATORI DI ATTIVITA' FISICA E PSICO-FISICA

BALLO LISCIO E DA SALA	integrazione spesa	€ 30
GINNASTICA PER ADULTI	integrazione spesa	€ 60
GINNASTICA SOMATICA	integrazione spesa	€ 100
PIEDI PER TERRA, TESTA SULLE SPALLE	integrazione spesa	€ 45

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

BALLO LISCIO E DA SALA

SEDE: palestra del Comune
DOCENTI: sig. Antonio BOSSOLASCO
N° LEZIONI: 10
ORARIO: 21 – 22,30 (venerdì) – corso a n° chiuso (min 8 – max 10 coppie)
INTEGRAZIONE SPESA: € 30 a persona

PROGRAMMA

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

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

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

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

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

E' richiesta l'iscrizione in coppia.

Vi aspettiamo numerosi!

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE	13 - 20 - 27
NOVEMBRE	03 - 10 - 17 - 24
DICEMBRE	01 - 15 - 22

GINNASTICA PER ADULTI

SEDE: palestra del Comune
DOCENTI: sig.ra Roberta TESTA - istruttrice Associazione B. & V. Gym
N° LEZIONI: 30
ORARIO: 19 – 20 (mercoledì) – corso a n° chiuso (min 15 – max 20)
INTEGRAZIONE SPESA: € 60

PROGRAMMA

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

Queste finalità saranno perseguite mediante le sotto indicate attività:

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

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

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE	11 - 18 - 25
NOVEMBRE	08 - 15 - 22 - 29
DICEMBRE	06 - 13 - 20
GENNAIO	10 - 17 - 24 - 31
FEBBRAIO	07 - 14 - 21 - 28
MARZO	07 - 14 - 21 - 28
APRILE	04 - 11 - 18
MAGGIO	02 - 09 - 16 - 23 - 30

GINNASTICA SOMATICA

SEDE: palestra del Comune
DOCENTI: sig.ra Tamara GOSMAN
N° LEZIONI: 30
ORARIO: 19,30 – 20,30 (lunedì) – corso a n° chiuso (min 15 – max 18)
INTEGRAZIONE SPESA: € 100

PROGRAMMA

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

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

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

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

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

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE	09 - 16 - 23 - 30
NOVEMBRE	06 - 13 - 20 - 27
DICEMBRE	04 - 11 - 18
GENNAIO	08 - 15 - 22 - 29
FEBBRAIO	05 - 19 - 26
MARZO	05 - 12 - 19 - 26
APRILE	09 - 16 - 23
MAGGIO	07 - 14 - 21 - 28
GIUGNO	04

PIEDI PER TERRA, TESTA SULLE SPALLE

SEDE: Sala Consiliare – Via Stefano Gallina, 45
DOCENTI: dott. Mario FRUSI
N° LEZIONI: 3
ORARIO: 20,30 – 22 (venerdì) – corso a n° chiuso (min 13 – max 16)
INTEGRAZIONE SPESA: € 45

PROGRAMMA

Mini-corso di postura per risolvere problemi quotidiani, e non solo di dolori.

Come la postura influenza il mio comportamento e il mio benessere

- esperienza pratica di movimento (durata 30 minuti)
- un primo sollievo, lo stretching cervicale in posizione seduta: descrizione, esecuzione pratica da parte dei presenti, discussione per chiarire i dubbi e le difficoltà incontrate (durata 30 minuti)
- stretching di tutto il tronco in posizione seduta: descrizione, esecuzione pratica da parte dei presenti, discussione per chiarire i dubbi e le difficoltà incontrate (durata 30 minuti)

Mi sciolgo le tensioni con una crema, o con una manipolazione

- utilizzo di prodotti revulsivi fitoterapici: descrizione, immediata esperienza pratica, discussione (durata 30 minuti)
- micro-massaggio estremo-orientale: descrizione, esempi, prove pratiche (durata 60 minuti)

Movimento armonioso nello spazio

- esperienze pratiche, se il clima lo consentirà, anche all'esterno; discussione e individuazione di progetti di auto-gestione da continuare nel futuro (durata 90 minuti).

I partecipanti dovranno indossare un abbigliamento comodo, senza necessità di una vera e propria tuta da ginnastica, e dovranno essere muniti di carta e penna e ... disponibilità a sperimentare.

Verranno forniti dei supporti scritti a completamento delle istruzioni verbali.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 10 - 24

DICEMBRE 15

MARENE

CORSI DI LINGUA STRANIERA

ENGLISH FOR BEGINNERS (base)	integrazione spesa € 116
ENGLISH FOR INTERMEDIATE STUDENTS - CONVERSATION	integrazione spesa € 116
SPAGNOLO (base)	integrazione spesa € 145
SPAGNOLO (pre-intermedio)	integrazione spesa € 145

(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" – Palazzo Gallina – Via S. Gallina, 42
DOCENTI: prof.ssa Deborah NICHOLS e prof. Christian LIPRANDI
N° LEZIONI: 20
ORARIO: 20,30 – 22 (martedì) – corso a n° chiuso (min 9 – max 12)
INTEGRAZIONE SPESA: € 116

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

ENGLISH FOR INTERMEDIATE STUDENTS – CONVERSATION

SEDE: Biblioteca “Falcone Borsellino” – Palazzo Gallina – Via S. Gallina, 42
DOCENTI: prof.ssa Deborah NICHOLS e prof. Christian LIPRANDI
N° LEZIONI: 20
ORARIO: 20,30 – 22 (mercoledì) – corso a n° chiuso (min 9 – max 12)
INTEGRAZIONE SPESA: € 116

PROGRAMMA

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

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

Si ripasseranno alcuni argomenti di grammatica.

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

Obiettivo del corso è che i partecipanti migliorino la loro capacità di comprensione e di utilizzo della lingua scritta e orale (*Reading and Listening Comprehension, Speaking and Writing*), 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	18 - 25
NOVEMBRE	08 - 15 - 22 - 29
DICEMBRE	06 - 13 - 20
GENNAIO	10 - 17 - 24 - 31
FEBBRAIO	07 - 14 - 21 - 28
MARZO	07 - 14 - 21

SPAGNOLO (base)

SEDE: Sala Consiliare – Via Stefano Gallina,45
DOCENTI: prof.ssa Francesca ZARATTINI
N° LEZIONI: 19
ORARIO: 20,30 – 22,30 (lunedì) – corso a n° chiuso (min 9 – max 12)
INTEGRAZIONE SPESA: € 145

PROGRAMMA

Il corso si rivolge a chi si appropria per la prima volta alla lingua.

Si partirà dall'alfabeto, articoli determinativi ed indeterminativi, verbi al presente, perifrasi "tener que", "estar + gerundio", "ir a + infinito".

Alla fine del corso l'iscritto sarà in grado di sostenere semplici conversazioni di vita quotidiana e di presentare sè stesso e altri.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE	16 - 23 - 30
NOVEMBRE	06 - 13 - 20 - 27
DICEMBRE	04 - 11 - 18
GENNAIO	08 - 15 - 22 - 29
FEBBRAIO	05 - 19 - 26
MARZO	05 - 12

SPAGNOLO (pre-intermedio)

SEDE: Sala Consiliare – Via Stefano Gallina,45
DOCENTI: prof.ssa Francesca ZARATTINI
N° LEZIONI: 19
ORARIO: 20,30 – 22,30 (mercoledì) – corso a n° chiuso (min 9 – max 12)
INTEGRAZIONE SPESA: € 145

PROGRAMMA

Il programma è rivolto a chi ha già una base della grammatica spagnola e vuole integrare le proprie conoscenze con un lessico specifico.

Oltre a un breve ripasso degli argomenti trattati, le lezioni mireranno a potenziare la conversazione e la comprensione orale affiancate dagli strumenti necessari (grammatica, vocaboli, strumenti audiovisivi).

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE	18 - 25
NOVEMBRE	08 - 15 - 22 - 29
DICEMBRE	06 - 13 - 20
GENNAIO	10 - 17 - 24 - 31
FEBBRAIO	07 - 14 - 21 - 28
MARZO	07 - 14

**CITTA' DI SAVIGLIANO – ASSESSORATO ALLA CULTURA
UNIVERSITA' DELLE TRE ETA'**

**ISCRIZIONI A.A. 2016/2017
E N° ANNI DI ISCRIZIONE CONTINUATIVA**

1. Abà	Maria Teresa	11	54. Avagnina	Rosita	16
2. Abrate	Celeste	2	55. Baccuini	Micaela	1
3. Abrate	Laura	1	56. Badellino	Pierina	2
4. Accoto	Roberta	1	57. Badino	Laura	24
5. Actis	Beatrice	2	58. Ballario	Laura	6
6. Aimar	Ida	1	59. Ballatore	Francesco	7
7. Aimetta	Stefania	2	60. Barale	Ilaria	1
8. Airale	Lucia	4	61. Barale	Laura	1
9. Airale	Luisella	21	62. Barale	Maria Margherita	8
10. Airale	Tiziana	3	63. Baravalle	Lara	1
11. Alessio	Antonio	2	64. Barberis	Lucia	3
12. Alesso	Teresa	1	65. Barberis	Marinella	1
13. Allan	Rosita	27	66. Barbero	Graziella	10
14. Allario	Silvana	1	67. Barbero	Lucetta	1
15. Allasia	Anna	23	68. Barbero	Luigi	1
16. Allasia	Clara	2	69. Barbero	Michele	1
17. Allemandi	Anna Teresina	2	70. Barbero	Olga	2
18. Allocco	Cristina	1	71. Barbero	Roberta	2
19. Allocco	Laura	2	72. Barra	Manuela	1
20. Ambrassa	Cristina	1	73. Barra	Marco	3
21. Ambroggio	Alessandro	9	74. Becchio	Francesca	15
22. Ambroggio	Andrea	1	75. Becchio	Maria Teresa	1
23. Ambroggio	Antonino	4	76. Belcore	Enrico	1
24. Ambroggio	Fernanda	26	77. Bellonio	Maria Assunta	2
25. Ambrogio	Angela	8	78. Belmondo	Laura	9
26. Ambrogio	Gianmario	1	79. Beltrando	Laura	1
27. Ambrogio	Margherita	2	80. Berardengo	Daniela	1
28. Ambrosino	Dario	1	81. Berardo	Domenica	8
29. Ambrosino	Lucia	6	82. Berbotto	Lidia	19
30. Ambrosino	Maria Lucia	6	83. Berbotto	Maddalena	22
31. Ambrosino	Oliviero	15	84. Bergese	Michela	2
32. Andreoli	Manuela Lorella	2	85. Bergesio	Silvana	2
33. Angaramo	Anna	4	86. Bernardi	Renzo	10
34. Angaramo	Maria	8	87. Bersano	Marilena	2
35. Aragno	Aldo	27	88. Bersano	Nadia	1
36. Aragno	Elisabetta	15	89. Bertaina	Maria	4
37. Arduino	Patrizia	1	90. Bertinotti	Marinella	2
38. Arduino	Sonia	1	91. Bertoglio	Maddalena	1
39. Arena	Francesco	8	92. Bertola	Alessandra	8
40. Argena	Giuseppe	1	93. Bertola	Maria Maddalena	2
41. Ariaudo	Caterina	1	94. Bertola	Mario	1
42. Ariaudo	Giovanni	3	95. Bertone	Giovanna	23
43. Ariaudo	Giuseppina	6	96. Bessone	Maria Concetta	3
44. Ariaudo	Paola	1	97. Bianco	Clelia	1
45. Ariaudo	Silvia	1	98. Biancotto	Emanuela	2
46. Arnolfo	Renata	1	99. Biava	Simonetta	4
47. Audero	Teresa	4	100. Biga	Margherita	2
48. Audisio	Agnese	6	101. Biolatti	Chiara	2
49. Audisio	Agnese	10	102. Biolatti	Cristina	1
50. Audisio	Domenica	5	103. Biolatti	Maria Maddalena	2
51. Audisio	Maria	10	104. Biolatto	Lucia	2
52. Audisio	Rosanna	5	105. Boccacino	Renata	1
53. Autina	Cinzia	3	106. Boccalatte	Valentina	1

107.	Bodino	Romano	6	168.	Calvi	Giovanni	13
108.	Bodrero	Maria	20	169.	Calvo	Agnese	6
109.	Boffa	Marisa	10	170.	Campana	Anna	11
110.	Bollano	Rosalba	2	171.	Canale	Maria Margherita	2
111.	Bollati	Caterina	20	172.	Canelli	Beatrice	2
112.	Bonaglia	Maria Teresa	8	173.	Capellino	Rosanna	3
113.	Bonetto	Giovanna Maria	1	174.	Capello	Caterina	5
114.	Bonino	Alison	1	175.	Caputo	Maria Montagna	2
115.	Bonino	Giacomina	1	176.	Carbonero	Alessandra	2
116.	Borasi	Rosalba	21	177.	Cardetti	Tiziana	1
117.	Boretto	Emma	9	178.	Carena	Alessandro	2
118.	Borge	Marco	1	179.	Carrara	Cesare	16
119.	Borghino	Matilde	1	180.	Casale	Mario	16
120.	Borgogno	Luciana	1	181.	Casale Alloa	Margherita	7
121.	Boriano	Carlo	22	182.	Casalis	Maria Giuseppina	6
122.	Borro	Fiorella	2	183.	Casasole	Federica	5
123.	Boscaro	Catia	1	184.	Casinovi	Fiorella	2
124.	Bosco	Anita	26	185.	Castiati	Bruna	1
125.	Bosio	Angela	18	186.	Caudera	Roberto	3
126.	Bosio	Carla	18	187.	Cavallero	Ester	21
127.	Bosio	Caterina	1	188.	Cavallo	Maria	4
128.	Bosio	Luciano	1	189.	Cavallotto	Paola	1
129.	Bosio	Maria	12	190.	Cavarero	Margherita	2
130.	Bossa	Alessandro	1	191.	Cedrani	Guido	2
131.	Bossolasco	Claudia	2	192.	Cencio	Luigi	6
132.	Botta	Domenica	7	193.	Cerati	Luisella	8
133.	Botta	Giuseppe	9	194.	Cerato	Fabio	1
134.	Botta	Lauretta	9	195.	Cerato	Giulia	1
135.	Bottero	Germana	3	196.	Cerutti	Paola	7
136.	Bottero	Mariangela	2	197.	Cerva	Silvana	1
137.	Bracco	Silvia	20	198.	Cesano	Antonella	4
138.	Bravo	Alessia	9	199.	Chiapello	Ada	1
139.	Bravo	Rosanna	2	200.	Chiaranello	Angela	4
140.	Bravo	Sara	2	201.	Chiarlo	Giuseppina	4
141.	Bravo	Sonia	2	202.	Chiavassa	Giovanni	16
142.	Brero	Mariangela	9	203.	Chiavazza	Anna Maria	16
143.	Brero	Rosa Lidia	7	204.	Chiera	Raffaella	1
144.	Bresciano	Grazia	3	205.	Chiusano	Gabriella	1
145.	Bressi	Franca	1	206.	Cismondi	Erika Gabriella	1
146.	Bressi	Monica Franca	1	207.	Collino	Anna Maria	9
147.	Bressi	Vilma	4	208.	Colombano	Graziella	7
148.	Briata	Marisa	32	209.	Colombano	Maria	2
149.	Brindisani	Francesco	8	210.	Comandù	Domenica	2
150.	Brugiafreddo	Angiola	1	211.	Comba	Giuseppina	2
151.	Brugiafreddo	Paola	2	212.	Conte	Emanuela	1
152.	Bruno	Elisabetta	2	213.	Conte	Nicola	3
153.	Bruno	Francesca	1	214.	Cortese	Maria Ludovica	1
154.	Bruno	Gloria	2	215.	Cosentino	Luana	2
155.	Bruno	Maria	1	216.	Costa	Daniela	1
156.	Bruno	Rosaria	21	217.	Costamagna	Anna	6
157.	Bruno	Silvia	18	218.	Costamagna	Pierina Carla	10
158.	Burdese	Pier Giuseppe	2	219.	Cravero	Chiara	1
159.	Busano	Elena	1	220.	Cravero	Francesca	2
160.	Buso	Enrico	3	221.	Cravero	Isabella	19
161.	Busso	Annachiara	1	222.	Cravero	Maria Rita	3
162.	Busso	Caterina	3	223.	Cravero	Paola	1
163.	Busso	Irma	7	224.	Cristaudo	Paolo	1
164.	Cagliaris	Maria Grazia	17	225.	D'Agostaro	Mattea	2
165.	Calcagno	Maria Grazia	19	226.	D'Aprano	Benedetta	1
166.	Caldarone	Maurizio	1	227.	Da Col	Gianna	13
167.	Calenda	Osvalda	20	228.	Dadone	Francesco	1

229.	Dalmasso	Caterina	1	290.	Franco	Franca	15
230.	Dalmasso	Elena	1	291.	Franco	Liliana Assunta	1
231.	Daniele	Giacomo	6	292.	Franco	Lorenza	2
232.	Daniele	Michela	2	293.	Franco	Lucia Grazia	11
233.	Daniele	Roberta	1	294.	Franco	Maddalena	7
234.	De Giovanni	Paolo	4	295.	Franco	Teresa	5
235.	De Marco	Rosalia	1	296.	Frاندino	Elisabetta	2
236.	De Pippo	Olimpia	1	297.	Frاندino	Miranda	2
237.	Decio	Maurizio	1	298.	Frezza	Nadia	1
238.	Del Fabbro	Ivana	22	299.	Frisa	Vitina Rosaria	3
239.	Dellafrera	Giulia	1	300.	Frossasco	Michelina	1
240.	Demarchi	Giuseppina	5	301.	Frua	Alessandra	1
241.	Dematteis	Mario	1	302.	Fruttero	Beatrice	3
242.	Demichelis	Concetta	9	303.	Galeazzo	Marina	8
243.	Deninotti	Jennifer	1	304.	Galizio	Margherita	11
244.	Destefanis	Anna	1	305.	Galleani	Giuseppina	21
245.	Devalle	Elda	2	306.	Galletto	Carla	6
246.	Di Martino	Eva	5	307.	Galliano	Pierangela	1
247.	Di Salvo	Maria	32	308.	Gallo	Barbara	1
248.	Diale	Giorgina	8	309.	Gallo	Carla	8
249.	Disdero	Erica	2	310.	Gallo	Elsa	8
250.	Dogliatti	Giovanni	1	311.	Gallo	Roberto	1
251.	Dossetto	Romualda	3	312.	Galvagno	Agnese	2
252.	Dotta	Bernardino	1	313.	Galvagno	Giovanna	1
253.	Dotta	Franca	2	314.	Galvagno	Giovanni	1
254.	Drovetto	Elena	14	315.	Galvagno	Tomaso	21
255.	Dutto	Anna	1	316.	Garaventa	Aldo	20
256.	Eandi	Enrico	2	317.	Garello	Luciana	2
257.	Eandi	Lucia	13	318.	Gareri	Maria	2
258.	Enrici	Diego	21	319.	Garesio	Martina	5
259.	Fagiolino	Francesca	6	320.	Gargiulo	Cecilia	14
260.	Falco	Maria Teresa	4	321.	Gariglio	Gisella	1
261.	Farchetto	Margherita	2	322.	Gariglio	Irene	1
262.	Fassi	Luciana	3	323.	Garulli	Eleonora	1
263.	Ferrara	Salvatore	1	324.	Gastaldi	Lucia	2
264.	Ferrero	Adriana	8	325.	Gastaldi	Marina Pia Rita	12
265.	Ferrero	Anna Maria	1	326.	Gastaldo	Rosa	9
266.	Ferrero	Lorella	2	327.	Gastinelli	Sonia	2
267.	Ferrero	Mario	4	328.	Gea	Paola	5
268.	Ferrero	Marisa	1	329.	Gennero	Dina	1
269.	Ferrero	Matilde	3	330.	Gerbaldo	Maria Teresa	2
270.	Ferrero	Rita	1	331.	Gerbaldo	Nicoletta	1
271.	Ferrero	Tomaso	17	332.	Gerbaudo	Bruna	22
272.	Ferro	Silvia	1	333.	Geroldi	Silvana	1
273.	Fiandrino	Francesca	22	334.	Gerthoux	Angela	8
274.	Ficetti	Maria Luisa	5	335.	Gherzi	Rosanna	5
275.	Fino	Laura	7	336.	Ghiberti	Silvia	1
276.	Fiorito	Davide	1	337.	Ghiglione	Chiara	1
277.	Fiorito	Germana	23	338.	Ghione	Agnese Graziella	22
278.	Fiorito	Liliana	4	339.	Ghione	Sandra	3
279.	Fiorito	Silvana	1	340.	Giacchello	Maria	2
280.	Fiorito	Silvana	1	341.	Giachino Amistà	Maria Teresa	6
281.	Fiorito	Silvio	2	342.	Giacosa	Assunta	17
282.	Fissore	Francesca	7	343.	Gianì	Tamara	2
283.	Fissore	Irma	1	344.	Gianoglio	Maria Teresa	5
284.	Fissore	Maria	22	345.	Gianoglio	Silvana	11
285.	Fissore	Maria Giuseppina	2	346.	Giganti	Maria	1
286.	Fissore	Monica	1	347.	Giletta	Francesca	20
287.	Folco	Maria Silvana	1	348.	Gilli	Rosanna	6
288.	Folpini	Emilia	1	349.	Gilli	Silvia	2
289.	Fortunato	Angelina	3	350.	Giobergia	Carla	8

351.	Giordana	Maria Teresa	1	412.	Maccarrone	Rosaria	4
352.	Giordana	Renato	1	413.	Mammola	Teresa	19
353.	Giordano	Angela	4	414.	Mana	Francesco	4
354.	Girauda	Maria Angela	1	415.	Mana	Gabriella	1
355.	Girauda	Silvana	1	416.	Mana	Giovanni	4
356.	Girello	Milena	3	417.	Mana	Laura	1
357.	Girodengo	Sergio	3	418.	Mana	Lucia	1
358.	Girone	Fiorella	5	419.	Mana	Mirella	1
359.	Girone	Giancarla	1	420.	Mana	Monica Tamara	2
360.	Giuliano	Carlo	1	421.	Mana	Rosalia	22
361.	Giuliano	Gabriella	1	422.	Mana	Silvia	1
362.	Giumentaro	Claudio	1	423.	Mana	Vittorina	23
363.	Giuriato	Iole	30	424.	Manigrassi	Serena	1
364.	Giusiano	Antonia	1	425.	Manino	Patrizia	2
365.	Giusiano	Bernardetta	1	426.	Mantovani	Fabrizia	7
366.	Giusiano	Serena	1	427.	Mantovani	Rosa	1
367.	Giusto	Sebastiano	7	428.	Marchetto	Renato	9
368.	Givonetti	Ivana	10	429.	Marchisio	Ileana	1
369.	Graglia	Maria Assunta	20	430.	Marchisio	Simona	1
370.	Grande	Giovanna	3	431.	Marengo	Carla	11
371.	Grande	Rosa Anna	10	432.	Marengo	Caterina	1
372.	Granzotto	Roberta	1	433.	Marengo	Maria Luisa	1
373.	Gribaudo	Agostino	8	434.	Marietta Aleina	Marisa	3
374.	Grindatto	Stefano	2	435.	Marino	Secondino	25
375.	Grosso	Cecilia	1	436.	Marocco	Carla	1
376.	Grosso	Elisa	2	437.	Marrone	Vincenzo	10
377.	Guagliardo	Rosa	6	438.	Martini	Giovanna	32
378.	Guala	Lorena	2	439.	Martini	Marco	1
379.	Guerriero	Concordia	4	440.	Martino	Wanda	22
380.	Gullino	Maria Giovanna	1	441.	Masento	Caterina	7
381.	Gullino	Maria Maddalena	8	442.	Masento	Teresa	7
382.	Haragovà	Eva	1	443.	Masento	Vittorina	9
383.	Iemma	Giovanna	6	444.	Mattalia	Ada	1
384.	Iardi	Maria	7	445.	Mattalia	Margherita	11
385.	Inverni	Bruno	2	446.	Mattio	Giuseppe	1
386.	Isaia	Lorenzo	4	447.	Mayo	Roberto	1
387.	Isaia	Teresita	2	448.	Melino	Angela	5
388.	Isoardo	Caterina	32	449.	Mellano	Caterina	3
389.	La Porta	Vincenzo	27	450.	Mellano	Elda	1
390.	Lamberti	Andreina	9	451.	Mellano	Federico	1
391.	Lamberti	Antonella	1	452.	Mellano	Giovanna	1
392.	Lanfranco	Aldo	3	453.	Mellano	Ines	19
393.	Lanfranco	Giovanni	12	454.	Mellano	Maddalena	3
394.	Lanfranco	Margherita	8	455.	Mellano	Maria	17
395.	Lanfranco	Pietro	6	456.	Mellano	Maria Assunta	6
396.	Leone	Gian Maria	1	457.	Mellano	Nadia	1
397.	Leone	Margherita	23	458.	Mendola	Giancarlo	3
398.	Leone	Maria Rosaria	5	459.	Merlino	Marilena	1
399.	Lequio	Marisa	7	460.	Messina	Anna Beatrice	8
400.	Levet	Marina	1	461.	Michellino	Antonella	1
401.	Levrone	Emily	1	462.	Michelon	Fernanda	6
402.	Libra	Monica	1	463.	Migliore	Franco	5
403.	Liggera	Luisella	1	464.	Migliore	Rosanna	1
404.	Lingua	Margherita	9	465.	Milanesio	Eraldina	18
405.	Lingua	Sara	1	466.	Milanesio	Luca	1
406.	Longobardi	Elisa	2	467.	Milano	Maria Laura	1
407.	Lossaja	Jelena	3	468.	Mina	Anna Maria	10
408.	Lovera	Margherita	5	469.	Mina	Cristina	2
409.	Lucco Borlera	Nello	1	470.	Mina	Dominique	2
410.	Lungo	Graziella	3	471.	Mina	Eva	1
411.	Maccagno	Anna	1	472.	Mina	Francesca	1

473.	Mina	Lucia	13	534.	Paschiero	Emma	8
474.	Mina	Lucietta	5	535.	Paschiero	Marisa	5
475.	Mina	Luisa	1	536.	Pascoletti	Nadia	3
476.	Mina	Simona	1	537.	Pasotti	Osvalda	21
477.	Mina	Stefania	11	538.	Passaro	Rosa	5
478.	Minetti	Valeria	2	539.	Peirone	Giuseppina	32
479.	Miraglio	Maria Luisa	18	540.	Pelissero	Anna Maria	2
480.	Misantoni	Luisiana	1	541.	Pelissero	Elena	1
481.	Moiso	Giuseppe	3	542.	Pellegrino	Lisa	2
482.	Monasterolo	Gloria	2	543.	Pellegrino	Maria	1
483.	Monasterolo	Silvana	4	544.	Perassi	Guglielmina	1
484.	Moncalvo	Marilena Caterina	2	545.	Peron	Paola	7
485.	Mondino	Chiara	1	546.	Perrone	Teresa	11
486.	Mondino	Marinella	1	547.	Petrarca	Patrizia	1
487.	Mondino	Osvalda	15	548.	Petrucci	Sabina	1
488.	Monetti	Liliana	25	549.	Petruzziello	Domenica	1
489.	Montà	Domenica	1	550.	Pettiti	Augusto	3
490.	Montebello	Tamara	2	551.	Pettiti	Maria Teresa	1
491.	Montuori	Immacolata	3	552.	Pia	Costanza E.	1
492.	Moraglio	Domenico	17	553.	Piasco	Luciana	3
493.	Morello	Caterina	8	554.	Picca	Luciana	1
494.	Morisiasco	Romana	25	555.	Piccini	Consuelo	4
495.	Mottura	Bianca	2	556.	Picco	Luisa	6
496.	Mulè	Giovanna	4	557.	Pignata	Maria Antonietta	10
497.	Muretino	Teresa	21	558.	Pignata	Osvaldo	23
498.	Mussetto	Maria Clara	2	559.	Pistone	Stelvio	1
499.	Natile	Maria	3	560.	Pittavino	Silvio	3
500.	Nervo	Francesca	2	561.	Piumatti	Maddalena	21
501.	Nicola	Eliana	6	562.	Piumatti	Teresa	7
502.	Nicola	Maria Pia	20	563.	Piva	Graziella	8
503.	Nicolino	Margherita	6	564.	Pizzo	Bartolomeo	10
504.	Nicolino	Margherita	1	565.	Poggi	Marta	2
505.	Njehrena	Jorida	1	566.	Poggio	Angela	19
506.	Nota	Brunella	2	567.	Porrera	Francesco	6
507.	Novakovic	Zorica	3	568.	Porretta	Emilia	4
508.	Oddone	Emilia	8	569.	Prandi	Antonella	12
509.	Odetto	Gabriella	3	570.	Presello	Edi	4
510.	Olivero	Maria Giovanna	17	571.	Preve	Giovanni	2
511.	Olivero	Sandra	2	572.	Prino	Marcellina	18
512.	Olivieri	Celide	4	573.	Prochietto	Monica	1
513.	Olocco	Franca	2	574.	Quaglia	Delfina	5
514.	Olognero	Giovanna	12	575.	Quaglia	Giulia	1
515.	Opezzo	Luciana	1	576.	Quaglia	Pietro	5
516.	Orecchioni	Maria Angela	17	577.	Quinto	Felice	1
517.	Oreglia	Liliana	3	578.	Rabbia	Anna	1
518.	Osella	Erica	1	579.	Rabbia	Catterina	5
519.	Palazzolo	Rosalia	8	580.	Rabbia	Mario	2
520.	Panero	Carla	1	581.	Racca	Ausilia	1
521.	Panero	Eliana	20	582.	Racca	Carlo	2
522.	Panero	Laura	1	583.	Racca	Claudio	1
523.	Panero	Liliana	17	584.	Racca	Denise	5
524.	Panero	Lucia	2	585.	Racca	Giovanna	17
525.	Panero	Lucia	1	586.	Racca	Luciana	1
526.	Panero	Marcella	27	587.	Racca	Maddalena	2
527.	Panero	Natalina	20	588.	Racca	Simona	1
528.	Panero	Teresa	19	589.	Racca	Sonya	1
529.	Panetto	Anna	18	590.	Racca	Teresa	1
530.	Panuzzo	Concetta	1	591.	Racca	Virginia	4
531.	Parlanti	Giovanni	29	592.	Ramellini	Anna	1
532.	Paruccia	Laura Simonetta	2	593.	Ramonda	Maria Teresa	2
533.	Paschetta	Tiziana	2	594.	Rampado	Emiliana	1

595.	Randriatsimametra	Odile Marie	1	656.	Sobrero	Stefania	4
596.	Rapalino	Monica	3	657.	Soffientini	Genziana	1
597.	Raspo	Alberto	1	658.	Sola	Anna Maria	21
598.	Ravera	Chiara	7	659.	Sola	Antonio	3
599.	Ravera	Teresina	1	660.	Sola	Gianfranco	2
600.	Reviglio	Lorenzo	2	661.	Sola	Maddalena	7
601.	Reviglio della Veneria	Paola	1	662.	Soldano	Agostina	5
602.	Riccardi	Anna	30	663.	Soldano	Domenica	1
603.	Riccardi	Silvia	26	664.	Soldano	Maria Margherita	5
604.	Ricotti	Bruna	1	665.	Somale	Laura	1
605.	Ridoni	Eugenio Maria	1	666.	Sora	Maria Teresa	16
606.	Rimondot	Rosanna	13	667.	Sorasio	Michelina	9
607.	Rinaldi	Riccardo	1	668.	Sosso	Luisa	3
608.	Rinero	Giorgina	3	669.	Spada	Rosanna	2
609.	Rittatore	Maria Rosa	8	670.	Speranza	Edy	7
610.	Riva	Anna Maria	2	671.	Spertino	Elisabetta	22
611.	Rivoira	Adriana	10	672.	Spertino	Margherita	7
612.	Rivoira	Marinella	2	673.	Sportiello	Lucia	2
613.	Robasto	Laura	1	674.	Stanciu	Ramona Maria	2
614.	Rocca	Carla	5	675.	Stassi	Giancarla	1
615.	Roggero	Ivana	2	676.	Sterpi	Tiziana	1
616.	Rolando	Teresa	6	677.	Strumia	Monica	2
617.	Romeo	Giovanni	1	678.	Supertino	Teresa	3
618.	Rosano	Margherita	16	679.	Surace	Margherita	8
619.	Rosso	Angela	2	680.	Susino	Giovenale	1
620.	Rosso	Ines	6	681.	Tallarita	Margherita	1
621.	Rosso	Maria Vittoria	10	682.	Tamagnone	Maria Clotilde	23
622.	Rosso	Maurilia	2	683.	Tavella	Chiara	2
623.	Rosso	Pier Domenico	3	684.	Tavella	Jessica	1
624.	Rovere	Anna Maria	5	685.	Tavella	Maria	9
625.	Rovere	Giuseppe	15	686.	Tavella	Piera	5
626.	Russo	Piera Maria	8	687.	Tealdi	Maria Grazia	5
627.	Russo	Vanda	1	688.	Ternavasio	Luisa	1
628.	Sabena	Ilaria	2	689.	Ternavasio	Marino	18
629.	Sabena	Maddalena	10	690.	Ternavasio	Pietro	12
630.	Sabena	Maria Franca	27	691.	Tesio	Bruno	8
631.	Saccione	Marinella	2	692.	Tesio	Eliana	7
632.	Saccione	Michelino	1	693.	Tesio	Gemma	23
633.	Sacco	Francesco	1	694.	Tesio	Giacomo	3
634.	Sacco	Margherita	25	695.	Tesio	Lucia	1
635.	Saglietti	Laura	1	696.	Tesio	Luciana	2
636.	Saimandi	Maurizio	2	697.	Testa	Alessandra	2
637.	Salvagno	Irma	13	698.	Testa	Giacomo Maria	1
638.	Salvo	Maria	2	699.	Testa	Laura	1
639.	Salzano	Angelina	1	700.	Testa	Paola	1
640.	Saretti	Giorgia	1	701.	Testa	Teresa	3
641.	Sarotto	Domenico	3	702.	Todde	Roberto	1
642.	Sasia	Lorenzina	9	703.	Tomaselli	Angela	1
643.	Scavino	Caterina	23	704.	Tomatis	Anna	4
644.	Sciolla	Caterina E.	2	705.	Tomatis	Giuseppina	7
645.	Scioneri	Lidia	8	706.	Tomatis	Mariella	6
646.	Sciortino	Vincenza	9	707.	Tomatis	Myriam	1
647.	Segantini	Ivana	3	708.	Tonelli	Silvana	2
648.	Segato	Elio	13	709.	Tonello	Claudia	7
649.	Sepertino	Angela Amalia	9	710.	Torassa	Giovanna	3
650.	Serafini	Giovanna	11	711.	Torreani	Silvia	3
651.	Sergio	Vanni	1	712.	Torta	Maria Grazia	5
652.	Silumbra	Bruna	1	713.	Tortone	Virginio	3
653.	Sinatra	Raffaele	1	714.	Tovoli	Federica	1
654.	Sobrero	Daniela	1	715.	Trabucco	Simona	1
655.	Sobrero	Paola	2	716.	Tripolino	Bruno	6

717. Trucco	Alessandra	2	734. Veglia	Giuseppina	23
718. Trucco	Chiara	1	735. Venturelli	Elena	12
719. Trucco	Germana	12	736. Verra	Elisabetta	1
720. Trucco	Lorella	1	737. Vighetto	Anna Maria	8
721. Vacca	Caterina	1	738. Villa	Alessandro	13
722. Vacca	Paola	4	739. Villa	Matilde	4
723. Vaira	Maddalena	11	740. Villano	Teresa	3
724. Valente	Maria	1	741. Villavecchia	Ezechiele	9
725. Valfrè	Maria Caterina	15	742. Villois	Marina	18
726. Valinotti	Anna Maria	3	743. Villois	Marisa	3
727. Valinotti	Chiara Lidia	25	744. Vismara	Ivano	1
728. Vallauri	Giuseppina	1	745. Vizio	Margherita	8
729. Vallillo	Pellegrino	1	746. Volta	Miranda	14
730. Vallinotti	Maria Maddalena	5	747. Volta	Ornella	5
731. Varetto	Daniela	1	748. Voltan	Pietro	10
732. Varrone	Veronica	3	749. Zinola	Giuliana	8
733. Vascon	Pier Giorgio	8	750. Zinola	Maria Teresa	12