



UNI3

Marene
Savigliano
Monasterolo di Savigliano

io
ostre
enze folklor
o danza mus
tre conferenze
a musica mostre co
lore teatro danza music

Università delle Tre Età

Anno Accademico 2021/2022

Savigliano

Marene

Monasterolo di Savigliano



musica mostre conferenze folklore teatro danza musica mostre conferenze folklore teatr
conferenze folklore teatro danza musica mostre conferenze folklore teatro danza music
lore teatro danza musica mostre conferenze folklore teatro danza musica mostre conf
a musica mostre conferenze folklore teatro danza musica mostre conferenze folklor

musica
sica m
ostre
folklor

Agli Iscritti dell'Università delle Tre Età di Savigliano

Carissimi,

finalmente siamo ai nastri di partenza di una delle iniziative che più sono mancate alla città in questi anni di pandemia, la nostra amatissima Università delle Tre Età.

È stato davvero negativo non aver potuto terminare le lezioni dell'anno accademico 2019-2020 e aver dovuto interrompere le conferenze dopo solo due volte nell'anno accademico 2020-2021.

A ottobre abbiamo iniziato con alcune conferenze perché volevamo si' ripartire ma anche capire come sarebbe evoluta la situazione: l'organizzazione di un anno accademico parte molti mesi prima e in estate non eravamo ancora in grado di capire come sarebbe stato possibile fare il tutto in sicurezza.

Ma finalmente ci siamo, ripartiamo con un'organizzazione quasi normale, fatta di conferenze di cultura generale e laboratori più specifici: un programma variegato che può andare incontro alle esigenze ed ai gusti di tutti voi iscritti.

Come ben sappiamo, l'UNItre è anche un momento di socializzazione importante: oltre al livello culturale delle attività, è bello incontrarsi, chiacchierare e perché no... bersi un caffè insieme dopo le lezioni. Questo ci è mancato molto, favorendo purtroppo lunghi momenti di solitudine. Ma da febbraio si potrà di nuovo passare del tempo insieme, fatto di chiacchiere e cultura. Quest'anno continua anche la proficua collaborazione con il Comune di Marene, da tanto parte importante dell'UNItre.

C'è però una novità importante che mi rende molto felice. Dopo molti anni nei locali dell'Università, da quest'anno avremo una sede nuova: le nostre lezioni ed i laboratori si terranno infatti nel rinnovato Centro Culturale Saviglianese, uno spazio caldo e accogliente che già ci ha accolto benissimo nelle conferenze fatte in questi mesi.

Un grazie speciale a chi ha lavorato alacremente in questi mesi per rendere possibile la ripartenza delle attività dell'UNItre, ai volontari, ai docenti e soprattutto a voi iscritti che sono sicura anche quest'anno parteciperete numerosi alle attività. Quindi non mi resta che augurarvi Buona UNItre!

Per chi rinnova l'iscrizione così come per chi aderisce alla nostra iniziativa per la prima volta, può essere utile conoscere il consuntivo delle attività svolte nel 2019/2020 (ultimo anno di iscrizione prima della pandemia):

- 711 iscritti (di cui 585 femmine e 126 maschi)*
 - 7 iscritti residenti nella frazione di Levaldigi*
 - 40 Comuni di residenza rappresentati dagli iscritti*
 - 97 corsi attivati a Savigliano, Marene e Monasterolo di Savigliano*
 - 687 lezioni per un totale di 1092,5 ore*
 - sconti sulle quote di partecipazione alle gite, viaggi e soggiorni organizzati dalle Agenzie di Viaggio cittadine*
 - ingresso ridotto per gli iscritti UNItre alle rassegne musicali organizzate dal Civico istituto Musicale G.B. Fergusio, agli spettacoli organizzati dall'Associazione "Amici della Musica", nonché alla maggior parte degli spettacoli teatrali e di danza*
 - ingresso ridotto alla Gipsoteca "Davide Calandra" e al Museo "Antonino Olmo", alle mostre e attività culturali organizzate dai Comuni di Savigliano e Marene*
 - cerimonia di chiusura dell'Anno Accademico, con la consegna dei diplomi agli iscritti con 10, 15, 20, 25 e 30 anni di frequenza continuativa e l'applaudita esibizione della Corale UNItre*
- Rimaniamo a vostra disposizione e auguro a tutti di buon Anno Accademico.*

L'ASSESSORE ALLA CULTURA
- Petra Senesi

Finalmente riparte l'Unitre!

Dopo mesi di "stop" forzato siamo liete di annunciare che ripartono i corsi dell' Unitre, che rappresentano in questo momento più che mai, un importante momento di scambio e interazione tra le persone.

Attraverso la cultura, in ogni sua forma, abbiamo la possibilità di creare attimi di svago e accrescimento personale condividendo passioni comuni.

Ci auguriamo che questo sia un nuovo inizio seppur con un calendario ridotto. Speriamo che a partire dal prossimo settembre potremo offrire dei corsi della durata dell'intero.

Anno Accademico, proponendo nuove attività e nuovi stimoli per i nostri iscritti. Buon Unitre a tutti!!

IL CONSIGLIERE COMUNALE
Maria Antonietta Fiorito

L'ASSESSORE AL SOCIALE
CULTURA E SCUOLA
Valentina Arrigo

INDICE

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

SAVIGLIANO

CONFERENZE E CORSI DI CULTURA GENERALE:

pag.	10	ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE
pag.	11	ALIMENTAZIONE FRA MITI E REALTA'
pag.	12	ALLA SCOPERTA DELLA TURANDOT
pag.	13	CASTELLI, CASE CASTELLATE, VILLE DEL TERRITORIO SAVIGLIANESE.....
pag.	14	CONOSCERE IL SALE ROSA DELL'HIMALAYA
pag.	15	EMOZIONI E PANDEMIA
pag.	16	I CAMMINI STORICO – RELIGIOSI CULTURALI IN ITALIA E IN EUROPA
pag.	17	IL MIGLIORE DEI MONDI POSSIBILI
pag.	18	IL PIACERE DI SCRIVERE POESIA
pag.	19	IL SENTIERO DEL MAIRA: LA NATURA CHE ATTRAVERSA LA CITTA'
pag.	20	IMMAGINI DAL MONDO
pag.	21	L'ALTRA META': QUANDO PERCORRERE UN PEZZO DI STRADA CON
pag.	22	LA PROFESSIONE FORENSE NON SI ADDICE ALLE DONNE: ESEMPI.....
pag.	23	LABORATORIO CON LE SPEZIE
pag.	24	LE DONNE DI DANTE
pag.	25	LETTERATURA A RITMO DI MUSICA
pag.	26	MILLE MODI DI DIRE VIAGGIO.....STORIE DI CAMMINO.....
pag.	27	NASCITA E VITA DELLA COSTITUZIONE ITALIANA
pag.	28	RIMEDI E COSMETICI NATURALI DEL FAI DA TE
pag.	29	SEMPLIFICA LA TUA VITA CON LA RETE
pag.	30	IL VIAGGIO NEL MONDO DEL THE
pag.	31	IL VIAGGIO NEL MONDO DELLE SPEZIE
pag.	32	LA VITA PRIVATA DI UN RE
pag.	33	WILLIAM SHAKESPEARE, GIUSEPPE VERDI E ARRIGO BOITO: OTELLO

LABORATORI DI ATTIVITA' MANUALE:

pag.	35	ALLENIAMO IL CERVELLO
pag.	36	BORSE, CHE PASSIONE!
pag.	37	CANTO CORALE
pag.	38	CINOFILIA APPLICATA
pag.	39	CORSO SULLE TECNICHE DEL DISEGNO
pag.	40	CREAZIONE GIOIELLI DI PERLINE
pag.	41	CUCI E CREA
pag.	42	DICO BENE! FONETICA, DIZIONE E PRATICA DI LETTURA
pag.	43	DRUM CIRCLE FACILITATO
pag.	44	QUANDO UN'EMOZIONE CI FA AMMALARE
pag.	45	RICAMO BANDERA
pag.	46	RICICLO CREATIVO
pag.	47	TECNICHE PITTORICHE
pag.	48	UN VIAGGIO FRA GLI DEI

CORSI DI LINGUA STRANIERA:

pag.	50	FRANCESE
pag.	51	INGLESE 1 AVANZATO
pag.	52	INGLESE 1 BASE
pag.	53	INGLESE 1 INTERMEDIO
pag.	54	INGLESE 2 INTERMEDIO
pag.	55	SPAGNOLO
pag.	56	TEDESCO

MARENE

LABORATORI DI ATTIVITA' MANUALE:

- pag. 58 CUCINA PESCE
- pag. 59 CORSO DI PASTICCERIA

LABORATORI DI ATTIVITA' FISICA E PSICO-FISICA:

- pag. 61 GINNASTICA SOMATICA
- pag. 62 MEDITAZIONE
- pag. 63 OSTEOPATIA ED EDUCAZIONE ALLA SALUTE

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 ETÁ

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

DENOMINAZIONE

Il Comune di Savigliano ha istituito "L'UNIVERSITA' DELLE TRE ETÁ", 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 città di Marene.

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

FINALITA'

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

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

REQUISITI

L'UNIVERSITA' DELLE TRE ETÁ 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 gli iscritti in regola con il versamento della quota di iscrizione all'A.A. 2019/2020, ultimo anno prima della pandemia, avranno diritto alle seguenti agevolazioni:

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

UNIVERSITA' DELLE TRE ETA'

ISCRIZIONI E FREQUENZA

1. **Tempi:**

le iscrizioni ai corsi UNItre – Anno Accademico 2021/2022 – avranno inizio:

Da lunedì 17 gennaio 2022 presso la Segreteria UNItre del Comune di Savigliano con il seguente orario:

- **LUNEDÌ:** dalle 9 alle 12 e dalle 14 alle 17
- **DAL MARTEDÌ AL GIOVEDÌ:** dalle 9 alle 12

La Segreteria UNItre osserverà i suddetti orari di apertura **sino a lunedì 31 gennaio 2022**; oltre tale data resterà aperta solo nella giornata sotto indicata:

Sede di Savigliano: **mercoledì dalle ore 9,00 alle ore 12**

Da lunedì 17 gennaio 2022 presso il Comune di Marene con il seguente orario:

- **LUNEDÌ E VENERDÌ:** dalle 9,30 alle 11
- **SABATO 22 E 29 GENNAIO:** dalle 9,30 alle 11

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

da lunedì 10 gennaio 2022 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

2. **Quote:**

la quota di iscrizione, fissata in **€ 25** dà diritto a frequentare tutte le conferenze e i corsi di cultura generale. Sono altresì previste le seguenti iscrizioni agevolate:

- € 15** per i docenti del corrente Anno Accademico
- € 10** per i volontari UNItre di Savigliano
- € 15** per gli iscritti di età inferiore ai 30 anni
- € 15** per i dipendenti del Comune di Savigliano
- 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 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 € 25

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 versando una quota agevolata pari alla differenza fra la tessera di Savigliano (€ 25) 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 mediante il versamento dell'integrazione spesa prevista per ciascun corso.

Parimenti gli iscritti all'UNItre di Savigliano 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 la Segreteria 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 **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. Eventuali variazioni del calendario **delle conferenze, dei corsi di cultura generale e le date degli incontri** saranno comunicate mediante:

- pubblicazione sui settimanali "IL SAVIGLIANESE" e "IL CORRIERE DI SAVIGLIANO"
- affissione di avviso presso la sede 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 “**UNltre**”

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 dalla Segreteria UNltre.

5. Comunicazioni:

gli iscritti che nel corso dell'Anno Accademico 2021/2022 avessero da esprimere riserve, richieste o suggerimenti, o chiedere informazioni in merito al calendario delle lezioni, potranno contattare la Segreteria UNltre al seguente recapito:

Ufficio Cultura del Comune di Savigliano Tel. 0172 – 710235 / 710222
(cultura@comune.savigliano.cn.it - unitre.savigliano@comune.savigliano.cn.it)

Ufficio Segreteria del Comune di Marene
Tel. 0172 – 742029 (int. 4) Fax 0172 – 74245 (assessorealsociale@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:

lunedì	10/01/2022 ore 11	Sala Consiglio Palazzo Municipale: conferenza stampa di presentazione corsi A.A. 2021/2022
venerdì	20/05/2022 ore 16	Centro Culturale Saviglianese: chiusura Anno Accademico 2021/2022, saggio finale e premiazione iscritti



SAVIGLIANO

CONFERENZE E CORSI DI CULTURA GENERALE

ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE
ALIMENTAZIONE FRA MITI E REALTA'
ALLA SCOPERTA DELLA TURANDOT
CASTELLI, CASE CASTELLATE, VILLE DEL TERRITORIO SAVIGLIANESE.....
CONOSCERE IL SALE ROSA DELL'HIMALAYA
EMOZIONI E PANDEMIA
I CAMMINI STORICO – RELIGIOSI CULTURALI IN ITALIA E IN EUROPA
IL MIGLIORE DEI MONDI POSSIBILI
IL PIACERE DI SCRIVERE POESIA
IL SENTIERO DEL MAIRA: LA NATURA CHE ATTRAVERSA LA CITTA'
IMMAGINI DAL MONDO
L'ALTRA META': QUANDO PERCORRERE UN PEZZO DI STRADA CON
LA PROFESSIONE FORENSE NON SI ADDICE ALLE DONNE: ESEMPI.....
LABORATORIO CON LE SPEZIE
LE DONNE DI DANTE
LETTERATURA A RITMO DI MUSICA
MILLE MODI DI DIRE VIAGGIO.....STORIE DI CAMMINO.....
NASCITA E VITA DELLA COSTITUZIONE ITALIANA
RIMEDI E COSMETICI NATURALI DEL FAI DA TE
SEMPLIFICA LA TUA VITA CON LA RETE
IL VIAGGIO NEL MONDO DEL THE
IL VIAGGIO NEL MONDO DELLE SPEZIE
LA VITA PRIVATA DI UN RE
WILLIAM SHAKESPEARE, GIUSEPPE VERDI E ARRIGO BOITO: OTELLO

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

ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE

SEDE: Centro Culturale Saviglianese Sala conferenze – Piazza Nizza ,11

DOCENTE: Dott.ssa Alessia TESTA

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15,30 – 17 (giovedì)

PROGRAMMA

Due incontri per presentare la Mindfulness..... ne hai mai sentito parlare? Hai già praticato ma vuoi continuare l'allenamento alla consapevolezza del corpo e delle tue emozioni?

Praticare la mindfulness significa darsi il permesso di fermarci, prenderci cura di noi e di connetterci con le sensazioni che il nostro corpo ci manda.

Si tratta di un approccio scientificamente validato, è colto a migliorare la conoscenza di se stessi, delle proprie capacità e rappresenta un'utile risorsa per la gestione dello stress.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MARZO 03 - 10

ALIMENTAZIONE FRA MITI E REALTA'

SEDE: Centro Culturale Saviglianese Sala Conferenze – Piazza Nizza ,11
DOCENTE: Dott. Alex VILLOIS
N° LEZIONI: 2
ORARIO: 15,30 – 17 (mercoledì)

PROGRAMMA

“Siamo ciò che mangiamo”.

Sì... ma *cosa* e soprattutto *come* mangiamo? La televisione, la radio, i mezzi di comunicazione propongono continuamente diete e prodotti miracolosi per il benessere e la “linea” del proprio corpo. In questa giungla di informazioni è difficile discernere i miti e le leggende metropolitane, da informazioni scientifiche e veritiere.

Le lezioni propongono di incrementare la consapevolezza alimentare riguardo a una sana alimentazione ed un corretto stile di vita.

I principali argomenti che verranno trattati sono:

- costruzione del piatto sano secondo l’OMS
- la piramide alimentare
- la dieta a colori
- l’importanza dell’attività fisica
- la consapevolezza a tavola
- riflessioni in merito a numerosi approcci nutrizionali (dieta vegane, vegetariana ecc....)

CALENDARIO DELLE LEZIONI

APRILE 20 - 27

ALLA SCOPERTA DELLA TURANDOT

SEDE: Centro Culturale Saviglianese Sala conferenze – Piazza Nizza ,11
DOCENTE: Dott. ssa Federica TOVOLI
N° LEZIONI: 1
ORARIO: 15,30 – 17 (mercoledì)

PROGRAMMA

Nuovamente in cartellone in primavera nella stagione 2022 del Teatro Regio di Torino, andremo alla scoperta della Turandot di Puccini, con le sue arie famose, cantate dal pubblico di tutto il mondo.

Tra enigmi e un finale incompleto, ci addenteremo nelle atmosfere fiabesche ed esotiche di una Cina affascinante.

Ci avventureremo insieme nei suoi segreti attraverso animazioni multimediali, ascolti e significative riprese delle più belle interpretazioni internazionali.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

APRILE 13

CASTELLI, CASE CASTELLATE, VILLE DEL TERRITORIO SAVIGLIANESE. IL PASSATO E IL PRESENTE

SEDE: Centro Culturale Saviglianese Sala conferenze – Piazza Nizza ,11

DOCENTE: Dott.ssa Rosalba BELMONDO

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15,30 – 17 (mercoledì)

PROGRAMMA

Perché anche a Savigliano il territorio rurale conta decine di edifici signorili, edificati dal tardo Medioevo all'Ottocento?

A che tipo di esigenze dei proprietari essi rispondevano? Come li ha modificati il passaggio dei secoli?

Per quali di essi sono ancora riconoscibili, oltre alle caratteristiche funzionali storiche, valenze artistiche?

A questi interrogativi si cercherà di rispondere nel corso di due incontri, il primo dedicato agli immobili più antichi, il secondo agli edifici costruiti tra Sette e Ottocento.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MARZO 16 - 23

CONOSCERE IL SALE ROSA DELL'HIMALAYA

SEDE: Centro Culturale Saviglianese Sala conferenze – Piazza Nizza ,11
DOCENTE: Dott. ssa Simona CHIOSSO
N° LEZIONI: 1
ORARIO: 15,30 – 17 (lunedì)

PROGRAMMA

Il sale rosa dell'Himalaya è conosciuto anche come “Oro Bianco” per quanto è prezioso.

Ricco di oligoelementi (più di 80) non solo si usa in cucina, ma è straordinario anche sulla salute e per semplificarci la vita quotidiana.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 07

EMOZIONI E PANDEMIA

SEDE: Centro Culturale Saviglianese Sala conferenze – Piazza Nizza ,11
DOCENTE: Dott. ssa Roberta PELLEGRINO
N° LEZIONI: 2
ORARIO: 15,30 – 17 (giovedì)

PROGRAMMA

Le emozioni ci accompagnano nella vita di tutti i giorni ma sappiamo davvero che cosa sono? Durante questo periodo di pandemia da COVID-19 probabilmente ci sono sembrate più difficili da gestire, altre volte abbiamo cercato di metterle da parte, altre ancora ci hanno travolto.

In queste conferenze esploreremo da dove si originano le emozioni e quali funzioni svolgono. Indagheremo la stretta connessione che hanno con il nostro corpo, anche attraverso delle esercitazioni pratiche, e proveremo ad attivarle con dei semplici movimenti facciali

Forniremo degli spunti di riflessione per allenarci ad essere più consapevoli delle nostre emozioni e per non lasciarci travolgere da esse nei momenti di difficoltà.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 10 - 24

I CAMMINI STORICO-RELIGIOSI CULTURALI IN ITALIA E IN EUROPA

SEDE: Centro Culturale Saviglianese Sala conferenze – Piazza Nizza ,11
DOCENTE: Prof. Giuseppe PERETTI
N° LEZIONI: 2
ORARIO: 15,30 – 17 (giovedì)

PROGRAMMA

Dall'Adriatico al Tirreno una lunga camminata attraverso le Marche, il Lazio, l'Umbria e la Maremma Toscana.

La Romea Germanica in bicicletta: dal Brennero a Roma lungo gli antichi percorsi medioevali.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

APRILE 21 - 28

IL MIGLIORE DEI MONDI POSSIBILI

SEDE: Centro Culturale Saviglianese Sala conferenze – Piazza Nizza ,11
DOCENTE: Dott. Emanuele ALESSO
N° LEZIONI: 4
ORARIO: 15,30 – 17 (giovedì)

PROGRAMMA

Il corso intende affrontare lo sviluppo del pensiero filosofico e religioso moderno attraverso le vicende storiche e culturali di alcune tra le figure più importanti del pensiero occidentale: Cartesio, Leibniz, Spinoza e non solo. L'idea è quella di seguire, attraverso l'originale testo di Steven Nadler (dal quale viene preso il titolo per questo corso), lo sviluppo della filosofia moderna passando per quegli avvenimenti, come la rivoluzione scientifica o la Controriforma, che hanno segnato profondamente la visione del mondo del XVII secolo. Pertanto, il corso si svilupperà come segue:

- I lezione: introduzione al '600 e a una delle figure più importanti di questo secolo, il filosofo tedesco Leibniz. Il suo arrivo a Parigi, infatti, segna l'avvio di tutta una serie di nuove riflessioni di carattere religioso e morale;

- II lezione: le riflessioni di Leibniz accendono quella che viene definita "la disputa su Dio", la quale vede come protagoniste due figure per certi versi minori, ma tuttavia interessanti, come Arnauld e Malebranche;

- III lezione: il campo filosofico seicentesco non può prescindere dalle novità portate dalla rivoluzione scientifica e dal nuovo "metodo" filosofico inventato da Cartesio, con il quale anche le preoccupazioni religiose di Leibniz devono fare i conti;

- IV lezione: infine, su tutto il secolo XVII aleggia lo "spettro" di Spinoza, il cui pensiero è in grado di sconvolgere radicalmente quanto raggiunto dalle riflessioni degli autori precedenti.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MAGGIO 05 - 12 - 19 - 26

IL PIACERE DI SCRIVERE POESIA

SEDE: Centro Culturale Saviglianese Sala conferenze – Piazza Nizza ,11
DOCENTE: Prof. Antonio SCOMMEGNA
N° LEZIONI: 1
ORARIO: 15,30 – 17 (mercoledì)

PROGRAMMA

L'obiettivo è valorizzare la poesia nel contesto socio – culturale attuale, alla luce di una rinnovata "necessità poetica" vissuta come traduzione di un'inquietudine esistenziale e come ansia di comprensione dei problemi attuali.

La poesia ci dona la capacità di percepire stati di pensiero, di esperienze, di emozioni e di affetti che attraversano la nostra vita: rendendosi disponibile alla rielaborazione personale nella molteplicità degli intrecci dei vari vissuti

CALENDARIO DELLE LEZIONI

APRILE 06

IL SENTIERO DEL MAIRA: LA NATURA CHE ATTRAVERSA LA CITTA'

SEDE: Centro Culturale Saviglianese Sala conferenze – Piazza Nizza ,11
DOCENTE: Sig. Giovanni BADINO
N° LEZIONI: 1+1 Uscita
ORARIO: 15,30 – 17 (mercoledì)

PROGRAMMA

I sentieri lungo fiume sono esistiti da sempre e il fiume in un tempo non lontano, fu molto più vissuto che nei giorni attuali.

Faremo un viaggio a ritroso nel tempo a scoprire come si viveva il fiume nel recente passato e di come a inizio degli anni 90 del secolo scorso, è nata l'idea di ricreare un sentiero natura lungo il Maira, prima tra Savigliano e Vottignasco, poi esteso a tutta la Pianura attraversata dal Maira fino all'imbocco della valle e ora.....

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MAGGIO 04 - 11

IMMAGINI DAL MONDO

SEDE: Centro Culturale Saviglianese Sala conferenze – Piazza Nizza ,11
DOCENTE: Soci del Circolo fotografico IMAGO
N° LEZIONI: 3
ORARIO: 15,30 – 17 (mercoledì)

PROGRAMMA

Una parte importante dell'impegno dei soci del Circolo Imago 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.

Nel corso degli incontri saranno presentate proiezioni scelte in modo da rappresentare l'ampia varietà dei temi su cui i diversi autori, soci del Circolo Imago, hanno espresso il loro stile e la loro creatività.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 02 - 09 – 16

L'ALTRA META': QUANDO PERCORRERE UN PEZZO DI STRADA CON QUALCUNO CI CAMBIA IL DESTINO

SEDE: Centro Culturale Saviglianese Sala conferenze – Piazza Nizza ,11

DOCENTE: Prof.ssa Maria Agnese ARIAUDO

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15,30 – 17 (giovedì)

PROGRAMMA

Nei due incontri vi inviterò a seguirmi sulle tracce di coppie famose e meno conosciute, legate sentimentalmente ma non solo, in molti casi strette da collaborazioni professionali e anche da amicizie conflittuali, ma comunque inossidabili.

Con la particolarità del loro legame, esse hanno influenzato (in bene e qualche volta in male) la propria vita, il corso della storia e i cambiamenti della società.

E dunque racconteremo la storia appassionante di personaggi come Stanlio ed Olio, dello sfortunato Amedeo Modigliani e Jeanne Hebuterne, e ancora Antonio e Cleopatra, insieme a molti altri.

Con opportuni rimandi, che spaziano dall'arte al cinema, dalla scienza alla letteratura, dalla filosofia alla politica e via discorrendo, rifletteremo sul fatto che può accadere che un incontro condizioni il corso dell'esistenza di ciascuno di noi.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MARZO 17 - 24

LA PROFESSIONE FORENSE NON SI ADDICE ALLE DONNE: ESEMPI DI ELOQUENZA FEMMINILE

SEDE: Centro Culturale Saviglianese Sala conferenze – Piazza Nizza ,11

DOCENTE: Prof.ssa Maria Grazia COLOMBARI

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15,30 – 17 (giovedì)

PROGRAMMA

Da sempre alle donne è stata vietata la professione di avvocato perchè le donne devono stare a casa e non parlare con estranei, in più sono incapaci di essere obiettive.

Ma la storia ci riporta esempi di donne dalla grande eloquenza che hanno sfidato con coraggio una società maschilista..... il 1919 è un anno molto importante.....

CALENDARIO DELLE LEZIONI

APRILE 14

LABORATORIO CON LE SPEZIE

SEDE: Centro Culturale Saviglianese Sala conferenze – Piazza Nizza ,11
DOCENTE: Dott.ssa Simona CHIOSSO
N° LEZIONI: 1
ORARIO: 15,30 – 17 (lunedì)

PROGRAMMA

Ogni partecipante troverà a disposizione i prodotti per creare e degustare ciò che verrà preparato durante la lezione: il GOMASIO (sostitutivo del sale), le CARAMELLE contro tosse e mal di gola, il GOLDEN MILKY e il GINGER ACE (bevanda allo zenzero).

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 21

LE DONNE DI DANTE

SEDE: Centro Culturale Saviglianese Sala conferenze – Piazza Nizza ,11
DOCENTE: Prof.ssa Maria Grazia CALCAGNO
N° LEZIONI: 2
ORARIO: 15,30 – 17 (giovedì)

PROGRAMMA

Quando si parla di Dante immediatamente la mente corre a Beatrice. Ma nella vita del sommo Poeta molte furono le figure femminili importanti.

Da quelle reali, la madre Bella, la moglie Gemma, la figlia Antonia, a quelle letterarie e poetiche, Francesca da Rimini, Pia de' Tolomei, per citare solo le più conosciute.....

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 03 - 17

LETTERATURA A RITMO DI MUSICA

SEDE: Centro Culturale Saviglianese Sala conferenze – Piazza Nizza ,11
DOCENTE: Dott.ssa Chiara TAVELLA
N° LEZIONI: 5
ORARIO: 15,30 – 17 (lunedì)

PROGRAMMA

Il corso intende proporre un appassionante viaggio alla scoperta della letteratura che si nasconde, a volte in modi insospettabili, nei brani di alcuni dei più noti cantautori italiani: dai versi di Giovanni Pascoli e Sandro Penna citati da Roberto Vecchioni, al Guido Gozzano di Francesco Guccini fino al canto dantesco di Paolo e Francesca ripreso in forma rap da Jovanotti.

Saranno poi analizzate le esperienze di diversi scrittori contemporanei che hanno collaborato con musicisti e compositori o che hanno “prestato” i propri testi letterari per travestimenti musicali, come Cesare Pavese, Italo Calvino, Giuseppe Ungaretti, Pier Paolo Pasolini e Franco Fortini.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

APRILE 11

MAGGIO 02 - 09 - 16 - 23

MILLE MODI DI DIRE VIAGGIO: STORIE DI CAMMINO, AVVENTURA, SCOPERTA E VAGABONDAGGIO

SEDE: Centro Culturale Saviglianese Sala conferenze – Piazza Nizza ,11
DOCENTE: Prof.ssa Maria Agnese ARIAUDO
N° LEZIONI: 2
ORARIO: 15,30 – 17 (giovedì)

PROGRAMMA

Comunemente, con il verbo “viaggiare” intendiamo il percorrere un tratto di strada, breve o distante che sia, per lavoro o per passione, per raggiungere o attraversare luoghi noti, ma anche posti inaspettati e sconosciuti, che ci incuriosiscono e ci attraggono.

In senso figurato, inoltre, “viaggiamo” quando ci dirigiamo verso mete lontane anche solo con la fantasia, rincorriamo i nostri sogni, affrontiamo un cammino di crescita o cambiamento (e allora possiamo parlare di una sorta di “viaggio dell’anima”).

Quale che sia la nostra destinazione capita che apprendiamo qualcosa di nuovo sul mondo e su di noi, per cui le nostre vite si trasformano.

Ebbene, nei due incontri proposti, vi narrerò le vicende, cariche di fascino e ricche di aneddoti e curiosità, di personaggi (celebri, ma anche meno conosciuti, di epoche e provenienze diverse) che hanno fatto del viaggio il tratto caratteristico della loro vita, interpretandolo ciascuno a suo modo.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MARZO 31

APRILE 07

NASCITA E VITA DELLA COSTITUZIONE ITALIANA

SEDE: Centro Culturale Saviglianese Sala conferenze – Piazza Nizza, 11
DOCENTE: Dott. Nicola GAETA
N° LEZIONI: 1
ORARIO: 15,30 – 17 (mercoledì)

PROGRAMMA

La nascita della Costituzione dopo il fascismo, le modifiche negli anni successivi, il fallimento delle riforme bocciate dai referendum confermativi.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MAGGIO 18

RIMEDI E COSMETICI NATURALI DEL FAI DA TE

SEDE: Centro Culturale Saviglianese Sala conferenze – Piazza Nizza, 11
DOCENTE: Dott.ssa Simona CHIOSSO
N° LEZIONI: 1
ORARIO: 15,30 – 17 (lunedì)

PROGRAMMA

Si possono creare numerosi cosmetici (Shampoo, dentifricio, creme...) con spezie e semplici prodotti che abbiamo in casa.

Tutti i trucchi e le ricette durante il corso.....

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MARZO 07

SEMPLIFICA LA VITA CON LA RETE

SEDE: Centro Culturale Saviglianese Sala conferenze – Piazza Nizza, 11
DOCENTE: Associazione Cooperativa Sociale ORSO
N° LEZIONI: 2
ORARIO: 15,30 – 17 (mercoledì)

PROGRAMMA

Incontro 1: le opportunità offerte dalla rete, utili per semplificare la vita di tutti i giorni

- 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.

Incontro 2: le app: come usarle al meglio

- 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

FEBBRAIO 23

MARZO 02

VIAGGIO NEL MONDO DEL THE

SEDE: Centro Culturale Saviglianese Sala conferenze – Piazza Nizza, 11
DOCENTE: Dott.ssa Simona CHIOSSO
N° LEZIONI: 1
ORARIO: 15,30 – 17 (lunedì)

PROGRAMMA

Si effettuerà un viaggio alla scoperta del the, come conoscerlo, come usarlo al meglio e degustarlo.

Si assaggeranno the bianchi, verdi, neri e rossi per capirne l'uso e i benefici.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 28

VIAGGIO NEL MONDO DELLE SPEZIE

SEDE: Centro Culturale Saviglianese Sala conferenze – Piazza Nizza, 11
DOCENTE: Dott.ssa Simona CHIOSSO
N° LEZIONI: 1
ORARIO: 15,30 – 17 (lunedì)

PROGRAMMA

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 solo migliorano il gusto delle pietanze, ma hanno proprietà curative e medicinali.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 14

VITA PRIVATA DI UN RE

SEDE: Centro Culturale Saviglianese Sala conferenze – Piazza Nizza, 11
DOCENTE: Dott.ssa Valeria PRIMO
N° LEZIONI: 1
ORARIO: 15,30 – 17 (mercoledì)

PROGRAMMA

Conferenza ed eventuale visita guidata ai nuovi spazi aperti, al Castello di Racconigi che raccontano la "Vita privata" di Carlo Alberto.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MARZO 09

**WILLIAM SHAKESPEARE, GIUSEPPE VERDI E ARRIGO BOITO: UN TEAM IMBATTIBILE
NEL DELINEARE LA GELOSIA FATTA PERSONAGGIO: OTELLO**

SEDE: Centro Culturale Saviglianese Sala conferenze – Piazza Nizza, 11
DOCENTI: Dott. Pier Giuseppe BURDESE
N° LEZIONI: 4
ORARIO: 15,30 – 17 (lunedì)

PROGRAMMA

Le lezioni si sviluppano sulla visione e l'ascolto dell'Opera Otello di Verdi e sul confronto di diversi interpreti ed edizioni.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MARZO 14 - 21 - 28
APRILE 04

SAVIGLIANO

LABORATORI DI ATTIVITA' MANUALE

ALLENIAMO IL CERVELLO	integrazione spesa	€ 30
BORSE, CHE PASSIONE!	integrazione spesa	€ 75
CANTO CORALE	integrazione spesa	€ 15
CINOFILIA APPLICATA	integrazione spesa	€ 25
CORSO SULLE TECNICHE DEL DISEGNO	integrazione spesa	€ 70
CREAZIONE GIOIELLI DI PERLINE	integrazione spesa	€ 50
CUCI E CREA	integrazione spesa	€ 60
DICO BENE! FONETICA, DIZIONE E PRATICA DI LETTURA	integrazione spesa	€ 70
DRUM CIRCLE FACILITATO	integrazione spesa	€ 35
QUANDO UN'EMOZIONE CI FA AMMALARE	integrazione spesa	€ 20
RICAMO BANDERA	integrazione spesa	€ 15
RICICLO CREATIVO	integrazione spesa	€ 45
TECNICHE PITTORICHE	integrazione spesa	€ 70
UN VIAGGIO FRA GLI DEI	integrazione spesa	€ 75

(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: Centro Culturale Saviglianese Aula A – Piazza Nizza, 11
DOCENTE: Dott. ssa Petra SENESI
N° LEZIONI: 5
ORARIO: 15 – 16.30 (giovedì) – corso a n° chiuso (min 10 – max 12)
INTEGRAZIONE SPESA: € 30

PROGRAMMA

Allenare il cervello è possibile e può migliorare la qualità della vita: a qualsiasi età si può lavorare sul potenziamento delle proprie capacità cognitive perché mantenere il cervello allenato ed 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	03 - 10 - 17 – 24
MARZO	03

BORSE, CHE PASSIONE!

SEDE: Centro Culturale Saviglianese Aula A – Piazza Nizza, 11

DOCENTE: Prof.ssa Laura MANASSERO

N° LEZIONI: 5

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

INTEGRAZIONE SPESA: € 75

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.

Saranno forniti i cartamodelli e utili 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

FEBBRAIO 01 - 08 - 15 – 22

MARZO 01

CANTO CORALE

SEDE: Centro Culturale Saviglianese Sala conferenze – Piazza Nizza, 11

DOCENTE M° Sergio DANIELE

N° LEZIONI: 15

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

INTEGRAZIONE SPESA: € 10

PROGRAMMA

Il laboratorio sarà così articolato in:

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

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO	04 - 11 - 18 - 25
MARZO	04 - 11 - 18 - 25
APRILE	01 - 08 - 15 - 22 - 29
MAGGIO	06 – 13

CINOFILIA APPLICATA

SEDE: Centro Culturale Saviglianese Aula B – Piazza Nizza, 11
DOCENTE: Sig. Loris LAZZARO
N° LEZIONI: 8
ORARIO: 16 – 17,00 (giovedì) – corso a n° chiuso (min 10 – max 12)
INTEGRAZIONE SPESA: € 25

PROGRAMMA

Incontri dedicato al cane dove il curatore (educatore cinofilo Apnec ed addestratore Enci), aiuterà a far capire bene chi è il cane, come è fatto e quali sono i metodi per gestirlo nei tempi odierni.

Si prevede un'uscita a 6 zampe per mettere in pratica la teoria vista in aula.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 03 - 10 - 17 – 24

MARZO 03 - 10 - 17 - 24

CORSO SULLE TECNICHE DEL DISEGNO

SEDE: Centro Culturale Saviglianese Aula A - Piazza Nizza, 11
DOCENTE: Prof. Michelangelo BIOLATTI
N° LEZIONI: 14
ORARIO: 15 – 18 (mercoledì) – corso a n° chiuso (min 10 – max 12)
INTEGRAZIONE SPESA: € 70

PROGRAMMA

“Ritrai prima disegni di buon maestro.....” Leonardo

Copiare è un po' come passarsi il testimone nell'ideale staffetta della creatività e delle espressioni artistiche. Le opere dei grandi sono il loro testamento spirituale. Aggiungere il nostro punto di vista è il vero significato della copia.

Anche se copiare, nell'opinione comune, sia un atto di non nobile levatura, in realtà quella della copia, nel disegno, è un passaggio necessario per appropriarsi degli strumenti tecnici e stilistici di questa forma espressiva oltre che uno studio della poetica dei vari artisti.

Anche Michelangelo ha copiato.

Il corso si propone un duplice scopo: il primo quello di avvicinare gli allievi alle varie tecniche a secco su carta, partendo dal disegno a matita, carboncino, pastelli e gessetti, china, acquerello e tecniche miste; il secondo, attraverso la copia di grandi opere, portare a conoscenza gli artisti che nel corso dei secoli hanno fatto la storia dell'arte.

Il corso è aperto a tutti coloro che amano disegnare e vogliono provare le diverse tecniche espressive su carta o supporti preparati allo scopo. Anche se il corso è collettivo è possibile, a seconda della difficoltà dell'opera da riprodurre, personalizzare il lavoro commisurandolo alla effettiva esperienza dei partecipanti.

Per la prima lezione è sufficiente portare matite (B, 2B, 4B) e carta formato A3.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 02 - 09 - 16 – 23

MARZO 02 - 09 - 16 - 23 – 30

APRILE 06 - 13 - 20 – 27

MAGGIO 04

CREAZIONE GIOIELLI DI PERLINE

SEDE: Centro Culturale Saviglianese Aula B - Piazza Nizza, 11

DOCENTE: Sig.ra Concetta CIRONE

N° LEZIONI: 10

ORARIO: 18 – 20 (venerdì) – corso a n° chiuso (min 3 – max 6)

INTEGRAZIONE SPESA: € 50

PROGRAMMA

Il laboratorio, articolato in dieci lezioni, tratterà i seguenti argomenti:

- confezione di oggetti;
- approccio a nuove tecniche, da concordarsi con le allieve e realizzazione di oggetti di fantasia su indicazione degli iscritti.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 04 - 11 - 18 – 25

MARZO 04 - 11 - 18 – 25

APRILE 01 - 08

CUCI E CREA

SEDE: Centro Culturale Saviglianese Aula A – Piazza Nizza, 11

DOCENTE: Prof.ssa Laura MANASSERO

N° LEZIONI: 4

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

INTEGRAZIONE SPESA: € 60

PROGRAMMA

Il laboratorio è rivolto a principianti che vogliono migliorare le proprie conoscenze sia sul' 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

MARZO 08 - 15 - 22 - 29

DICO BENE!
fonetica, dizione e pratica di lettura

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

DOCENTE: Dott. Simone MORERO

N° LEZIONI: 15

ORARIO: 17 – 18,00 (giovedì) – corso a n° chiuso (min 12 – max 15)

INTEGRAZIONE SPESA: € 70

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.

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.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 03 - 10 - 17 – 24

MARZO 03 - 10 - 17 - 24 – 31

APRILE 07 - 14- 21 – 28

MAGGIO 05 – 12

DRUM CIRCLE FACILITATO

SEDE: Centro Culturale Saviglianese Sala conferenze – Piazza Nizza, 11

DOCENTE: Dott.ssa Federica TOVOLI

N° LEZIONI: 4

ORARIO: 10 – 11,00 (sabato) – corso a n° chiuso (min 10 – max 12)

INTEGRAZIONE SPESA: € 35

PROGRAMMA

Andremo alla scoperta teorica e pratica del Drum Circle Facilitato, ovvero il Cerchio di Percussioni, un coinvolgente evento ritmico dove un gruppo di persone, senza la necessità di alcuna esperienza musicale pregressa, sperimenta la gioia e la libertà di suonare insieme tamburi e un'ampia varietà di altre percussioni.

Al di là di ogni differenza sociale, di linguaggio, di genere, di origine, di età o di qualsiasi altro tipo, si vive personalmente in breve tempo il benessere individuale e di gruppo. Il Facilitatore guida il gruppo di persone a suonare gli strumenti in cerchio, in un'esperienza facile e divertente per tutti i partecipanti.

Scopriremo e approfondiremo quali sono i benefici di un Drum Circle, dove non esiste l'errore e la regola è l'accoglienza, la cooperazione e l'assenza di giudizio, perché non si tratta di una performance ma di un percorso creativo e ricreativo.

Ci trasporteremo in una dimensione di benessere, divertimento, autostima, energia e relax. Il Drum Circle contribuisce a costruire connessioni tra le persone attraverso il ritmo, specialmente in questo periodo in cui se ne sente maggiormente la necessità.

Alla parte teorica seguirà un assaggio dell'esperienza vera e propria del Drum Circle; coloro che lo desiderano, e sono in possesso di uno strumento a percussione (tamburo, maracas, shaker..), possono portarlo.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MARZO 05 – 12 – 19 - 26

QUANDO UN'EMOZIONE CI FA AMMALARE

SEDE: Centro Culturale Saviglianese Aula B – Piazza Nizza, 11
DOCENTE: Sig.ra Rosanna CAPOZZI
N° LEZIONI: 5
ORARIO: 15 – 16,30 (mercoledì) – corso a n° chiuso (min 10 – max 12)
INTEGRAZIONE SPESA: € 20

PROGRAMMA

Come si forma il blocco energetico ed eliminarlo (Tecniche di autoguarigione).

Perché non riusciamo ad essere felici (Impariamo ad amarci).

Di che colore siamo (conoscerci attraverso i colori).

Contatti e percezioni extrasensoriali (dialogo con le guide).

Eliminare le convinzioni negative che limitano il proprio percorso evolutivo (vivere e pensare positivo)

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 02 - 09 - 16 - 23

MARZO 02

RICAMO BANDERA

SEDE: Centro Culturale Saviglianese Aula A – Piazza Nizza, 11
DOCENTI: Sigg.re Anna RICCARDI CACCIOLATI e Liliana MONETTI FEA
N° LEZIONI: 15
ORARIO: 15 – 17 (martedì) – corso a n° chiuso (min 10 – max 15)
INTEGRAZIONE SPESA: € 15

PROGRAMMA

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

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

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

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

MATERIALE OCCORRENTE PER L'INIZIO DEL 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

FEBBRAIO 01 - 08 - 15 – 22

MARZO 01 - 08 - 15 - 22 – 29

APRILE 05 - 12 - 19 – 26

MAGGIO 03 – 10

RICICLO CREATIVO

SEDE: Centro Culturale Saviglianese Aula A – Piazza Nizza, 11

DOCENTE: Prof.ssa Laura MANASSERO

N° LEZIONI: 3

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

INTEGRAZIONE SPESA: € 45

PROGRAMMA

Recuperare, riutilizzare, tante idee e proposte per dare nuova vita a vecchi oggetti o semplicemente trasformare imballaggi ed oggetti in genere dando loro nuova vita, perché riciclare è meglio che buttare!

CALENDARIO DELLE LEZIONI

APRILE 05 - 12 - 19

TECNICHE PITTORICHE

SEDE: Centro Culturale Saviglianese Aula A – Piazza Nizza, 11
DOCENTE: Sig. Alberto PERINI
N° LEZIONI: 14
ORARIO: 15 – 18 (venerdì) – corso a n° chiuso (min 10 – max 12)
INTEGRAZIONE SPESA: € 70

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

FEBBRAIO 04 - 11 - 18 – 25

MARZO 04 - 11 - 18 – 25

APRILE 01 - 08 - 15 - 22 – 29

MAGGIO 06

UN VIAGGIO FRA GLI DEI

SEDE: Centro Culturale Saviglianese Aula B – Piazza Nizza, 11
DOCENTE: Dott.ssa Elena TESIO
N° LEZIONI: 10
ORARIO: 17,30 – 19,00 (mercoledì) – corso a n° chiuso (min 10 – max 12)
INTEGRAZIONE SPESA: € 75

PROGRAMMA

Si tratta di un ciclo di 10 appuntamenti dove si esplorano i modelli femminili e maschili presenti dentro le donne e gli uomini secondo lo schema teorico proposto dalla psichiatra americana J. Bolen nei suoi due libri: *Le DEE dentro la donna* e *Gli DEI dentro l'uomo*.

È un percorso pensato per le donne che, attraverso il filtro dei miti dell'antica Grecia e delle storie degli dei, hanno la possibilità di compiere un viaggio dentro di sé e dentro l'uomo e approfondire i ruoli femminili e maschili nella cultura patriarcale. Obiettivo principale è approfondire la conoscenza della psicologia femminile e maschile diventandone più consapevoli.

Per l'UNI3 sarà un corso ad **utenza mista**, sia per le donne sia per gli uomini che sono interessati a conoscere di più il proprio e l'altrui mondo interiore. Potrebbe essere un'occasione importante di scambio, di confronto nel sostenere ed accogliere le reciproche differenze.

Ciascun incontro è dedicato all'esplorazione di singole categorie di dee/dei che rappresentano gli archetipi presenti in ognuno, immagini interne e modelli innati di comportamento. Artemide, Demetra, Afrodite, Zeus, Apollo... aiuteranno i partecipanti a conoscersi meglio e a scoprire parti di sé inaspettate, individuando i propri punti di forza e di debolezza.

Gli incontri di gruppo sono condotti in modo interattivo, utilizzando una metodologia attiva di lavoro per facilitare la riflessione, lo scambio e l'empowerment dei partecipanti: brainstorming, dinamiche di gruppo, letture e alcune semplici tecniche di mindfulness e mindfuleating. Ogni serata prevede una parte teorica di introduzione e spiegazione del mito.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 02 - 09 - 16 – 23

MARZO 02 - 09 - 16 - 23 – 30

APRILE 06

SAVIGLIANO

CORSI DI LINGUA STRANIERA

FRANCESE	integrazione spesa	€ 90
INGLESE 1 AVANZATO	integrazione spesa	€ 90
INGLESE 1 BASE	integrazione spesa	€ 90
INGLESE 1 INTERMEDIO	integrazione spesa	€ 90
INGLESE 2 INTERMEDIO	integrazione spesa	€ 90
SPAGNOLO	integrazione spesa	€ 90

(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

SEDE: Centro Culturale Saviglianese Aula B – Piazza Nizza, 11
DOCENTE: Prof. Mattia MEIRONE BARBERO
N° LEZIONI: 15
ORARIO: 18,30 – 20 (lunedì) – corso a n° chiuso (min 10 – max 12)
INTEGRAZIONE SPESA: € 90

PROGRAMMA

Questo corso si rivolge a coloro che intendono rispolverare lo studio della lingua francese avendo delle minime nozioni di base.

Le lezioni prevedono il raggiungimento di competenze assimilabili al livello B1 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.

Verranno trattati i seguenti argomenti:

- fonetica francese,
- articoli determinativi e indeterminativi,
- pronomi personali e possessivi,
- ripasso dei verbi essere e avere,
- coniugazione dei verbi nel modo indicativo,
- presentazione di sé e degli altri,
- descrizione semplice di oggetti,
- dialoghi interpersonali,
- lettura di testi mediamente articolati,
- approfondimenti di cultura francese,
- esercizi di pronuncia.

Al termine del corso, lo studente sarà in grado di esprimere e comprendere frasi di contesto quotidiano ed esprimere bisogni e necessità. Riuscirà a comunicare in modo soddisfacente con un interlocutore francofono.

Il docente si riserva la facoltà di effettuare modifiche parziali del programma del corso in base alle competenze e reali necessità espresse dalla classe. Il corso potrebbe richiedere l'adozione di una dispensa e/o di un libro a integrazione di quanto discusso in classe.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 07 - 14 - 21 - 28

MARZO 07 - 14 - 21 - 28

APRILE 04 - 11

MAGGIO 02 - 09 - 16 - 23 – 30

INGLESE 1 AVANZATO

SEDE: Centro Culturale Saviglianese Aula A – Piazza Nizza, 11
DOCENTE: Prof.ssa Daniela ZOLIN
N° LEZIONI: 15
ORARIO: 17,00 – 18,30 (lunedì) – corso a n° chiuso (min 10 – max 12)
INTEGRAZIONE SPESA: € 90

PROGRAMMA

I partecipanti saranno in grado di gestire le principali strutture della lingua con una certa sicurezza utilizzando strategie comunicative appropriate in diverse situazioni sociali. Essi potranno produrre testi scritti di vario tipo descrivendo e raccontando eventi e situazioni. Questo livello consentirà ai partecipanti di acquisire un certo grado di indipendenza che permetterà loro di affrontare quasi ogni tipo di situazione e gestire al meglio eventuali inconvenienti.

Il percorso formativo si rivolge quindi a tutti coloro che intendono acquisire un livello di autonomia e indipendenza nell'uso della lingua inglese.

Programma del Corso

Verbi Modali: could, would, should, might, shall, ought to / Present perfect simple e continuous
Question tags / Zero, First, second conditional / Desideri: wish, hope, if only / -ing forms

Approfondimento del vocabolario quotidiano

Comunicare in contesti formali e informali

Fraseologia utile per affrontare conversazioni abbastanza complesse in ambiti diversi.

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.

Verrà proposto un libro di testo contenente una parte di grammatica con relativi esercizi, così come letture e spunti per la conversazione, col supporto di strumenti multimediali quali cd audio e dvd con interessanti filmati in lingua originale e una chiavetta USB per la versione digitale del libro.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 07 - 14 - 21 - 28

MARZO 07 - 14 - 21 - 28

APRILE 04 - 11

MAGGIO 02 - 09 - 16 - 23 - 30

INGLESE 1 BASE

SEDE: Centro Culturale Saviglianese Aula A – Piazza Nizza, 11
DOCENTE: Prof.ssa Daniela ZOLIN
N° LEZIONI: 15
ORARIO: 15,30 – 17 (lunedì) – corso a n° chiuso (min 10 – max 12)
INTEGRAZIONE SPESA: € 90

PROGRAMMA

Il Corso permette di acquisire conoscenze relative alla grammatica inglese di base partendo dalle fondamenta (l'alfabeto, la fonetica, l'ortografia...) fino ad arrivare a conoscenze più complesse quali il lessico e la comunicazione scritta e orale in ambiti differenti.

Al termine del percorso, i partecipanti avranno acquisito sufficienti abilità linguistiche e sapranno utilizzare la lingua inglese in contesti semplici.

Il percorso formativo si rivolge quindi a chi vuole imparare le basi della lingua inglese.

Programma del Corso:

Spelling e fonetica / Alfabeto / Plurale e singolare dei sostantivi / Pronomi personali soggetto / I numeri / Verbo "to be" / Verbo "to have got" / La forma interrogativa e question words / L'articolo determinativo ed indeterminativo / Preposizioni di tempo e luogo / Present simple / Present continuous / Past simple

Presentarsi e parlare di sé stessi e della propria famiglia
Vocabolario di base / Fraseologia per brevi conversazioni

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

Verrà proposto un libro di testo contenente grammatica, vocabolario, letture e spunti per la conversazione, anche attraverso strumenti multimediali quali cd audio e dvd con interessanti filmati in lingua originale e una chiavetta USB per la versione digitale del libro.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 07 - 14 - 21 - 28

MARZO 07 - 14 - 21 - 28

APRILE 04 - 11

MAGGIO 02 - 09 - 16 - 23 - 30

INGLESE 1 INTERMEDIO

SEDE: Centro Culturale Saviglianese Aula A – Piazza Nizza, 11
DOCENTE: Prof.ssa Daniela ZOLIN
N° LEZIONI: 15
ORARIO: 18,30 – 20,00 (lunedì) – corso a n° chiuso (min 10 – max 12)
INTEGRAZIONE SPESA: € 90

PROGRAMMA

Il Corso permette ai partecipanti di gestire le principali strutture della lingua utilizzando strategie comunicative appropriate in diverse situazioni sociali. Essi saranno in grado di produrre testi scritti di vario tipo descrivendo e raccontando eventi e situazioni.

Al termine del percorso, i partecipanti avranno acquisito buone abilità linguistiche e sapranno utilizzare la lingua inglese in contesti semplici, sia informali che formali.

Il percorso formativo si rivolge quindi a coloro che hanno già una iniziale conoscenza della lingua inglese.

Programma del Corso:

Approfondimento della fonetica / Verbi Modali: can, may, have to, must /

Aggettivi indefiniti e di quantità: some, any, much, many, few, little / Genitivo sassone

Past simple, past continuous, present perfect simple /

Utilizzo delle diverse forme per esprimere il futuro / Comparativi e superlativi (regolari e irregolari)

Avverbi di tempo, di luogo e di modo

Approfondimento del vocabolario quotidiano / Comunicare in contesti formali e informali /

Fraseologia utile per affrontare conversazioni abbastanza complesse in ambiti diversi

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

Verrà proposto un libro di testo contenente grammatica e vocabolario, letture e spunti per la conversazione, cd audio per consolidare le capacità di comprensione orale e dvd con interessanti filmati in lingua originale, oltre ad una chiavetta USB per la versione digitale del libro.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 07 - 14 - 21 - 28

MARZO 07 - 14 - 21 - 28

APRILE 04 - 11

MAGGIO 02 - 09 - 16 - 23 - 30

INGLESE 2 INTERMEDIO

SEDE: Centro Culturale Saviglianese Aula A – Piazza Nizza, 11
DOCENTE: Prof.ssa Lia RAMELLO
N° LEZIONI: 15
ORARIO: 18,30 – 20 (mercoledì) – corso a n° chiuso (min 10 – max 12)
INTEGRAZIONE SPESA: € 90

PROGRAMMA

Il corso si propone di rafforzare le conoscenze di base già acquisite tramite il ripasso delle nozioni grammaticali e lo svolgimento di reading, writing, speaking e listening.

Al termine del programma i corsisti saranno in grado di comprendere frasi isolate ed espressioni di uso frequente relative ad ambiti di immediata rilevanza (ad es. informazioni di base sulla persona e sulla famiglia, acquisti, geografia locale, lavoro); comunicare in attività semplici e di routine che richiedono solo uno scambio di informazioni semplice e diretto su argomenti familiari e abituali e descrivere in termini semplici aspetti del proprio vissuto e del proprio ambiente ed elementi che si riferiscono a bisogni immediati.

Potrebbe essere richiesta l'adozione di un libro di testo e/o una dispensa ad integrazione con quanto discusso in classe.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

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

SPAGNOLO

SEDE: Centro Culturale Saviglianese Aula A – Piazza Nizza, 11
DOCENTE: Prof.ssa Veronica USAI
N° LEZIONI: 15
ORARIO: 18,30 – 20 (giovedì) – corso a n° chiuso (min 10 – max 12)
INTEGRAZIONE SPESA: € 90

PROGRAMMA

L'obiettivo del presente corso di spagnolo (Livello Base) è di fornire la conoscenza degli elementi essenziali della lingua spagnola, attraverso l'apprendimento della grammatica e del lessico base, in relazione a situazioni di vita quotidiana. E' previsto, inoltre, l'ascolto di audio e/o video in lingua madre ed eventuali approfondimenti e curiosità sul mondo ispanico.

Il corso mira all'acquisizione globale della lingua, lavorando sull'abilità scritta e orale.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 03 - 10 - 17 - 24
MARZO 03 - 10 - 17 - 24 - 31
APRILE 07 - 14 - 21 - 28
MAGGIO 05 - 12

TEDESCO

SEDE: Centro Culturale Saviglianese Aula B – Piazza Nizza, 11
DOCENTE: Prof.ssa Lia RAMELLO
N° LEZIONI: 15
ORARIO: 18,30 – 20 (martedì) – corso a n° chiuso (min 10 – max 12)
INTEGRAZIONE SPESA: € 90

PROGRAMMA

Il corso è finalizzato ad un primo contatto con la lingua e la cultura tedesca tramite attività di produzione orale, produzione scritta, ascolto, lettura e visione di piccoli filmati sottotitolati. Alla fine del corso è previsto che gli alunni riescano a comprendere e utilizzare espressioni familiari di uso quotidiano e formule molto comuni per soddisfare bisogni di tipo concreto.

Si renderanno gli iscritti autonomi a presentare se stessi e altri e in grado di porre domande su dati personali, rispondere a domande analoghe (il luogo dove abitano, le persone che conoscono, le cose che possiedono) e ad interagire in modo semplice (purché l'interlocutore parli lentamente e chiaramente e sia disposto a collaborare).

Potrebbe essere richiesta l'adozione di un libro di testo e/o una dispensa ad integrazione con quanto discusso in classe

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 01 - 08 - 15 – 22
MARZO 01 - 08 - 15 - 22 – 29
APRILE 05 - 12 - 19 – 26
MAGGIO 03 - 10

MARENE

LABORATORI DI ATTIVITA' MANUALE

CUCINA PESCE	integrazione spesa	€ 125
CORSO DI PASTICCERIA	integrazione spesa	€ 40

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

CUCINA PESCE

SEDE: Locali ProLoco Marene

DOCENTE: Sig. ra Emiliana RAMPADO

N° LEZIONI: 4

ORARIO: 20,30 – 22,30 (mercoledì) – corso a n° chiuso (min 08 – max 10)

INTEGRAZIONE SPESA: € 125

PROGRAMMA

Il corso prevede la preparazione di un menù completo a base di pesce, un antipasto, un primo, un secondo.....

La quarta serata sarà programmata con i partecipanti del corso. Al termine di ogni serata verranno consumati i piatti preparati.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 02 - 09 - 16 - 23

CORSO DI PASTICCERIA

SEDE: Locali ProLoco Marene

DOCENTE: Sig. Alberto VINAI

N° LEZIONI: 4

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

INTEGRAZIONE SPESA: € 40

PROGRAMMA

Il corso prevede la preparazione di una ricetta per ogni serata:

- pasta frolla;
- pasta frolla montata;
- pasta sfoglia;
- bignè crema pasticceria;

Alla fine di ogni lezione verranno consumati i dolci preparati.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MARZO 03 - 10 - 17 - 24

LABORATORI DI ATTIVITA' FISICA E PSICO-FISICA

GINNASTICA SOMATICA	Integrazione spesa	€ 80
MEDITAZIONE	Integrazione spesa	€ 40
OSTEOPATIA ED EDUCAZIONE ALLA SALUTE	Integrazione spesa	€ 10

(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 SOMATICA

SEDE: Palestra Comunale - Marene

DOCENTE: Prof.ssa Tamara GOSMAN

N° LEZIONI: 13

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

INTEGRAZIONE SPESA: € 80

PROGRAMMA

Quando osserviamo il corpo dall'esterno si percepisce la sua forma e 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 di esplorare il proprio corpo, ogni singola parte e la sua funzionalità ed integrarle; riconoscere le proprie abitudini di movimento e di postura e di crearne altre, più utili a ognuno dei partecipanti nella loro singolarità e più salutari per la vita di tutti i giorni.

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

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

Gli esercizi sono semplici e adatti ad adulti di tutte le età.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 02 - 09 - 16 – 23

MARZO 02 - 09 - 16 - 23 – 30

APRILE 06 - 13 - 20 – 27

MEDITAZIONE

SEDE: Palestra Comunale - Marene

DOCENTE: Dott.ssa Laura MANA

N° LEZIONI: 8

ORARIO: 20,30 – 21,30 (martedì) – corso a n° chiuso (min 10 – max 12)

INTEGRAZIONE SPESA: € 40

PROGRAMMA

Le nostre giornate sono molto frenetiche e questo comporta un grande stress, affaticamento, ansia.

Con la meditazione possiamo, in ogni momento, allentare lo stress e vivere al meglio. Impareremo a portare la meditazione nelle nostre giornate facendola diventare un'abitudine con meditazioni brevi da un minuto e meditazioni più lunghe per un rilassamento totale.

Meditando possiamo: dormire meglio, diminuire lo stress, aumentare le energie, abbassare l'ansia, respirare nel modo giusto, vedere la giornata in modo positivo e aumentare il buon umore concentrandosi sul momento presente.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 01 - 08 - 15 – 22

MARZO 01 - 08 - 15 - 22

OSTEOPATIA ED EDUCAZIONE ALLA SALUTE

SEDE: Palestra Comunale - Marene
DOCENTE: Dott.ssa Rebecca ANGARAMO
N° LEZIONI: 3
ORARIO: 20,30 – 22,00 (giovedì) – corso a n° chiuso (min 10 – max 12)
INTEGRAZIONE SPESA: € 10

PROGRAMMA

Partiamo dal concetto osteopatico che ogni parte costituente la persona (psiche inclusa) è dipendente dalle altre e il corretto funzionamento di ognuna di esse assicura quello dell'intera struttura, dunque, l'equilibrio psicofisico ed il benessere.

Per questo l'osteopata, nel coinvolgere il paziente in un percorso di apprendimento volto a renderlo autonomo nella conquista e nel mantenimento del **benessere**, deve conoscere e trasmettere anche insegnamenti su come prevenire i problemi e le patologie causate da un errato stile di vita.

Lo scopo perseguito da questo breve corso è quello di rimettere il corpo nella condizione di reagire e di armonizzarsi con il contesto della vita di tutti i giorni.

A supporto della breve parte teorica le lezioni prevederanno **semplici esperienze di movimento** al fine di perseguire un percorso educativo verso la consapevolezza corporea.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MARZO 17 - 24 - 31

**CITTÀ DI SAVIGLIANO – ASSESSORATO ALLA CULTURA
UNIVERSITÀ DELLE TRE ETÀ**

**ISCRIZIONI A.A. 2020/2021
E N° ANNI DI ISCRIZIONE CONTINUATIVA**

Abà	Maria Teresa	15	Angaramo	Anna	8
Abba'	Lidia	2	Angaramo	Maria	12
Abrate	Erica	2	Angaramo	Rebecca	2
Abrate	Giacomina	3	Aragno	Aldo	31
Abrate	Gian Mario	2	Aragno	Bruna	2
Abrate	Roberto	2	Arduino	Daniela Domenica	3
Aimar	Ida	5	Arduino	Patrizia	5
Aimar	Teresio	3	Arena	Francesco	12
Aime	Barbara	2	Ariaudo	Giovanni	7
Airale	Lucia	8	Ariaudo	Giuseppina	10
Airale	Tiziana	7	Ariaudo	Maria Agnese	4
Alasia	Federica	2	Ariaudo	Paola	2
Albera	Ivana	2	Arnolfo	Renata	2
Alberione	Anna Bruna	2	Assie'	Dario Giuseppe	2
Alberione	Giorgia	2	Astegiano	Matteo	2
Alberione	Giorgio	2	Astegiano	Paola	2
Alberione	Silvia Maria	2	Audisio	Agnese	10
Albertini	Laura Luisa	3	Audisio	Agnese	14
Alessio	Antonio	2	Audisio	Maria	14
Alessio	Luciano	2	Avagnina	Rosita	20
Alessio	Sebastiano	3	Badino	Laura	28
Alladio	Alessandra	2	Bainotti	Daniela Flavia	2
Allan	Rosita	31	Baldi	Laura	3
Allario	Silvana	5	Ballario	Laura	10
Allasia	Anna	27	Ballario	Marcella	2
Allasia	Antonella	2	Ballatore	Francesco	3
Allasia	Clara	6	Balmaceda	Maritza	3
Allasia	Maria Andreina	2	Barberis	Lucia	7
Allasia	Mario Giuseppe	2	Barberis	Marinella	5
Allemandi	Fabio	2	Barbero	Graziella	14
Allione	Tommaso	2	Barbero	Ines	4
Allocco	Cristina	3	Barbero	Lucietta	5
Allocco	Laura	6	Barbero	Michele	2
Altina	Roberta	3	Barbero	Mirella	2
Ambrassa	Cristina	5	Barbero	Roberta	6
Ambrassa	Liliana	3	Barolo	Enzo	2
Ambroggio	Alessandro	13	Barra	Manuela	5
Ambroggio	Antonino	8	Barra	Marco	7
Ambroggio	Fernanda	30	Baudino	Paolo	2
Ambroggio	Maria Santina	3	Bauducco	Marina	2
Ambroggio	Roberta	2	Becchio	Francesca	19
Ambrogio	Angela	12	Becchio	Maria Teresa	5
Ambrogio	Cristina	2	Bedino	Antonella	4
Ambrogio	Maria Grazia	3	Belmondo	Laura	13
Ambrosini	Mauro	3	Beltrando	Maddalena	2
Ambrosino	Oliviero	19	Berardo	Domenica	12
Andreoli	Manuela Lorella	2	Berbotto	Lidia	23

Berbotto	Maddalena	26	Bossolasco	Claudia	6
Bernardi	Renzo	14	Botta	Domenica	11
Bertaina	Assunta	2	Botta	Giovanna	2
Bertaina	Maria	8	Botta	Giuseppe	13
Bertello	Giuseppe	2	Botta	Laura	3
Bertero	Luciana	2	Botta	Lauretta	13
Bertinotti	Marinella	6	Botta	Luciana	4
Bertola	Alessandra	12	Bovetti	Marilena	3
Bertola	Maria Maddalena	6	Bracco	Anna	4
Bertola	Paolo	2	Bravo	Alessia	3
Bertone	Giovanna	27	Bravo	Rosanna	2
Bertorello	Laura	4	Brero	Franca	3
Bessone	Claudio	2	Brero	Mariangela	13
Bessone	Maria Concetta	7	Brero	Rosa Lidia	11
Biasio	Germana	2	Bresciano	Grazia	7
Biga	Maddalena	2	Bressi	Vilma	8
Biga	Margherita	6	Brezzo	Emilia	2
Bini	Patrizia	2	Briata	Marisa	36
Birsan	Georgeta Adriana	2	Brignone	Elsa	3
Bisotto	Celeste	3	Brindisani	Francesco	12
Bobbi	Orestina	2	Brugiafreddo	Angiola	5
Boccalatte	Giulia	3	Bruna	Liliana Maria	4
Bodrero	Maria	24	Brundu	Umberto	4
Boetti	Maddalena	2	Brunetti	Gianfranco	2
Boglione	Silvana	2	Bruno	Elisabetta	2
Bogliotti	Cosetta	2	Bruno	Rosaria	25
Bollano	Rosalba	2	Bruno	Silvia	22
Bollati	Caterina	24	Busso	Irma	11
Bollati	Luca	2	Bux	Marianne	3
Bollati	Maria Teresa	4	Cagliaris	Maria Grazia	21
Bonanno	Maria	2	Calcagno	Giacomo	2
Bonardo	Elisa	2	Calcagno	Maria Grazia	23
Bonelli	Federica	2	Calenda	Osvalda	24
Bongiovanni	Margherita	3	Calorio	Louisa	2
Borasi	Rosalba	25	Calvi	Giovanni	17
Boretto	Emma	13	Calvo	Anna	4
Borghino	Matilde	5	Cammarata	Enrico	2
Borgna	Rosa Anna	4	Camnasio	Tiziana	2
Boriano	Carlo	26	Campana	Anna	15
Borro	Fiorella	6	Campra	Adriano	2
Boscaro	Catia	5	Canal	Gian Carlo	2
Bosco	Anita	30	Canale	Michela	2
Bosio	Caterina	5	Canelli	Beatrice	6
Bosio	Elena	2	Canipari	Simone	2
Bosio	Lauretta	2	Capellino	Nicoletta	4
Bosio	Maria	16	Capello	Caterina	9
Bosio	Sandra	2	Cardetti	Silvia	2

Cardone	Franco	2	De Giovanni	Paolo	2
Casale	Mario	20	De Rosa	Maria Grazia	2
Casale Alloa	Giovanni	4	De sero	Arianna	2
Casale Alloa	Margherita	13	Deiana	Dina	2
Casasole	Federica	9	Del Fabbro	Ivana	26
Casinovi	Fiorella	6	Delfino	Pier Luigi	3
Castelli	Maria Teresa	4	Demarchi	Giuseppina	9
Castelli	Wanda	2	Dematteis	Mario	5
Cattaneo	Lucia	3	Demichelis	Concetta	13
Cavallero	Ester	25	Dho	Margherita	2
Cavallo	Maria	8	Di Salvo	Maria	36
Cavallotto	Anna Rita	2	Diale	Giorgina	12
Cavallotto	Paola	3	Disdero	Erica	6
Cavarero	Margherita	2	Donalisio	Maria	3
Cavigliasso	Emanuela Lorenza	2	Donalisio	Rosa	2
Cencio	Luigi	10	Dotta	Bernardino	3
Cerutti	Paola	2	Drovetto	Elena	18
Cerva	Silvana	5	Dutto	Anna	5
Checucci	Maria Paola	4	Dutto	Lorenza	2
Chiamello	Angela	8	Eandi	Lucia	17
Chiavassa	Giovanni	20	Enrici	Diego	25
Chiera	Raffaella	5	Facelli	Giampiero	3
Cirone	Maria Concetta	2	Fagiolino	Francesca	10
Cocordano	Lucia	4	Failla	Giuseppina	2
Colapietra	Maria	2	Falco	Maria Teresa	8
Collino	Anna Maria	13	Fallo	Anna Maria	2
Colussi	Maura	2	Fallo	Carola	2
Comba	Giuseppina	2	Fassi	Luciana	7
Console	Teresa	2	Fassi	Mauro	3
Conterno	Claudia	2	Fazi	Mariella	2
Cordasco	Pasquale	3	Fea	Damiano	3
Cortese	Maria Ludovica	5	Ferrero	Adriana	12
Cosentino	Luana	6	Ferrero	Emma	2
Cosentino	Manuela	2	Ferrero	Giuseppina	3
Costa	Enrico	2	Ferrero	Marisandra	2
Costamagna	Anna	10	Ferrero	Rita	5
Costamagna	Pierina Carla	14	Ferrero	Tomaso	21
Cozzo	Patrizia	2	Fiandrino	Francesca	26
Cravero	Laura	2	Fiorito	Liliana	2
Cravero	Loredana Domenia	2	Fiorito	Silvana	5
Cravero	Maria Rita	7	Fissore	Fabio	2
Da Col	Gianna	17	Fissore	Francesca	11
Da Rold	Daniela	3	Fissore	Francesca	2
Dabbene	Maria	2	Fissore	Giuseppina	2
Daniele	Pier Franco	2	Fissore	Maria	26
Davicco	Oswaldo	4	Fogliato	Margherita	2
Davico	Flavia	2	Fornabaio	Anna	3

Fortunato	Silvana	3	Giobergia	Carla	12
Franco	Franca	19	Giordano	Angela	8
Franco	Lucia Grazia	15	Giordano	Cristiana	2
Franco	Maddalena	11	Giordano	Maria Lucia	3
Franco	Teresa	9	Giordano	Ottorino	2
Frandino	Irene	4	Giraud	Antonella	3
Frasca	Anna	2	Giraud	Maria Angela	5
Frezza	Nadia	5	Giraud	Silvana	5
Frossasco	Michelina	5	Girello	Milena	2
Fruttero	Beatrice	7	Girodengo	Sergio	7
Fruttero	Maria Franca	2	Girone	Fiorella	3
Fruttero	Roberta	2	Giusiano	Bernardetta	5
Gabbrione	Raffaella	2	Giusiano	Serena	2
Galeazzo	Marina	12	Giusto	Sebastiano	11
Galizio	Margherita	15	Givonetti	Ivana	14
Galletto	Carla	10	Godano	Mariolina	2
Gallo	Carla	12	Gonella	Daniela	2
Gallo	Elsa	12	Gonella	Paola	2
Gallo	Mariafranca	2	Goria	Marilena	4
Galvagno	Giovanna	3	Graglia	Maria Assunta	24
Galvagno	Giovanni	5	Gramaglia	Lucia	4
Garaventa	Aldo	24	Grande	Rosa Anna	14
Garelli	Mauro	2	Grassi	Vittoria	2
Garesio	Martina	9	Greco	Barbara	3
Gargiulo	Cecilia	18	Gribaudo	Agostino	12
Gasparin	Marisa	3	Guagliardo	Rosa	2
Gastaldi	Barbara	2	Gullino	Adriana Margherita	3
Gastaldo	Rosa	13	Gullino	Maria Maddalena	12
Gastone	Francesca	3	Gullino	Vittorio Luigi	2
Gazzera	Fiorella	2	Iemma	Giovanna	10
Gea	Paolina	9	Ilardi	Maria	11
Gerbaudo	Bruna	26	Imperlini	Gabriella	4
Gerbaudo	Marina	4	Innocente	Anna	2
Geroldi	Silvana	5	Irton	Maria Concetta	2
Gervasoni	Alessandra	2	Isaia	Lorenzo	8
Gherzi	Rosanna	9	Isaia	Teresita	6
Ghione	Agnese Graziella	26	Isoardo	Caterina	36
Ghione	Ornella	2	La Porta	Vincenzo	31
Giacobbe	Stefania	2	Lamberti	Andreina	13
Giacosa	Assunta	21	Lanfranco	Giovanni	16
Gianoglio	Maria Teresa	9	Lanfranco	Margherita	12
Gianoglio	Silvana	15	Leone	Margherita	27
Gila	Edmondo	3	Lequio	Marisa	11
Giletta	Francesca	24	Levrone	Emily	2
Gili	Rosanna	10	Lingua	Margherita	13
Gilli	Silvia	6	Lingua	Sara	5
Giobergia	Agnese	2	Loiacono	Antonina	3

Lombardo	Laura	2	Mellano	Luca	2
Lorusso	Pietro	4	Mellano	Maddalena	2
Lossaja	Jelena	7	Mellano	Maria Assunta	10
Lovera	Loretta	2	Mellano	Tiziana	2
Lovera	Margherita	9	Mendola	Giancarlo	7
Lungo	Graziella	7	Merlo	Palmira	4
Maccagno	Antonella	2	Messina	Anna Beatrice	12
Maccagno	Marica	2	Michelon	Fernanda	10
Maccarrone	Rosaria	8	Migliore	Franco	9
Malito	Anna	3	Migliore	Rosanna	5
Malito Rebecca	Federica	3	Milanesio	Eraldina	22
Mammola	Teresa	23	Mina	Alessandra	3
Mana	Francesco	8	Mina	Anna Maria	14
Mana	Giovanni	8	Mina	Dario	2
Mana	Margherita	2	Mina	Dominique	6
Mana	Maria Alida	4	Mina	Lucia	17
Mana	Rosalia	26	Mina	Lucietta	9
Mana	Vittorina	27	Mina	Margherita Luisa	3
Mandrile	Giuliana	2	Mina	Simona	5
Manigrassi	Serena	5	Mina	Stefania	15
Mantovani	Fabrizia	11	Miraglio	Adriana	4
Manzo	Adriano	2	Miraglio	Maria Luisa	22
Marchetto	Renato	13	Miraglio	Marta	2
Marchisella	Giorgia	4	Mogna	Sergio	2
Marengo	Giulia	2	Mondino	Osvalda	19
Marengo	Lidia	4	Mondino	Valentina	2
Marengo	Lisetta Maria	2	Monetti	Liliana	29
Marietta Aleina	Marisa	7	Montuori	Immacolata	7
Marini	Barbara	4	Moraglio	Domenico	21
Marino	Maria Francesca	2	Morano	Alessandra	2
Marino	Secondino	29	Morello	Caterina	12
Marino	Silvana	3	Morello	Lucia	2
Marrone	Vincenzo	14	Moretti	Paola	3
Marsiglia	Cecilia	2	Moriskasco	Romana	29
Martini	Giovanna	36	Mottura	Bianca	6
Martino	Wanda	26	Moussa	Antoinette	2
Masento	Caterina	11	Muggianu	Ignazio	4
Masento	Teresa	11	Mulè	Giovanna	8
Mattalia	Margherita	15	Muretino	Teresa	25
Mattio	Giuseppe	5	Mussetti	Carla	3
Mazzola	Carmela	2	Musso	Davide Gianluigi	2
Melino	Angela	9	Nasi	Clara	2
Mellano	Anna Maria	3	Nichols	Deborah	3
Mellano	Anselmo	2	Nicola	Maria Pia	24
Mellano	Caterina	7	Nicolino	Margherita	10
Mellano	Franco	2	Njehrena	Jorida	5
Mellano	Ines	23	Nota	Brunella	6

Nyffenegger	Carla	4	Perrone	Fedeluccia	4
Odasso	Federica	2	Perrone	Sofia	2
Odasso	Sara	2	Perrone	Teresa	15
Oddone	Alessandra	4	Perucca	Guglielmina	2
Oddone	Emilia	12	Perucca	Maria Maddalena	3
Odenato	Luisella	3	Picco	Luisa	2
Odetto	Gabriella	7	Pignata	Maria Antonietta	2
Olivero	Maria Giovanna	21	Pignata	Osvaldo Giovanni	27
Olivero	Sandra	6	Pinta	Adriano	3
Olivieri	Celide	8	Piovano	Marina	2
Olognero	Giovanna	16	Pittavino	Silvio	7
Operti	Eleonora	2	Piumatti	Dario	2
Orecchioni	Maria Angela	21	Piumatti	Luciana	4
Oreglia	Liliana	7	Piumatti	Maddalena	25
Osella	Laura	2	Piumatti	Teresa	11
Otella	Alexia	4	Pizzo	Elena	2
Palazzolo	Rosalia	12	Poetto	Marisa	4
Panero	Alessandro	2	Poggi	Marta	6
Panero	Anna Caterina	2	Ponso	Rosanna	2
Panero	Cristina	3	Porrera	Francesco	10
Panero	Eliana	24	Porretta	Emilia	8
Panero	Lucia	6	Prandi	Antonella	16
Panero	Marcella	31	Presello	Edi	8
Panero	Natalina	24	Prino	Marcellina	22
Panero	Nicolò	2	Quaglia	Piero	2
Panero	Rosa Laura	4	Quaglia	Pietro	9
Panero	Teresa	23	Quartararo	Margherita	2
Panero	Tommasino	2	Rabbia	Elsa	4
Panetto	Anna	22	Rabbia	Maria Teresa	2
Panuzzo	Concetta	5	Racca	Delfina	3
Pappalardi	Vincenzo	3	Racca	Denise	9
Parizia	Silvana	2	Racca	Gabriele	4
Parlanti	Giovanni	33	Racca	Giovanna	21
Paruccia	Laura Simonetta	2	Racca	Maddalena	2
Paschetta	Gloria	2	Racca	Marco	2
Paschetta	Loredana Agostina	2	Racca	Maria Luisa	3
Paschetta	Veronica	2	Racca	Simona	3
Paschiero	Emma	12	Racca	Sonya	2
Paschiero	Marisa	9	Racca	Virginia	8
Pascoletti	Nadia	7	Ramonda	Maria Teresa	6
Pasotti	Osvalda	2	Rapalino	Monica	7
Peirone	Giuseppina	36	Raspo	Manuela	2
Pelissero	Edoardo	2	Raspo	Maria	4
Pellegrino	Olga	2	Reviglio	Lorenzo	6
Perassi	Guglielmina	3	Reviglio	Marco	2
Perona	Sandra	3	Riboldi	Nadia	2
Perri	Giorgia	2	Riccardi	Anna	34

Riccardi	Silvia	30	Segato	Elio	17
Ricotti	Bruna	7	Senesi	Petra	3
Rimonda	Bruno	2	Sepertino	Aldo	3
Rittatore	Maria Rosa	12	Sepertino	Angela Amalia	13
Riva	Anna Maria	6	Serafini	Giovanna	15
Rivero	Graziella	4	Silvestro	Lucia	4
Rivoira	Lidia	2	Simionato	Silvia	2
Rivoira	Marinella	7	Sini	Maria Francesca	2
Rizzo	Rosalia	2	Sobrero	Marina	2
Rizzo	Stefania	3	Soffientino	Franca	2
Roasio	Livia	3	Sola	Anna Maria	25
Roasio	Maria Rosa	2	Sola	Gianfranco	6
Rocca	Carla	10	Sola	Maddalena	2
Rolando	Teresa	10	Soldano	Agostina	9
Ronco	Roberta	2	Somale	Laura	5
Rosano	Margherita	2	Sora	Maria Teresa	20
Rossi	Danila	2	Sorrenti	Elisabetta	3
Rosso	Ines	10	Sosso	Luisa	2
Rosso	Maria Vittoria	14	Spada	Rosanna	2
Rosso	Maurilia	6	Spertino	Margherita	11
Roux	Benedetta	4	Sportiello	Lucia	6
Rovere	Anna Maria	9	Stassi	Giancarla	5
Rovere	Giuseppe	19	Stella	Barbara	2
Russo	Maria Teresa	3	Strumia	Monica	6
Russo	Piera Maria	12	Supertino	Maria Irma	2
Sabena	Isabella	3	Surace	Margherita	12
Sabena	Maddalena	14	Susino	Giovenale	2
Sabena	Maria	3	Tallarita	Margherita	5
Sabena	Maria Franca	31	Tamagnone	Maria Clotilde	27
Sabena	Roberto	2	Tanganelli	Fiorella	3
Sacchetto	Domenica	4	Tarditi	Edoardo	4
Saccione	Marinella	2	Tavella	Maria	13
Sacco	Margherita	29	Tavella	Piera	9
Saimandi	Maurizio	6	Tealdi	Maria Grazia	9
Salerno	Rosaria	2	Ternavasio	Luisa	5
Salvagno	Irma	17	Ternavasio	Patrizia	2
Sandrone	Anna Lucia	2	Ternavasio	Pietro	16
Sanino	Patrizia	4	Tesio	Bruno	12
Sarotto	Domenico	7	Tesio	Elena	2
Sasia	Anna	4	Tesio	Gemma	27
Sauvestre	Lydie	3	Tesio	Giacomo	7
Sbrozzi	Ivan	2	Tesio	Liliana	4
Scaffidi	Maria Carmela	3	Tesio	Lucia	5
Scavino	Caterina	27	Tesio	Luciana	6
Scioneri	Lidia	12	Testa	Aldo	3
Sciortino	Vincenza	13	Testa	Alessandra	6
Scognamiglio	Antonietta	2	Testa	Maria Teresa	2

Testa	Paola	2	Zabbena	Brunella	2
Testa	Piermarco	4	Zabena	Rosanna	3
Testa	Piersergio	3	Zana	Fabrizio	2
Testa	Silvana	2	Zangara	Rosaria	4
Testa	Simona	2	Zinola	Giuliana	12
Testa	Teresa	7	Zinola	Maria Teresa	16
Testone	Stefania	2			
Tolosano	Mirella	4			
Tomatis	Giuseppina	2			
Tomatis	Mariella	10			
Tonelli	Silvana	2			
Tonello	Claudia	11			
Torreani	Silvia	13			
Torta	Maria Grazia	9			
Tortone	Virginio	7			
Toselli	Maria Rita	2			
Trabucco	Simona	5			
Trencovska	Sara	2			
Tribunella	Rosanna	2			
Trucco	Alessandra	6			
Trucco	Germana	16			
Ugliengo	Caterina	3			
Vacca	Paola	2			
Vaglianti	Marilena	2			
Vaira	Maddalena	15			
Valente	Maria	5			
Valenti	Filippo	2			
Valfrè	Maria Caterina	19			
Valinotti	Anna Maria	7			
Valinotti	Chiara Lidia	29			
Vallinotti	Eliana	2			
Vallinotti	Maria Maddalena	9			
Vanni	Sergio	5			
Vaschetti Longo	Margherita	2			
Vasile	Fiorella	2			
Vighetto	Anna Maria	12			
Villa	Alessandro	17			
Villa	Matilde	8			
Villano	Teresa	7			
Villavecchia	Ezechiele	13			
Villois	Marina	22			
Villois	Marisa	7			
Vizio	Margherita	12			
Vizio	Monica	2			
Volta	Miranda	18			
Volta	Ornella	9			
Voltan	Pietro	14			