INDICE

pag. 6 STATUTO DELL'UNIVERSITA' DELLE TRE ETÁ
pag. 7 ISCRIZIONI E FREQUENZA
pag. 10 CALENDARIO INCONTRI CON GLI ISCRITTI
pag. 11 INAUGURAZIONE ANNO ACCADEMICO 2022/2023

SAVIGLIANO

CONFERENZE E CORSI DI CULTURA GENERALE:

pag. 14 A PROPOSITO DI "PATRIMONIO CULTURALE IMMATERIALE": L'IMPORTANZA DELLA TOPONOMASTICA LOCALE
pag. 15 ALIMENTAZIONE E BENESSERE
pag. 16 ALLA SCOPERTA DEL DRUM CIRCLE
pag. 17 ALLA SCOPERTA DELL'OPERA LIRICA
pag. 18 API, MIELE E DINTORNI
pag. 19 APPUNTAMENTO CON LA STORIA LOCALE E DELL'EUROPA CENTRO ORIENTALE
pag. 20 BENESSERE E STILI DI VITA
pag. 21 BOSCHI DI PIANURA, DA CONOSCERE E DA PROTEGGERE
pag. 22 CARLO MOLLINO TRA GENIO, SPERIMENTAZIONE E RIGORE
pag. 23 COME SOSTENERE LA FERTILITA' DELLA TERRA
pag. 24 CUCINA SALUTARE
pag. 25 DECLUTTERING: L'ARTE DI SBARAZZARSI DEL SUPERFLUO
pag. 26 EMMELINE PANKHURST E LE SUFFRAGGETTE
pag. 27 FIABE, MITI E LEGGENDE SENZA CONFINI
pag. 28 I CAMMINI STORICO – CULTURALI E RELIGIOSI IN ITALIA ED IN EUROPA
pag. 29 I PILASTRI DELLA PSICOLOGIA
pag. 30 I VIAGGI DELLA FEDE DALL'ANTICHITA' ALLE NUOVE FORME DI SPIRITUALITA'
pag. 31 IL PIACERE DI SCRIVERE POESIA
pag. 32 IMMAGINI DAL MONDO
pag. 33 LA COSMETICA NATURALE
pag. 34 LA COSTITUZIONE TRA STORIA E REALTA'
pag. 35 LA GNOMONICA… QUESTA SCONOSCIUTA
pag. 36 LA PINACOTECA LEVIS-SISMONDA DI RACCONIGI
pag. 37 LA PROSTITUZIONE NEL PASSATO
pag. 38 LA SICUREZZA ALIMENTARE
pag. 39 LE SPEZIE: USO CREATIVO
pag. 40 LINGUAGGIO MUSICALE
pag. 41 LUOGHI E TERRE LEGGENDARIE
pag. 42 NASCITA E VITA DELLA COSTITUZIONE ITALIANA: PARTE SECONDA
pag. 43 PADRI E FIGLI SURROGATI NEL CINEMA AMERICANO
pag. 44 PARLIAMO DI FAMIGLIA
pag. 45 PECUNIA NON OLET: I SAVIGLIANESI E LE TASSE……
pag. 46 PENSARE DIVERSAMENTE
pag. 47 PROFANARE LA PIETA': SUGGESTIONI ARTISTICHE NELLA "STORIA" DI ELSA MORANTE
pag. 48 RI -TORNIAMO A SORRIDERE
pag. 49 RISVOLTI DELLA GUERRA NEGLI INVESTIMENTI
pag. 50 ROBOTICA E STAMPA 3D
pag. 51 SAI CHE C'E' DI NUOVO IN BIBLIOTECA?

pag. 52 SEMPLIFICA LA TUA VITA CON LE APP
pag. 53 SONO UN NONNO MAGO
pag. 54 STORIA DELLE OLIMPIADI MODERNE
pag. 55 TRENT'ANNI DALLE STRAGI DI CAPACI E VIA D'AMELIO
pag. 56 VIAGGIO NEL MONDO DELLE TISANE, INFUSI E DECOTTI
pag. 57 VITE CORAGGIOSE: STORIE DI PERSONAGGI TEMERARI

LABORATORI DI ATTIVITA' MANUALE:

pag. 59 ALLENA LA CONSAPEVOLEZZA
pag. 60 ALLENIAMO IL CERVELLO
pag. 61 ARGILLA
pag. 62 BORSE CHE PASSIONE!
pag. 63 CANTO CORALE
pag. 64 CINOFILIA APPLICATA
pag. 65 CORSO SULLE TECNICHE DEL DISEGNO
pag. 66 CREAZIONI GIOIELLI DI PERLINE
pag. 67 CUCI E CREA
pag. 68 DICO BENE
pag. 69 DISEGNO E TECNICHE DI STAMPA SU TESSUTO
pag. 70 FOTOGRAFIA (modulo base)
pag. 71 GALATEO E MISE EN PLACE A TAVOLA
pag. 72 GHIRLANDA DI PRIMAVERA 1
pag. 73 GHIRLANDA DI PRIMAVERA 2
pag. 74 GHIRLANDA DI PRIMAVERA 3
pag. 75 INFORMATICA (modulo base)
pag. 76 INFORMATICA (modulo avanzato)
pag. 77 L'ARTE DEL COLORE
pag. 78 LE MANI NELLA TERRA: CORSO DI CERAMICA
pag. 79 LIBROTERAPIA
pag. 80 RICAMO BANDERA
pag. 81 RICICLO CREATIVO
pag. 82 RITORNARE A SORRIDERE
pag. 83 RITROVARSI NELL'OLIMPO
pag. 84 SCACCHI (base)
pag. 85 SCACCHI (proseguimento)
pag. 86 SMARTPHONE E TABLET 1A base (android)
pag. 87 SMARTPHONE E TABLET 1B base (android)
pag. 88 SMARTPHONE E TABLET 2A proseguimento (android)
pag. 89 SMARTPHONE E TABLET 2B proseguimento (android)
pag. 90 TECNICA FIABAZIONE
pag. 91 TECNICHE DI CONFEZIONE
pag. 92 TECNICHE PITTORICHE (base)
pag. 93 TECNICHE PITTORICHE (avanzato)

LABORATORI DI ATTIVITA' FISICA E PSICO-FISICA:

pag. 95 ANANDA YOGA SOFT
pag. 96 ATTIVITA' MOTORIA
pag. 97 FISIOTERAPIA DI GRUPPO AL FEMMINILE
pag. 98 GINNASTICA IN ACQUA
pag. 99 MUSICA E BENESSERE
pag. 100 NORDIC WALKING
pag. 101 NUOTO
pag. 102 PROGETTO GAIA
pag. 103 RIABILITAZIONE MOTORIA E 3^ ETA'
pag. 104 TONIFICAZIONE
pag. 105 YOGA

CORSI DI LINGUA STRANIERA:

pag. 107 INGLESE (base)
pag. 108 INGLESE (intermedio)
pag. 109 SPAGNOLO (base)
pag. 110 TEDESCO (base)

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

MARENE

CONFERENZE E CORSI DI CULTURA GENERALE

pag. 112 ALLA SCOPERTA DELLA CULTURA GIAPPONESE
pag. 113 CONOSCERE LE SPEZIE
pag. 114 DONNE CHE HANNO FATTO STORIA
pag. 115 FIORI DI BACH
pag. 116 IL MESTIERE DEL RESTAURATORE
pag. 117 IL MONDO DELLE TISANE
pag. 118 LA COSMESI NATURALE
pag. 119 PAROLE COME ARMI O COME PONTI
pag. 120 VIAGGIO NELLA BOTTEGA

LABORATORI DI ATTIVITA' MANUALE:

pag. 122 COME ALLENARE IL CERVELLO
pag. 123 CUCINA PESCE: IL PESCE D'INVERNO
pag. 124 SMARTPHONE E TABLET Base (android)
pag. 125 SMARTPHONE E TABLET Proseguimento (android)

LABORATORI DI ATTIVITA' FISICA E PSICO-FISICA:

pag. 127 GINNASTICA PER ADULTI
pag. 128 GINNASTICA SOMATICA
pag. 129 MEDITAZIONE 1
pag. 130 MEDITAZIONE 2
pag. 131 OSTEOPATIA ED EDUCAZIONE ALLA SALUTE

CORSI DI LINGUA STRANIERA:

pag. 133 INGLESE (Base)
pag. 134 SPAGNOLO (Base)

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

MONASTEROLO DI SAVIGLIANO

LABORATORI DI ATTIVITA' MANUALE:

pag. 136 CORSO DI MAGLIA: FERRI CIRCOLARI
pag. 137 MANGIO PERCHE' HO LO STRESS: LA MAINDFULNESS EATING…..
pag. 138 MENTE CALMA, CUORE APERTO:LA MAINDFULNESS…….
pag. 139 SMARTPHONE E TABLET Base (android)
pag. 140 SMARTPHONE E TABLET Proseguimento (android)

LABORATORI DI ATTIVITA' FISICA E PSICO-FISICA:

pag. 142 BALLO
pag. 143 TONIFICAZIONE

CORSI DI LINGUA STRANIERA:

pag. 145 INGLESE Principianti
pag. 146 SPAGNOLO Principianti

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 le sedi Marene e Monasterolo di Savigliano.

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 dal 13 settembre 2022 gli iscritti in regola con il versamento della quota di iscrizione all'A.A. 2022/2023 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 2022/2023 – avranno inizio **martedi' 13 settembre 2022** presso la Segreteria UNItre del Comune di Savigliano (**ore 9/12 – 14/17**) **mercoledì e giovedì dalle ore 09 alle ore 12**. Dal 19 settembre e fino al 29 settembre l'ufficio osserverà il seguente orario:
   LUNEDÌ: ORE 9/12 – 14 /17 - DAL MARTEDÌ AL GIOVEDÌ: ORE 09/12
   Da ottobre la Segreteria del Comune di Savigliano **resterà aperta il mercoledì dalle ore 9.00 alle ore 12.00**

   Coloro che lo desiderano potranno consultare i programmi dell'Anno Accademico o chiedere informazioni **da giovedì 1 settembre 2022** presso l'Ufficio Cultura del Comune di Savigliano (Palazzo Comunale – C.so Roma n° 36 – primo piano) nei seguenti giorni ed orari:
   LUNEDI': ORE 9/12 – 14/17
   DAL MARTEDÌ AL GIOVEDÌ: ORE 09/12

   SEDE DI MARENE: OGNI LUNEDÌ – VENERDÌ E SABATO DI SETTEMBRE ED OTTOBRE A PARTIRE DA LUNEDÌ 12 SETTEMBRE dalle ore 9.00 alle ore 11 c/o il Comune

   SEDE DI MONASTEROLO DI SAVIGLIANO: DAL LUNEDÌ AL VENERDI' AL MATTINO A PARTIRE DA LUNEDI' 12 SETTEMBRE C/O Ufficio Anagrafe

2. ***Quote:***
   la quota di iscrizione, fissata in **€ 40** dà diritto a frequentare tutte le conferenze e i corsi di cultura generale. Sono altresì previste le seguenti iscrizioni agevolate:

€ 25	per i docenti del corrente Anno Accademico
€ 15	per i volontari UNItre di Savigliano
€ 25	per gli iscritti di età inferiore ai 30 anni
€ 25	per i dipendenti del Comune di Savigliano
gratuita	per i docenti del corrente Anno Accademico che non percepiscono compenso

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

   Non è previsto alcun rimborso delle quote versate in caso di rinuncia alla frequenza.
   La compensazione delle quote versate con passaggio ad altro laboratorio è ammessa, in relazione alla disponibilità dei posti, 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 **(€ 40)** e la tessera versata nel proprio comune; potranno altresì aderire ai laboratori di attività manuale, di attività psico-fisica e di lingua straniera di Savigliano 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:

- 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

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 le sedi dei rispettivi corsi
- avviso informatico sulla home page del sito del Comune di Savigliano (www.comune.savigliano.cn.it) nel link **"Notizie 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 dalla Segreteria UNItre.

5. ***Comunicazioni:***
gli iscritti che nel corso dell'Anno Accademico 2022/2023 avessero da esprimere riserve, richieste o suggerimenti, o chiedere informazioni in merito al calendario delle lezioni, potranno contattare la Segreteria UNItre 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 (segreteria@comune.marene.cn.it)

Ufficio Segreteria del Comune di Monasterolo di Savigliano
Tel. 0172 – 373026 (segreteria@comune.monasterolodisavigliano.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	05/09/2022 ore 11	Sala Consiglio Palazzo Municipale: conferenza stampa di presentazione corsi A.A. 2022/2023
venerdì	07/10/2022 ore 16	Salone Centro Culturale Saviglianese: inaugurazione Anno Accademico 2022/2023
venerdì	19/05/2023 ore 16	Salone Centro Culturale Saviglianese: chiusura Anno Accademico 2022/2023, saggio finale e premiazione iscritti
sabato	13/05/2023 ore 11	Confraternita San Giovanni – Agorà: inaugurazione Mostra Unitre con esposizione dei lavori realizzati nel corso del laboratorio di ricamo bandera.
sabato	13/05/2023 ore 15	Museo Civico Savigliano inaugurazione Mostra Unitre con esposizione dei lavori realizzati nel corso di laboratorio di Pittura e Disegno

CITTÀ DI SAVIGLIANO

(Provincia di Cuneo)

ASSESSORATO ALLA CULTURA

Centro Culturale Saviglianese

VENERDI' 7 OTTOBRE 2022
ore 16

INAUGURAZIONE ANNO ACCADEMICO 2022/2023
UNIVERSITA' DELLE TRE ETÁ

introduzione lavori:

Avv. Antonello Portera – Sindaco
Avv. Roberto Giorsino - Assessore alla Cultura

Tutti gli iscritti e gli interessati sono caldamente invitati a partecipare.

SAVIGLIANO

CONFERENZE E CORSI DI CULTURA GENERALE IN ORDINE CRONOLOGICO
ORE 15.30/17.00

Come sostenere la fertilità della Terra	*05/10/2022*
Padri e figli surrogati nel cinema americano	*06/10/2022*
I cammini storico – culturali e religiosi in Italia ed in Europa	*12/10/2022*
Benessere e stili di vita	*13/10/2022*
Decluttering: l'arte di eliminare il superfluo	*14/10/2022*
I cammini storico - culturali e religiosi in Italia ed in Europa	*19/10/2022*
Padri e figli surrogati nel cinema americano	*20/10/2022*
Api, Miele e dintorni	*21/10/2022*
Profanare la Pietà: suggestioni artistiche nella "Storia" di Elsa Morante	*26/10/2022*
Benessere e stili di vita	*27/10/2022*
Api, Miele e dintorni	*28/10/2022*
Luoghi e terre leggendarie	*02/11/2022*
Padri e figli surrogati nel cinema americano	*03/11/2022*
La gnomonica……. questa sconosciuta	*04/11/2022*
Luoghi e terre leggendarie	*09/11/2022*
Parliamo di famiglia	*10/11/2022*
La gnomonica……. questa sconosciuta	*11/11/2022*
Risvolti della guerra negli investimenti	*16/11/2022*
Padri e figli surrogati nel cinema americano	*17/11/2022*
La gnomonica……. questa sconosciuta	*18/11/2022*
Risvolti della guerra negli investimenti	*23/11/2022*
Parliamo di famiglia	*24/11/2022*
La gnomonica……. questa sconosciuta	*25/11/2022*
Carlo Mollino tra genio, sperimentazione e rigore	*30/11/2022*
Sono un nonno mago	*02/12/2022*
Trent'anni dalle stragi di Capaci e via D'Amelio	*07/12/2022*
Trent'anni dalle stragi di Capaci e via D'Amelio	*14/12/2022*
Robotica e stampa 3D	*15/12/2022*
Sono un nonno mago	*16/12/2022*
Trent'anni dalle stragi di Capaci e via D'Amelio	*21/12/2022*
Robotica e stampa 3D	*22/12/2022*
Ri-torniamo a sorridere	*23/12/2022*
Carlo Mollino tra genio, sperimentazione e rigore	*28/12/2022*
Robotica e stampa 3D	*29/12/2022*
Sono un nonno mago	*30/12/2022*
Storia delle Olimpiadi moderne	*05/01/2023*
La Pinacoteca Levis – Sismonda di Racconigi	*11/01/2023*
Storia delle Olimpiadi moderne	*12/01/2023*
Sono un Nonno mago	*13/01/2023*
I viaggi delle fede dall'antichità alle nuove forme di spiritualità	*18/01/2023*
Storia delle Olimpiadi moderne	*19/01/2023*
A proposito di "Patrimonio culturale immateriale": l'importanza della toponomastica locale	*20/01/2023*
I viaggi delle fede dall'antichità alle nuove forme di spiritualità	*25/01/2023*
La sicurezza alimentare	*26/01/2023*
Alla scoperta del drum circle	*01/02/2023*
La sicurezza alimentare	*02/02/2023*
Appuntamento con la storia locale e dell'Europa centro orientale	*03/02/2023*
Alla scoperta del drum circle	*08/02/2023*
Immagini dal mondo	*09/02/2023*

Cucina salutare	*10/02/2022*
Alla scoperta dell'Opera Lirica	*15/02/2023*
Immagini dal Mondo	*16/02/2023*
Cucina salutare	*17/02/2023*
La Pinacoteca Levis – Sismonda di Racconigi	*22/02/2023*
Immagini dal mondo	*23/02/2023*
Cucina salutare	*24/02/2023*
La costituzione tra storia e realtà	*01/03/2023*
I pilastri della psicologia	*02/03/2023*
Appuntamento con la storia locale e dell'Europa centro orientale	*03/03/2023*
Pensare diversamente	*08/03/2023*
I pilastri della psicologia	*09/03/2023*
Sai che c'è di nuovo in biblioteca?	*10/03/2023*
La costituzione tra storia e realtà	*15/03/2023*
Vite coraggiose: storie di personaggi temerari	*16/03/2023*
Sai che c'è di nuovo in biblioteca?	*17/03/2023*
Pensare diversamente	*22/03/2023*
Vite coraggiose: storie di personaggi temerari	*23/03/2023*
Semplifica la tua vita con le app	*24/03/2023*
La costituzione tra storia e realtà	*29/03/2023*
Vite coraggiose: storie di personaggi temerari	*30/03/2023*
Appuntamento con la storia locale e dell'Europa centro orientale	*31/03/2023*
Fiabe, miti e leggende senza confini	*05/04/2023*
Vite coraggiose: storie di personaggi temerari	*06/04/2023*
Semplifica la tua vita con le app	*07/04/2023*
La costituzione tra storia e realtà	*12/04/2023*
Pecunia non olet: i saviglianesi e le tasse…….	*13/04/2023*
Il linguaggio musicale	*14/04/2023*
Boschi di pianura, da conoscere e da proteggere	*17/04/2023*
Fiabe, miti e leggende senza confini	*19/04/2023*
Pecunia non olet: i saviglianesi e le tasse……	*20/04/2023*
Il linguaggio musicale	*21/04/2023*
Il piacere di scrivere poesia	*26/04/2023*
La prostituzione nel passato	*27/04/2023*
Il linguaggio musicale	*28/04/2023*
Il piacere di scrivere poesia	*03/05/2023*
Emmeline Pankhurst e le suffragette	*04/05/2023*
Il linguaggio musicale	*05/05/2023*
Boschi di pianura, da conoscere e da proteggere	*08/05/2022*
Il piacere di scrivere poesia	*10/05/2023*
Nascita e vita della Costituzione Italiana – parte seconda	*11/05/2023*
Alimentazione e benessere	*12/05/2023*

Conferenze serali: mercoledì dalle ore 20.30 alle 22.00

La cosmetica naturale	*09/11/2022*
Le spezie: uso curativo	*16/11/2022*
Viaggio nel mondo delle tisane, Thè ed infusi	*23/11/2022*
Viaggio nel mondo delle tisane, Thè ed infusi	*30/11/2022*

A PROPOSITO DI "PATRIMONIO CULTURALE IMMATERIALE"
L'IMPORTANZA DELLA TOPONOMASTICA LOCALE

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

DOCENTE: dott.ssa Rosalba BELMONDO

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15,30 – 17 (venerdì)

PROGRAMMA

I nomi dei luoghi – vie urbane e rurali, cascine, tenute, edifici religiosi – rimandano alla storia, alla geografia, alle tradizioni e raccontano di esse più di quello che siamo portati a credere.

Molti sono quasi tasselli di archeologia locale, altri sono rimandi alla "grande storia". Occorre di essi promuovere la conoscenza e mantenerli in vita. Con un excursus sintetico sulla toponomastica del Saviglianese si affronterà questo tema, necessitante anch'esso di tutela.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 20

ALIMENTAZIONE E BENESSERE

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

DOCENTE: dott.ssa Elisa GAGLIANO

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15,30 – 17 (venerdì)

PROGRAMMA

Superare il vecchio concetto del calcolo delle calorie per imparare che il corpo umano è fatto di molecole ed equilibri ormonali e per questo motivo è importante imparare a nutrirsi nella maniera corretta. Durante l'incontro scoprirete come funziona realmente il nostro fantastico corpo umano e come scegliere il cibo giusto per voi.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MAGGIO 12

ALLA SCOPERTA DEL DRUM CRICLE

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

DOCENTE: dott. ssa Federica TOVOLI

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15,30 – 17 (mercoledì)

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.

Vedremo, anche attraverso animazioni multimediali, quali sono le origini del Drum Circle, gli strumenti tipici e il contributo attuale di diverse culture musicali da tutto il mondo

Comprenderemo il valore antropologico originario di questa pratica, e il significato che oggi rappresenta per l'uomo occidentale.

Attraverso i contributi di ricerche scientifiche, potremo conoscere i numerosi benefici di questa pratica su vari tipi di popolazione.

Alla parte teorica seguirà una breve immersione nell'esperienza concreta del Drum Circle.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 01 – 08

ALLA SCOPERTA DELL'OPERA LIRICA

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

DOCENTE: dott.ssa Federica TOVOLI

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15,30 – 17 (mercoledì)

PROGRAMMA

Come ogni anno andremo alla scoperta di un'opera lirica in cartellone al Regio di Torino.

Ci aiuteranno in questo viaggio le animazioni multimediali e l'immancabile segnalibro con i personaggi. Sì, ma quale opera? Vi invito a scoprirlo venendo a questo incontro!

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 15

API, MIELE E DINTORNI

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

DOCENTE: Associazione ASPROMIELE

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15,30 – 17 (venerdì)

PROGRAMMA

Nella prima lezione si parlerà della società delle api da miele e della loro attività di impollinazione e produzione di miele, ma non solo; dell'attività dell'apicoltore nell'allevamento di questo insetto ai fini della sua salvaguardia e della raccolta del miele e degli altri prodotti.

Perché le api sono oggi a rischio? Attività umane, inquinamento, cambiamento climatico…….

Le piante che possono aiutare il sostentamento delle api e degli impollinatori selvatici.

Nella seconda lezione si parlerà della produzione e raccolta del miele, dei mieli italiani, un focus sui mieli piemontesi: dalla descrizione della composizione fisica, chimica, organolettica del miele al come riconoscere e scegliere i mieli.

Gli altri prodotti delle api: cera, polline, propoli…

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 21 – 28

APPUNTAMENTO CON LA STORIA LOCALE E DELL'EUROPA CENTRO ORIENTALE

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

DOCENTE: Dott. Roberto Martelli

N° LEZIONI: 3

ORARIO: 15,30 – 17 (venerdì)

PROGRAMMA

Verranno presi in esame alcuni aspetti che riguardano la storia locale e quella dell'Europa centro-orientale: la prima lezione, intitolata *I prigionieri di guerra austro-ungarici a Savigliano e in provincia di Cuneo nella Prima Guerra Mondiale*, tratterà della dislocazione dei suddetti prigionieri nei vari centri di Savigliano (ospedale militare), Fossano, Vinadio, Colle di Tenda, dei lavori che svolsero in queste e altre località della provincia, nonché dei rocamboleschi tentativi di fuga (materia che ho trattato nel mio libro *I prigionieri di guerra in provincia di Cuneo (1915-1919*), Nerosubianco, Cuneo, 2018).

La seconda, intitolata *Il massacro di Katyń*, verterà sull'eccidio, da parte delle forze dell'Armata Rossa, di migliaia di ufficiali polacchi nel 1940-1941, del ritrovamento delle fosse comuni da parte dei tedeschi, durante la loro avanzata nel 1942, e della negazione di tale crimine da parte sovietica, negazione che continua ancora a tutt'oggi.

La terza lezione riguarderà la storia del soprano polacco Anna Maria Lubranicka e del suo successo a Savigliano nel 1897 (materia che ho trattato in *Un soprano polacco a Savigliano nel 1897*, in "Studi Piemontesi", vol. L, 2(2021), pp. 551-554).

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 03

MARZO 03 – 31

BENESSERE E STILI DI VITA

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

DOCENTE: Dott.ssa Alessia TESTA

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15,30 – 17 (giovedì)

PROGRAMMA

L'obiettivo di questi incontri è comprendere come buoni stili di vita, quali sonno, alimentazione, movimento e consapevolezza delle proprie emozioni e relazioni aiutino ad accrescere il benessere psicologico e a migliorare la qualità di vita.
Molto spesso viene suggerito alle persone di migliorare i propri stili di vita ma ci siamo mai chiesti cosa sono e perché può essere utile farlo?

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 13 - 27

BOSCHI DI PIANURA DA CONOSCERE E DA PROTEGGERE

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

DOCENTE: Sig. Giovanni BADINO in collaborazione con Sig. Luigi BERTERO

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15,30 – 17 (lunedì)

PROGRAMMA

Prima dell'azione dell'uomo, la pianura Padana fu interamente coperta di foreste.

Antiche carte del XVII e XVIII secolo testimoniano la consistenza del patrimonio forestale piemontese … prima che l'uomo lo tagliasse per sostituirlo con colture, nuovi insediamenti, infrastrutture viarie e negli ultimi 50 anni con capannoni e aree industriali e commerciali.

A Savigliano, oltre a piccoli ma preziosi boschi lungo il Maira, ci sono alcuni esempi importanti di ricostruzione di queste formazioni boschive planiziali, importanti dal punto di vista paesaggistico, storico, di conservazione della biodiversità e di purificazione dell'aria, che meritano di essere conosciuti e conservati, purtroppo minacciati, come altri, da deperimenti dovuti a stress legati ai cambiamenti climatici, violente bufere estive, piogge acide, eccessivi prelievi irrigui per usi agricoli, invasioni di specie arboree alloctone, parassiti e insetti nocivi che ogni anno arrivano da paesi lontani.

Un esempio concreto da conoscere e da imitare, di combattere i cambiamenti climatici e di buon uso del suolo.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

APRILE 17

MAGGIO 08

CARLO MOLLINO TRA GENIO, SPERIMENTAZIONE E RIGORE

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

DOCENTE: dott. Lodovico BUSCATTI

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15,30 – 17 (mercoledì)

PROGRAMMA

A cinquant'anni dalla morte dell'architetto, si percorrerà la figura dell'artista attraverso le sue realizzazioni e progetti e, in particolare, la ricostruzione del nuovo Teatro Regio di Torino.

- I' incontro: profilo di Carlo Mollino tra sperimentazione e architettura
- II incontro: il nuovo Teatro Regio di Torino a cinquant'anni dalla sua inaugurazione.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 30

DICEMBRE 28

COME SOSTENERE LA FERTILITA' DELLA TERRA

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

DOCENTE: prof. Patrizio MICHELIS

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15,30 – 17 (mercoledì)

PROGRAMMA

Il terreno: la base di partenza

Sembra banale, ma normalmente la maggior parte delle piante presenti sul pianeta vivono nel terreno. Spesso si è portati a considerare il terreno come una cosa a se stante e parimenti la pianta che vive su questo terreno come specie vegetale con una sua vita biologica anch'essa però a se stante.

La mancata visione dell'insieme è quella che sovente fa perdere di vista e allontana dal comprendere, dopo aver attentamente osservato, chi si compenetra con chi.

L'interazione della radice della pianta che esplora quella parte di terreno dove sono presenti microrganismi, funghi e altri esseri viventi è da considerarsi come un "unicum". L'armonia di questo "unicum"è quella da perseguire per chiunque abbia a che fare con l'agricoltura sia questa praticata a livello hobbistico che professionale..

Purtroppo i modelli della moderna agricoltura ormai tendono a un sistema che guarda a quello industriale e non si integrano nella natura, depauperando la risorsa primaria della fertilità del terreno che è l'humus risultato di complessi e meravigliosi cicli biologici.

I metodi più semplici e naturali per portare e mantenere nel tempo la fertilità nel terreno sono sostanzialmente due;

- il compostaggio delle deiezioni animali e/o vegetali provenienti da scarti vegetali, come i residui e i sottoprodotti delle produzioni agricole derivanti dalle attività di prima trasformazione in azienda;
- la pratica dei sovesci, ottimo strumento soprattutto se misti e gestiti con metodi biodinamici per garantire l'avvio della biodiversità microbica dei suoli di cui il processo umico primariamente si nutre.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 05

CUCINA SALUTARE

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

DOCENTE: Sig.ra Barbara CANELLI

N° LEZIONI: 3

ORARIO: 15,30 – 17 (venerdì)

PROGRAMMA

Le conferenze avranno inizio con la presentazione della piramide alimentare elaborata dai più recenti studi scientifici dell'università "La Sapienza" di Roma, con una lettura in chiave GIFT.

Il protocollo GIFT, o "dieta di segnale", è una dieta basata sull'attenzione e l'interpretazione dei segnali che il nostro corpo invia, attraverso la rieducazione dei comportamenti alimentari senza tralasciare il piacere a tavola e l'aspetto sociale che ne deriva. Tratteremo inoltre la prevenzione delle intolleranze attraverso la rotazione degli alimenti a rischio.

Verranno quindi elencati gli alimenti "nemici" della nostra salute: quelli che causano la salita glicemica, quelli ricchi di sale, gli alcolici e i latticini. Identificheremo i cibi "spazzatura", dannosi non solo per la nostra salute ma anche per l'ambiente.

Dopodiché, passeremo agli alimenti "amici": i carboidrati integrali, i legumi, gli alimenti proteici di origine vegetale (in alternativa a quelli animali) e, infine, i preziosissimi semi oleosi.

Verrà poi illustrata la corretta e bilanciata suddivisione dei pasti, al fine di ottenere un controllo ottimale dell'insulina e l'attivazione del metabolismo.

Impareremo a leggere correttamente le etichette e a pianificare la spesa per creare un semplice piano alimentare settimanale, contenendo i costi ma con un occhio di riguardo alla sostenibilità.

Spazio verrà lasciato per le eventuali richieste personali, curiosità e domande.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 10 - 17 – 24

DECLUTTERING: L'ARTE DI SBARAZZARSI DEL SUPERFLUO

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

DOCENTE: Dott.ssa Petra SENESI

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15,30 – 17 (venerdì)

PROGRAMMA

Il **decluttering** è l'arte di liberarsi dal superfluo, di lasciare andare le zavorre materiali che spesso sono associate a risvolti emotivi. Liberarsi di oggetti superflui è il primo passo per staccarsi da ricordi spiacevoli che ci tengono ancorati al passato……

Nella conferenza si esploreranno aspetti curiosi che aiuteranno a vivere meglio.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 14

EMMELINE PANKHURST E LE SUFFRAGETTE

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

DOCENTE: prof.ssa Maria Grazia COLOMBARI

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15,30 – 17 (giovedì)

PROGRAMMA

Il movimento femminile inglese delle suffragette lotta perché alle donne vengano riconosciuti i diritti, in particolare il diritto di voto. Con scioperi e dimostrazioni fanno sentire la loro voce. Nel 1905 Emmeline Pankhurst irrompe nel Parlamento inglese e srotola lo striscione: «Votes for Women»

1999 il Time l'ha inserita tra le 100 personalità più importanti del XX sec

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MAGGIO 4

FIABE, MITI E LEGGENDE SENZA CONFINI

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

DOCENTE: dott.ssa Roberta CANE

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15,30 – 17 (mercoledì)

PROGRAMMA

Attraverseremo, durante il corso, fiabe, miti e leggende di altre culture e di altri popoli distanti fisicamente da noi, ma legati da un filo sottile alle nostre storie ed ai nostri racconti.

Lezione 1 – Il mondo degli Indiani d'America

La saggezza dei nativi d'America, l'importanza della natura e della madre Terra, conoscenze radicate e racconti tramandati tra le generazioni.

Lezione 2 – Il mondo orientale

Le stagioni, il tempo, fieri guerrieri ed animali curiosi, spiriti che proteggono e avvenimenti che trasformano.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

APRILE 05 – 19

I CAMMINI STORICO – CLTURALI E RELIGIOSI IN IALIA ED IN EUROPA

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

DOCENTE: Sig. Giuseppe PERETTI

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15,30 – 17 (mercoledì)

PROGRAMMA

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

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

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 12 – 19

I PILASTRI DELLA PSICOLOGIA

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

DOCENTE: dott. Umberto DALICCO

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15,30 – 17 (giovedì)

PROGRAMMA

Verranno analizzati i principali psicologi che hanno dato vita alle correnti psicologiche più importanti: comportamentismo, psicoanalisi, psicologia umanistica, cognitivismo, teoria sistemico – relazionale.

Si cercherà di analizzare le tematiche proposte per evidenziare la necessità di una riflessione psicosociale degli eventi che ci circondano

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MARZO 02 - 09

I VIAGGI DELLA FEDE DALL'ANTICHITA' ALLE NUOVE FORME DI SPIRITUALITA'

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

DOCENTE: Prof.ssa Renata CORTASSA

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15,30 – 17 (mercoledì)

PROGRAMMA

Il corso si propone di effettuare un excursus storico-geografico sulle principali mete e forme di pellegrinaggio religioso dell'antichità, con riferimento particolare al Cristianesimo ed all'Islam. A questo proposito verranno presi in esame testi che riportano testimonianze di pellegrinaggio in età antica e medievale. Verranno inoltre prese in considerazione le nuove forme di viaggio attinenti alle forme di spiritualità contemporanea.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 18 - 25

IL PIACERE DI SCRIVERE POESIA

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

DOCENTE: Prof. Antonio SCOMMEGNA

N° LEZIONI: 3

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 una inquietudine esistenziale e come ansia di comprensione dei problemi attuali.

Sviluppare la capacità di scrittura creativa: far percepire il piacere della scrittura personale e libera, esplorare il percorso creativo di Poeti, trovare stimoli su cui elaborare una personale produzione poetica.

La poesia ci dona la possibilità di percepire strati 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 26

MAGGIO 03 – 10

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 (giovedì)

PROGRAMMA

Il Circolo Fotografico Imago, attivo a Savigliano dal 1992, accoglie al suo interno soci che condividono la comune passione per la fotografia.

Una parte significativa del loro impegno 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 e immagini. Le proiezioni utilizzate nel corso delle lezioni sono scelte in modo da rappresentare l'ampia varietà dei temi su cui i diversi autori hanno espresso il loro stile e la loro creatività.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 09 - 16 – 23

LA COSMETICA NATURALE

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

DOCENTE: Dott.ssa Simona CHIOSSO

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 20,30 – 22,00 (mercoledì)

PROGRAMMA

La cosmetica naturale, un mondo da scoprire….. come preparare da soli i prodotti per la cura della persona. Impareremo a farlo insieme!

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 9

LA COSTITUZIONE TRA STORIA E REALTA'

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

DOCENTE: Dott.ssa Monica BOSCHETTI

N° LEZIONI: 4

ORARIO: 15,30 – 17 (mercoledì)

PROGRAMMA

Tutti sappiamo cos'è la Costituzione, ma in quanti sanno davvero cosa contiene?

Durante il corso, cercheremo di approfondire al meglio alcuni concetti-chiave che, sebbene pensati e scritti negli anni Quaranta, sono di grandissima attualità. L'inquadramento storico è necessario per fare gli opportuni collegamenti con la nostra storia attuale.

I partecipanti saranno coinvolti in questo «viaggio», fatto di letture ragionate ed esempi e applicazioni di taglio pratico e attuale.

Lezione 1 – I Principi fondamentali: leggiamo e commentiamo i primi 12 articoli della nostra Carta costituzionale che sono le fondamenta del nostro ordinamento democratico e repubblicano, con la spiegazione dei concetti di "sovranità", "diritti inviolabili", "principio di uguaglianza" e "divieto di discriminazione", "decentramento amministrativo".

Lezione 2 – La Parte Prima: cerchiamo di capire i principali diritti di libertà, con un *focus* sulle disposizioni relative alla famiglia e al diritto alla salute.

Lezione 3 – La Parte Seconda.:inquadriamo le principali istituzioni italiane grazie al prezioso libretto di istruzioni che è la Costituzione.

Lezione 4 – Il Codice Rosso: tiriamo le somme del nostro percorso e ci soffermiamo sulle principali novità legislative introdotte con il Codice Rosso (revenge porn, induzione al matrimonio, lesioni permanenti al viso).

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MARZO 01 - 15 – 29

APRILE 12

LA GNOMONICA…. QUESTA SCONOSCIUTA

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

DOCENTI: dott. Fabio GARNERO

N° LEZIONI: 4

ORARIO: 15,30 – 17 (venerdì)

PROGRAMMA

Lezione n. 1 - La gnomonica - Fondamenti tecnici e lettura dei sistemi orari degli orologi solari.

Lezione n. 2 - La gnomonica - Storia dall'antichità ai giorni nostri. Parte prima: dal mondo antico al rinascimento.

Lezione n. 3 - La gnomonica - Storia dall'antichità ai giorni nostri. Parte seconda: dalla riforma del calendario gregoriano all'era moderna.

Lezione n. 4 - La gnomonica - Il patrimonio in provincia di Cuneo. Viaggio alla scoperta di uno dei più importanti patrimoni gnomonici nazionali, ricco di spunti tecnici e storici dalle Alpi al Roero. Storia, arte, curiosità.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 04 - 11 - 18 - 25

LA PINOCOTECA LEVIS – SISMONDA DI RACCONIGI

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

DOCENTE: Dott. ssa Valeria PRIMO

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15,30 – 17 (mercoledì)

PROGRAMMA

Visita virtuale alla nuovissima pinacoteca di Racconigi intitolata a due artisti locali di respiro internazionale, il paesaggista allievo di Delleani Giuseppe Augusto levis e il compianto Carlo Sismonda, coi suoi colori espressionisti e le sue tematiche religiose.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO	11
FEBBRAIO	22

LA PROSTITUZIONE NEL PASSATO

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

DOCENTE: prof.ssa Maria Grazia COLOMBARI

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15,30 – 17 (giovedì)

PROGRAMMA

Chi erano le donne che si prostituivano? Accanto a quelle che erano costretta da situazioni difficili a vendere il proprio corpo, vi erano prostitute che in realtà utilizzavano questo mestiere per scopi politici.

Il loro lavoro era prezioso Erano donne molto colte, aristocratiche e dotate di grande autorevolezza.

Come erano organizzate? E dove “operavano”?

CALENDARIO DELLE LEZIONI

APRILE 27

LA SICUREZZA ALIMENTARE

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

DOCENTE: dott. ssa Chiara Emilia CORDERO

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15,30 – 17 (giovedì)

PROGRAMMA

Verrà presentato in modo chiaro e comprensibile il sistema di controllo ufficiale degli alimenti in capo alla Commissione Europea (Direttorato Generale SANTE –DG SANCO) fino all'organizzazione a livello locale Italiano (Piano Nazionale Integrato, Piano Nazionale Residui) e Regionale (PRISA).

Verranno introdotti i concetti di contaminante, residuo e di sostanza vietata e, tramite esempi pratici anche ispirati a fatti di cronaca documentati, si discuterà quanto importante sia il controllo capillare delle filiere (dal campo alla tavola) e quante competenze siano coinvolte.

Verranno illustrate le attività di controllo ufficiale in capo ai laboratori accreditati di IZS e Arpa e le attività di concerto dei laboratori di autocontrollo delle aziende produttrici di alimenti. Si illustrerà il sistema di controllo alle frontiere extra-EU e dogane e come funziona il Sistema di Allerta Europeo RASFF.

Obiettivo è creare una cultura della sicurezza alimentare e consolidare la fiducia del consumatore nel sistema di controllo europeo.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 26

FEBBRAIO 02

LE SPEZIE: USO CURATIVO

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

DOCENTI: Dott. Simona CHIOSSO

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 20,30 – 22,00 (mercoledì)

PROGRAMMA

Si impara a conoscere e ad usare le spezie con un livello di approfondimento maggiore rispetto al precedente anno accademico. Dopo una rispolverata si scenderà in un maggior grado di dettaglio.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 16

LINGUAGGIO MUSICALE

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

DOCENTE: Dott.ssa Simonetta BALLARINO

N° LEZIONI: 4

ORARIO: 15,30 – 17 (venerdì)

PROGRAMMA

Le melodie stimolano la creatività e l'immaginazione e quindi scaturiscono le nostre emozioni... allora evviva la musica e tutto ciò che la esprime!

Negli incontri sarà trattato l'argomento inerente le canzoni e i brani strumentali.

In particolare verranno analizzati l'ascolto e i testi di alcune canzoni di musica leggera.

Si eseguiranno anche degli esercizi sulla metafora realizzando dei versi per raggiungere l'obiettivo di scrivere una parte di un brano.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

APRILE 14 - 21 - 28

MAGGIO 05

LUOGHI FAVOLOSI E TERRE LEGGENDARIE

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

DOCENTE: Prof.ssa Mara Grazia CALCAGNO

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15,30 – 17 (mercoledì)

PROGRAMMA

La fantasia degli uomini è sempre stata popolata da terre e luoghi favolosi. Alcuni sono frutto della fantasia di scrittori e poeti (come la capanna del sette nani o le isole visitate da Gulliver); altri sono stati creduti realmente esistiti e talvolta alcuni intrepidi viaggiatori si sono messi in cammino per andare a cercarli (come l'Eldorado e il paese del prete Gianni), scoprendo magari nuove terre.

Ma tutti hanno stimolato la curiosità e ossessionato la fantasia degli uomini, nel corso dei secoli. Di alcuni di questi luoghi parleremo nei nostri incontri, cominciando da quello forse più famoso, Atlantide, per raggiungere le isole dell'Utopia, passando attraverso il paese del prete Gianni fino all'ultima Thule.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 02 - 09

NASCITA E VITA DELLA COSTITUZIONE ITALIANA: approfondimento

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

DOCENTE: Dott. Nicola GAETA

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15,30 – 17 (giovedì)

PROGRAMMA

Sarà una lezione intensa di approfondimento sulla Costituzione Italiana in seguito alle lezioni del precedente anno accademico.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MAGGIO 11

PADRI E FIGLI, SURROGATI DEL CINEMA AMERICANO

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

DOCENTE: dott. Gianluca GAVATORTA

N° LEZIONI: 4

ORARIO: 15,30 – 17 (giovedì)

PROGRAMMA

Obiettivo del programma: cogliere le dinamiche narrative, psicologiche e morali, e i risvolti etici, di un rapporto che può essere più intenso e formativo di quello poggiante su di un legame meramente biologico e/o legale, prendendo a modello “Million Dollar Baby” (2004) e “Gran Torino” (2008), il dittico di vertice della carriera autoriale e attoriale di Clint Eastwood. Completa il trittico “Notizie dal mondo” (2020) di Paul Greengrass.

METODOLOGIA: oltre, va da sé, al supporto audiovisivo, il modus operandi richiederà un coinvolgimento attivo dei partecipanti, in una sorta quindi di com-partecipazione**.**

NOTE: Sarà cura del docente produrre e fornire ai partecipanti eventuali dispense con annessi suggerimenti critico-bibliografici.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 06 – 20

NOVEMBRE 03 - 17

PARLIAMO DI FAMIGLIA

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

DOCENTE: dott.ssa Alessia TESTA – dott. Roberta PELLEGRINO

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15,30 – 17 (giovedì)

PROGRAMMA

Due appuntamenti di confronto per parlare di famiglia, di legami affettivi e di che potere hanno nell'influenzare le nostre emozioni e i nostri comportamenti.

Discuteremo di come la famiglia si sia modificata nel corso degli ultimi anni anche alla luce di grandi eventi, come la pandemia, che hanno lasciato un'impronta nel nostro tessuto sociale.

Gli argomenti degli incontri verranno co-costruiti insieme agli uditori durante il primo appuntamento per creare un percorso di condivisione costituito a partire dagli interessi del pubblico

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 10 - 24

PECUNIA NON OLET
I Saviglianesi e le tasse dal medioevo alla fine dell'ottocento

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

DOCENTE: dott. ssa Silvia OLIVERO

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15,30 – 17 (giovedì)

PROGRAMMA

Storicamente i Saviglianesi di tasse ne hanno sempre pagate tante. A testimoniarlo sono i più di 1500 metri lineari di documenti conservati presso l'Archivio Storico Comunale e che costituiscono la serie *Carte finanziarie* dal 1240 al 1900.

Quartiere d'inverno, taglia, focatico, gioatico, tasso, cotizzo, colmaggio, comparto dei grani ecc. tanti e anche curiosi sono i nomi delle imposte da pagare per sostenere le spese della Città e soprattutto contribuire alla causa di principi, duchi, re e imperatori.

Si tratta di documentazione di straordinario fascino, di una contabilità quanto mai "creativa" che doveva far quadrare i conti, barcamenandosi tra soldati da acquartierare e Savoia da ospitare, tra pittori da pagare e religiosi e notabili da esentare. Una serie archivistica che è una vera miniera di informazioni per gli storici e in cui sarà un vero piacere andare a curiosare.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

APRILE 13 - 20

PENSARE DIVERSAMENTE

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

DOCENTE: Dott. ssa Roberta PELLEGRINO

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15,30 – 17 (mercoledì)

PROGRAMMA

Spesso, nella nostra quotidianità, siamo abituati a giudicare le cose attorno a noi in modo frettoloso, senza prendere in considerazione tutte le informazioni a nostra disposizione.

Questo tipo di pensiero è sicuramente vantaggioso in termini di efficienza poiché ci permette di risparmiare molto tempo. A volte, però, saltare frettolosamente alle conclusioni può portarci ad un'interpretazione errata della realtà.

Durante questi due incontri impareremo ad utilizzare l'ABC cognitivo, uno strumento introdotto dallo psicoterapeuta americano Albert Ellis nel 1957.

Questa pratica ci permetterà di rintracciare i nostri pensieri disfunzionali, ovvero quei pensieri che non ci aiutano a stare bene e a mantenere relazioni soddisfacenti, per sostituirli con pensieri diversi e maggiormente funzionali.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MARZO 08 - 22

PROFANARE LA PIETA'
SUGGESTIONI ARTISTICHE NELLA "STORIA" DI ELSA MORANTE

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

DOCENTE: dott. Lorenzo RESIO

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15,30 – 17 (mercoledì)

PROGRAMMA

Partendo dalle principali caratteristiche del romanzo manzoniano, letto non solo come racconto della Provvidenza, ma anche come tentativo di replicare in Italia il successo della formula di Walter Scott, la lezione si concentra sulle cifre stilistiche manzoniane e in particolare sulla nota immagine poetica della madre di Cecilia.

Abbandonando momentaneamente il distacco ironico, Manzoni reinterpreta la posa della Pietà di Michelangelo rivestendola anche dell'elemento patriottico. La stessa posa, priva però della fierezza lombarda, chiude un romanzo che fin dagli inizi si è posto come risposta polemica, a più di un secolo di distanza, all'opera Manzoniana: la morte di Giuseppe nel finale della "Storia" di Elsa Morante, allo stesso tempo omaggio e parodia dell'immagine religiosa.

Il romanzo- denuncia di Morante nella lezione viene quindi comparato, basandosi sui richiami espliciti e sulle dichiarazioni di intenti contenuti in *Pro e contro la bomba atomica*, a quello religioso di Manzoni, cercando di offrire anche un percorso sull'evoluzione di un sottogenere nella letteratura italiana

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 26

RI – TORNIAMO A SORRIDERE

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

DOCENTE: Sig. ra Rosanna CAPOZZI

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15,30 – 17 (venerdì)

PROGRAMMA

Lo stress sempre più presente nella vita di tutti i giorni, soprattutto in questi ultimi anni ha notevolmente cambiato lo stato d'animo delle persone.

Le frequenze energetiche si sono abbassate e si è manifestata una scontentezza globale a cui ci si sta purtroppo, un pochino adattando.

sempre più spesso si sente parlare di ansia, depressione e attacchi di panico. Il capire e agire sul come fare a ripristinare le proprie frequenze è fondamentale per rafforzare la propria energia e ri-trovare la gioia di vivere.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

DICEMBRE 23

RISVOLTI DELLA GUERRA NEGLI INVESTIMENTI

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

DOCENTE: sig. Fabrizio MONGE

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 17,30 – 19 (mercoledì)

PROGRAMMA

Nelle lezioni verranno affrontate tematiche più che mai attuali su quelle che sono le ripercussioni delle guerre sugli investimenti delle persone; riflessi e prospettive.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 16 – 23

ROBOTICA E STAMPA 3D

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

DOCENTE: prof. ssa Annalisa CATALANO

N° LEZIONI: 3

ORARIO: 15,30 – 17 (giovedì)

PROGRAMMA

La robotica e l'intelligenza artificiale: esempi nella vita di tutti i giorni e nella società contemporanea.

Prove di programmazione alcuni semplici robot. La stampa 3D: dalla teoria alla pratica.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

DICEMBRE 15 - 22 - 29

SAI CHE C'E' DI NUOVO IN BIBLIOTECA?

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

DOCENTI: Personale della Biblioteca Civica

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15,30 – 17 (venerdì)

PROGRAMMA

1 incontro ***A ogni lettore il suo libro***

Ogni anno tantissimi nuovi titoli arricchiscono il patrimonio delle biblioteche.

Scopriamo come trovarli grazie ai cataloghi, al servizio di prestito interbibliotecario e alle proposte di letturadei bibliotecari.

2 incontro ***Le possibilità del digitale: Leggere, informarsi, capire***

Conosciamo insieme la collezione digitale della biblioteca: ebook, musica, film, giornali, banche dati, archividi immagini e molto altro.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MARZO 10 - 17

SEMPLIFICA LA TUA VITA CON LE APP

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

DOCENTE: Associazione Cooperativa Sociale ORSO

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15,30 – 17 (venerdì)

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 perchè posso essere utili per semplificare la vita di tutti i giorni e perché sono così diffuse,

• acquisire consapevolezza sui propri comportamenti.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MARZO 24

APRILE 07

SONO UN NONNO MAGO

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

DOCENTE: Sig. Domenico ANSELMA

N° LEZIONI: 4

ORARIO: 15,30 – 17 (venerdì)

PROGRAMMA

"Una carta, pallina, ditale da cucito, una moneta, una banconota, sigaretta, foulard o una corda non producono, essi stessi, nessun gioco… E' il mago che dona loro la vita attraverso la sua conoscenza, la sua abilità e la padronanza della materia". Quattro incontri, con cadenza mensile, per insegnare ai nonni (ma anche a chi non lo è) i primi passi nell'arte della magia e della prestigiazione, nonché come giocare, dialogare, interagire e divertirsi con i propri nipoti, diventando un vero beniamino anche dei loro amici e compagni di scuola.

La proposta è di un corso teatrale, ma anche un'attività per il tempo libero, improntato sull'apprendimento dell'arte dell'illusionismo attraverso varie fasi: conoscenza del meccanismo del gioco di prestigio (ovverosia il "trucco"); esercizio ed allenamento per eseguirlo (davanti ad uno specchio, ai compagni di corso, ai familiari a casa) ed infine, ma con importanza maggiore, il saperlo eseguire di fronte al pubblico con realizzazione di una presentazione adeguata e calibrata sulla propria personalità, sul tipo di spettatori e sulla magia che si porta in scena.

Si toccheranno, unitamente a brevi nozioni storiche, alcuni dei principali argomenti della prestigiazione e semplici tecniche basilari. Verranno inoltre spiegati e fatti provare una serie di giochi di prestigio coi quali iniziare la propria carriera di "mago", raggruppati secondo questi argomenti:

- giochi per rallegrare un pranzo; - giochi da eseguire nel salotto di casa;
- giochi con un mazzo di carte; - sculture con i palloncini colorati.

A tutti i partecipanti verranno inviate via e-mail le dispense delle lezioni e verrà fornito di volta in volta il materiale didattico necessario per l'apprendimento di quanto insegnato.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

DICEMBRE 02 - 16 – 30

GENNAIO 13

STORIA DELLE OLIMPIADI MODERNE

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

DOCENTE: dott. Emanuele BARALE

N° LEZIONI: 3

ORARIO: 15,30 – 17 (giovedì)

PROGRAMMA

Ogni quattro anni si ripete il rito delle Olimpiadi estive, avvenimento che accoglie il meglio delle attività umane e sportive.

Durante i nostri incontri andremo a scoprire personaggi, contesti storici ed eventi che hanno caratterizzato i primi giochi olimpici dell'era moderna con uno sguardo rivolto a tradizioni e leggende al fine di meglio comprendere il più grande evento sportivo della storia dell'umanità.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 05 - 12 – 19

TRENT'ANNI DALLE STRAGI DI CAPACI E VIA D'AMELIO

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

DOCENTE Prof.ssa Federica CASASOLE

N° LEZIONI: 3

ORARIO: 15,30 – 17 (mercoledì)

PROGRAMMA

Nel corso si conosceranno la struttura della Mafia e si conosceranno le persone che l'hanno combattuta e che hanno sacrificato la propria vita per affermare la Giustizia e la Legalità, a 30 anni dalle stragi di Capaci e di via D'Amelio; e ci soffermerà anche sul c.d. maxi-processo, che portò a 346 condanne.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

DICEMBRE 07 - 14 – 21

VIAGGIO NEL MONDO DELLE TISANE, INFUSI E DECOTTI

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

DOCENTE: Dott.ssa Simona CHIOSSO

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 20,30 – 22 (mercoledì)

PROGRAMMA

Si effettuerà un viaggio alla scoperta dell'affascinante mondo delle tisane, dei decotti e degli infusi cercando di evidenziarne le diverse peculiarità e i più variegati utilizzi, scoprendo le numerose proprietà benefiche di entrambi.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 23 – 30

VITE CORAGGIOSE: STORIE DI PERSONAGGI TEMERARI

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

DOCENTE: Prof.ssa Maria Agnese ARIAUDO

N° LEZIONI: 4

ORARIO: 15,30 – 17 (giovedì)

PROGRAMMA

Il coraggio è quella virtù, quella forza d'animo che ci permette di affrontare i momenti difficili della nostra vita senza venirne sopraffatti e continuando a mostrare la parte migliore di noi. Ma si è coraggiosi anche quando si persegue uno scopo a dispetto dei rischi e della possibilità di fallire.

Negli incontri proposti si attraverseranno le vicende di uomini e donne di differenti periodi storici e di diversa estrazione sociale, accomunati dal fatto di aver affrontato situazioni eccezionali e impreviste e di aver superato le prove più ardue con inaspettata determinazione, mossi da un ideale, una fede, un obiettivo, come pure qualche volta spronati dall'ambizione.

Scopriremo le vicissitudini di personaggi come la giovinetta guerriera Giovanna d'Arco e l'imprenditore Oskar Schindler, l'Imperatore Napoleone Bonaparte e l'amatissimo e leggendario ciclista Gino Bartali, ma anche di molti, molti altri, alla scoperta dei numerosi significati della parola "coraggio".

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MARZO 16 - 23 – 30

APRILE 06

SAVIGLIANO

LABORATORI DI ATTIVITA' MANUALE

ALLENA LA CONSAPEVOLEZZA	integrazione spesa	€ 90
ALLENIAMO IL CERVELLO	integrazione spesa	€ 30
ARGILLA	integrazione spesa	€ 65
BORSE CHE PASSIONE	integrazione spesa	€ 75
CANTO CORALE	integrazione spesa	€ 15
CINOFILIA APPLICATA	integrazione spesa	€ 25
CORSO SULLE TECBICHE DEL DISEGNO	integrazione spesa	€ 70
CREAZIONE GIOIELLI DI PERLINE	integrazione spesa	€ 50
CUCI E CREA	integrazione spesa	€ 60
DICO BENE	integrazione spesa	€ 70
DISEGNO E TECNICHE DI STAMPA SU TESSUTO	integrazione spesa	€ 60
FOTOGRAFIA (modulo base)	integrazione spesa	€ 60
GALATEO E MISE EN PLACE DELLA TAVOLA	integrazione spesa	€ 60
GHIRLANDA DI PRIMAVERA 1 – 2 - 3	integrazione spesa	€ 55
INFORMATICA (modulo base)	Integrazione spesa	€ 85
INFORMATICA (modulo avanzato)	integrazione spesa	€ 85
L'ARTE DEL COLORE	integrazione spesa	€ 70
LE MANI NELLA TERRA: CORSO DI CERAMICA	integrazione spesa	€ 75
LIBROTERAPIA	integrazione spesa	€ 70
RICAMO BANDERA	integrazione spesa	€ 25
RICICLO CREATIVO	integrazione spesa	€ 60
RITORNARE A SORRIDERE	integrazione spesa	€ 20
RITROVARSI NELL'OLIMPO	integrazione spesa	€ 75
SCACCHI (base)	integrazione spesa	€ 60
SCACCHI (proseguimento)	integrazione spesa	€ 60
SMARTPHONE E TABLET 1A base (android)	integrazione spesa	€ 90
SMARTPHONE E TABLET 1B base (android)	integrazione spesa	€ 90
SMARTPHONE E TABLET 2A proseguimento (android)	integrazione spesa	€ 90
SMARTPHONE E TABLET 2B proseguimento (android)	integrazione spesa	€ 90
TECNICA FIABAZIONE	integrazione spesa	€ 65
TECNICHE DI CONFEZIONE	integrazione spesa	€ 110
TECNICHE PITTORICHE (base)	integrazione spesa	€ 70
TECNICHE PITTORICHE (avanzato)	integrazione spesa	€ 70

ALLENA LA CONSAPEVOLEZZA

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

DOCENTI: Dorr. ssa Roberta PELLEGRINO e dott. ssa Alessia TESTA

N° LEZIONI: 20

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

INTEGRAZIONE SPESA: € 90

PROGRAMMA

Conosci la Mindfulness? Ne hai mai sentito parlare? Hai già praticato in passato 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 connetterci con le sensazioni che il nostro corpo ci manda. Si tratta di un approccio scientificamente validato, un esercizio concreto che passa attraverso l'attenzione al nostro corpo. E' volto a migliorare la conoscenza di se stessi, delle proprie capacità e rappresenta un'utile risorsa per la gestione dello stress.

L'obiettivo è quello di offrire degli spunti a chiunque abbia il desiderio di esplorare le sensazioni del proprio corpo ed entrare in contatto con le proprie emozioni.

Un valore aggiunto è quello di poter condividere questa esperienza con altre persone.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE	11 - 18 - 25
NOVEMBRE	08 - 15 - 22 - 29
DICEMBRE	06 - 13 - 20 - 27
GENNAIO	03 - 10 - 17 - 24 - 31
FEBBRAIO	07 - 14 - 21 – 28

ALLENIAMO IL CERVELLO

SEDE: Centro Culturale Saviglianese Aula B – 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

OTTOBRE	13 - 20 - 27
NOVEMBRE	03 - 10

ARGILLA

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

DOCENTE: Dott.ssa Lena MAGGIO

N° LEZIONI: 10

ORARIO: 16,30 – 18,30 (giovedì) – corso a n° chiuso (min 11 – max 13)

INTEGRAZIONE SPESA: € 65

PROGRAMMA

1. PROBLEMA

Soffri d'ansia, non hai autostima e sicurezza, o stai affrontando un momento difficile della tua vita per una perdita o separazione?

2. COME LO AFFRONTIAMO

Proviamo a lavorare con l'argilla!

3. RASSICURAZIONE

Non servono doti o talento, non importa la tecnica e non si ricevono voti o giudizi.

4. COSA FACCIAMO

Da un semplice pezzo di argilla costruiamo con le nostre mani un manufatto che avrà in sé un personale significato, capace di farci riacquistare concentrazione lasciando alle spalle i problemi quotidiani.

Lavorare l'argilla richiede molta attenzione, ciò implica che focalizzandosi su quel lavoro, allontaniamo il fluire di pensieri negativi.

La terapia prevede che il pezzo venga portato a termine; si può smettere per riprenderlo la volta successiva, si può demolire per ricominciare ma non lo si può abbandonare. Come nella vita il pezzo può sempre essere ripreso, plasmato e rivisto. È un rimettersi in gioco, tirando fuori ciò che non si riesce a far uscire con le parole.

5. AIUTO DELLA TERAPIA

- Aiuta la concentrazione
- Combatte ansia, insicurezza e calo di autostima
- Aiuta ad affrontare grossi sconvolgimenti: separazione, malattia, perdita
- Occasione di analisi per ritrovare se stessi
- Aiuta a rimettersi in gioco

CALENDARIO DELLE LEZIONI

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

BORSE CHE PASSIONE

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

DOCENTE: Prof.ssa Laura MANASSERO

N° LEZIONI: 5

ORARIO: 17,30 – 20,00 (giovedì) – 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

GENNAIO 19 - 26

FEBBRAIO 02 - 09 - 16

CANTO CORALE

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

DOCENTE: M° Sergio DANIELE

N° LEZIONI: 25

ORARIO: 15,30 – 17,00 (lunedì) – corso a n° chiuso (min 15 – max 40)

INTEGRAZIONE SPESA: € 15

PROGRAMMA

Il laboratorio sarà così articolato in:

- elementi di respirazione, emissione e controllo vocale;
- vocalizi ed esercizi di canto;
- realizzazione di brani di repertorio a 2, 3, 4 voci;

CALENDARIO DELLE LEZIONI

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

CINOFILIA APPLICATA

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

DOCENTE Sig. Loris LAZZARO

N° LEZIONI: 8

ORARIO: 18,30 – 19,30 (venerdì) – 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	24
MARZO	03 - 10 - 17 - 24 – 31
APRILE	07 - 14

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

"Esercitatevi a disegnare, disegnate un poco ogni giorno, per non perdere il gusto di farlo o per non stancarvene……Via via che procedete, non mancate di disegnare qualche cosa tutti i giorni, perché, per quanto piccola sia, ne varrà certamente la pena e vi farà un gran bene."

Cennino Cennini
Il *Libro dell'Arte* 1435 circa

Il disegno dal vero è un processo artistico attraverso il quale si cerca di imitare su carta la realtà che abbiamo deciso di tradurre in segni mediante la nostra creatività. La difficoltà di questo tipo di lavoro consiste nel riuscire a disegnare su un piano bidimensionale quale è il foglio, una realtà tridimensionale come quella che appare ai nostri occhi quando siamo di fronte al soggetto.

Altrettanto importante è l'esercizio di copia da opere di grandi artisti. 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.

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

OTTOBRE	05 - 12 - 19 - 26
NOVEMBRE	02 - 09 - 16 - 23 - 30
DICEMBRE	07 - 14 - 21 - 28
GENNAIO	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

OTTOBRE 07 - 14 - 21 - 28
NOVEMBRE 04 - 11 - 18 - 25
DICEMBRE 02 - 16

CUCI E CREA

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

DOCENTE: Prof.ssa Laura MANASSERO

N° LEZIONI: 4

ORARIO: 17,30 – 20,00 (giovedì) – 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 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

OTTOBRE 06 - 13 - 20 - 27

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 (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. 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 – tonìe – colorazioni vocali;
  pratica di lettura.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE	03 - 10 - 17 - 24
DICEMBRE	01 - 15 - 22 - 29
GENNAIO	05 - 12 – 19 – 26
FEBBRAIO	02 – 09 - 16

DISEGNO E TECNICHE DI STAMPA SU TESSUTO

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

DOCENTE: prof.ssa Laura MANASSERO

N° LEZIONI: 4

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

INTEGRAZIONE SPESA: € 60

PROGRAMMA

Il corso si pone l'obiettivo di insegnare tecniche di stampa, colorazione, disegno del tessuto con metodi tradizionali e facilmente applicabili senza necessariamente avere competenze particolari sul disegno.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

APRILE 06 - 13 - 20 - 27

FOTOGRAFIA
(modulo base)

SEDE: sede Circolo Imago vicolo delle Orfane, Savigliano

DOCENTE: Soci del Circolo Fotografico IMAGO

N° LEZIONI: 5+2

ORARIO: 18,00 – 19,30 (mercoledì) – corso a n° chiuso (min 13 – max 15)

INTEGRAZIONE SPESA: € 60

PROGRAMMA

Il Circolo Fotografico Imago è nato a Savigliano nel 1992 con lo scopo di valorizzare e diffondere la fotografia come forma artistica di espressione e di promuovere la crescita della cultura fotografica dei suoi soci. Nel corso degli anni ha formato alla fotografia centinaia di persone grazie ai corsi interni ed esterni ed allo stimolo che nasce dall'interazione e dal confronto tra i soci.

Per l'anno accademico 2022/2023 l'Imago ha programmato un corso di avvicinamento alla fotografia digitale riservato agli iscritti all'Unitre di Savigliano. Il corso prevede lo svolgimento di sette lezioni (cinque teoriche in sede più due pratiche all'esterno), che condurranno i corsisti ad un uso consapevole della macchina fotografica e delle sue regolazioni e alla conoscenza delle regole di base dell'inquadratura e della composizione fotografica, così come degli elementi basilari dello sviluppo e ritocco delle immagini.

Per la frequenza del corso non sono necessari né il possesso di un particolare tipo di attrezzatura fotografica né competenze specifiche; è richiesta invece una sufficiente conoscenza della macchina fotografica che si possiede e dei suoi comandi principali.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 02 - 09 - 16 - 23 – 30

GALATEO E MISE EN PLACE DELLA TAVOLA

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

DOCENTE: Dott.ssa Francesca MAINA

N° LEZIONI: 3

ORARIO: 15,30 – 17 (lunedì) – corso a n° chiuso (min 9 – max 10)

INTEGRAZIONE SPESA: € 60

PROGRAMMA

Piccoli segreti per imparare ad allestire una tavola semplice, ma con eleganza e dettagli di stile. Insieme ad alcune norme si Galateo per rendere il Vs evento perfetto.

Oltre alle regole per apparecchiare, imparerete a utilizzare fiori, foglie, bacche per creare un centrotavola e segnaposto per i Vs ospiti, insieme all'utilizzo di candele.

Il materiale dimostrativo è fornito, comprese dispense con il dettaglio delle varie 'regole' del Galateo di cui si parlerà.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 03 - 10 - 17

GHIRLANDA DI PRIMAVERA 1

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

DOCENTE: Dott.ssa Francesca MAINA

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15,30 – 17,30 (lunedì) – corso a n° chiuso (min 8 – max 8)

INTEGRAZIONE SPESA: € 55

PROGRAMMA

Per prepararci all'arrivo della Primavera, imparerete a realizzare una Ghirlanda di coloratissimi fiori essiccati, per la porta di casa o da usare come elemento di arredo.

Tutto il materiale è compreso all'interno del laboratorio.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 20

GHIRLANDA DI PRIMAVERA 2

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

DOCENTE: dott.ssa Francesca MAINA

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15,30 – 17,30 (lunedì) – corso a n° chiuso (min 8 – max 8)

INTEGRAZIONE SPESA: € 55

PROGRAMMA

Per prepararci all'arrivo della Primavera, imparerete a realizzare una Ghirlanda di coloratissimi fiori essiccati, per la porta di casa o da usare come elemento di arredo.

Tutto il materiale è compreso all'interno del laboratorio.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 27

GHIRLANDA DI PRIMAVERA 3

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

DOCENTE: Dott.ssa Francesca MAINA

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15,30 – 17,30 (lunedì) – corso a n° chiuso (min 8 – max 8)

INTEGRAZIONE SPESA: € 55

PROGRAMMA

Per prepararci all'arrivo della Primavera, imparerete a realizzare una Ghirlanda di coloratissimi fiori essiccati, per la porta di casa o da usare come elemento di arredo.

Tutto il materiale è compreso all'interno del laboratorio.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MARZO 06

INFORMATICA (modulo base)

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: € 85

PROGRAMMA

Il laboratorio, articolato in otto lezioni, 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, uso del mouse e della tastiera, gestione documenti e cartelle sul pc;

- utilizzare i dispositivi mobili (smartphone, tablet, macchina fotografica digitale) per le necessità quotidiane:

  - telefonare;
  - messagging e chat: sms, WhatsApp, Skype, Telegram;
  - fotocamera;
  - registrare un filmato;
  - installare ed utilizzare le app (gestione app, distinzione tra app a pagamento e non, disinstallare le app, ecc.);
  - 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);
  - copia e incolla, inserire immagini, clipart, wordart;
  - elenchi puntati e numerati, tabelle, disegnare con word, formattare il testo;
  - produrre un avviso, una locandina, una lettera, una relazione.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 06 - 13 - 20 – 27

NOVEMBRE 03 - 10 - 17 - 24

INFORMATICA (modulo avanzato)

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: € 85

PROGRAMMA

Il laboratorio, articolato in otto lezioni, approfondirà l'approccio alla rete internet con particolare attenzione ai seguenti argomenti:

- come navigare;
- la ricerca di pagine, immagini e notizie;
- il download di immagini e documenti;
- funzionamento dell'acquisto online, pagamenti online;
- ricerca di prodotti da acquistare online, procedure di acquisto;
- email: 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;
- utilizzo di programmi di geolocalizzazione in qualità di navigatori satellitari, ricerca di un luogo, visualizzazione 3D del luogo ricercato;
- powerpoint: creare diapositive per formare una presentazione;
- inserire immagini nelle diapositive;
- inserire suoni e filmati;

creare animazioni standard e personalizzate;

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO	12 - 19 - 26
FEBBRAIO	02 - 09 - 16 - 23
MARZO	02

L'ARTE DEL COLORE

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

DOCENTE: Prof. Michelangelo BIOLATTI

N° LEZIONI: 14

ORARIO: 15,00 – 18,00 (mercoledì) – corso a n° chiuso (min 10 – max 12)

INTEGRAZIONE SPESA: € 70

PROGRAMMA

"il colore è un mistero che sfugge alle definizioni. E' un'esperienza soggettiva, una sensazione cerebrale che dipende dalla correlazione di tre elementi essenziali: luce, oggetto e osservatore."
Enid Verity, *Color Observed, 1980*

Colore significa vita. E' difficile immaginare un mondo senza colore. Tuttavia la sua importanza nella nostra vita è data quasi sempre per scontata più o meno come l'aria che respiriamo.

Ciò nonostante il colore continua misteriosamente a dettare le sue leggi. Infatti ancora oggi il rosa viene usato per indicare la nascita di una bambina, mentre ai maschietti è riservato l'azzurro. Rosso, giallo e verde controllano il traffico cittadino senza il bisogno dell'intervento dell'uomo e il nostro retaggio biologico, magari a livello subliminale, fa sì che certi colori destino attrazione o ripulsa, forniscano informazioni o moniti, delimitino i confini.

Lasciando agli studiosi tutte le questioni imponderabili, ciò che sappiamo per certo è che, qualunque cosa sia il "colore", lo amiamo e vorremmo saperne di più su come percepire, combinare e impiegare adeguatamente la sua bellezza.

Il corso si propone di sciogliere gradatamente la complessità del colore, come vederlo, come usarlo e, per chi dipinge, come accostare e combinare le tinte per ottenere l'obiettivo più ambito, l'armonia cromatica. Il passaggio al colore diventa una progressione ideale del "corso sulle tecniche del disegno", tuttavia anche chi non ha mai disegnato può frequentare senza difficoltà il corso perché si partirà dalle più semplici regole di base dello studio del colore.

Nella prima lezione ci sarà un primo confronto sulle conoscenze personali del colore e sulle reazioni mentali ed emotive che esso suscita in noi. Inoltre ognuno può portare i colori che già possiede ed eventuali lavori eseguiti in precedenza. In base ai risultati emersi si cercherà di personalizzare al massimo il futuro lavoro.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 18 - 25
FEBBRAIO 01 - 08 - 15 - 22
MARZO 01 - 08 - 15 - 22 - 29
APRILE 05 - 12 - 19

LE MANI NELLA TERRA: Corso di ceramica

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

DOCENTE: Sig. Celeste BISOTTO

N° LEZIONI: 4

ORARIO: 15,00 – 18,00 (mercoledì) – corso a n° chiuso (min 8 – max 10)

INTEGRAZIONE SPESA: € 75

PROGRAMMA

1 - Proprietà e dinamiche dell'argilla, tecniche per lavorare e dare forma ad un impasto: lastra, colombino. La scelta di un modello, di una forma. Esempi e proposte: presepe, fischietto, ciotolina vaso, appoggia posate, bassorilievo, perline per collane etc.
Preparazione di un piccolo calco in gesso per produrre più pezzi uguali.
Primo approccio, modellazione, preparazione di un elaborato che verrà cotto per essere valutato, nel laboratorio successivo, per il ritiro della terra, il colore dopo cottura.
2 - Osservazione degli elaborati. Progetto con disegno del lavoro scelto, valutazione della tecnica da applicare e **messa in opera**.

Presentazione dei coloranti per ceramica: ingobbi, smalti e cristallini
3 - Pulizia degli oggetti, assemblamento e rifinitura per applicazione dei colori a seconda delle necessità e preparazione per la cottura.
4 - Opere cotte consegnate, valutazione del prodotto finito, eventuale utilizzo del materiale argilla avanzato e spiegazione per la buona conservazione dell'argilla

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 05 - 12 - 19 - 26

LIBROTERAPIA
Ritrovarsi….leggendo

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

DOCENTE: Dott.ssa Elena TESIO

N° LEZIONI: 6

ORARIO: 17,30 – 19,00 (lunedì) – corso a n° chiuso (min 10 – max 12)

INTEGRAZIONE SPESA: € 70

PROGRAMMA

La libroterapia *è l'uso dei libri, della lettura, per ritrovare il benessere psicologico*.

Attraverso incontri di gruppi e la lettura di alcuni libri scelti appositamente si vuole aiutare le persone ad elaborare questo periodo difficile di convivenza con la pandemia. Lo scopo del progetto è stimolare e implementare la capacità di resilienza dei partecipanti attraverso la lettura. Aiutarli ad affrontare e gestire la crisi e le crisi che troveranno sul percorso di vita.

Passeggeremo nella terra, talvolta inesplorata delle nostre risorse, del nostro mondo interiore per aprire riflessioni e spazi nuovi di incontro.

Gli obiettivi: attraverso la lettura e la riflessione interrogarsi sul significato profondo della storia letta e sulle proprie ricadute personali stimolare così la consapevolezza di sè stessi, promuovendo il cambiamento e il benessere. Grazie poi allo scambio in gruppo, al confronto favorire la condivisione e il reciproco nutrimento come uno dei migliori antidoti alla solitudine in cui ci siamo trovati tutti e in particolare le persone anziane.

Il primo incontro sarà introduttivo e propedeutico al percorso – i cinque successivi saranno dedicati alla riflessione e al commento di un singolo libro per ciascun incontro. Ogni incontro si concluderà con l'assegnazione di un libro da parte del conduttore da leggere per la volta successiva.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO	06 - 20
MARZO	06 - 20
APRILE	03 - 17

RICAMO BANDERA

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

DOCENTE: Sigg.re Anna RICCARDI CACCIOLATI e Liliana MONETTI FEA

N° LEZIONI: 25

ORARIO: 15,00 – 17,00 (martedì) – corso a n° chiuso (min 10 – max 15)

INTEGRAZIONE SPESA: € 25

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

OTTOBRE	04 - 11 - 18 - 25
NOVEMBRE	08 - 15 - 22 - 29
DICEMBRE	06 - 13 - 20 - 27
GENNAIO	03 - 10 - 17 - 24 - 31
FEBBRAIO	07 - 14 - 21 - 28
MARZO	07 - 14 - 21 - 28

RICICLO CREATIVO

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

DOCENTE: prof.ssa Laura MANASSERO

N° LEZIONI: 4

ORARIO: 17,30 – 20,00 (giovedì) – corso a n° chiuso (min 7 – max 9)

INTEGRAZIONE SPESA: € 60

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

MARZO 02 - 09 - 16 - 23

RITORNARE A SORRIDERE

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

DOCENTI: sig.ra Rosanna CAPOZZI

N° LEZIONI: 5

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

INTEGRAZIONE SPESA: € 20

PROGRAMMA

Il pensiero positivo è fondamentale per avere un equilibrio psico – fisico ottimale. Spesso il logorio quotidiano e il proprio passato creano meccanismi difensivi difficili da scardinare.

La medicina energetica ha lo scopo di sgretolare questi meccanismi e di riportare la cosiddetta PACE INTERIORE con diverse metodiche.

Sorridere è il primo passo per ritrovare il proprio equilibrio e vivere la propaia vita in positivo.

Verranno sviluppati parecchi temi:

- il pensiero positivo
- di che colore siamo
- alimentazione energetica
- ritualità del benessere
- lettura delle candele

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 11 - 18 - 25

FEBBRAIO 01 - 08

RITROVARSI NELL'OLIMPO

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

DOCENTE: dott.ssa Elena TESIO

N° LEZIONI: 8

ORARIO: 17,30 – 19 (lunedì) – corso a n° chiuso (min 10 – max 12)

INTEGRAZIONE SPESA: € 75

PROGRAMMA

Si tratta di un ciclo di 8 appuntamenti dove si esplorano alcuni modelli di comportamento femminili e maschili 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*.
Per l'UNI3 si propone 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; occasione preziosa di scambio e di confronto.

Ciascun incontro è dedicato alla presentazione degli dei dell'Olimpo che rappresentano gli archetipi presenti in ognuno. Artemide, Demetra, Afrodite, Zeus, Apollo… aiuteranno le persone a conoscersi meglio e a scoprire parti di sè inaspettate, individuare i propri punti di forza e di debolezza e accogliere le reciproche differenze.

Gli incontri di gruppo sono condotti in modo interattivo, utilizzando una metodologia attiva di lavoro per facilitare la riflessione, lo scambio e l'empowerment delle persone: 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.

Elenco degli incontri:

1. Introduzione del percorso le dee e gli dei dentro l'uomo: l'immagine di femminilità e mascolinità
2. Le dee vergini: Artemide, Atena ed Estia – la parte indomita della donna
3. Le dee vulnerabili: Era, Demetra e Persefone – i ruoli tradizionali
4. La dea alchemica: Afrodite e la riscoperta della bellezza! Verso una nuova immagine del femminile
5. Gli dei dentro l'uomo: gli dei padri: Zeus, Poseidone e Ade -
6. Gli dei figli: Apollo, Ermes, Ares, Efesto e Dionisio
7. Verso una nuova immagine del maschile
8. Conclusione del percorso.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 03 - 17 - 31
NOVEMBRE 14 - 28
DICEMBRE 12
GENNAIO 09 - 23

SCACCHI (Modulo base)

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

DOCENTE: Associazione Alfiere bianco srl

N° LEZIONI: 5

ORARIO: 18,30 – 20,30 (venerdì) – corso a n° chiuso (min 10 – max 12)

INTEGRAZIONE SPESA: € 60

PROGRAMMA

Il corso è rivolto a chi non ha conoscenze del gioco degli scacchi (oppure ne ha alcune ma non complete) affinché si possa giungere a giocare partire di scacchi in modo corretto, cioè nel rispetto delle regole di base: il movimento dei pezzi, le catture, lo scacco al re, lo scaccomatto, l'arrocco, le patte principali.

E' un corso che prevede una preponderante parte pratica.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 14 - 21 - 28 -
NOVEMBRE 04 - 11

SCACCHI (proseguimento)

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

DOCENTE: Associazione Alfiere bianco srl

N° LEZIONI: 5

ORARIO: 18,30 – 20,30 (venerdì) – corso a n° chiuso (min 10 – max 12)

INTEGRAZIONE SPESA: € 60

PROGRAMMA

Il corso è rivolto a chi non ha imparato, nel corso precedente, le conoscenze del gioco degli scacchi e abbia piacere di approfondire la tematica giungendo a giocare partire di scacchi in modo più articolato.

E' un corso che prevede una preponderante parte pratica.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO	13 - 20 - 27
FEBBRAIO	03 - 10

SMARTPHONE E TABLET 1 A (Base)
per sistema android

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

DOCENTE: Dott. Marco CARDELLINO

N° LEZIONI: 10

ORARIO: 18,00 – 19,30 (martedì) – corso a n° chiuso (min 6 – max 8)

INTEGRAZIONE SPESA: € 90

PROGRAMMA

1. **CONCETTI BASE**: Introduzione, differenze tra modelli, prese e tocchi su dispositivo, la memoria.
2. **ACCENDERE E SPEGNERE, LA PAGINA HOME, LE CONNESSIONI A INTERNET, AREA NOTIFICHE**: come accendere e spegnere correttamente il dispositivo, come riavviare in caso di necessità. Che cos'è la pagina Home e come ci si arriva. In quali modalità posso connettermi a Internet e quali sono le differenze. Cos'è l'area notifiche.
3. **NAVIGARE SU INTERNET, IMPOSTAZIONI E GESTIONE DELLE ICONE:** come si fa a navigare su internet con Google. La pagina delle impostazioni, vediamo quelle più utili. Cosa sono le icone e come posso gestirle, spostarle o cancellarle.
4. **IMPOSTARE LA SVEGLIA, SCRIVERE NOTE, COME FUNZIONA LA TASTIERA E ALTRE APP DI BASE**: usiamo le prime App come la sveglia, vediamo come prendere appunti e il funzionamento della tastiera. Scopriamo come salvare appuntamenti sul Calendario e altro.
5. **ACCOUNT GOOGLE, SCARICARE E INSTALLARE APP, IL CREDITO**: come impostare o modificare il nostro account Google. PLAY STORE, vediamo come si installa e disinstalla un'App, ad esempio l'App Torcia. Installiamo anche un'App per controllare il credito telefonico.
6. **LE CHIAMATE PER SMARTPHONE E TABLET ABILITATI, GESTIONE CONTATTI**: come chiamare (telefonare) e quali opzioni abbiamo. Come gestire la rubrica dei contatti.
7. **L'EMAIL E LA SICUREZZA SU INTERNET, GLI ANTIVIRUS**: come posso inviare e ricevere email dal mio smartphone o tablet; la sicurezza su internet e gli antivirus.
8. **L'EMAIL MULTIPLA E GLI ALLEGATI**: vediamo cos'è una email multipla e come posso allegare immagini o documenti ad una email.
9. **WHATSAPP**: cos'è, come funziona e cosa si può fare con l'App WhatsApp.
10. **FOTOGRAFARE, FARE VIDEO E SCREENSHOT**: come realizzare fotografie o riprese video col nostro dispositivo, dove salvarle e come cancellarle; cos'è uno screenshot (fotografia dello schermo) e come farlo.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE	04 - 11 - 18 - 25
NOVEMBRE	08 - 15 - 22 - 29
DICEMBRE	06 - 13

SMARTPHONE E TABLET 1 B (Base)
per sistema Android

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

DOCENTE: Dott. Marco CARDELLINO

N° LEZIONI: 10

ORARIO: 18,00 – 19,30 (mercoledì) – corso a n° chiuso (min 6 – max 8)

INTEGRAZIONE SPESA: € 90

PROGRAMMA

1. **CONCETTI BASE**: Introduzione, differenze tra modelli, prese e tocchi su dispositivo, la memoria.
2. **ACCENDERE E SPEGNERE, LA PAGINA HOME, LE CONNESSIONI A INTERNET, AREA NOTIFICHE:** come accendere e spegnere correttamente il dispositivo, come riavviare in caso di necessità. Che cos'è la pagina Home e come ci si arriva. In quali modalità posso connettermi a Internet e quali sono le differenze. Cos'è l'area notifiche.
3. **NAVIGARE SU INTERNET, IMPOSTAZIONI E GESTIONE DELLE ICONE**: come si fa a navigare su internet con Google. La pagina delle impostazioni, vediamo quelle più utili. Cosa sono le icone e come posso gestirle, spostarle o cancellarle.
4. **IMPOSTARE LA SVEGLIA, SCRIVERE NOTE, COME FUNZIONA LA TASTIERA E ALTRE APP DI BASE:** usiamo le prime App come la sveglia, vediamo come prendere appunti e il funzionamento della tastiera. Scopriamo come salvare appuntamenti sul Calendario e altro.
5. **ACCOUNT GOOGLE, SCARICARE E INSTALLARE APP, IL CREDITO**: come impostare o modificare il nostro account Google. PLAY STORE, vediamo come si installa e disinstalla un'App, ad esempio l'App Torcia. Installiamo anche un'App per controllare il credito telefonico.
6. **LE CHIAMATE PER SMARTPHONE E TABLET ABILITATI, GESTIONE CONTATTI:** come chiamare (telefonare) e quali opzioni abbiamo. Come gestire la rubrica dei contatti.
7. **L'EMAIL E LA SICUREZZA SU INTERNET, GLI ANTIVIRUS**: come posso inviare e ricevere email dal mio smartphone o tablet; la sicurezza su internet e gli antivirus.
8. **L'EMAIL MULTIPLA E GLI ALLEGATI:** vediamo cos'è una email multipla e come posso allegare immagini o documenti ad una email.
9. **WHATSAPP**: cos'è, come funziona e cosa si può fare con l'App WhatsApp.
10. **FOTOGRAFARE, FARE VIDEO E SCREENSHOT**: come realizzare fotografie o riprese video col nostro dispositivo, dove salvarle e come cancellarle; cos'è uno screenshot (fotografia dello schermo) e come farlo.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE	05 - 12 - 19 - 26
NOVEMBRE	02 - 09 - 16 - 23 - 30
DICEMBRE	07

SMARTPHONE E TABLET 2 A (proseguimento)
per sistema Android

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

DOCENTE: Dott. Marco CARDELLINO

N° LEZIONI: 10

ORARIO: 18,00 – 19,30 (martedì) – corso a n° chiuso (min 6 – max 8)

INTEGRAZIONE SPESA: € 90

PROGRAMMA

1. **FACEBOOK E MESSENGER APP:** a cosa serve Facebook? Come registrarsi e utilizzare Facebook tramite l'App dedicata. Come mandare messaggi privati con Messenger.
2. **SPOSTARE FOTO SULLA SCHEDA SD O SUL COMPUTER: ***Come recuperare tutte le fotografie dallo smartphone e salvarle sulla scheda Micro-SD o direttamente sul computer.
3. **SPOSTARE LE APP SULLA SCHEDA SD, L'APP GOOGLE TRADUTTORE:** come recuperare spazio sullo smartphone spostando le App sulla scheda SD; come tradurre con l'App Google Traduttore.
4. **USARE IL NAVIGATORE GPS:** come si fa ad avere indicazioni stradali dallo smartphone, direzione, tempi percorrenza e posizioni degli autovelox. Le differenze tra navigatori online e offline.
5. **BLOCCO DEL TELEFONO/TABLET SMARRITO: *** come rintracciare e bloccare o resettare un dispositivo in caso di smarrimento o furto.
6. **GESTIONE AVANZATA DELLA RUBRICA CONTATTI:** come memorizzare i contatti in un posto solo, esportare/importare i contatti, eliminare contatti duplicati.
7. **MUSICA, VIDEO E IMMAGINI DAL COMPUTER AL TELEFONO: ***come trasferire musica, video o immagini dal computer allo smartphone/tablet per ascoltare musica o guardare film quando non si è collegati a internet. Come usare l'App **Play Music** per ascoltare la musica.
8. **MUSICA, COME ASCOLTARLA IN STREAMING (ONLINE):** come ascoltare musica sullo smartphone senza appesantire la memoria del telefono. Alcune App per ascoltare musica in streaming come **Spotify** e **RAIPlay Radio**.
9. **VIDEO, COME GUARDARLI IN STREAMING (ONLINE):** come guardare film sullo smartphone senza appesantire la memoria del telefono. Alcune App per guardare video in streaming come **Youtube** e **RAIPlay**.
10. **IL BLUETOOH E L'NFC:** a cosa servono il Bluetooth e l'NFC, vediamo alcuni dei loro numerosi utilizzi.

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

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 10 - 17 - 24 - 31

FEBBRAIO 07 - 14 - 21 - 28

MARZO 07 - 14

SMARTPHONE E TABLET 2 B (proseguimento)
per sistema Android

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

DOCENTE: Dott. Marco CARDELLINO

N° LEZIONI: 10

ORARIO: 18,00 – 19,30 (mercoledì) – corso a n° chiuso (min 6 – max 8)

INTEGRAZIONE SPESA: € 90

PROGRAMMA

1. **FACEBOOK E MESSENGER APP:** a cosa serve Facebook? Come registrarsi e utilizzare Facebook tramite l'App dedicata. Come mandare messaggi privati con Messenger.
2. **SPOSTARE FOTO SULLA SCHEDA SD O SUL COMPUTER: ***Come recuperare tutte le fotografie dallo smartphone e salvarle sulla scheda Micro-SD o direttamente sul computer.
3. **SPOSTARE LE APP SULLA SCHEDA SD, L'APP GOOGLE TRADUTTORE:** come recuperare spazio sullo smartphone spostando le App sulla scheda SD; come tradurre con l'App Google Traduttore.
4. **USARE IL NAVIGATORE GPS:** come si fa ad avere indicazioni stradali dallo smartphone, direzione, tempi percorrenza e posizioni degli autovelox. Le differenze tra navigatori online e offline.
5. **BLOCCO DEL TELEFONO/TABLET SMARRITO: *** come rintracciare e bloccare o resettare un dispositivo in caso di smarrimento o furto.
6. **GESTIONE AVANZATA DELLA RUBRICA CONTATTI:** come memorizzare i contatti in un posto solo, esportare/importare i contatti, eliminare contatti duplicati.
7. **MUSICA, VIDEO E IMMAGINI DAL COMPUTER AL TELEFONO: ***come trasferire musica, video o immagini dal computer allo smartphone/tablet per ascoltare musica o guardare film quando non si è collegati a internet. Come usare l'App **Play Music** per ascoltare la musica.
8. **MUSICA, COME ASCOLTARLA IN STREAMING (ONLINE):** come ascoltare musica sullo smartphone senza appesantire la memoria del telefono. Alcune App per ascoltare musica in streaming come **Spotify** e **RAIPlay Radio**.
9. **VIDEO, COME GUARDARLI IN STREAMING (ONLINE):** come guardare film sullo smartphone senza appesantire la memoria del telefono. Alcune App per guardare video in streaming come **Youtube** e **RAIPlay**.
10. **IL BLUETOOH E L'NFC:** a cosa servono il Bluetooth e l'NFC, vediamo alcuni dei loro numerosi utilizzi.

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

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 11 - 18 - 25
FEBBRAIO 01 - 08 - 15 - 22
MARZO 01 - 08 - 15

TECNICA FIABAZIONE

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

DOCENTE: Dott.ssa Lena MAGGIO

N° LEZIONI: 10

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

INTEGRAZIONE SPESA: € 65

PROGRAMMA

Fai dei sogni a occhi aperti su una vita del tutto diversa?
Vuoi fare qualcosa, ma un'altra parte di te sta urlando "LASCIA PERDERE!"

Vuoi perdonare ma non riesci a lasciar andare il rancore.

Senti che qualcosa è giusto, ma poi senti anche che è sbagliato.

Come puoi dare un senso a tutta questa confusione, a tutti questi conflitti interiori? Hai la sensazione che il tuo cervello stia fondendo e inizi a diventare ansioso.

Se senti che la confusione sta diventando troppo difficile da gestire, fermati subito. Metti in pausa ciò che stai facendo, chiudi gli occhi e fai un respiro profondo. Io con l'arteterapia posso aiutarti a raggiungere la radice del tuo conflitto interiore e a trovare la pace della mente. Come? Con la Tecnica della Fiabazione

Incontro dopo incontro, utilizzando diversi materiali artistici, ti condurrò in un mondo magico e quasi senza accorgertene arriverai a scrivere la tua fiaba personale. In maniera spontanea riuscirai a trovare le risposte che cerchi, perché tutte le fiabe hanno il lieto fine e sarai proprio tu a scriverlo.

- aiuta ad affrontare i cambiamenti
- combatte lo stress
- è utilissima per portare in luce le proprie risorse
- aiuta a rimettersi in gioco
- serve a prendere le distanze dai problemi e a farli vedere da un altro punto di vista

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO	12 - 19 - 26
FEBBRAIO	02 - 09 - 16 - 23
MARZO	02 - 09 - 16

TECNICHE DI CONFEZIONE

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

DOCENTE: prof.ssa Laura MANASSERO

N° LEZIONI: 8

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

INTEGRAZIONE SPESA: €110

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

NOVEMBRE 03 - 10 - 17 - 24

DICEMBRE 01 - 15 - 22 - 29

TECNICHE PITTORICHE (base)

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

OTTOBRE	14 - 21 - 28
NOVEMBRE	04 - 11 - 18 - 25
DICEMBRE	02 - 16 - 23 - 30
GENNAIO	13 - 20 – 27

TECNICHE PITTORICHE (avanzato)

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

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

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

SAVIGLIANO

LABORATORI DI ATTIVITA' FISICA E PSICO-FISICA

ANANDA YOGA SOFT	integrazione spesa	€ 210
ATTIVITA' MOTORIA	integrazione spesa	€ 60
FISIOTERAPIA DI GRUPPO AL FEMMINILE	integrazione spesa	€ 90
GINNASTICA IN ACQUA	integrazione spesa	€ 105
MUSICA & BENESSERE	integrazione spesa	€ 40
NORDIC WALKING	integrazione spesa	€ 55
NUOTO	integrazione spesa	€ 120
PROGETTO GAIA	integrazione spesa	€ 40
RIABILITAZIONE MOTORIA E 3^ ETA'	integrazione spesa	€ 83
TONIFICAZIONE	integrazione spesa	€ 75
YOGA	integrazione spesa	€ 210

(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)

ANANDA YOGA SOFT

SEDE: Palazzetto dello Sport – Via Giolitti palestra C

DOCENTE: dott.ssa Nadia DOTTA

N° LEZIONI: 30

ORARIO: 10,30 – 12,00 (martedì) – corso a n° chiuso (min 18 – max 22)

INTEGRAZIONE SPESA: € 210

PROGRAMMA

La pratica di Yoga proposta sarà basata su esercizi di respirazione: pranajama, atti a migliorare lo stato di salute del praticante. Una buona respirazione garantisce una buona ossigenazione nel corpo, nei tessuti, nel sangue, un miglior funzionamento di tutti gli organi.

Una pratica basata anche sulla postura, con asana facili ma efficaci, che miglioreranno l'equilibrio, lo stato di energia, che hanno come fine l'alleviamento dei dolori, rallentando l'incurvamento della schiena e contrastando i fastidi della menopausa e l'insonnia.

Saranno quindi utilizzate tecniche dell'Ananda yoga, esercizi di ricarica, Yin yoga, Yoga nidra, yoga poturale e meditazione.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE	04 - 11 - 18 - 25
NOVEMBRE	08 - 15 - 22 - 29
DICEMBRE	06 - 13 - 20 - 27
GENNAIO	03 - 10 - 17 - 24 - 31
FEBBRAIO	07 - 14 - 21 - 28
MARZO	07 - 14 - 21 - 28
APRILE	04 - 11 - 18
MAGGIO	02 - 09

ATTIVITA' MOTORIA
Corso di ginnastica dolce

SEDE: Palazzetto dello Sport – Via Giolitti

DOCENTE: dott.ssa Cristina BORRI

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 "C" – 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: € 60 a corso

PROGRAMMA

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

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

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

CALENDARIO DELLE LEZIONI

(1°, 2° e 3° corso)	
OTTOBRE	03 - 10 - 17 - 24 - 31
NOVEMBRE	07 - 14 - 21 - 28
DICEMBRE	05 - 12 - 19 -
GENNAIO	09 - 16 - 23 - 30
FEBBRAIO	06 - 13 - 20 - 27
MARZO	06 - 13 - 20 - 27
APRILE	03 - 17
MAGGIO	08 - 15 - 22 - 29

(4°, 5° e 6° corso)	
OTTOBRE	06 - 13 - 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 - 30
APRILE	06 - 13 - 20 - 27
MAGGIO	04 - 11 - 18

FISIOTERAPIA DI GRUPPO AL FEMMINILE

SEDE: Ludoteca in Via Mutuo Soccorso, 8

DOCENTE: prof.ssa Cristina HERCIU

N° LEZIONI: 20

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

INTEGRAZIONE SPESA: € 90

PROGRAMMA

Il corso è stato ideato con lo scopo di assistere le donne nei cambiamenti che il corpo subisce in età adulta e in menopausa. Con una particolare attenzione alla prevenzione e alla gestione delle problematiche muscolo-scheletriche più comuni, il programma proposto, aiuta concretamente le donne a imparare a gestire i dolori più comuni portati dalla mancanza di esercizio, dalla vita sedentaria e dalle errate posture assunte quotidianamente.

Le lezioni includono esercizi a corpo libero e con pochi attrezzi, stretching e rilassamento.

Gli esercizi proposti saranno specifici per lombalgie, sindromi dolorose degli arti superiori, contratture muscolari, posture viziate, mal di testa di origine cervicale e problematiche della sfera femminile.

A inizio corso le partecipanti riceveranno gli esercizi in forma cartacea o elettronica.

Gli obiettivi delle lezioni di gruppo sono:
- sensibilizzare la popolazione nei confronti della disabilità;
- autogestire in sicurezza il dolore muscolare;
- migliorare la qualità di vita di chi è affetto da problematiche muscolo-scheletriche e della sfera femminile;
- confrontarsi con altre donne sotto la guida di una fisioterapista;
- prevenire l'incontinenza urinaria in modo efficace e sicuro tramite esercizi mirati.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE	04 - 11 - 18 - 25
NOVEMBRE	08 - 15 - 22 - 29
DICEMBRE	06 - 13 - 20 - 27
GENNAIO	03 - 10 - 17 - 24 - 31
FEBBRAIO	07 - 14 - 21

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: € 105 a corso

PROGRAMMA

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

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

CALENDARIO DELLE LEZIONI

(1° corso)

OTTOBRE	05 – 12 – 19 - 26
NOVEMBRE	02 – 09 – 16 – 23 - 30
DICEMBRE	07 – 14 - 21
GENNAIO	11 – 18 - 25

(2° corso)

OTTOBRE	07 – 14 – 21 – 28
NOVEMBRE	04 – 11- 18 - 25
DICEMBRE	02 – 09 – 16 - 23
GENNAIO	13 – 20 - 27

(3° corso)

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

(4° corso)

FEBBRAIO	03 – 10 – 17 - 24
MARZO	03 - 10 – 17 – 27 - 31
APRILE	07 - 14 - 21 - 28
MAGGIO	05 - 12

MUSICA & BENESSERE

SEDE: Centro Culturale Saviglianese – sala Conferenze, Piazza Nizza, 11

DOCENTE: prof.ssa Federica TOVOLI

N° LEZIONI: 8

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

INTEGRAZIONE SPESA: € 40

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, sarà 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 capacità proposte si consiglia l'uso di abbigliamento comodo, un materassino da ginnastica ed eventualmente un cuscino.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE	04 - 11 - 18 - 25
NOVEMBRE	08 - 15 - 22 - 29

NORDIC WALKING

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

DOCENTI: sig.ra Sandra BORELLO

N° LEZIONI: 5 a corso

ORARIO: 1° corso 17,00 – 18 (martedì e giovedì) – corso a n° chiuso (min 10 – max 12)
2° corso 18 – 19,00 (martedì e giovedì) – corso a n° chiuso (min 10 – max 12)
3° corso 18,30 – 19,30 (martedì e giovedì) – corso a n° chiuso (min 10 – max 12)

INTEGRAZIONE SPESA: € 55 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.

Noleggio bastoncini specifici da Nordic Walking direttamente da "Giuggia sport" (Via Sant'andrea,35) al costo di € 10.00 per tutta la durata del corso.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

(1° corso)	(2° corso)	(3° corso)
OTTOBRE 04 - 06 - 11 - 13 - 18	APRILE11 - 13 - 18 - 20 - 27	MAGGIO 09 - 11 - 16 - 18 – 23

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: € 120 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'avvenimento al nuoto sarà rivolto a chi non ha alcuna capacità natatoria. Saranno 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	04 - 11 - 18 - 25	FEBBRAIO	07 - 14 - 21 - 28
NOVEMBRE	08 - 15 - 22 - 29	MARZO	07 - 14 - 21 - 28
DICEMBRE	06 - 13 - 20	APRILE	04 - 11 - 18
GENNAIO	10 - 17 - 24 - 31	MAGGIO	02 - 09 - 16 - 23

PROGETTO GAIA

SEDE: Ludoteca – Via Mutuo Soccorso

DOCENTI: dott.ssa Luisa COLAPINTO

N° LEZIONI: 12

ORARIO: ore 20,00 – 21,00 (mercoledì) – corso a n° chiuso (min 18 – max 22)

INTEGRAZIONE SPESA: a corso € 40

PROGRAMMA

Il **Progetto Gaia** è un programma di educazione alla consapevolezza globale e alla salute psicofisica.

Utilizzando la mindfulness psicosomatica e altre tecniche corporee ed energetiche, favorisce un migliore ascolto di sè, riducendo sensazioni di ansia, depressione, paura. Gaia si pone come obiettivo quello di lavorare sia sulla consapevolezza individuale, sia sulla consapevolezza collettiva, per favorire un cambiamento nel modo di approcciarsi alla vita e favorire il benessere fisico, emotivo e psicologico.

Gli esercizi di respirazione e di movimento proposti sono alla portata di tutti e adattati in base al gruppo. Il percorso è suddiviso in quattro moduli, di tre incontri, che andranno a lavorare progressivamente su se stessi per arrivare ad una visione sempre più allargata ed armonica di sè e del mondo.

Ogni incontro è della durata di circa un'ora e suddiviso in una parte discorsiva, una parte di tecniche di movimento e respirazione ed una parte di mindfulness psicosomatica.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE	05 - 12 - 19 - 26
NOVEMBRE	02 - 09 - 16 - 23 - 30
DICEMBRE	07 - 14 - 21

RIABILITAZIONE MOTORIA E 3^ ETA'

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

DOCENTI: 1° e 3 °corso terapista Pasquale ZAGARIA
2° corso terapista Giuseppina MATTAROZZI

N° LEZIONI: 30 a corso

ORARIO: 1° corso 9 – 10 (martedì) – corso a n° chiuso (min 18 – max 22)
2 °corso 11 – 12 (mercoledì) – corso a n° chiuso (min 18 – max 22)
3° corso 9,30 – 10,30 (venerdì) – corso a n° chiuso (min 18 – max 22)

INTEGRAZIONE SPESA: € 83 a corso

PROGRAMMA

Le attività riabilitative che si realizzano in questi corsi, sia in senso preventivo che completamente 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, ecc.
Obiettivo principale del corso è dare la possibilità ai partecipanti di acquisire quelle nozioni e strumenti necessari per poi gestire il più autonomamente possibile i principali problemi fisici legati all'invecchiamento.

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

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

CALENDARIO DELLE LEZIONI

(1° corso)

OTTOBRE 04 - 11 - 18 - 25
NOVEMBRE 08 - 15 - 22 - 29
DICEMBRE 06 - 13 - 20 - 27
GENNAIO 03 - 10 - 17 - 24 - 31
FEBBRAIO 07 - 14 - 21 - 28
MARZO 07 - 14 - 21 - 28
APRILE 04 - 11 - 18
MAGGIO 02 - 09

(2° corso)

OTTOBRE 05 - 12 - 19 - 26
NOVEMBRE 02 - 09 – 16 23 -30
DICEMBRE 07 - 14 - 21 - 28
GENNAIO 04 - 11 - 18 - 25
FEBBRAIO 01 - 08 - 15 - 22
MARZ01 - 08 - 15 - 22 - 29
APRILE 05 - 12 - 19 - 26

(3° corso)

OTTOBRE 14 - 21 - 28
NOVEMBRE 04 - 11 - 18 - 25
DICEMBRE 02 - 16 - 23 – 30
GENNAIO 13 - 20 - 27
FEBBRAIO 03 - 10 - 17 - 24
MARZO 03 - 10 - 17 - 24 - 31
APRILE 07 - 14 - 21 - 28
MAGGIO 05 - 12 - 19

TONIFICAZIONE

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

DOCENTE: dott.ssa Roberta TESTA

N° LEZIONI: 30 a turno

ORARIO: 1° corso:
turno A 19 – 20 (martedì e venerdì) – corso a n° chiuso (min 16 – max 20)
turno B 20 – 21 (martedì e venerdì) – corso a n° chiuso (min 16 – max 20)

2° corso:
turno A 19 – 20 (martedì e venerdì) – corso a n° chiuso (min 16 – max 20)
turno B 20 – 21 (martedì e venerdì) – corso a n° chiuso (min 16 – max 20)

INTEGRAZIONE SPESA: € 85 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 postulare, la flessibilità articolare e la capacità coordinative.

Questi obiettivi saranno perseguiti attraverso:

- esercizi di tonificazione eseguiti a carico naturale o con piccoli attrezzi (pesi, elastici, bacchette, ecc.);
- 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	04 - 07 - 11 - 14 - 18 - 21 – 25 - 28	FEBBRAIO	10 - 14 - 17 - 21 - 24 - 28
NOVEMBRE	04 - 08 - 11 - 15 - 18 - 22 - 25 - 29	MARZO	03 - 07 - 10 - 14 - 17 - 21 - 24 - 28 - 31
DICEMBRE	02 - 06 - 13 - 16 - 20 – 23		
GENNAIO	13- 17 - 20 – 24 - 27 - 31	APRILE	04 - 07 - 11 - 14 - 18 - 21 - 28
FEBBRAIO	04 - 07	MAGGIO	02 - 05 - 09 - 12 - 16 - 19 - 23 - 26

YOGA

SEDE: Ludoteca in Via Mutuo Soccorso, 8

DOCENTI: sig.ra Maria Grazia AMBROGIO

N° LEZIONI: 30 a corso

ORARIO: 18,30 - 20 (lunedì) corso a n° chiuso (min 18 - max 22)

INTEGRAZIONE SPESA: € 210 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.

La 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

OTTOBRE	03 - 10 - 17 - 24 - 31
NOVEMBRE	07 - 14 - 21 - 28
DICEMBRE	05 - 12 - 19
GENNAIO	09 - 16 - 23 - 30
FEBBRAIO	06 - 13 - 20 - 27
MARZO	06 - 13 - 20 - 27
APRILE	03 - 17
MAGGIO	08 - 15 - 22 - 29

SAVIGLIANO

CORSI DI LINGUA STRANIERA

INGLESE BASE	integrazione spesa	€ 150
INGLESE INTERMEDIO	integrazione spesa	€ 150
SPAGNOLO BASE	integrazione spesa	€ 150
TEDESCO BASE	integrazione spesa	€ 150

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

INGLESE (base)

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

DOCENTE: prof. Mattia MEIRONE BARBERO

N° LEZIONI: 25

ORARIO: 18,30 – 20 (lunedì) – corso a n° chiuso (min 10 – max 12)

INTEGRAZIONE SPESA: € 150

PROGRAMMA

Il corso fornirà agli studenti un primo approccio con le strutture fondamentali della lingua inglese e il lessico di base per la formulazione di frasi di senso compiuto per la comunicazione elementare in contesti quotidiani e di routine come salutare, parlare di sé, presentare gli altri, interagire in lingua chiedendo informazioni e fornendo indicazioni semplici. La serie di lezioni prevede il raggiungimento di competenze assimilabili al 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.

Grammatica:
- pronomi personali e tempi verbali
- *simple present* vs. *present continuous*
- il verbo modale can
- il verbo to like
- articoli determinativi e indeterminativi
- sostantivi *countable* e *uncountable* e formazione del plurale
- la frase interrogativa e le *question words*
- aggettivi possessivi, qualificativi, comparativi e superlativi
- aggettivi dimostrativi
- avverbi di frequenza e di intensità
- preposizioni di tempo e di spazio
- la struttura della frase
- esercizi di fonetica

Lessico:
- alfabeto, numeri e colori
- paesi e nazionalità
- famiglia
- lavoro e hobby
- descrizione della persona
- vacanze e desideri

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

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

INGLESE INTERMEDIO

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

DOCENTE: prof. Mattia MEIRONE BARBERO

N° LEZIONI: 25

ORARIO: 18,30 – 20 (mercoledì) – corso a n° chiuso (min 10 – max 12)

INTEGRAZIONE SPESA: € 150

PROGRAMMA

Il corso fornirà agli studenti il consolidamento delle strutture fondamentali della lingua inglese e l'ampiamento del lessico per comunicare in contesti di vita quotidiana oltre i semplici interessi personali e redigere testi semplici e grammaticamente coerenti. La serie di lezioni prevede 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.

Grammatica:
- utilizzo dei verbi regolari e irregolari
- ripasso del *simple present* vs. *present continuous*
- i verbi modali
- la formazione del *simple past*
- il futuro con *will*, *going to*, *present continuous*
- il periodo ipotetico di I, II e III tipo
- il discorso indiretto semplice
- esercizi di spelling
- uso della punteggiatura e dei connettivi
- ripasso della struttura della frase
- esercizi di fonetica

Lessico:
- sogni e speranze
- conversazioni lavorative
- progetti per il futuro
- ordinare cibo o servizi
- argomentare con educazione
- parlare delle proprie abitudini

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

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

SPAGNOLO (base)

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

DOCENTE: prof.ssa Veronica USAI

N° LEZIONI: 25

ORARIO: 18,30 – 20 (giovedì) – corso a n° chiuso (min 10 – max 12)

INTEGRAZIONE SPESA: € 150

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

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

TEDESCO (base)

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

DOCENTE: dott.ssa Carola BEHREND

N° LEZIONI: 25

ORARIO: 18,30 – 20 (martedì) – corso a n° chiuso (min 10 – max 12)

INTEGRAZIONE SPESA: € 150

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

OTTOBRE	04 - 11 - 18 - 25
NOVEMBRE	08 - 15 - 22 - 29
DICEMBRE	06 - 13 - 20 - 27
GENNAIO	03 - 10 - 17 - 24 - 31
FEBBRAIO	07 - 14 - 21 - 28
MARZO	07 - 14 - 21 - 28

MARENE

CORSI DI CULTURA GENERALE

ALLA SCOPERTA DELA CULTURA GIAPPONESE

CONOSCERE LE SPEZIE

DONNE CHE HANNO FATTO LA STORIA

FIORI DI BACH

IL MESTIERE DEL RESTAURATORE

IL MONDO DELLE TISANE

LA COSMESI NATURALE

PAROLE COME ARMI O COME PONTI

VIAGGIO NELLA BOTTEGA

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

ALLA SCOPERTA DELLA CULTURA GIAPPONESE

SEDE: Biblioteca Falcone Borsellino - Marene

DOCENTE: dott.ssa Lia COZZOLINO

N° LEZIONI: 10

ORARIO: 20,30 – 21,30 (mercoledì)

PROGRAMMA

Andremo alla scoperta della cultura giapponese, analizzando gli aspetti a noi e soprattutto meno noti di questo affascinante Paese.

Partiremo dagli albori della sua società e, viaggiando attraverso i secoli, approfondiremo la sua storia, la sua cultura, la sua letteratura e curioseremo anche la sua lingua, a cui ci approcceremo in maniera più dettagliata nella seconda parte del corso.

Gli argomenti che tratteremo ci aiuteranno a comprendere meglio il Giappone di oggi, a metà tra rigide tradizioni e sfrenata modernità.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE	02 - 09 - 16 - 23 - 30
DICEMBRE	07 - 14 - 21 - 28
GENNAIO	04

CONOSCERE LE SPEZIE

SEDE: Sala Consiliare - Marene

DOCENTE: dott. Ssa Simona CHIOSSO

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 20,30 – 22,00 (mercoledì)

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

OTTOBRE 12 - 19

DONNE CHE HANNO FATTO STORIA

SEDE: Sala Consiliare - Marene

DOCENTE: prof.ssa Giulio AMBROGGIO

N° LEZIONI: 3

ORARIO: 20,30 – 22,00 (mercoledì)

PROGRAMMA

Saranno tre lezioni alla scoperta di donne che hanno “fatto storia”, che si sono distinte e che, nel bene e nel male, si sono fatte ricordare.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MARZO 01 - 08 - 15

FIORI DI BACH

SEDE: Sala Consiliare - Marene

DOCENTE: dott.ssa Simona CHIOSSO

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 20,30 – 22,00 (mercoledì)

PROGRAMMA

Si esploreranno i fiori di bach e le proprietà terapeutiche: a cosa servono e i primi utilizzi

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 02

IL MESTIERE DEL RESTAURATORE

SEDE: Biblioteca Comunale - Marene

DOCENTE: dott. Cesare PAGLIERO

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 21,00 – 22,30 (martedì)

PROGRAMMA

In collaborazione con il Team de “I Gioielli di Marene” si propone un incontro volto a conoscere da vicino il mestiere del restauratore e del suo fondamentale ruolo nella tutela e la valorizzazione del nostro patrimonio culturale locali Si scoprirà il fascino di questo mondo attraverso gli ultimi restauri che sono stati condotti sul territorio, principalmente a Marene e a Savigliano

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 07

IL MONDO DELLE TISANE

SEDE: Sala Consiliare - Marene

DOCENTE: dott. Ssa Simona CHIOSSO

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 20,30 – 22,00 (mercoledì)

PROGRAMMA

Sarà un interessante viaggio alla scoperta dei più disparati usi di thè, tisane ed infusi. Si andrà a stuzzicare la curiosità dei partecipanti e si degusteranno dei preparati.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 05

LA COSMESI NATURALE

SEDE: Sala Consiliare - Marene

DOCENTE: dott. ssa Simona CHIOSSO

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 20,30 – 22,00 (mercoledì)

PROGRAMMA

Si imparerà come preparare alcuni prodotti di base per la cosmetica personale

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 26

PAROLE COME ARMI O COME PONTI

SEDE: Sala Consiliare - Marene

DOCENTE: dott. ssa Alessandra MINA

N° LEZIONI: 5

ORARIO: 20,30 – 22,00 (giovedì)

PROGRAMMA

Ogni giorno sentiamo notizie di guerre e di violenze di ogni genere. I social ne amplificano l'effetto e veicolano nuove forme di aggressione fra le persone. Come possiamo difenderci e proteggerci? Imparare la competenza conflittuale è uno dei modi alla portata di tutti per costruire e mantenere relazione soddisfacenti e prevenire rancori ed aggressività.

Saper affrontare i conflitti nella coppia, sul lavoro, con i figli, fra vicini di casa e trovare soluzioni soddisfacenti è condizione indispensabile per vivere insieme e mantenere relazioni soddisfacenti e prevenire rancori ed aggressività.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 19 - 26

FEBBRAIO 02 - 09 - 16

VIAGGIO NELLA BOTTEGA

SEDE: Biblioteca Comunale - Marene

DOCENTE: dott. Cesare PAGLIERO

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 21,00 – 22,30 (martedì)

PROGRAMMA

Si tratta di una visita al laboratorio di restauro Cesare Pagliero

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 14

MARENE

LABORATORI DI ATTIVITA' MANUALE

COME ALLENARE IL CERVELLO	integrazione spesa	€ 25
CUCINA PESCE: IL PESCE D'INVERNO	integrazione spesa	€ 155
SMARTPHONE E TABLET (base per android)	integrazione spesa	€ 65
SMARTPHONE E TABLET (proseguimento per android)	integrazione spesa	€ 90

COME ALLENARE IL CERVELLO

SEDE: Sala consiliare - Marene

DOCENTE: dott. Petra SENESI

N° LEZIONI: 4

ORARIO: 20,30 – 22,00 (mercoledì) – corso a n° chiuso (min 10 – max 12)

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

NOVEMBRE 09 - 16 - 23 - 30

CUCINA PESCE: il pesce d'inverno

SEDE: locali pro – loco Marene

DOCENTE: dott. Ssa Emiliana RAMPADO

N° LEZIONI: 4

ORARIO: 20,00 – 22,00 (mercoledì) – corso a n° chiuso (min 8 – max 10)

PROGRAMMA

Il corso prevede la preparazione di un menù 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

GENNAIO 11 - 18 - 25

FEBBRAIO 01

SMARTPHONE E TABLET 1 (Base)
per sistema android

SEDE: Biblioteca - Marene

DOCENTE: Dott. Marco CARDELLINO

N° LEZIONI: 10

ORARIO: 20,00 – 21,30 (giovedì) – corso a n° chiuso (min 6 – max 8)

INTEGRAZIONE SPESA: € 90

PROGRAMMA

1 CONCETTI BASE: Introduzione, differenze tra modelli, prese e tocchi su dispositivo, la memoria.

2 **ACCENDERE E SPEGNERE, LA PAGINA HOME, LE CONNESSIONI A INTERNET, AREA NOTIFICHE:** come accendere e spegnere correttamente il dispositivo, come riavviare in caso di necessità. Che cos'è la pagina Home e come ci si arriva. In quali modalità posso connettermi a Internet e quali sono le differenze. Cos'è l'area notifiche.

3 **NAVIGARE SU INTERNET, IMPOSTAZIONI E GESTIONE DELLE ICONE**:come si fa a navigare su internet con Google. La pagina delle impostazioni, vediamo quelle più utili. Cosa sono le icone e come posso gestirle, spostarle o cancellarle.

4 **IMPOSTARE LA SVEGLIA, SCRIVERE NOTE, COME FUNZIONA LA TASTIERA E ALTRE APP DI BASE:**usiamo le prime App come la sveglia, vediamo come prendere appunti e il funzionamento della tastiera. Scopriamo come salvare appuntamenti sul Calendario e altro.

5 **ACCOUNT GOOGLE, SCARICARE E INSTALLARE APP, IL CREDITO**:come impostare o modificare il nostro account Google. PLAY STORE, vediamo come si installa e disinstalla un'App, ad esempio l'App Torcia. Installiamo anche un'App per controllare il credito telefonico.

6 **LE CHIAMATE PER SMARTPHONE E TABLET ABILITATI, GESTIONE CONTATTI**:come chiamare (telefonare) e quali opzioni abbiamo. Come gestire la rubrica dei contatti.

7 **L'EMAIL E LA SICUREZZA SU INTERNET, GLI ANTIVIRUS:** come posso inviare e ricevere email dal mio smartphone o tablet; la sicurezza su internet e gli antivirus.

8 **L'EMAIL MULTIPLA E GLI ALLEGATI**:vediamo cos'è una email multipla e come posso allegare immagini o documenti ad una email.

9 **WHATSAPP**:cos'è, come funziona e cosa si può fare con l'App WhatsApp.

10**FOTOGRAFARE, FARE VIDEO E SCREENSHOT**:come realizzare fotografie o riprese video col nostro dispositivo, dove salvarle e come cancellarle; cos'è uno screenshot (fotografia dello schermo) e come farlo.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

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

SMARTPHONE E TABLET 2 (proseguimento)
per sistema android

SEDE: Biblioteca - Marene

DOCENTE: Dott. Marco CARDELLINO

N° LEZIONI: 10

ORARIO: 20,00 – 21,30 (giovedì) – corso a n° chiuso (min 6 – max 8)

INTEGRAZIONE SPESA: € 90

PROGRAMMA

1. **FACEBOOK E MESSENGER APP**: a cosa serve Facebook? Come registrarsi e utilizzare Facebook tramite l'App dedicata. Come mandare messaggi privati con Messenger.
2. **SPOSTARE FOTO SULLA SCHEDA SD O SUL COMPUTER**: *Come recuperare tutte le fotografie dallo smartphone e salvarle sulla scheda Micro-SD o direttamente sul computer.
3. **SPOSTARE LE APP SULLA SCHEDA SD, L'APP GOOGLE TRADUTTORE:** come recuperare spazio sullo smartphone spostando le App sulla scheda SD; come tradurre con l'App Google Traduttore.
4. **USARE IL NAVIGATORE GPS**: come si fa ad avere indicazioni stradali dallo smartphone, direzione, tempi percorrenza e posizioni degli autovelox. Le differenze tra navigatori online e offline.
5. **BLOCCO DEL TELEFONO/TABLET SMARRITO**: * come rintracciare e bloccare o resettare un dispositivo in caso di smarrimento o furto.
6. **GESTIONE AVANZATA DELLA RUBRICA CONTATTI**: come memorizzare i contatti in un posto solo, esportare/importare i contatti, eliminare contatti duplicati.
7. **MUSICA, VIDEO E IMMAGINI DAL COMPUTER AL TELEFONO**: *come trasferire musica, video o immagini dal computer allo smartphone/tablet per ascoltare musica o guardare film quando non si è collegati a internet. Come usare l'App Play Music per ascoltare la musica.
8. **MUSICA, COME ASCOLTARLA IN STREAMING (ONLINE):** come ascoltare musica sullo smartphone senza appesantire la memoria del telefono. Alcune App per ascoltare musica in streaming come Spotify e RAIPlay Radio.
9. **VIDEO, COME GUARDARLI IN STREAMING (ONLINE):** come guardare film sullo smartphone senza appesantire la memoria del telefono. Alcune App per guardare video in streaming come Youtube e RAIPlay.
10. **IL BLUETOOH E L'NFC**: a cosa servono il Bluetooth e l'NFC, vediamo alcuni dei loro numerosi utilizzi.

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

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO	12 - 19 - 26
FEBBRAIO	02 - 09 - 16 - 23
MARZO	02 - 09 - 16

MARENE

LABORATORI DI ATTIVITA' FISICA E PSICO-FISICA

GINNASTICA PER ADULTI	integrazione spesa	€ 75
GINNASTICA SOMATICA	integrazione spesa	€ 155
MEDITAZIONE 1 - 2	integrazione spesa	€ 70
OSTEOPATIA ED EDUCAZIONE ALLA SALUTE	integrazione spesa	€ 10

GINNASTICA PER ADULTI

SEDE: Palestra Comunale - Marene

DOCENTE: Dott. ssa Roberta TESTA

N° LEZIONI: 30 a turno

ORARIO: 1° turno 19,00 – 20,00 (martedì) – corso a n° chiuso (min 15 – max 20)
2° turno 19,00 – 20,00 (giovedì) - corso a n° chiuso (min 15 – max 20)

INTEGRAZIONE SPESA: € 75 a turno

PROGRAMMA

Il corso mira al miglioramento e mantenimento del tono muscolare, offrendo percorsi motori differenziati, volti a soddisfare le esigenze di tutti.

L'idea di proporre percorsi diversificati si basa sull'esigenza di soddisfare tutte le richieste dei nostri iscritti, dai più giovani che vogliono tonificare e aumentare le proprie prestazioni motorie, ai meno giovani che si pongono come obiettivo il mantenimento del tono muscolare.

Le lezioni saranno lezioni frontali o lezioni organizzate in circuiti, a corpo libero e con l'utilizzo di piccoli attrezzi.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

1° turno		2° turno	
OTTOBRE	04 - 11 - 18 - 25	OTTOBRE	06 - 13 - 20 - 27
NOVEMBRE	08 - 15 - 22 - 29	NOVEMBRE	03 - 10 - 17 - 24
DICEMBRE	06 - 13 - 20 -	DICEMBRE	01 - 15 - 22 - 24 - 26 - 27 - 28 - 29 - 30 - 31
GENNAIO	10 - 17 - 24 - 31	GENNAIO	02 - 03 - 04 - 05 - 06 - 07 - 12 - 19 26
FEBBRAIO	07 - 14 - 21 - 28	FEBBRAIO	02 - 09 - 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	MAGGIO	04 - 11 - 18

GINNASTICA SOMATICA

SEDE: Palestra Comunale - Marene

DOCENTE: Dott. ssa Tamara GOSMAN

N° LEZIONI: 29

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

INTEGRAZIONE SPESA: € 155

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 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

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

MEDITAZIONE 1

SEDE: Palestra Comunale - Marene

DOCENTE: Dott. ssa Laura MANA

N° LEZIONI: 10

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

INTEGRAZIONE SPESA: € 70

PROGRAMMA

Le nostre giornate sono sempre molto frenetiche, stressanti, ansiose.

Con questo corso impareremo a utilizzare la meditazione come un'abitudine piacevole da svolgere durante la giornata per allentare lo stress e vivere al meglio.

Svolgeremo meditazioni da 1 minuto da poter utilizzare al bisogno e meditazioni piu' lunghe per un rilassamento piu' prolungato.

Meditare ci aiuta a: dormire meglio, diminuire lo stress, essere meno nervosi, essere piu' rilassati, aumentare le energie, diminuire l'ansia, respirare nel modo giusto, aumentare il buon umore e concentrarsi sul momento presente.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 04 - 11 - 18 - 25
NOVEMBRE 08 - 15 - 22 - 29
DICEMBRE 06 - 13

MEDITAZIONE 2

SEDE: Palestra Comunale - Marene

DOCENTE: Dott. ssa Laura MANA

N° LEZIONI: 10

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

INTEGRAZIONE SPESA: € 70

PROGRAMMA

Le nostre giornate sono sempre molto frenetiche, stressanti, ansiose.

Con questo corso impareremo a utilizzare la meditazione come un'abitudine piacevole da svolgere durante la giornata per allentare lo stress e vivere al meglio.

Svolgeremo meditazioni da 1 minuto da poter utilizzare al bisogno e meditazioni piu' lunghe per un rilassamento piu' prolungato.

Meditare ci aiuta a: dormire meglio, diminuire lo stress, essere meno nervosi, essere piu' rilassati, aumentare le energie, diminuire l'ansia, respirare nel modo giusto, aumentare il buon umore e concentrarsi sul momento presente.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 17 - 24 - 31

FEBBRAIO 07 - 14 - 21 - 28

MARZO 07 - 14 - 21

OSTEOPATIA ED EDUCAZIONE ALLA SALUTE

SEDE: Palestra Comunale - Marene

DOCENTE: Dott. ssa Rebecca ANGARAMO

N° LEZIONI: 3

ORARIO: 20,30 – 21,30 (lunedì) – 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

NOVEMBRE 07 - 14 - 21

MARENE

CORSI DI LINGUA STRANIERA

INGLESE BASE	integrazione spesa	€ 120
SPAGNOLO 1° livello	integrazione spesa	€ 90

INGLESE (base)

SEDE: Biblioteca - Marene

DOCENTE: prof. Mattia MEIRONE BARBERO

N° LEZIONI: 20

ORARIO: 20,30 – 22,00 (venerdì) – corso a n° chiuso (min 10 – max 12)

INTEGRAZIONE SPESA: € 120

PROGRAMMA

Il corso fornirà agli studenti un primo approccio con le strutture fondamentali della lingua inglese e il lessico di base per la formulazione di frasi di senso compiuto per la comunicazione elementare in contesti quotidiani e di routine come salutare, parlare di sé, presentare gli altri, interagire in lingua chiedendo informazioni e fornendo indicazioni semplici.

La serie di lezioni prevede il raggiungimento di competenze assimilabili al 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.

Grammatica:
- pronomi personali e tempi verbali
- *simple present* vs. *present continuous*
- il verbo modale can
- il verbo to like
- articoli determinativi e indeterminativi
- sostantivi *countable* e *uncountable* e formazione del plurale
- la frase interrogativa e le *question words*
- aggettivi possessivi, qualificativi, comparativi e superlativi
- aggettivi dimostrativi
- avverbi di frequenza e di intensità
- preposizioni di tempo e di spazio
- la struttura della frase
- esercizi di fonetica

Lessico:
- alfabeto, numeri e colori
- paesi e nazionalità
- famiglia
- lavoro e hobby
- descrizione della persona
- vacanze e desideri

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

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

SPAGNOLO (1° livello)

SEDE: Biblioteca - Marene

DOCENTE: prof. ssa Veronica USAI

N° LEZIONI: 15

ORARIO: 20,30 – 22,00 (mercoledì) – 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 01 - 08 - 15 - 22
MARZO 01 - 08 - 15 - 22 - 29
APRILE 05 - 12 - 19 - 26
MAGGIO 03 - 10

MONASTEROLO DI SAVIGLIANO

LABORATORI DI ATTIVITA' MANUALE

CORSO DI MAGLIA: FERRI CIRCOLARI	integrazione spesa	€ 75
MANGIO PERCHE' HO LO STRESS: LA MAINDFULNESS EATING……..	integrazione spesa	€ 70
MENTE CALMA CUORE APERTO… LA MAINDFULNESS….	integrazione spesa	€ 70
SMARTPHONE E TABLET (BASE)	integrazione spesa	€ 90
SMARTPHONE E TABLET (PROSEGUIMENTO)	integrazione spesa	€ 90

CORSO DI MAGLIA: FERRI CIRCOLARI

SEDE: Salone Comunale 1 piano – Monasterolo di Savigliano

DOCENTE: sig.ra Sabina Margherita MARCELLINO

N° LEZIONI: 6

ORARIO: 20,00 – 22,00 (mercoledì) – corso a n° chiuso (min 10 – max 12)

INTEGRAZIONE SPESA: € 80

PROGRAMMA

La particolarità di questi ferri è che si possono realizzare capi senza effettuare nessun tipo di cucitura.

Impareremo ad utilizzarli per lavorare sia in tondo che in piano.

Porteremo a termine due progetti: un berretto ed una sciarpa abbinati.

Il corso è per principianti, quindi è adatto a tutti, anche a chi non ha mai preso in mano i ferri.

Vi sarà fornito un kit che servirà per la realizzazione dei due progetti: ferri, lana e marcapunti. Il kit avrà un costo di € 25,00 e dovrà essere acquistato alla prima lezione del corso.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE	05 - 12 - 19 - 26
NOVEMBRE	02 - 09

MANGIO PERCHE' HO LO STRESS:

la maindful – eating come strumento per un sano rapporto con il cibo

SEDE: Salone Comunale 1 piano – Monasterolo di Savigliano

DOCENTE: Dott.ssa Noemi BERTINOTTI

N° LEZIONI: 6

ORARIO: 20,30 – 22,00 (giovedì) – corso a n° chiuso (min 10 – max 12)

INTEGRAZIONE SPESA: € 70

PROGRAMMA

Non sempre si mangia per appetito.

Succede che si mangi per nervoso, succede che si mangi per noia, succede che si mangi per consolazione, e succede che si mangi inconsapevolmente.

Succede, e il cibo diventa un partner confortante quando le emozioni sono straripanti.
A volte però, il cibo diventa un nemico, un qualcosa di desiderato ma anche di pericoloso.

Il rapporto con il cibo può quindi essere connotato da rabbia, angoscia, insoddisfazione.

La mindful eating è l'alimentazione consapevole: è la capacità di portare piena attenzione e consapevolezza all'esperienza alimentare e al cibo. Permette di diventare consapevoli dei nostri stati interni (appetito, fame, sazietà, appagamento) relativi al mangiare, riconnettendoci con la nostra innata saggezza interiore.

E' uno strumento molto potente che viene applicato sia nella cura dei disturbi alimentari, sia con le persone in buona salute che vogliono migliorare il loro rapporto con il cibo.

Permette di regolare le emozioni, migliorando anche i sensi di colpa e le auto-critiche più spietati, per lasciare spazio ad un naturale rapporto con il cibo, sano, buono, bello.

Insomma, un ottimo strumento per tornare a godersi il momento dei pasti, con sé stessi e con gli altri.

Durante le 6 lezioni del corso saranno condivisi i concetti basilari e proposti alcuni esercizi pratici, adatti a tutte le età, anche a chi non ha mai sentito parlare di mindfulness ma è curioso!

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 12 - 26

FEBBRAIO 09 - 23

MARZO 09 - 23

MENTE CALMA E CUORE APERTO:
la maindfulness come strumento per la gestione dello stress

SEDE: Salone Comunale 1 piano – Monasterolo di Savigliano

DOCENTE: Dott.ssa Noemi BERTINOTTI

N° LEZIONI: 6

ORARIO: 20,30 – 22,00 (giovedì) – corso a n° chiuso (min 10 – max 12)

INTEGRAZIONE SPESA: € 70

PROGRAMMA

Lo stress è sulla bocca di tutti e nel cuore di molti. Può prendere la forma di ansia, agitazione, preoccupazione, oppure di umore depresso, irritabilità, insoddisfazione.

Una vita stressante ci fa agire come in trance, e così ci perdiamo gli attimi di felicità, le occasioni professionali, la cura dei rapporti personali. Succede.

La mindfulness è l'arte di portare attenzione al momento presente, di "esserci" per davvero.

E' uno strumento molto potente che viene applicato sia nella cura del malessere psico-fisico, sia nel potenziamento delle risorse di persone in buona salute.

Permette migliorare apprendimento, memoria, concentrazione, ma soprattutto di gestire le emozioni, prendere decisioni e andare d'accordo con sé stessi e con il mondo.

Insomma, un ottimo strumento per la gestione dello stress!

Durante le 6 lezioni del corso saranno condivisi i concetti basilari e proposti alcuni esercizi pratici, adatti a tutte le età, anche a chi non ha mai sentito parlare di mindfulness ma è curioso!

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE	06 - 20
NOVEMBRE	03 - 17
DICEMBRE	01 - 15

SMARTPHONE E TABLET 1 (Base)
per sistema android

SEDE: Salone Comunale 1 Piano Monasterolo di Savigliano

DOCENTE: Dott. Marco CARDELLINO

N° LEZIONI: 10

ORARIO: 20,00 – 21,30 (mercoledì) – corso a n° chiuso (min 6 – max 8)

INTEGRAZIONE SPESA: € 90

PROGRAMMA

1 **CONCETTI BASE**: Introduzione, differenze tra modelli, prese e tocchi su dispositivo, la memoria.

2 **ACCENDERE E SPEGNERE, LA PAGINA HOME, LE CONNESSIONI A INTERNET, AREA NOTIFICHE**: come accendere e spegnere correttamente il dispositivo, come riavviare in caso di necessità. Che cos'è la pagina Home e come ci si arriva. In quali modalità posso connettermi a Internet e quali sono le differenze. Cos'è l'area notifiche.

3 **NAVIGARE SU INTERNET, IMPOSTAZIONI E GESTIONE DELLE ICONE**:come si fa a navigare su internet con Google. La pagina delle impostazioni, vediamo quelle più utili. Cosa sono le icone e come posso gestirle, spostarle o cancellarle.

4 **IMPOSTARE LA SVEGLIA, SCRIVERE NOTE, COME FUNZIONA LA TASTIERA E ALTRE APP DI BASE**:usiamo le prime App come la sveglia, vediamo come prendere appunti e il funzionamento della tastiera. Scopriamo come salvare appuntamenti sul Calendario e altro.

5 **ACCOUNT GOOGLE, SCARICARE E INSTALLARE APP, IL CREDITO**:come impostare o modificare il nostro account Google. PLAY STORE, vediamo come si installa e disinstalla un'App, ad esempio l'App Torcia. Installiamo anche un'App per controllare il credito telefonico.

6 **LE CHIAMATE PER SMARTPHONE E TABLET ABILITATI, GESTIONE CONTATTI**:come chiamare (telefonare) e quali opzioni abbiamo. Come gestire la rubrica dei contatti.

7 **L'EMAIL E LA SICUREZZA SU INTERNET, GLI ANTIVIRUS**: come posso inviare e ricevere email dal mio smartphone o tablet; la sicurezza su internet e gli antivirus.

8 **L'EMAIL MULTIPLA E GLI ALLEGATI**:vediamo cos'è una email multipla e come posso allegare immagini o documenti ad una email.

9 **WHATSAPP**:cos'è, come funziona e cosa si può fare con l'App WhatsApp.

10 **FOTOGRAFARE, FARE VIDEO E SCREENSHOT**:come realizzare fotografie o riprese video col nostro dispositivo, dove salvarle e come cancellarle; cos'è uno screenshot (fotografia dello schermo) e come farlo.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE	05 - 12 - 19 - 26
NOVEMBRE	02 - 09 - 16 - 23 - 30
DICEMBRE	07

SMARTPHONE E TABLET 2° (proseguimento)
per sistema android

SEDE: Salone Comunale 1 Piano Monasterolo di Savigliano

DOCENTE: Dott. Marco CARDELLINO

N° LEZIONI: 10

ORARIO: 20,00 – 21,30 (mercoledì) – corso a n° chiuso (min 6 – max 8)

INTEGRAZIONE SPESA: € 90

PROGRAMMA

1 **FACEBOOK E MESSENGER APP**: a cosa serve Facebook? Come registrarsi e utilizzare Facebook tramite l'App dedicata. Come mandare messaggi privati con Messenger.

2 **SPOSTARE FOTO SULLA SCHEDA SD O SUL COMPUTER**: *Come recuperare tutte le fotografie dallo smartphone e salvarle sulla scheda Micro-SD o direttamente sul computer.

3 **SPOSTARE LE APP SULLA SCHEDA SD, L'APP GOOGLE TRADUTTORE:** come recuperare spazio sullo smartphone spostando le App sulla scheda SD; come tradurre con l'App Google Traduttore.

4 **USARE IL NAVIGATORE GPS:** come si fa ad avere indicazioni stradali dallo smartphone, direzione, tempi percorrenza e posizioni degli autovelox. Le differenze tra navigatori online e offline.

5 **BLOCCO DEL TELEFONO/TABLET SMARRITO: *** come rintracciare e bloccare o resettare un dispositivo in caso di smarrimento o furto.

6 **GESTIONE AVANZATA DELLA RUBRICA CONTATTI:** come memorizzare i contatti in un posto solo, esportare/importare i contatti, eliminare contatti duplicati.

7 **MUSICA, VIDEO E IMMAGINI DAL COMPUTER AL TELEFONO**: *come trasferire musica, video o immagini dal computer allo smartphone/tablet per ascoltare musica o guardare film quando non si è collegati a internet. Come usare l'App **Play Music** per ascoltare la musica.

8 **MUSICA, COME ASCOLTARLA IN STREAMING (ONLINE):** come ascoltare musica sullo smartphone senza appesantire la memoria del telefono. Alcune App per ascoltare musica in streaming come **Spotify** e **RAIPlay Radio**.

9 **VIDEO, COME GUARDARLI IN STREAMING (ONLINE**): come guardare film sullo smartphone senza appesantire la memoria del telefono. Alcune App per guardare video in streaming come **Youtube** e **RAIPlay**.

10 **IL BLUETOOH E L'NFC**: a cosa servono il Bluetooth e l'NFC, vediamo alcuni dei loro numerosi utilizzi.

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

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 11 - 18 - 25

FEBBRAIO 01 - 08 - 15 - 22

MARZO 01 - 08 - 15

MONASTEROLO DI SAVIGLIANO

LABORATORI DI ATTIVITA' FISICA E PSICO -FISICA

BALLO	integrazione spesa	€ 95
TONIFICAZIONE	integrazione spesa	€ 75

BALLO

SEDE: Scuola elementare Beppe Fenoglio

DOCENTE: Sig.ra Monica RAMELLO

N° LEZIONI: 11 a corso

ORARIO: 1° turno: 20:30 - 21:30 (martedì) – corso a n° chiuso (min 8 – max 8 coppie)
2° turno: 20:30 - 21:30 (martedì) – corso a n° chiuso (min 8 – max 8 coppie)

INTEGRAZIONE SPESA: € 95 a corso

PROGRAMMA

Il ballo è un ottimo esercizio fisico che permette di allenare tutti i muscoli del nostro corpo, primi fra tutti quelli del sorriso, perché la danza permette di esprimere la propria personalità, rilassarsi e scaricare le tensioni giornaliere.

Muovere il corpo seguendo il ritmo della musica: nemmeno i più pigri possono resistere. Il ballo è divertimento, allegria, ma anche una vera attività sportiva completa da praticare a tutte le età. Inoltre aiuta a mantenere sotto controllo il peso, aiuta a superare la timidezza, contrasta l' ansia. Il ballo rende felici, migliora la condizione mentale e combatte la depressione.

I balli trattati saranno il valzer, la mazurka e la polka, il valzer lento, il tango, il fox trot, la cumbia e la bachata.
Il corso di dieci lezioni prevede l'avvicinamento al ballo con l'insegnamento delle figure base per chi non ha mai ballato. Per chi sa già ballare o ha frequentato i corsi precedenti il corso prevede il ripasso delle figure base e l'inserimento di figure più complesse, l'utilizzo corretto dei piedi e del corpo e la postura.
In base alle capacità degli iscritti, naturalmente, potranno essere insegnate anche all'interno dello stesso corso anche figure più complesse avanzate.

Lo scopo principale del corso è permettere alle persone che si iscrivono di trarre benefici dall'attività dello studio della danza sportiva, di imparare cose nuove, di divertirsi e stare insieme, e di poter così essere in grado di danzare in una sala da ballo, ad una festa di matrimonio o a qualsiasi ritrovo in cui ci sia la musica.
alone Comunale 1 piano – Monasterolo di Savigliano

CALENDARIO DELLE LEZIONI

1° corso		2° corso	
NOVEMBRE	08 - 15 - 22 - 29	MARZO	07 - 14 - 21 - 28
DICEMBRE	06 - 13 - 20 - 27	APRILE	04 - 11 - 18
GENNAIO	03 - 10 - 17	MAGGIO	02 - 09 - 16 - 23

TONIFICAZIONE

SEDE: Palestra Comunale

DOCENTE: Dott.ssa Roberta TESTA

N° LEZIONI: 30

ORARIO: 19:00 - 20:00 (mercoledì) – corso a n° chiuso (min 16 – max 20)

INTEGRAZIONE SPESA: € 75

PROGRAMMA

Il laboratorio di tonificazione si propone di 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 e con piccoli attrezzi (pesi, elastici, bacchette, ecc..)
- lavoro di Circuit Training
- esercizi di equilibrio e stretching

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE	05 - 12 - 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 - 29
APRILE	05 - 12 - 19 – 26
MAGGIO	03 - 10

MONASTEROLO DI SAVIGLIANO

CORSI DI LINGUA STRANIERA

INGLESE (Principianti)	integrazione spesa	€ 150
SPAGNOLO (Principianti)	integrazione spesa	€ 150

INGLESE (Principianti)

SEDE: Salone Comunale 1 piano – Monasterolo di Savigliano

DOCENTE: prof. Mattia MEIRONE BARBERO

N° LEZIONI: 25

ORARIO: 20,00 – 21,30 (martedì) – corso a n° chiuso (min 10 – max 12)

INTEGRAZIONE SPESA: € 150

PROGRAMMA

Il corso fornirà agli studenti un primo approccio con le strutture fondamentali della lingua inglese e il lessico di base per la formulazione di frasi di senso compiuto per la comunicazione elementare in contesti quotidiani e di routine come salutare, parlare di sé, presentare gli altri, interagire in lingua chiedendo informazioni e fornendo indicazioni semplici. La serie di lezioni prevede il raggiungimento di competenze assimilabili al 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.

Grammatica:
- pronomi personali e tempi verbali
- *simple present* vs. *present continuous*
- il verbo modale can
- il verbo to like
- articoli determinativi e indeterminativi
- sostantivi *countable* e *uncountable* e formazione del plurale
- la frase interrogativa e le *question words*
- aggettivi possessivi, qualificativi, comparativi e superlativi
- aggettivi dimostrativi
- avverbi di frequenza e di intensità
- preposizioni di tempo e di spazio
- la struttura della frase
- esercizi di fonetica

Lessico:
- alfabeto, numeri e colori
- paesi e nazionalità
- famiglia
- lavoro e hobby
- descrizione della persona
- vacanze e desideri

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

NOVEMBRE	08 - 15 - 22 - 29
DICEMBRE	06 - 13 - 20 - 27
GENNAIO	03 - 10 - 17 - 24 - 31
FEBBRAIO	07 - 14 - 21 - 28
MARZO	07 - 14 - 21 - 28
APRILE	04 - 11 - 18
MAGGIO	02

SPAGNOLO (Principianti)

SEDE: Ex sala Consiliare piano terra – Monasterolo di Savigliano

DOCENTE: prof. Fabio GOSMARO

N° LEZIONI: 20

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

INTEGRAZIONE SPESA: € 150

PROGRAMMA

Il corso inizierà dalle basi della grammatica ed in base al livello degli iscritti, potrà variare da un primo approccio alla lingua spagnola attraverso attività di ascolto, lettura, produzione orale e scritta, fino al potenziamento e consolidamento del lessico attraverso attività di conversazione guidata.

Verranno affrontati i seguenti argomenti: alfabeto e fonetica; genere dei sostantivi e articoli; formazione del plurale; numeri e ora; esercizi di pronuncia; comprensione scritta con la lettura di testi, comprensione orale attraverso l'ascolto di brevi audio; produzione orale di piccoli dialoghi

Il corso è rivolto a tutti coloro che per la prima volta si affacciano allo studio della lingua spagnola e desiderano imparare a comunicare in modo semplice ed efficace in occasione di una trasferta all'estero per motivi di studio o di lavoro. Inoltre può risultare utile anche a coloro che vogliono riprendere lo studio della lingua spagnola iniziando dalle basi, per arrivare a sviluppare in modo organico le abilità linguistiche di una conversazione fluente.

L'eventuale adozione di un libro di testo verrà concordata con il docente.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE	08 - 15 - 22 - 29
DICEMBRE	06 - 13 - 20 - 27
GENNAIO	03 - 10 - 17 - 24 - 31
FEBBRAIO	07 - 14 - 21 - 28
MARZO	07 - 14 - 21