

INDICE

pag.	4	STATUTO DELL'UNIVERSITA' DELLE TRE ETÁ
pag.	5	ISCRIZIONI E FREQUENZA
pag.	7	CALENDARIO INCONTRI CON GLI ISCRITTI
pag.	8	ATTIVITA' COLLATERALI
pag.	14	INAUGURAZIONE ANNO ACCADEMICO 2019/2020

SAVIGLIANO

CONFERENZE E CORSI DI CULTURA GENERALE:

pag.	16	ALIMENTAZIONE E BENESSERE INTESTINALE
pag.	17	ANTICHE CIVILTÁ PRIMA DELLA SCRITTURA
pag.	18	ARCHIVIO STORICO: STORIE DI FAMIGLIA
pag.	19	BELLO E ROMANTICO: RICHARD GERE
pag.	20	BENESSERE E FELICITA'
pag.	21	BITCOIN, BLOCKCHAIN E CRYPTOVALUTE: COME ORIENTARSI
pag.	22	CERVELLO E DINTORNI
pag.	23	CHIAMACCHIANDO DI PSICOLOGIA
pag.	24	COME MANGIAVANO NELL'ANTICHITA'
pag.	25	COME SALVAGUARDARE L'AMBIENTE
pag.	26	CONVERSAZIONI SULLA DIVINA COMMEDIA
pag.	27	CULTURA E TRADIZIONI PIEMONTESI
pag.	28	DALLA PARTE DI FRANTI
pag.	29	DIRITTO ED ETICA
pag.	30	FILOSOFIA DEL RIDERE E RISPETTO
pag.	31	GRANDI ITINERARI DI FEDE, STORIA, ARTE E NATURA
pag.	32	IL DIRITTO NELLA VITA QUOTIDIANA
pag.	33	IL FEMMINILE ED IL MASCHILE NELLE FIABE E NEI MITI
pag.	34	IL GIARDINO COME PARADISO
pag.	35	IL LINGUAGGIO MUSICALE
pag.	36	IL METODO SCIENTIFICO – TEORIA E APPLICAZIONI
pag.	37	IL RUOLO DELLA MUSICA IN AFRICA E SUA EVOLUZIONE
pag.	38	IL RUOLO DELLE DONNE NELLE RIVOLUZIONI
pag.	39	IL SISTEMA PENALE IN ITALIA
pag.	40	IMMAGINI DAL MONDO
pag.	41	INVITO ALLA LETTURA: NON SOLO JANE AUSTEN
pag.	42	ISLAM: STORIA, PRINCIPI E PRASSI
pag.	43	ITALO SVEVO E GABRIELE D'ANNUNZIO
pag.	44	L'OPERA: "IL FLAUTO MAGICO" E IL "DON PASQUALE"
pag.	45	LA CHIMICA E GLI ALIMENTI
pag.	46	LA CRONACA NERA E L'OPERA LIRICA: PAGLIACCI DI RUGGERO LEONCAVALLO
pag.	47	LA POESIA CURA DELL'ANIMA
pag.	48	LA SACRA DI SAN MICHELE
pag.	49	LA VITA SEGRETA DEGLI ALBERI
pag.	50	LE DISCIPLINE OLISTICHE E NATURALI
pag.	51	LOTTA AL TABAGISMO
pag.	52	MEDICINA
pag.	53	MILANO CONTEMPORANEA E MUSEO DEL NOVECENTO
pag.	54	PITTORI SAVIGLIANESI E CITTA' NATALE
pag.	55	SAVIGLIANO IERI E OGGI

pag.	56	SEMPLIFICA LA TUA VITA CON LE APP
pag.	57	SICUREZZA E TRACCIABILITA' ALIMENTARE
pag.	58	SICUREZZA NELLA TERZA ETA'
pag.	59	STORIE ED ARTISTI SAVIGLIANESI: RICERCHE E APPROFONDIMENTI TRA LE CARTE DEL MUSEO CIVICO
pag.	60	ULISSE, UN EROE LETTERARIO
pag.	61	UNA VISITA VIRTUALE ALLE RESIDENZE SABAUDE
pag.	62	VITTORIO ALFIERI, UN GRANDE ASTIGIANO

LABORATORI DI ATTIVITA' MANUALE:

pag.	64	A SCUOLA DI ANCE (clarinetto e sassofono)
pag.	65	A SCUOLA DI CHITARRA (principianti)
pag.	66	A SCUOLA DI CHITARRA (proseguimento)
pag.	67	A SCUOLA DI FLAUTO
pag.	68	A SCUOLA DI OTTONI (tromba, trombone e bassotuba)
pag.	69	ALLENIAMO IL CERVELLO
pag.	70	BENESSERE NATURALE CON L'AURICOLOGIA
pag.	71	BORSE, CHE PASSIONE!
pag.	72	CANTO CORALE
pag.	73	CREAZIONE GIOIELLI DI PERLINE (base)
pag.	74	CREAZIONE GIOIELLI DI PERLINE (avanzato)
pag.	75	CUCI E CREA
pag.	76	DETERSIVI BIO
pag.	77	DICO BENE! FONETICA, DIZIONE E PRATICA DI LETTURA
pag.	78	DISEGNO DAL VERO (principianti)
pag.	79	DISEGNO DAL VERO (intermedio)
pag.	80	FIORI DI BACH: UNA RISORSA PER IL NOSTRO BENESSERE
pag.	81	FOTOGRAFIA (modulo base)
pag.	82	INFORMATICA (modulo base)
pag.	83	INFORMATICA (modulo avanzato)
pag.	84	LABORATORIO ANTITABAGISMO
pag.	85	LABORATORIO DI CANTO AFRICANO
pag.	86	LABORATORIO RITMICO E ARTE SPONTANEA
pag.	87	RICAMO BANDERA
pag.	88	RICICLO CREATIVO
pag.	89	TECNICHE DI CONFEZIONE
pag.	90	TECNICHE DI DISEGNO E STAMPA SU TESSUTO
pag.	91	TECNICHE PITTORICHE (base)
pag.	92	TECNICHE PITTORICHE (avanzato)
pag.	93	TECNICHE PITTORICHE APPLICATE ALL'ARTE NATURALISTICA

LABORATORI DI ATTIVITA' FISICA E PSICO-FISICA:

pag.	95	ATTIVITA' MOTORIA
pag.	96	DANZE OCCITANE
pag.	97	FISIOTERAPIA DI GRUPPO AL FEMMINILE
pag.	98	GINNASTICA IN ACQUA
pag.	99	MUSICA & BENESSERE
pag.	100	NORDIC WALKING
pag.	101	NUOTO
pag.	102	NUOTO SERALE

- pag. 103 PILATES E GINNASTICA POSTURALE
- pag. 105 RIABILITAZIONE MOTORIA E 3^ ETA'
- pag. 106 TONIFICAZIONE
- pag. 107 YOGA

CORSI DI LINGUA STRANIERA:

- pag. 109 FRANCESE 1 (base)
- pag. 110 INGLESE 1/A - LET'S LEARN ENGLISH! (base)
- pag. 111 INGLESE 1/B (base)
- pag. 112 INGLESE 2/A (pre-intermedio)
- pag. 113 INGLESE 2/B (pre-intermedio)
- pag. 114 INGLESE 3/A (intermedio)
- pag. 115 INGLESE 3/B (intermedio)
- pag. 116 INGLESE 4/A (avanzato)
- pag. 117 INGLESE 4/B (avanzato)
- pag. 118 LET'S SPEAK ENGLISH
- pag. 119 TEDESCO 1 (base)
- pag. 120 TEDESCO PER TUTTI (elementare)

LEVALDIGI

LABORATORI DI ATTIVITA' FISICA E PSICO-FISICA:

- pag. 122 GINNASTICA DOLCE
- pag. 123 GINNASTICA PER ADULTI

SAN SALVATORE

LABORATORI DI ATTIVITA' FISICA E PSICO-FISICA:

- pag. 125 GINNASTICA RIABILITATIVA IN ACQUA

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

UNIVERSITA' DELLE TRE ETÁ

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

DENOMINAZIONE

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

SEDE

L'UNItre ha sede presso il Comune di Savigliano; alcuni corsi e laboratori hanno luogo presso le frazioni di Levaldigi e San Salvatore.

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 dall'11 settembre 2019 gli iscritti in regola con il versamento della quota di iscrizione all'A.A. 2019/2020 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

Inoltre chi si iscrive **entro la data del 19 dicembre 2019** riceverà gratuitamente un abbonamento per l'anno 2020 a 3 numeri della rivista quadrimestrale di opinione e cultura del Coordinamento Piemontese delle Università della Terza Età "Protagonisti in Piemonte".

UNIVERSITA' DELLE TRE ETA'

ISCRIZIONI E FREQUENZA

1. **Tempi:**

le iscrizioni ai corsi UNItre – Anno Accademico 2019/2020 – avranno inizio **MERCOLEDÌ 11 settembre 2019** presso la Segreteria UNItre del Comune di Savigliano

Coloro che lo desiderano potranno consultare i programmi dell'Anno Accademico o chiedere informazioni **da lunedì 26 agosto 2019** presso l'Ufficio Cultura del Comune di Savigliano (Palazzo Comunale – C.so Roma n° 36 – primo piano) nei seguenti giorni ed orari:

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

La Segreteria UNItre osserverà i suddetti orari di apertura **sino a giovedì 03 ottobre 2019**; oltre tale data resterà aperta solo il **mercoledì e giovedì dalle ore 8,30 alle ore 12**.

2. **Quote:**

la quota di iscrizione, fissata in € 40 dà diritto a frequentare tutte le conferenze e i corsi di cultura generale. 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 tesserati del **Centro Incontro Anziani di Savigliano** è previsto il pagamento di una quota agevolata pari alla differenza fra la tessera associativa (in corso di validità da esibirsi all'atto dell'iscrizione) e la quota di € 40.

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

Non è previsto alcun rimborso delle quote versate in caso di rinuncia alla frequenza. La compensazione delle quote versate con passaggio ad altro laboratorio è ammessa, in relazione alla disponibilità dei posti, entro la data di inizio del corso.

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

coloro che sono in possesso della tessera di iscrizione ad una qualsiasi UNItre potranno frequentare le conferenze, i corsi di cultura generale e le attività didattiche di Savigliano 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 o postale

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

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

4. **Calendario:**

il presente fascicolo riporta il calendario ufficiale delle attività del Comune di Savigliano. Eventuali variazioni del calendario **delle conferenze, dei corsi di cultura generale e le date degli incontri** saranno comunicate mediante:

- pubblicazione sui settimanali "IL SAVIGLIANESE" e "IL CORRIERE DI SAVIGLIANO"
- affissione di avviso presso la 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 2019/2020 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)

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:

mercoledì 04/09/2019 ore 17	Sala Consiglio Palazzo Municipale: conferenza stampa di presentazione corsi A.A. 2019/2020
venerdì 04/10/2019 ore 16	Sala Polivalente Crosà Neira Don Mario Salvagno: inaugurazione Anno Accademico 2019/2020
venerdì 08/05/2020 ore 16	Sala Polivalente Crosà Neira Don Mario Salvagno: chiusura Anno Accademico 2019/2020, saggio finale e premiazione iscritti
sabato 16/05/2020 ore 11	Confraternita di S. Giovanni – Agorà: inaugurazione Mostra UNItre con esposizione dei lavori realizzati nel corso dei vari laboratori

UNIVERSITA' DELLE TRE ETA'

ATTIVITA' COLLATERALI

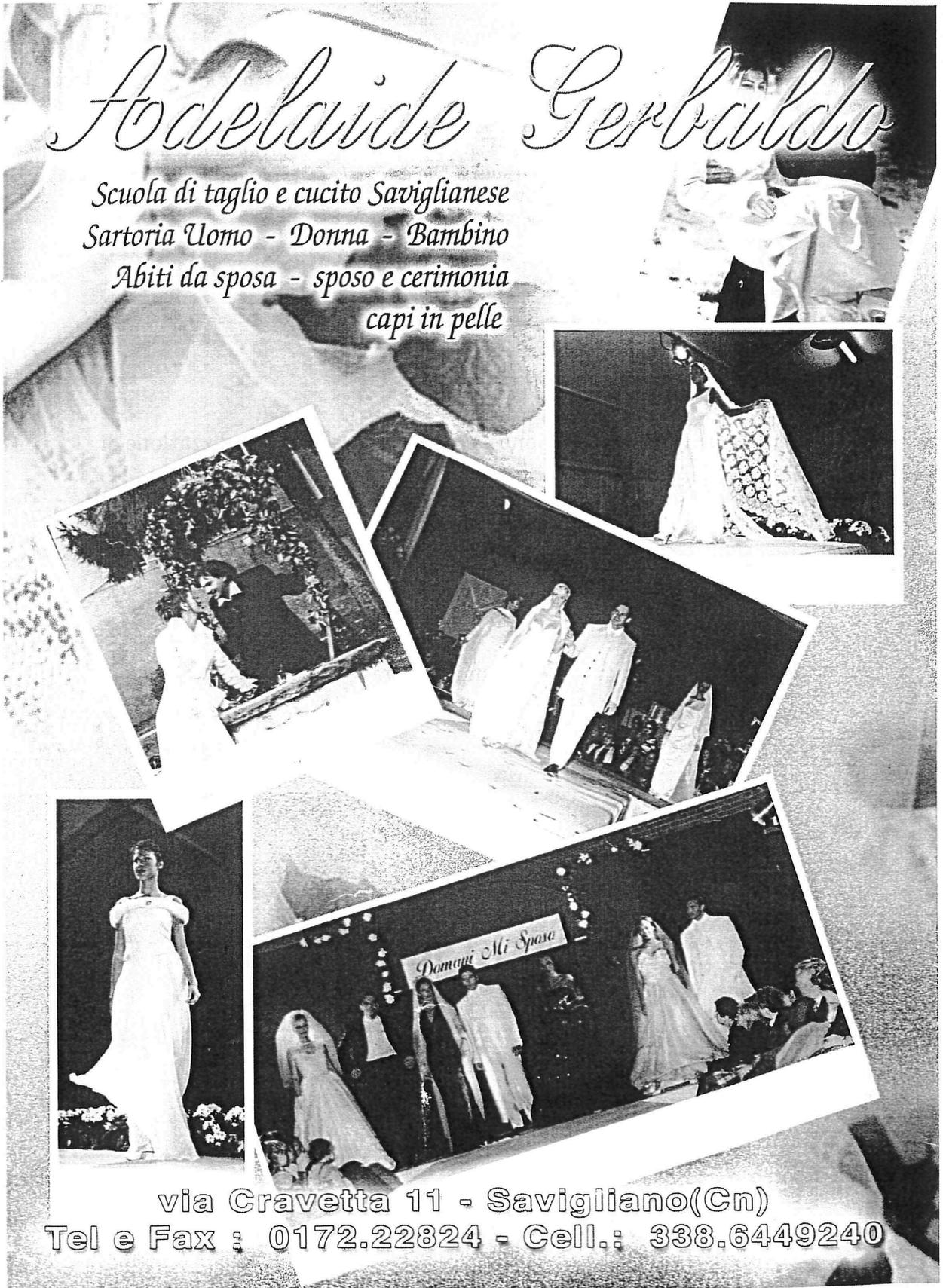
SCUOLA DI TAGLIO E CUCITO SAVIGLIANESE

SCUOLA DI CUCINA "PAROLA AL CIBO"

YOGA DELLA RISATA

Adelaide Gerbaldi

Scuola di taglio e cucito Saviglianese
Sartoria Uomo - Donna - Bambino
Abiti da sposa - sposo e cerimonia
capi in pelle



via Cravetta 11 - Savigliano(Cn)
Tel e Fax : 0172.22824 - Cell.: 338.6449240

"Ho deciso di intraprendere questa attività, cominciata nel 1982, per venire incontro alle sempre maggiori richieste della mia clientela. Per me, tessuto, taglio e rifiniture sono elementi essenziali di un abito sia esso da sposa, per lei o per lui, sia per una mise da cerimonia. Alle future spose mi rivolgo con riguardo perché amo studiare stili e modelli originali, realizzati con tessuti d'alta classe e finizioni accuratissime. Ma non solo, il mio estro e la mia creatività si orientano anche verso la realizzazione di capi più sportivi in pelle e pelliccia"

– Adelaide Gerbaldo

L'atelier saviglianese propone e organizza corsi per la realizzazione di:

abiti uomo / donna

pantaloni e camicie uomo / donna

cappotti e giacche

costumi da bagno

PER GLI ISCRITTI *UNItre* ALL'A.A. 2019/20
SI PROPONE UNO SCONTO DEL 30%
PER LE PRIME 20 ORE

Per maggiori informazioni: tel. 0172/22824 – cell. 338/6449240



Convenzione con Parola al Cibo - Scuola di Cucina

NOVITA'
UNItre
A.A. 2019-2020

Parola al Cibo

Nel gennaio 2018 ha aperto a Savigliano Parola al Cibo, la scuola di cucina di Irene Parola.

La scuola è attiva con tanti **corsi partecipativi**: ci si diletta ai fornelli sotto gli occhi esperti e gli attenti consigli di Irene. Da Parola al Cibo ci si sente come nella cucina di casa, coccolati da chi sa guidare nella creazione dei piatti, dalle basi e dai consigli per i meno esperti alle tecniche più avanzate. A fine lezione resta sempre il tempo per sedersi e gustare i piatti appena preparati, e grazie alle dispense con ricette che ci si porta a casa replicare i piatti non è mai un problema.

I corsi

Impasti per pasta fresca, pane, pizza e focacce, secondi di carne e pesce semplici o per le grandi occasioni, piatti vegetariani, antipasti e piatti sfiziosi di ogni tipo, cucina etnica, torte e dolci...sono solo esempi della grande offerta formativa della scuola.

I corsi sono organizzati in lezioni singole da 1, 2 o 3 ore, oppure in classi complete di 4 o più lezioni e si svolgono tutte nella sede di Parola al Cibo a Savigliano, in via Cernaia 9.

Convenzione UNItre Savigliano A.A. 2019/2020

Grazie a una nuova convenzione per l'A.A. 2019/2020, in qualità di tesserato all'UNItre-Università delle Tre Età - hai la possibilità di acquistare le lezioni da 2 e 3 ore a un **prezzo scontato del 30%** rispetto al prezzo di listino (*).

Come acquistare un corso

- 1) vieni presso la scuola per conoscere i nostri corsi, oppure visita il sito www.parolaalcibo.it nella sezione "Calendario Corsi"
- 2) porta la tua tessera di iscrizione all'UNItre per l'A.A. 2019/2020
- 3) acquista le attività che preferisci scontate del 30%.

Info e prenotazioni:

Parola al Cibo, via Cernaia 9 - Savigliano tel.

+39 0172 050 125

mail info@parolaalcibo.it

www.parolaalcibo.it

(*) 'Offerta non cumulabile con altre iniziative e valida solo per l'acquisto presso Parola al Cibo a Savigliano. Le lezioni si attiveranno al raggiungimento di un numero minimo di 3 iscritti. Dalla promozione sono esclusi i corsi espressi da i ora, gli showcooking e i laboratori per bambini.

È DA TANTO TEMPO CHE NON RIDI PIÙ? STRESSATO?
TROVI TUTTO PESANTE? HAI PERSO IL BUON UMORE?

**VIENI A TROVARCI! VIENI AL
CLUB YOGA DELLA RISATA SAVIGLIANO!**



Esiste un modo che conosciamo fin da bambini per sentirci maggiormente in armonia con noi stessi e con gli altri, abbattere le barriere sociali e culturali, ossigenare il cervello ed il corpo aumentare la nostra resilienza e la nostra creatività.

Un modo per incontrarsi invece di scontrarsi, un passo concreto ed edificante per andare gli uni verso gli altri, per riaprire il dialogo, ma senza parole. È semplice, immediato sempre alla nostra portata: RIDERE!

Apprendi la magia della Risata incondizionata, vieni al club di Yoga della risata.

Metti in borsa

Un paio di calze antiscivolo
un tappetino
una coperta o plaid
...e una grande voglia di leggerezza!

POTRAI

CANTARE BALLARE RIDERE GIOCARE

DOVE A Savigliano, presso la LUDOTECA COMUNALE
in via Mutuo Soccorso 8

QUANDO Ogni 15 giorni a partire da fine settembre
dalle ore 20:15 alle ore 21.15.

La partecipazione ai corsi è gratuita

**Per informazioni ANTONELLA e SILVANA
Tel. 3292947596**

“La giornata mondiale della Risata fu creata nel 1998 dal Dr. Madan Kataria, fondatore del Movimento Internazionale dello Yoga della Risata. La celebrazione avviene la prima domenica di maggio di ogni anno. È una manifestazione positiva per la pace nel mondo ed è intesa per costruire una consapevolezza globale di fratellanza e amicizia attraverso il ridere senza motivo.”

Di seguito le date della **sessione 2019/20** dello

YOGA DELLA RISATA

23 **settembre** 2019

7 e 21 **ottobre** 2019

4 e 18 **novembre** 2019

2 e 16 **dicembre** 2019

13 e 27 **gennaio** 2020

10 e 24 **febbraio** 2020

9 e 23 **marzo** 2020

6 e 20 **aprile** 2020

4 e 18 **maggio** 2020

PRESSO LA LUDOTECA COMUNALE

Via Mutuo Soccorso, 8 – dalle 20:15 alle 21:15

Per maggiori informazioni: cell. 329/2947596 (Antonella e Silvana)



CITTÀ DI SAVIGLIANO

(Provincia di Cuneo)

ASSESSORATO ALLA CULTURA

Crosà Neira Don Mario Salvagno

VENERDI' 4 OTTOBRE 2019

ore 16

INAUGURAZIONE ANNO ACCADEMICO 2019/2020

UNIVERSITA' DELLE TRE ETÀ

introduzione lavori:

prof. Giulio Ambroggio - Sindaco

dott.ssa Petra Senesi - Assessore alla Cultura

prof. Enzo Biffi Gentili

**Direttore del Seminario Superiore di Arti Applicate/MIAAO
della Congregazione dell'Oratorio di Torino**

conferenza dal titolo

ALCHIMIA: BREVE STORIA E ATTUALITÀ DI UN SAPERE INTERDISCIPLINARE

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

SAVIGLIANO

CONFERENZE E CORSI DI CULTURA GENERALE

ALIMENTAZIONE E BENESSERE INTESTINALE
ANTICHE CIVILTÀ PRIMA DELLA SCRITTURA
ARCHIVIO STORICO: STORIE DI FAMIGLIA
BELLO E ROMANTICO: RICHARD GERE
BENESSERE E FELICITÀ
BITCOIN, BLOCKCHAIN E CRYPTOVALUTE: COME ORIENTARSI
CERVELLO E DINTORNI
CHIACCHIERANDO DI PSICOLOGIA
COME MANGIAVANO NELL'ANTICHITÀ
COME SALVAGUARDARE L'AMBIENTE
CONVERSAZIONI SULLA DIVINA COMMEDIA
CULTURA E TRADIZIONI PIEMONTESE
DALLA PARTE DI FRANTI
DIRITTO ED ETICA
FILOSOFIA DEL RIDERE E RISPETTO
GRANDI ITINERARI DI FEDE, STORIA, ARTE E NATURA
IL DIRITTO NELLA VITA QUOTIDIANA
IL FEMMINILE ED IL MASCHILE NELLE FIABE E NEI MITI
IL GIARDINO COME PARADISO
IL LINGUAGGIO MUSICALE
IL METODO SCIENTIFICO – TEORIA E APPLICAZIONI
IL RUOLO DELLA MUSICA IN AFRICA E SUA EVOLUZIONE
IL RUOLO DELLE DONNE NELLE RIVOLUZIONI
IL SISTEMA PENALE IN ITALIA
IMMAGINI DAL MONDO
INVITO ALLA LETTURA: NON SOLO JANE AUSTEN
ISLAM: STORIA, PRINCIPI E PRASSI
ITALO SVEVO E GABRIELE D'ANNUNZIO
L'OPERA: "IL FLAUTO MAGICO" E IL "DON PASQUALE"
LA CHIMICA E GLI ALIMENTI
LA CRONACA NERA E L'OPERA LIRICA: PAGLIACCI DI RUGGERO LEONCAVALLO
LA POESIA CURA DELL'ANIMA
LA SACRA DI SAN MICHELE
LA VITA SEGRETA DEGLI ALBERI
LE DISCIPLINE OLISTICHE E NATURALI
LOTTA AL TABAGISMO
MEDICINA
MILANO CONTEMPORANEA E MUSEO DEL NOVECENTO
PITTORI SAVIGLIANESI E CITTÀ NATALE
SAVIGLIANO IERI E OGGI
SEMPLIFICA LA TUA VITA CON LE APP
SICUREZZA E TRACCIABILITÀ ALIMENTARE
SICUREZZA NELLA TERZA ETÀ
STORIE ED ARTISTI SAVIGLIANESI
ULISSE, UN EROE LETTERARIO
UNA VISITA VIRTUALE ALLE RESIDENZE SABAUDE
VITTORIO ALFIERI, UN GRANDE ASTIGIANO

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

ALIMENTAZIONE E BENESSERE INTESTINALE

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

PROGRAMMA

Due incontri dedicati al cibo fonte di nutrimento per il nostro corpo. Per scoprire come e perché ciò che mangiamo influisce sul nostro benessere e rispecchia la nostra salute e bellezza.

Durante il corso verranno trattati i seguenti argomenti:

- equilibrio tra i principali sistemi funzionali dell'organismo;
- intestino: come il microbiota influenza la salute;
- regolazione dell'espressione genica da parte di segnali ambientali come i nutrienti.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 24 - 31

ANTICHE CIVILTÀ PRIMA DELLA SCRITTURA

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

PROGRAMMA

Si considera storia quando esistono documenti scritti leggibili.

Prima della scrittura si usavano immagini per comunicare pensieri a chi era in grado di interpretare tali scritture.

L'arrivo dell'alfabeto ha distrutto la capacità di leggere immagini, ma con l'età moderna che usa segni, simboli e grafica, è tornata la capacità di rileggere gli antichi segni grafici dei popoli preistorici.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

APRILE 08 - 15 - 22

ARCHIVIO STORICO: STORIE DI FAMIGLIA

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

PROGRAMMA

Nell'Archivio Storico di un comune ci si finisce appena nati. La registrazione del nome del nascituro è una delle prime incombenze che padri fieri e talvolta alticci, come raccontano divertenti aneddoti famigliari, sono tenuti ad assolvere.

La nostra vita, ordinaria o straordinaria, lascia tuttavia molte più tracce documentarie di quanto normalmente si pensi e le lezioni di quest'anno saranno dedicate alla narrazione di curiose, inaspettate, a volte tragiche storie famigliari, tutte rigorosamente saviglianesi.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

APRILE 16 - 23 - 30

BELLO E ROMANTICO: RICHARD GERE

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

PROGRAMMA

Un percorso antologico di sequenze e immagini tratte dalla vasta filmografia di uno dei più affascinanti interpreti del cinema americano che a dispetto di una capigliatura oramai brizzolata e ancora oggi uno dei più seducenti attori di Hollywood.

Amato e apprezzato da pubblico e critica, da *“American Gigolò”* a *“Pretty Woman”*, da *“Ufficiale e Gentiluomo”* a *“Autumn in New York”*, Richard Gere attraverso i suoi film ha raccontato con fascino e garbo in molti aspetti dell'uomo contemporaneo regalando allo spettatore pagine di cinema indimenticabili.

Nel corso delle lezioni saranno analizzate le seguenti pellicole cinematografiche:

- *“Pretty Woman”* (1990) di Garry Marshall;
- *“Autumn in New York”* (2000) di Joan Chen;
- *“Hachiko”* (2009) di Lasse Hallstrom.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 05 - 12 - 19

BENESSERE E FELICITA'

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

PROGRAMMA

Continuiamo il percorso iniziato lo scorso Anno Accademico per approfondire le tematiche del benessere e della felicità secondo la prospettiva della psicologia sociale e cognitivo-comportamentale.

Risponderemo alle problematiche proposte partendo dagli studi sperimentali più innovativi in questo campo, dimostrando come l'ottimismo sia possibile, e come sia possibile migliorare i nostri modi di pensare la realtà.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 07 - 14 - 21

BITCOIN, BLOCKCHAIN E CRYPTOVALUTE: COME ORIENTARSI

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

PROGRAMMA

Il corso verte su una specifica tematica richiesta dagli iscritti alla Università delle Tre Età ed ha come obiettivo quello di fare luce sul nuovo e complesso mondo delle cryptovalute.

Una serie di appuntamenti che hanno lo scopo di orientamento e di cultura generale in merito al tema, cercando di offrire un punto di vista scientifico, equidistante dai facili entusiasmi e dalla demonizzazione che viene spesso fatta sui media.

Si affronterà la materia da un punto vista sia storico-culturale, che tecnologico, ed infine, operativo e la complessità delle tematiche trattate verrà adattata al livello di conoscenza dell'aula.

Gli appuntamenti si concentreranno su:

- cos'è Bitcoin e quando nasce;
- struttura centralizzata e struttura distribuita;
- come funziona la Blockchain;
- perché rappresenta una rivoluzione;
- Bitcoin e cryptovalute;
- crypto, finanza e Governi;
- le cryptovalute come strumenti finanziari;
- cenni pratici sulla operatività;
- holding e trading;
- in quali ambiti porterà innovazione la nuova tecnologia.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 21 - 28

CERVELLO E DINTORNI

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

PROGRAMMA

Il nostro cervello è una macchina perfetta e meravigliosa che ci permette di fare cose meravigliose: spesso lo si dà per scontato, ma senza la sua attività non ci sarebbe possibile effettuare nessuna delle funzioni fondamentali per la nostra sopravvivenza quali ad esempio respirare, sentire lo stimolo della fame e della sete, regolare il ciclo di sonno e veglia o emozionarci, ricordare e vivere!

Due conferenze per conoscere come è fatto il nostro cervello e scoprire come tutte le nostre attività quotidiane, le nostre emozioni, le nostre azioni e i nostri pensieri partono da lì.

“Il cervello umano è il pezzo di materia organizzato nel modo più meraviglioso di tutto l’universo conosciuto” – Isaac Asimov

CALENDARIO DELLE LEZIONI

DICEMBRE 10 - 17

CHACCHIERANDO DI PSICOLOGIA

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

PROGRAMMA

I due incontri saranno incentrati sulle tematiche della genitorialità e della comunicazione tra genitori e figli.

- *come educare e comunicare in maniera efficace con i propri figli*: l'incontro avrà come tema centrale la comunicazione tra generazioni e i sistemi educativi. Verrà proposto un modello teorico di riferimento e si metterà in pratica quanto esposto attraverso una piccola esercitazione;
- *giocare e' una cosa seria*: verrà affrontata la tematica dell'apprendimento e del gioco come mezzo per imparare e per comunicare con i bambini. Inoltre si rifletterà sull'importanza del giocare anche in età adulta come mezzo di espressività e spontaneità.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MARZO 24 - 31

COME MANGIAVANO NELL'ANTICHITA'

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

PROGRAMMA

Il corso propone di indagare, attraverso anche la lettura di testi, in traduzione, le abitudini alimentari nel mondo greco classico e romano, per comprendere in valore che queste culture davano al cibo.

Ci si soffermerà in particolare sul concetto di convivialità e sul significato del banchetto come ostentazione di potere.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

DICEMBRE 11 - 18

COME SALVAGUARDARE L'AMBIENTE

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

PROGRAMMA

Considerato il problema “clima” (il riscaldamento globale, le cause di origine umana, i segnali di criticità), verranno mostrate nelle due lezioni le soluzioni, le opzioni ingegneristiche e tecnologiche, le energie rinnovabili e le pratiche di mitigazione e adattamento che l'uomo può adottare per gestire emissioni, foreste, suolo, risorse idriche e per fronteggiare/prevenire gli effetti dei fenomeni atmosferici estremi.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

DICEMBRE 06 - 13

CONVERSAZIONI SULLA DIVINA COMMEDIA
Un canto, una cantica

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6
DOCENTE: Fondazione Centro Studi A. DEL NOCE
N° LEZIONI: 3
ORARIO: 15,30 – 17 (venerdì)

PROGRAMMA

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

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

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

Anche quest'anno il corso è dedicato alla lettura della Divina Commedia: tutti i grandi autori e i grandi critici dell'Ottocento e del Novecento hanno sottolineato l'importanza fondamentale della Divina Commedia nel quadro della cultura europea, come la Germania con *Goethe*, l'Inghilterra con *Shakespeare*, la Francia con *Racine* e *Corneille*, la Spagna con *Calderon de la Barca* hanno costituito il faro della poesia del nostro Continente, così ha fatto l'Italia con *Dante Alighieri*.

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

Le lezioni perciò riguarderanno un canto rispettivamente *dell'Inferno*, del *Purgatorio* e del *Paradiso*, che sarà chiarito e commentato da uno specialista dell'argomento.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 15 - 22 - 29

CULTURA E TRADIZIONI PIEMONTESE

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6
DOCENTE: prof. Domenico TORTA, prof. Sergio Maria GILARDINO, prof.ssa Candida RABBIA
N° LEZIONI: 3
ORARIO: 15,30 – 17 (venerdì)

PROGRAMMA

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

- il paesaggio sonoro: presentazione del Museo di Riva presso Chieri;
- Spassgiada 'nt la pròsa e poesia piemontèisa;
- conte e canson piemontèise dle vijà.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

APRILE 03 - 17 - 24

DALLA PARTE DI FRANTI
Un classico della letteratura per l'infanzia

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

PROGRAMMA

Come per tutti i libri troppo fortunati e troppo a lungo amati, anche per *Cuore* (1886) arrivò a un certo punto il momento della resa dei conti. *Umberto Eco*, con l'elogio di Franti (comparso sul «Caffè» nel 1962), vendicò le numerosissime infanzie che Edmondo De Amicis aveva affogato nelle lacrime. Così *Cuore*, divulgatissimo libro tutto da piangere, divenne libro senza lettori tutto da ridere.

Rileggere il romanzo può servire a capire perché il libro continui a essere vivo in rifacimenti ironici, criptocitazioni, rovesciamenti periodici. Può servire a scoprire, dietro la volontà risorgimentale deamicisiana di "fare gli italiani", il ritratto onesto di un paese violento, disunito, classista, miserabile. Può servire a verificare come un classico "lacrimoso" se la cavi oggi con l'Italia delle migrazioni e delle borghesie. Può servire infine a sfatare leggende: se la scuola odierna fa ribrezzo, basta rileggere *Cuore* per capire che quella del passato esigevo uno stomaco di ferro [dalla *Introduzione a Cuore* di Domenico Starnone]

Nel corso della lezione ripercorreremo le tappe fondamentali del percorso letterario di *De Amicis*, rileggendo alcune tra le pagine più intense del suo celebre romanzo e mettendole a confronto con quelle dei più noti classici della letteratura per ragazzi del XIX e del XX secolo.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 09

DIRITTO ED ETICA

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

PROGRAMMA

Il corso affronterà il tema delicato del rapporto tra diritto e l'etica, ed in particolar modo si analizzeranno gli articoli 21 e 32 della Costituzione Italiana che affermano il diritto di esprimere il proprio pensiero (libertà di stampa) e il diritto alla salute.

Saranno trattate le problematiche attuali inerenti le fake news e l'introduzione del testamento biologico.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MARZO 25

APRILE 01

FILOSOFIA DEL RIDERE E RISPETTO
A tu per tu con Formiggini e Sennett

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

PROGRAMMA

Per partecipare ai due incontri proposti non è indispensabile aver studiato filosofia, è sufficiente essere persone curiose del mondo e di se stesse.

Il primo appuntamento ci porta indietro nel tempo e ci avvicina alla figura bizzarra e carica di umanità dell'editore modenese di origine ebraica *Angelo Fortunato Formiggini*, vissuto tra Otto e Novecento.

Accostando questa figura singolare di intellettuale, ci immergeremo nel suo pensiero per rispondere a un interrogativo: come è stato possibile svolgere seriamente il mestiere di editore lungo il periodo buio dell'ascesa del fascismo, incontrare ostacoli di ogni genere e rimanere fedeli ad una *filosofia del ridere* descritta in gioventù in una tesi di laurea?

Lo scopriremo attraverso un racconto in cui si intrecciano la passione ambiziosa per il lavoro e l'amore familiare, l'illusione politica e il disincanto, l'amicizia vera e quella tradita, l'attaccamento alla vita e il senso della morte. E dal quale emerge una particolarissima visione dell'umorismo, capace di dare senso compiuto all'esistenza.

Il secondo appuntamento ci farà invece conoscere un bambino di Chicago con un'infanzia difficile, una giovinezza piena di ambizioni che si misura con i colpi destino e finalmente una maturità serena, ma guadagnata a prezzo di insicurezze e sacrifici.

E' la storia vera di *Richard Sennett*, pensatore americano contemporaneo di fama mondiale che, attraverso il commovente racconto della sua vita e a partire dagli spunti di riflessione che offre, propone una filosofia del rispetto delle persone, fiduciosa e aperta, a dispetto di una società segnata inevitabilmente dalla diseguaglianza.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 11 - 18

GRANDI ITINERARI DI FEDE, STORIA, ARTE E NATURA

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

PROGRAMMA

Il corso, articolato in due incontri, tratterà i seguenti temi:

- *Dall'Adriatico al Tirreno*: un lungo itinerario a piedi che, partendo da Ancona, attraversa le Marche, l'Umbria, il Lazio, la Maremma Toscana e raggiunge la laguna di Orbetello;
- *La Via Romea Germanica*: in bici dal Brennero a Roma sugli antichi percorsi dei pellegrini medievali, con un itinerario che si snoda lungo il Trentino Alto Adige, il Veneto, l'Emilia, la Toscana, l'Umbria ed il Lazio.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MARZO 20 - 27

IL DIRITTO NELLA VITA QUOTIDIANA
Le successioni legittime e testamentarie

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

PROGRAMMA

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

In particolare, il corso di quest'anno sarà incentrato sulle dinamiche successorie. Pertanto, nella prima lezione, ci si concentrerà sulle successioni legittime, ovvero i criteri dettati dalla legge per regolare le successioni in mancanza di valido testamento.

Nella seconda lezione, invece, verrà dato spazio alle successioni testamentarie, spiegando quali sono le norme che disciplinano la materia e dedicando attenzione alle modalità di redazione e conservazione di un valido testamento.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO	30
FEBBRAIO	06

IL FEMMINILE ED IL MASCHILE NELLE FIABE E NEI MITI

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

PROGRAMMA

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

- la scoperta del femminile all'interno dei racconti e dei simboli delle varie culture, attraverso avventure e immagini;
- la scoperta del maschile attraverso le narrazioni mitiche, le gesta eroiche ed i personaggi delle fiabe legati a simboli e rappresentazioni.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 21 - 28

IL GIARDINO COME PARADISO

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

PROGRAMMA

Il corso, articolato in 3 lezioni, tratterà i seguenti argomenti:

- l'ossatura del giardino e le piante accompagnatrici;
- le fioriture nelle quattro stagioni;
- i cromatismi fogliari e l'energia delle piante;

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 16 - 23 - 30

IL LINGUAGGIO MUSICALE

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

PROGRAMMA

All'inizio del corso verrà proposto un ripasso piuttosto generale dell'anno precedente e verrà trattato il tema inerente ai benefici della musica.

Saranno presentati gli strumenti che costituiscono i gruppi musicali e l'orchestra sinfonica.

Un vero e proprio approfondimento riguarderà l'argomento sulle canzoni e sui brani strumentali. In particolare verranno analizzati i testi di alcune canzoni di musica leggera.

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

CALENDARIO DELLE LEZIONI

DICEMBRE 05 - 12 - 19

IL METODO SCIENTIFICO: TEORIA E APPLICAZIONI

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

PROGRAMMA

La più grande eredità che Galileo Galilei lascia all'umanità intera è il metodo scientifico. Non si tratta solo di un metodo di ricerca della verità oggettiva, ma di una rivoluzione culturale nella quale l'osservazione distaccata dei fenomeni diviene tappa essenziale della conoscenza.

Il programma del corso prevede:

- contesto storico-culturale nel quale prende forma il metodo scientifico;
- definizione e descrizione del metodo scientifico: individuazione del problema, ipotesi, osservazione, verifica delle ipotesi;
- applicazioni pratiche del metodo ed esempi pratici nel quale sarà richiesta la collaborazione dei corsisti.

L'obiettivo del corso è quello di fornire alcuni rudimenti base per poter comprendere il grande lavoro che sta alla base delle piccole e delle grandi scoperte scientifiche.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 05 - 12

IL RUOLO DELLA MUSICA IN AFRICA E SUA EVOLUZIONE

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

PROGRAMMA

Alcuni dicono che la musica sia lo specchio dell'anima, altri che sia l'ossigeno dell'essere umano senza il quale non si può vivere. È vero... e nel continente africano è più vero che altrove...

Nel corso delle lezioni verranno affrontati i seguenti temi:

- funzione della musica in Africa;
- tempi e luoghi della musica;
- caratteristiche della musica africana dell'area mandinga;
- forma della musica tradizionale;
- evoluzione e contaminazione;
- messaggi sociali veicolati dai musicisti africani.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 07 - 14

IL RUOLO DELLE DONNE NELLE RIVOLUZIONI

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

PROGRAMMA

Le donne sono, da sempre, considerate il “sesso debole”: pregiudizio decisamente sbagliato.

E a dimostrarlo è il ruolo fondamentale che le donne hanno avuto nelle tre grandi Rivoluzioni (Francese, Inglese e Sovietica). Il loro ruolo è stato importantissimo ma non sufficientemente riconosciuto.

- *Olympe de Gouges* (1748-1793) è stata un pilastro nella Francia rivoluzionaria;
- *Emmeline Pankhurst* (1858-1928) ha lottato per i diritti civili e politici delle donne inglesi;
- *Alexandra Kollontay* (1872-1952) ha rivendicato il ruolo sociale delle donne russe.

Impariamo a conoscerle.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO	28
MARZO	06 - 13

IL SISTEMA PENALE IN ITALIA

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

PROGRAMMA

Nel corso della conferenza saranno trattati i seguenti temi:

- il sistema penale in Italia, dal sistema inquisitorio a quello accusatorio;
- le riforme dei codici;
- i problemi della giustizia penale oggi.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MARZO 17

IMMAGINI DAL MONDO

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6
DOCENTI: Soci del Circolo Fotografico IMAGO
N° LEZIONI: 3
ORARIO: 15,30 – 17 (giovedì)

PROGRAMMA

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

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

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

I temi presentati durante le lezioni saranno i seguenti:

- *Un alpino alla scoperta delle foibe* (Ezechiele Villavecchia), *La mia Torino* (Argentino Boscolo), *Sicilia 2° parte* (Michela Testa), *Sicilia, il barocco* (Michela Testa), *Molveno* (Enrico Vignolo), *Mantova, un grande patrimonio d'arte* (Margherita Cavarero), *Una domenica al mare d'inverno* (Loredana Berteina), *Arbatax* (Giovanni Rivarossa), *Tra boschi, paludi e montagne* (Sergio Casalone), *Le mani* (Edmondo Tallone), *Che mondo meraviglioso* (Edmondo Tallone);
- *Northern Light* (Flavio Aimetta), *Cornovaglia* (Margherita Cavarero), *Le notti bianche* (Flavio Aimetta), *Est-ce la mer ou leciel* (Ezechiele Villavecchia), *La bête du Gévaudan* (Tatiana Lovera), *Island Islanda* (Paola Scarampella), *Viaggiando a nord* (Bruno Mondino), *Chernobyl* (Denis Brignone);
- *Dangheti, a zozzo per l'Oceano Indiano* (M.G. Castiglione e M. Tabasso), *I colori dell'Orissa* (Nino Lorenzato), *Da Phoenix a Las Vegas* (M.G. Castiglione e M. Tabasso), *Sguardi selvaggi* (Sergio Casalone), *Sahara* (L. Cencio, M. Tomatis, E. Villavecchia), *Messico* (Giovanni Rivarossa), *Va' pensiero* (Ezechiele Villavecchia).

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 20 - 27
MARZO 05

INVITO ALLA LETTURA: NON SOLO JANE AUSTEN
Un viaggio di oltre duecento anni tra nobiltà e schiavitù

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

PROGRAMMA

Il 18 luglio 1817 moriva *Jane Austen*. Sono passati più di duecento anni e le sue opere continuano a far innamorare tantissimi lettori e lettrici. I suoi romanzi descrivono con accuratezza una quotidianità molto nota all'autrice e ci regalano personaggi indimenticabili.

Questo breve ciclo di incontri non sarà sufficiente per conoscere in maniera esaustiva le sue opere, ma riusciremo a comprendere meglio l'autrice, che morì a soli 41 anni.

Racconteremo di lei, dei suoi romanzi e di tutte le opere sia letterarie che cinematografiche e televisive, ispirate dai suoi lavori e dalla sua vita.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO	29
MARZO	04
MAGGIO	06

ISLAM: STORIA, PRINCIPI E PRASSI

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

PROGRAMMA

Perché un corso sull'Islam all'UNlre di Savigliano? Abitiamo in una provincia tranquilla, lontano dai centri nevralgici della società odierna, non nutriamo troppi timori a uscire in strada, il terrorismo non sembra toccarci da vicino.

E allora perché? La risposta è semplice: noi viviamo in un'epoca di globalizzazione, dove persone e merci si mescolano con estrema facilità. Infatti sempre più musulmani arrivano da noi e parlano in modo diverso, vestono e mangiano in modo diverso, ma soprattutto adorano un altro Dio.

Tutto questo ci deve far paura? No! Se ci prendiamo la briga di avvicinarci a loro per conoscerli.

I nostri libri di scuola fanno appena pochi cenni a loro, alla loro storia, alle loro credenze, ma oggi a noi s'impone il compito di colmare questa lacuna: imparare a conoscerli per non temerli!

Il programma porterà a conoscere questo mondo senza pregiudizi, né chiusure aprioristiche.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 24 - 31

ITALO SVEVO E GABRIELE D'ANNUNZIO

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

PROGRAMMA

Conosceremo due tra gli scrittori più significativi del periodo a cavallo tra Otto e Novecento. Quasi coetanei e tra loro diversissimi per carattere, storia familiare, educazione, ci consentono di capire i grandi cambiamenti, non solo politici ed economici ma di costume e di mentalità, che avvengono in Italia nei decenni successivi all'Unità, nel momento in cui comincia a formarsi la società di massa.

Di Svevo si parlerà soprattutto del suo romanzo più importante e conosciuto "*La coscienza di Zeno*". Di D'Annunzio conosceremo alcuni romanzi ("*Il piacere*" e "*Le vergini delle rocce*") e "*Alycone*", la più bella nota delle *Laudi*, che comprende la famosa "*Pioggia nel pineto*".

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 06 - 13

L'OPERA: "IL FLAUTO MAGICO" E IL "DON PASQUALE"

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

PROGRAMMA

Alla scoperta de "Il Flauto Magico": nuovamente in cartellone a gennaio nella stagione 2019/20 del Teatro Regio di Torino, "*Il Flauto Magico*" di Mozart regala ogni volta a grandi e piccini la magia di una storia ricca di particolari e colpi di scena, sino al lieto fine per nulla scontato. Scopriamo insieme i segreti di quest'opera attraverso animazioni multimediali, ascolti e significative riprese delle più belle interpretazioni internazionali.

Alla scoperta del "Don Pasquale": nuovamente in cartellone a maggio nella stagione 2019/20 del Teatro Regio di Torino, il "*Don Pasquale*" di Donizetti ci regala con l'eterna freschezza dei personaggi e il divertente gioco degli equivoci, uno degli esempi più belli di opera buffa di sempre. Ci avventureremo insieme alla sua scoperta attraverso animazioni multimediali, ascolti e significative riprese delle più belle interpretazioni internazionali.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 19 - 26

LA CHIMICA E GLI ALIMENTI
I materiali a contatto con gli alimenti

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6
DOCENTE: dott.ssa Chiara Emilia Irma CORDERO
N° LEZIONI: 2
ORARIO: 15,30 – 17 (martedì)

PROGRAMMA

Gli incontri si focalizzeranno sulle caratteristiche (idoneità alimentare e funzionale) dei materiali destinati a venire in contatto con gli alimenti (cosiddetti MOCA) e sulla loro sicurezza d'uso.

Si parlerà dei materiali più comuni utilizzati nella preparazione domestica, nella trasformazione industriale e nella vendita dei prodotti da asporto richiamando alcuni principi normativi e approfondendo fatti di cronaca recenti che hanno messo in dubbio la sicurezza d'uso di alcuni materiali.

Verrà illustrato il complesso sistema dei controlli, a livello Europeo e Nazionale, orientato verso la garanzia di sicurezza d'uso e assenza di contaminazioni; si discuteranno alcune pratiche di uso comune (lavaggio in lavastoviglie, riscaldamento di letto, contatto con alimenti acidi, etc.) che potrebbero compromettere l'idoneità alimentare e funzionale dei MOCA.

Le lezioni si completeranno con esperienze pratiche di osservazione di alcuni materiali e la lettura delle indicazioni/limitazioni all'uso prescritte.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 11 - 18

LA CRONACA NERA E L'OPERA LIRICA: PAGLIACCI DI RUGGERO LEONCAVALLO

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

PROGRAMMA

Verismo o verità nella musica? Il teatro nel teatro rende vantaggio o un artificio obsoleto?

L'attore, il clown, la maschera, il personaggio.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE	25
NOVEMBRE	08

LA POESIA A CURA DELL'ANIMA

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6
DOCENTE: Associazione Culturale Cenacolo “CLEMENTE REBORA”
N° LEZIONI: 1
ORARIO: 15,30 – 17 (venerdì)

PROGRAMMA

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

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

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

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

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 10

LA SACRA DI SAN MICHELE

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

PROGRAMMA

Il corso analizzerà la storia e le vicende legate alla *Sacra di San Michele*, monumento simbolo della Regione Piemonte, un'antichissima abbazia costruita tra il 983 e il 987 sulla cima del monte Pirchiriano, a 40 km da Torino.

Dall'alto dei suoi torrioni si possono ammirare il capoluogo piemontese e un panorama mozzafiato della Val di Susa.

Dedicata al culto dell'Arcangelo Michele, al suo interno sono sepolti membri della famiglia reale di Casa Savoia.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 20

LA VITA SEGRETA DEGLI ALBERI

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6
DOCENTE: geom. Giovanni BADINO
N° LEZIONI: 2
ORARIO: 15,30 – 17 (martedì)

PROGRAMMA

Passa il tempo, regolato dalla danza delle stagioni, trascorrono rapidi gli anni e il giovane ben presto si scopre adulto e si prepara a lasciare il posto alle nuove generazioni.

Crescendo si impara a conoscere l'ambiente circostante, a comunicare e instaurare rapporti sociali con gli altri individui, a nutrirsi, a respirare, a lottare per continuare a vivere. Pochi leggendo queste righe avranno pensato agli alberi, esseri viventi poco conosciuti, immaginati immobili e immutabili.

Parecchi di noi sono abituati a identificare come alberi solo quello che esce dal terreno, ma la realtà è un'altra e il loro apparato radicale rappresenta non solo la metà dell'intero corpo, ma probabilmente la metà più interessante.

Tutti noi conosciamo Internet? Ma esiste anche un internet naturale sotto i nostri piedi: infatti anche gli alberi utilizzano la rete per comunicare, ed è fatta di fili fungini che si avviluppano intorno alle radici e si estendono fra pianta e pianta collegandole: così si scambiano sostanze e nutrimento e cercano di aiutarsi a vicenda a sopravvivere.

Gli alberi non sono una "indistinta massa di colore verde", sono esseri unici e vivi, non sono e non saranno mai un manufatto, un semplice arredo verde, sono gli unici esseri viventi che ci possono accompagnare per tutta la nostra vita.

A Savigliano abbiamo, in centro città, alcuni di questi "cittadini" che vi risiedono da cento, e alcuni addirittura da più di duecento anni...che meritano di essere conosciuti come i personaggi e gli edifici illustri saviglianesi.

Alla fine delle due giornate è prevista una visita guidata per conoscere di persona alcuni degli alberi monumentali presenti nel centro di Savigliano.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

APRILE 21 - 28

LE DISCIPLINE OLISTICHE E NATURALI
Quando, come e perché è giusto scegliere

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6
DOCENTE: sig.ra Yana DUSKOVA MADONNO
N° LEZIONI: 1
ORARIO: 17,30 – 19 (martedì)

PROGRAMMA

Quando è giusto scegliere aiuto nel mondo delle medicine e trattamenti naturali ed olistici e quando no? Si fa un gran parlare di benessere “naturale” che spesso si fa confusione e si tende a fare scelte non sempre giuste.

Non esiste solo un modo o solo un altro per prendersi cura di se stessi, ma è importante capire come le medicine e le discipline olistiche e naturali possono effettivamente aiutare la medicina tradizionale, quando sono consigliate in maniera corretta e quando no.

Niente assolutismi, l'equilibrio si sa, sta nel mezzo... conosciamo dove sta in questo caso, il mezzo.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 11

LOTTA AL TABAGISMO

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6
DOCENTE: sig.ra Maria Concetta CIRONE
N° LEZIONI: 1
ORARIO: 15,30 – 17 (venerdì)

PROGRAMMA

La conferenza tratterà i seguenti argomenti:

- presentazione personale, accenni ai CTT ASLCN1;
- cos'è il tabacco e accenni ai componenti della sigaretta;
- la legge;
- contatto con i servizi;
- presa di carico dei fumatori;
- il counselling e le 5 A;
- i CTT nella nostra ASL;
- collaborazione tra i servizi;
- discussione finale.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

DICEMBRE 20

MEDICINA

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6
DOCENTI: Medici ASL CN1
N° LEZIONI: 5
ORARIO: 15,30 – 17 (giovedì)

PROGRAMMA

<i>III^ Età: i vaccini consigliati e perché</i>	dott. Gabriele Giorgianni	Dirigente Medico Servizio Igiene Pubblica ASL CN1
<i>I rischi connessi alla politerapia nell'anziano</i>	dott.ssa Simona Barale	Geriatra ASL CN1
<i>Diagnosi precoce e percorsi oncologici in urologia</i>	dott. Roberto Borsa	Urologo ASL CN1
<i>Come aumentare le difese immunitarie a partire dalla alimentazione</i>	dott.ssa Donatella Giorgis	Medico di Medicina Generale ASL CN1
<i>Prevenzione della dipendenza da gioco d'azzardo: "PUNTA SU DI TE"</i>	dott.ssa Sabrina Tortone	Psicologa e Referente Progetto Cooperativa Orso

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE	10
GENNAIO	09
FEBBRAIO	13
MARZO	12
MAGGIO	07

MILANO CONTEMPORANEA E MUSEO DEL NOVECENTO

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

PROGRAMMA

La nostra conversazione verterà quest'anno sull'arte Italiana del Novecento in preparazione alla visita al Museo del Novecento di Milano, restaurato di recente ed eccezionale come edificio e come collezione d'arte moderna.

Nella giornata di **mercoledì 29 aprile 2020** si svolgerà una visita guidata al Museo del Novecento di Milano. Visiteremo inoltre gli edifici costruiti negli ultimi anni a Milano, Piazza Gae Aulenti simbolo della Milano Contemporanea e la Torre UNICREDIT.

Lo stesso faremo in data da concordarsi a Torino proponendo la visita al moderno centro Lavazza e, se possibile, al grattacielo Intesa San Paolo.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 22

PITTORI SAVIGLIANESI E CITTA' NATALE
Partenze, ritorni, addii mai definitivi

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

PROGRAMMA

Gli incontri intendono narrare il filo talvolta sottile, talvolta sostanziale che ha legato molti pittori nativi di Savigliano con questa città e che si è espresso non solo accettando lavori per chiese, palazzi o ritratti, ma anche rappresentando la città in scorci e vedute realistiche o pittoresche, intrise spesso di affetto e velata malinconia.

Nel corso delle lezioni saranno trattati i seguenti temi:

- i grandi artisti del passato. I casi di *Giovanni Antonio Molineri*, *Pietro Ayres* e *Giacomo Gandi*;
- i pittori locali del secondo Novecento e la loro rappresentazione di Savigliano. Da *Bergesio* a *Bramardi*, da *Morino* a *Seimandi* e tanti altri ...;
- oltre il Duemila. Altri pittori tra modernità ed affetto per la città. Da *Berlia* a *Fissore* insieme a molti altri.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MARZO	19 - 26
APRILE	02

SAVIGLIANO IERI E OGGI

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

PROGRAMMA

Continuano gli appuntamenti con la scoperta della città: due passeggiate che riprendono temi già affrontati negli scorsi anni e che arricchiscono di nuovi spunti le conoscenze su Savigliano:

Una città in cartolina

Un percorso alla scoperta della Savigliano di primo Novecento. La visita si avvale del supporto di cartoline ed immagini storiche nonché di spunti tratti dalle pagine de “Il Saviglianese” e dai documenti dell'Archivio Storico Comunale che permettono di ricostruire alcuni aspetti della vita di quel tempo.

La nuova Savigliano: la rivoluzione urbanistica ed architettonica del '700

La decisione di Vittorio Amedeo II di abbattere le mura della città calò come una sciagura sui Saviglianesi. Come tutte le situazioni avverse, anche quella fu però lo stimolo per inventarsi una visione nuova del tessuto urbano, dei servizi e della gestione dei poli di attrazione. Il percorso parte dal plastico di Nicolosino conservato al Museo Civico per dipanarsi tra vie e piazze della città alla scoperta delle tracce delle grandi trasformazioni settecentesche.

Il ritrovo dei partecipanti è alle ore 15,30 davanti all'ingresso dell'Università di Via Garibaldi.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 22

MAGGIO 05

SEMPLIFICA LA TUA VITA CON LE APP

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6 – Aula “A”
DOCENTE Associazione Cooperativa Sociale ORSO
N° LEZIONI: 2
ORARIO: 15,30 – 17 (mercoledì)

PROGRAMMA

Gli incontri sono rivolti al risparmio di tempo e denaro attraverso le applicazioni.

Attraverso le opportunità concesse dalle app, una prima introduzione sul funzionamento e un approfondimento sui pagamenti on-line.

E' preferibile, anche se non obbligatorio, che i partecipanti siano in possesso di uno smartphone o di un tablet con connessione ad internet (la sala non è dotata di wifi), cosicchè possano provare “sul campo” l'utilizzo delle varie applicazioni.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE	27
DICEMBRE	04

SICUREZZA E TRACCIABILITA' ALIMENTARE

- SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6
- DOCENTI: dott. Angelo PELLEGRINO e dott. Marcello CAPUTO
dott. Mauro NEGRO e dott. Roberto SAPINO
in collaborazione con l'Associazione Amici dell'Ospedale SS. Annunziata ONLUS
- N° LEZIONI: 2
- ORARIO: 15,30 – 17 (giovedì)

PROGRAMMA E CALENDARIO DELLE LEZIONI

giovedì 17/10/2019 - dott. Angelo PELLEGRINO e dott. Marcello CAPUTO

TRACCIABILITA' ALIMENTARE – LEGGERE LE ETICHETTE PER COMPRARE MEGLIO

- circolarità e trasparenza: dal produttore al consumatore;
- compra bene e conserva correttamente i cibi per prevenire i problemi sanitari;
- il cibo come cultura.

giovedì 16/01/2020 - dott. Mauro NEGRO e dott. Roberto SAPINO

IL NOSTRO CIBO E' SICURO?

- i controlli sulle produzioni sono una garanzia per il consumatore;
- la sicurezza alimentare: dalla stalla alla tavola;
- come sono cambiate le regole comunitarie;
- i controlli sulle filiere produttive;
- l'organizzazione dei controlli sanitari nell'ASLCN1.

SICUREZZA NELLA TERZA ETA'

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6
DOCENTE: Cap. Antonio DE VITA
N° LEZIONI: 2
ORARIO: 15,30 – 17 (martedì)

PROGRAMMA

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

- la sicurezza nella terza età;
- la prevenzione dei reati contro le fasce deboli.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 29
GENNAIO 07

STORIE ED ARTISTI SAVIGLIANESI
Ricerche e approfondimenti tra le carte del Museo Civico

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

PROGRAMMA

Nei due incontri si ricorderanno due eventi significativi per Savigliano sotto l'aspetto storico e artistico:

- i 150 anni del monumento a Santorre di Santarosa
- Annibale Galateri, scultore e politico, nelle memorie del Museo Civico "A.Olmo" di Savigliano

CALENDARIO DELLE LEZIONI

DICEMBRE 03
FEBBRAIO 04

ULISSE, UN EROE LETTERARIO

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

PROGRAMMA

Ulisse è contemporaneamente figura antica e moderna, infatti, le sue traversie rappresentano un banco di prova per misurare le affinità e le differenze tra epoche.

Lo sradicamento forzato per andare alla guerra di Troia, la nostalgia e il dolore per la lontananza da casa, il desiderio del ritorno, il viaggio costituiscono realtà che migliaia di uomini, nei secoli, hanno vissuto e continuato a vivere. Non c'è epoca che non abbia specchiato se stessa in una delle caratteristiche di Ulisse e noi, attraverso scrittori e poeti, dai più lontani ai moderni, proveremo a conoscere meglio questo personaggio, definito da Omero "multiforme".

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 08 - 15

UNA VISITA VIRTUALE ALLE RESIDENZE SABAUDE

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

PROGRAMMA

Durante le lezioni saranno mostrate le principali residenze della famiglia Reale Savoia.

Si presenteranno le storie, le stanze principali, le curiosità e sarà data la possibilità a chi non c'è mai stato di compiere una visita "virtuale" guidata tra le varie residenze, fonte di turismo e di bellezza storia e artistica, oggi gioielli del Patrimonio UNESCO.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MARZO 03 - 10

VITTORIO ALFIERI, UN GRANDE ASTIGIANO

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

PROGRAMMA

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

LA VITA SCRITTA DA ESSO: autobiografia vivace e dettagliata di uomo e intellettuale nel passaggio da Illuminismo a romanticismo;

ANTIGONE: il fiero contrasto tra Antigone e Creonte nella tragica incomunicabilità di etica e politica.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 08 - 15

SAVIGLIANO

LABORATORI DI ATTIVITA' MANUALE

A SCUOLA DI ANCE (clarinetto e sassofono)	integrazione spesa	€ 90
A SCUOLA DI CHITARRA (principianti)	integrazione spesa	€ 90
A SCUOLA DI CHITARRA (proseguimento)	integrazione spesa	€ 90
A SCUOLA DI FLAUTO	integrazione spesa	€ 90
A SCUOLA DI OTTONI (tromba, trombone e bassotuba)	integrazione spesa	€ 90
ALLENIAMO IL CERVELLO	integrazione spesa	€ 30
BENESSERE NATURALE CON L'AURICOLOGIA	integrazione spesa	€ 20
BORSE, CHE PASSIONE!	integrazione spesa	€ 75
CANTO CORALE	integrazione spesa	€ 15
CREAZIONE GIOIELLI DI PERLINE (base)	integrazione spesa	€ 50
CREAZIONE GIOIELLI DI PERLINE (avanzato)	integrazione spesa	€ 50
CUCI E CREA	integrazione spesa	€ 60
DETERSIVI BIO	integrazione spesa	€ 15
DICO BENE! FONETICA, DIZIONE E PRATICA DI LETTURA	integrazione spesa	€ 70
DISEGNO DAL VERO (principianti)	Integrazione spesa	€ 70
DISEGNO DAL VERO (intermedio)	integrazione spesa	€ 70
FIORI DI BACH: UNA RISORSA PER IL NOSTRO BENESSERE	integrazione spesa	€ 10
FOTOGRAFIA (modulo base)	integrazione spesa	€ 60
INFORMATICA (modulo base)	integrazione spesa	€ 85
INFORMATICA (modulo avanzato)	integrazione spesa	€ 106
LABORATORIO ANTITABAGISMO	integrazione spesa	€ 20
LABORATORIO DI CANTO AFRICANO	integrazione spesa	€ 12
LABORATORIO RITMICO E ARTE SPONTANEA	integrazione spesa	€ 12
RICAMO BANDERA	integrazione spesa	€ 25
RICICLO CREATIVO	integrazione spesa	€ 45
TECNICHE DI CONFEZIONE	integrazione spesa	€ 110
TECNICHE DI DISEGNO E STAMPA SU TESSUTO	integrazione spesa	€ 45
TECNICHE PITTORICHE (base)	integrazione spesa	€ 70
TECNICHE PITTORICHE (avanzato)	integrazione spesa	€ 70
TECNICHE PITTORICHE APPLICATE ALL'ARTE NATURALISTICA	integrazione spesa	€ 160

(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)

A SCUOLA DI ANCE (clarinetto e sassofono)

SEDE: Locali Banda – Via L. Einaudi, 2

DOCENTE: prof.ssa Domenica PEIRANI
in collaborazione con l'Accademia di fiati della Banda di Savigliano

N° LEZIONI: 10

ORARIO: 18 – 19,30 (giovedì) – corso a n° chiuso (min 5 – max 6)

INTEGRAZIONE SPESA: € 90

PROGRAMMA

Gli obiettivi e punti fondamentali del laboratorio si possono così sintetizzare:

- esercizi di respirazione diaframmatica;
- tecniche di rilassamento e concentrazione;
- conoscenza dello strumento musicale e delle sue caratteristiche;
- approccio alla notazione e alla teoria musicale;
- esercizi di tecnica di base sullo strumento;
- realizzazione di facili melodie allo strumento;
- esercizi per lo sviluppo dell'intonazione e dell'orecchio musicale;
- esercitazione d'insieme.

Non è richiesta una conoscenza pregressa della musica.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

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

A SCUOLA DI CHITARRA (principianti)

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

DOCENTE: prof. Michelangelo ALOCCO
 in collaborazione con il Civico Istituto Musicale G.B. Fergusio

N° LEZIONI: 10

ORARIO: 21 – 22.30 (martedì) – corso a n° chiuso (min 5 – max 6)

INTEGRAZIONE SPESA: € 90

PROGRAMMA

Il laboratorio sarà così articolato:

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

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE	19 - 26
DICEMBRE	03 - 10 - 17
GENNAIO	07 - 14 - 21 - 28
FEBBRAIO	04

A SCUOLA DI CHITARRA (proseguimento)

SEDE: Civico Istituto Musicale G.B. Fergusio – Via L. Einaudi, 4
DOCENTE: prof. Michelangelo ALOCCO
 in collaborazione con il Civico Istituto Musicale G.B. Fergusio
N° LEZIONI: 10
ORARIO: 21 – 22,30 (martedì) – corso a n° chiuso (min 5 – max 6)
INTEGRAZIONE SPESA: € 90

PROGRAMMA

Il laboratorio sarà così articolato:

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

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 18
MARZO 03 - 10 - 17 - 24 - 31
APRILE 07 - 14 - 21 - 28

A SCUOLA DI FLAUTO

SEDE: Locali Banda – Via L. Einaudi, 2
DOCENTE: prof. Saverio GIRI
in collaborazione con l'Accademia di fiati della Banda di Savigliano
N° LEZIONI: 10
ORARIO: 18 – 19,30 (venerdì) – corso a n° chiuso (min 5 – max 6)
INTEGRAZIONE SPESA: € 90

PROGRAMMA

Gli obiettivi e punti fondamentali del laboratorio si possono così sintetizzare:

- esercizi di respirazione diaframmatica;
- tecniche di rilassamento e concentrazione;
- conoscenza dello strumento musicale e delle sue caratteristiche;
- approccio alla notazione e alla teoria musicale;
- esercizi di tecnica di base sullo strumento;
- realizzazione di facili melodie allo strumento;
- esercizi per lo sviluppo dell'intonazione e dell'orecchio musicale;
- esercitazione d'insieme.

Non è richiesta una conoscenza pregressa della musica.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE	22 - 29
DICEMBRE	06 - 13
GENNAIO	10 - 17 - 24 - 31
FEBBRAIO	07 - 14

A SCUOLA DI OTTONI (tromba, trombone e bassotuba)

SEDE: Locali Banda – Via L. Einaudi, 2

DOCENTE: prof. Luca TAGLIAPIETRA
in collaborazione con l'Accademia di fiati della Banda di Savigliano

N° LEZIONI: 10

ORARIO: 19 – 20,30 (giovedì) – corso a n° chiuso (min 5 – max 6)

INTEGRAZIONE SPESA: € 90

PROGRAMMA

Gli obiettivi e punti fondamentali del laboratorio si possono così sintetizzare:

- esercizi di respirazione diaframmatica;
- tecniche di rilassamento e concentrazione;
- conoscenza dello strumento musicale e delle sue caratteristiche;
- approccio alla notazione e alla teoria musicale;
- esercizi di tecnica di base sullo strumento;
- realizzazione di facili melodie allo strumento;
- esercizi per lo sviluppo dell'intonazione e dell'orecchio musicale;
- esercitazione d'insieme.

Non è richiesta una conoscenza pregressa della musica.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

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

ALLENIAMO IL CERVELLO

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Sala Conferenze

DOCENTE dott.ssa Petra SENESI

N° LEZIONI: 5

ORARIO: 15 – 16,30 (lunedì) – 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 e attivo rallenta l'invecchiamento cerebrale

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

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 20 - 27

FEBBRAIO 03 - 10 - 17

BENESSERE NATURALE CON L'AURICOLOGIA

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6 – Aula “A”
DOCENTE dott.ssa Yana DUSKOVA MADONNO e dott.ssa Francesca OLIVERO
N° LEZIONI: 2
ORARIO: 18 – 20 (martedì) – corso a n° chiuso (min 14 – max 16)
INTEGRAZIONE SPESA: € 20

PROGRAMMA

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

PRONTO SOCCORSO CON L'AURICOLOGIA:

una serata dove aiuteremo a conoscere, utilizzare e memorizzare i principali punti dell'auricologia conosciuta anche come riflessologia dell'orecchio. Apprenderemo un basilico ed elementare pronto soccorso mirato, per alleviare o risolvere piccoli disturbi in cui possiamo incappare ogni giorno.

I temi proposti nella serata saranno:

- *la cinetosi*: come alleviare i disturbi del mal d'auto, aereo, mare
- *il torcicollo e i dolori cervicali*: come trovare un veloce sollievo e migliorare la mobilità di collo e spalle
- *lo shen men o porta della mente o dello spirito*, il punto che aiuta a trovare il giusto stato di rilassamento muscolare e mentale.

L'auricologia è una tecnica, che affonda le sue radici nella storia e nelle antiche tradizioni cinesi, per poi venire riscoperta, approfondita e in qualche modo “occidentalizzata” da Raphael Nogier, medico francese agli inizi del secolo scorso. Utilizzare le basi dell'auricologia è semplice e alla portata di tutti, basta conoscere la mappa dei punti dell'orecchio che è assolutamente molto intuitiva e facile da ricordare.

AURICOLOGIA PER IL MAL DI SCHIENA E I DOLORI ALLE SPALLE:

dopo aver appreso le basi di Auricologia nel corso del primo incontro, in questo secondo appuntamento si approfondiranno i temi sopra indicati, ed eventualmente altri temi in base alle curiosità dei partecipanti.

Scopriremo i punti di riflessologia auricolare per alleviare mal di schiena e dolori alle spalle.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MARZO 17 - 24

BORSE, CHE PASSIONE!

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6 – Aula “B”
DOCENTE prof.ssa Laura MANASSERO
N° LEZIONI: 5
ORARIO: 17,30 – 20 (martedì) – corso a n° chiuso (min 7 – max 9)
INTEGRAZIONE SPESA: € 75

PROGRAMMA

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

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

Saranno analizzate le forme delle borse tradizionali, dalla shopper al bauletto e molte altre. Nello specifico si vedranno i vari tipi di angoli, rinforzi, fodere, manici, piping, attaccature cerniere.

Saranno forniti i cartamodelli e utili consigli sui materiali più adatti da utilizzare.

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

In aula saranno presenti le attrezzature necessarie allo svolgimento del laboratorio

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 28
FEBBRAIO 04 - 11 - 18
MARZO 03

CANTO CORALE

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Sala Conferenze

DOCENTE: m° Sergio DANIELE

N° LEZIONI: 25

ORARIO: 17 – 18,30 (lunedì) – corso a n° chiuso (min 20 – max 40)

INTEGRAZIONE SPESA: € 15

PROGRAMMA

Il laboratorio sarà così articolato in:

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

CALENDARIO DELLE LEZIONI

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

CREAZIONE GIOIELLI DI PERLINE (base)

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6 – Aula “C”
DOCENTE: sig.ra Graziella PISTELLI
N° LEZIONI: 10
ORARIO: 18 – 20 (lunedì) – corso a n° chiuso (min 3 – max 6)
INTEGRAZIONE SPESA: € 50

PROGRAMMA

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

- nozioni sui materiali e il modo in cui procurarseli;
- nozioni generali di teoria e insegnamento della manualità per la costruzione di gioielli partendo dalle tecniche più semplici e avanzando anche in base alla ricettività delle allieve.

Per la prima lezione l'insegnante fornirà perline, ago, filo e monachelle.

Gli iscritti dovranno munirsi di ditale, forbici, righello o metro a nastro e un pezzo di panno abbastanza consistente e possibilmente di colore chiaro.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE	14 - 21 - 28
NOVEMBRE	04 - 11 - 18 - 25
DICEMBRE	02 - 09 - 16

CREAZIONE GIOIELLI DI PERLINE (avanzato)

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6 – Aula “C”
DOCENTE: sig.ra Graziella PISTELLI
N° LEZIONI: 10
ORARIO: 18 – 20 (lunedì) – corso a n° chiuso (min 3 – max 6)
INTEGRAZIONE SPESA: € 50

PROGRAMMA

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

- confezione di oggetti non proposti nel laboratorio precedente:
- approccio a nuove tecniche, da concordarsi con le allieve, e realizzazione di oggetti di fantasia su indicazione degli iscritti.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO	27
FEBBRAIO	03 - 10 - 17
MARZO	02 - 09 - 16 - 23 - 30
APRILE	06

CUCI E CREA

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

DOCENTE: prof.ssa Laura MANASSERO

N° LEZIONI: 4

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

INTEGRAZIONE SPESA: € 60

PROGRAMMA

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

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

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

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

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

CALENDARIO DELLE LEZIONI

DICEMBRE 10 - 17

GENNAIO 07 - 14

DETERSIVI BIO
Si può fare!

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

DOCENTE: prof.ssa Laura MANASSERO

N° LEZIONI: 1

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

INTEGRAZIONE SPESA: € 15

PROGRAMMA

Come creare detersivi efficaci per la casa, per i piatti e per il bucato con materie prime semplici quali limone, aceto, cenere, bicarbonato, soda, acido citrico.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 08

DICO BENE!
fonetica, dizione e pratica di lettura

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

DOCENTE: dott. Simone MORERO

N° LEZIONI: 10

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

INTEGRAZIONE SPESA: € 70

PROGRAMMA

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

Il percorso propone di esplorare le possibilità della nostra voce, la nostra capacità di “generare” parole e familiarizzare con le regole della dizione e con gli elementi espressivi della nostra ricca lingua, esercitandosi nella pratica della lettura. L’obiettivo è quello di scoprire come rendere più consapevole ed efficace la nostra comunicazione, individuare accenti e cadenze che caratterizzano il nostro eloquio e comprendere come ciascuno possa rapportarsi alla “regola” con naturalezza.

Gli incontri prevedono sessioni di lettura integrate da momenti di stimolazione vocale e di approfondimento teorico e pratico.

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

Il laboratorio tratterà i seguenti argomenti:

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

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 17 - 24 - 31

NOVEMBRE 07 - 14 - 21 - 28

DICEMBRE 05 - 12 - 19

DISEGNO DAL VERO (principianti)

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

DOCENTE: prof. Michelangelo BIOLATTI

N° LEZIONI: 14

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

INTEGRAZIONE SPESA: € 70

PROGRAMMA

“Per imparare a disegnare occorre imparare a vedere e questo significa molto di più che osservare semplicemente con lo sguardo” - Kimon Nicolaides.

La capacità di disegnare può essere acquisita da ogni persona. Per imparare a disegnare occorre solo imparare a vedere.

La copia dal vero del resto non è un'attività facile perché ci obbliga ad osservare la realtà esattamente come appare ai nostri occhi. Occorre educare la nostra vista all'osservazione senza semplificare troppo il disegno a mezzo di stereotipi, a cui spesso tendiamo, e adattamenti del nostro cervello.

Partendo da queste premesse il corso è rivolto a chi pensa di non saper disegnare e vuole imparare qualcosa di nuovo ma anche a quelli che intendono aumentare le conoscenze delle nozioni già in loro possesso.

Sarà possibile sperimentare la tecnica del disegno a matita, carboncino, sanguigna, pastelli, gessetti e penne da disegno eseguendo copie dal vero. Si cercherà di approfondire coi vari esercizi lo studio del chiaro-scuro, del tratteggio, dello sfumato, del volume e della prospettiva.

Nella prima lezione verrà presentato il programma del corso con una successiva prova di disegno dal vero propedeutica al confronto tra i partecipanti per operare le scelte più opportune, in base alle esigenze emerse, sia dei materiali che delle tematiche da sviluppare.

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

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE	16 - 30
NOVEMBRE	13 - 27
DICEMBRE	11
GENNAIO	08 - 22
FEBBRAIO	05 - 19
MARZO	11 - 25
APRILE	22 - 29
MAGGIO	13

DISEGNO DAL VERO (intermedio)

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

DOCENTE: prof. Michelangelo BIOLATTI

N° LEZIONI: 14

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

INTEGRAZIONE SPESA: € 70

PROGRAMMA

“Disegnare è solo un altro modo di tenere un diario” - Pablo Picasso.

Il ciclo di lezioni è dedicato a tutti coloro che hanno frequentato in precedenza il corso “principianti” o che possiedono le conoscenze di base sulle tecniche del disegno a matita, del chiaro-scuro, del tratteggio e dello sfumato.

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. Sembra una cosa scontata, ma in realtà è un passaggio nell'apprendimento che richiede molta attenzione.

Il corso “intermedio” si propone l'obiettivo di approfondire, oltre che il disegno con la matita, l'uso del carboncino, la sanguigna, i pastelli, i gessetti colorati e le penne da disegno (trattopen diametro 0,05-0.1) propedeutiche all'esercizio necessario al disegno per l'incisione su rame o zinco.

Le lezioni saranno contraddistinte da esercizi di copie dal vero di composizioni, proposte dal docente o concordate precedentemente con i partecipanti al corso, alternati a periodi teorici inerenti lo studio dei volumi e della prospettiva per rendere il disegno il più realistico possibile, stimolando in questo modo la creatività dei partecipanti ed esplorando così nuove possibili sfaccettature ed interpretazioni personali del disegno.

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

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE	24
NOVEMBRE	07 - 21
DICEMBRE	05 - 19
GENNAIO	16 - 30
FEBBRAIO	13 - 27
MARZO	12
APRILE	02 - 16
MAGGIO	07 - 14

FIORI DI BACH: UNA RISORSA PER IL NOSTRO BENESSERE

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Sala Conferenze

DOCENTE: dott.ssa Francesca OLIVERO

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 18 – 20 (martedì) – corso a n° chiuso (min 14 – max 16)

INTEGRAZIONE SPESA: €10

PROGRAMMA

Cosa sono i Fiori di Bach? A chi possono essere utili? Come funzionano? Si possono prendere a tutte le età? Possono servire per superare momenti difficili? Esistono dei fiori per il mal di testa, il mal di schiena, l'allergia ...? Possono aiutarmi per l'ansia? I Rimedi hanno controindicazioni? Come si sceglie quale o quali fiori prendere? Cosa curano i Fiori di Bach? Quando iniziano a funzionare? Le miscele pronte sono efficaci? Dove tenere i Fiori di Bach? Quando non funzionano?

Un incontro dedicato a rispondere alle più frequenti domande relative ai meravigliosi Fiori di Bach, preziosi alleati per migliorare il nostro benessere a tutti i livelli: mentale, emotivo, fisico e spirituale. Saranno accolte tutte le curiosità, i dubbi o altri particolari interessi dei partecipanti: l'incontro sarà interattivo e volto a rispondere a tutte (o quasi!) le domande di chi ne prenderà parte.

La mia conoscenza sarà disposizione per chiarire le principali questioni relative ai Fiori e al loro utilizzo e per offrirvi un po' della mia passione e del mio amore per la terapia floreale.

“Non vi è una vera guarigione senza un cambiamento nel modo di vivere, senza la pace dell'anima, senza una sensazione di gioia interiore” – E. Bach

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 21

FOTOGRAFIA (modulo base)

SEDE: Sala Antico Palazzo Comunale – Via Miretti, 4
DOCENTE: Soci del Circolo Fotografico IMAGO
N° LEZIONI: 5 + 2 uscite
ORARIO: 18 – 19,30 (lunedì) – corso a n° chiuso (min 13 – max 15)
INTEGRAZIONE SPESA: € 60

PROGRAMMA

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

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

Il laboratorio sarà strutturato in cinque lezioni teoriche e due sessioni pratiche.

Saranno presentati i concetti fondamentali della fotografia:

- macchina fotografica e accessori;
- sensori e obiettivi;
- valutazione della luce
- regolazione dell'esposizione;
- impostazione di tempi di scatto; diaframmi, profondità di campo e sensibilità ISO;
- inquadratura;
- valutazione dello sfondo e regole di composizione dell'immagine.

Il laboratorio sarà condotto dai soci del Circolo Imago che hanno maturato esperienza di docenza.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE	04 - 11 - 18 - 25
DICEMBRE	02

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;
 - messaging 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	24 - 31
NOVEMBRE	07 - 14 - 21 - 28
DICEMBRE	05 - 12

INFORMATICA (modulo avanzato)

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

DOCENTE: ing. Mauro RACCA

N° LEZIONI: 10

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

INTEGRAZIONE SPESA: € 106

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 16 - 23 - 30

FEBBRAIO 06 - 13 - 20 - 27

MARZO 05 - 12 - 19

LABORATORIO ANTITABAGISMO

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Sala Conferenze

DOCENTE: sig.ra Maria Concetta CIRONE

N° LEZIONI: 10

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

INTEGRAZIONE SPESA: € 20

PROGRAMMA

Nel corso del laboratorio si affronteranno i seguenti argomenti:

- presentazione personale;
- conoscenza del gruppo;
- somministrazione del “test grado dipendenza e test motivazionale”
- strategie sostitutive,
- discussioni di gruppo.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO	17 - 24 - 31
FEBBRAIO	07 - 14 - 21 - 28
MARZO	06 - 13 - 20

LABORATORIO DI CANTO AFRICANO
con accompagnamento dell'arpa africana (la Kora)

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Sala Conferenze

DOCENTE: sig. Moussa SANOU

N° LEZIONI: 1

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

INTEGRAZIONE SPESA: € 12

PROGRAMMA

Il laboratorio mira a formare una coscienza dello strumento voce individuale ed in relazione al gruppo, oltre all'esplorazione delle possibili interazioni tra vocalità tradizionale ed improvvisazione.

Tutti i canti saranno arrangiati e suonati dal maestro Moussa Sanou. Verranno eseguiti sia seguendo la prassi tradizionale, sia secondo la tradizione orale insita in alcuni canti, sia con un approccio che tende alla libertà interpretativa in cui il coro si fa strumento esecutore di direttive estemporanee o di improvvisazioni libere.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

DICEMBRE 05

LABORATORIO RITMICO E ARTE SPONTANEA

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Sala Conferenze

DOCENTE: sig. Moussa SANOU

N° LEZIONI: 1

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

INTEGRAZIONE SPESA: € 12

PROGRAMMA

Con questo laboratorio di educazione musicale (dal latino *educere*, “tirar fuori ciò che sta dentro”), non si intende insegnare cosa sia la musica e come si suona nell’accezione classica del termine, ma vuole stimolare il gioco, la scoperta di suoni e ritmi oltre che la creatività e l’ascolto. L’intento principale infatti è “risvegliare la sensibilità musicale”, che rende più comprensibile l’universo dei suoni.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 28

RICAMO BANDERA

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6 – Aula “B”
DOCENTI: sigg.re Anna RICCARDI CACCIOLATI e Liliana MONETTI FEA
N° LEZIONI: 25
ORARIO: 15 – 17 (martedì) – corso a n° chiuso (min 15 – max 25)
INTEGRAZIONE SPESA: € 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	08 - 15 - 22 - 29
NOVEMBRE	05 - 12 - 19 - 26
DICEMBRE	03 - 10 - 17
GENNAIO	07 - 14 - 21 - 28
FEBBRAIO	04 - 11 - 18
MARZO	03 - 10 - 17 - 24 - 31
APRILE	07 - 21

RICICLO CREATIVO

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

DOCENTE: prof.ssa Laura MANASSERO

N° LEZIONI: 3

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

INTEGRAZIONE SPESA: € 45

PROGRAMMA

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

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 19 - 26

DICEMBRE 03

TECNICHE DI CONFEZIONE

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6 – Aula “B”
DOCENTE: prof.ssa Laura MANASSERO
N° LEZIONI: 8
ORARIO: 17,30 – 20 (martedì) – 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

MARZO	17 - 24 - 31
APRILE	07 - 21 - 28
MAGGIO	05 - 12

TECNICHE DI DISEGNO E STAMPA SU TESSUTO

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

DOCENTE prof.ssa Laura MANASSERO

N° LEZIONI: 3

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

INTEGRAZIONE SPESA: € 45

PROGRAMMA

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

OTTOBRE 22 - 29

NOVEMBRE 05

TECNICHE PITTORICHE (base)

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6 – Aule “A e B”
DOCENTE: sig. Alberto PERINI
N° LEZIONI: 14
ORARIO: 15 – 18 (mercoledì) – 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	09 - 23
NOVEMBRE	06 - 20
DICEMBRE	04 - 18
GENNAIO	15 - 29
FEBBRAIO	12
MARZO	04 - 18
APRILE	01 - 15
MAGGIO	06

TECNICHE PITTORICHE (avanzato)

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6 – Aule “A e B”
DOCENTE: sig. Alberto PERINI
N° LEZIONI: 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

GENNAIO	17 - 24 - 31
FEBBRAIO	07 - 14 - 21 - 28
MARZO	06 - 13 - 20 - 27
APRILE	03 - 17 - 24

TECNICHE PITTORICHE APPLICATE ALL'ARTE NATURALISTICA

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

DOCENTE: prof.ssa Tiziana LERDA

N° LEZIONI: 21

ORARIO: 15 – 18 (martedì) – corso a n° chiuso (min 16 – max 18)

INTEGRAZIONE SPESA: € 160

PROGRAMMA

Un corso dedicato ad appassionati di natura e di arte per imparare a conoscere ed approfondire differenti tecniche pittoriche applicate a soggetti botanici e faunistici.

Attraverso le tre ore di lezione, i partecipanti conosceranno la tecnica a sanguigna e/o grafite, il gouache (guazzo), l'acrilico su legno e/o tela cartonata, l'acquerello e alcune tecniche miste.

Un percorso graduale aperto a tutti coloro che desiderano sperimentare materiali e strumenti di pittura differenti per la realizzazione di immagini naturalistiche ricche di fascino e di sensibilità.

Le lezioni saranno caratterizzate da momenti teorici e pratici nei quali gli iscritti riceveranno materiale didattico informativo dei soggetti trattati.

Il programma prevede l'esecuzione di tavole e quadri sulle specie vegetali stagionali (copia dal vero) e sulle specie animali che popolano il nostro pianeta.

Per aderire al corso è necessario possedere un kit di base di disegno e di pittura, che dovrà essere acquistato dai singoli partecipanti: matita 2H, 2B e 4B, sanguigna (marca Rembrandt – LYRA), gomma bianca, matita gomma, temperino, pastello bianco, 1 foglio di carta Canson grigio perla o oca, pennelli, un piatto bianco per le mescolanze, due barattoli per l'acqua, straccio o carta Scottex. Il materiale specifico per il guazzo, l'acrilico e l'acquerello sarà comunicato dalla docente durante l'anno accademico.

Per la prima lezione è sufficiente portare matite, sanguigna, temperino, gomma, pastello bianco e carta Canson grigio perla o oca.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE	26
DICEMBRE	03 - 10 - 17
GENNAIO	07 - 14 - 21 - 28
FEBBRAIO	04 - 11 - 18
MARZO	03 - 10 - 17 - 24 - 31
APRILE	07 - 21 - 28
MAGGIO	05 - 12

SAVIGLIANO

LABORATORI DI ATTIVITA' FISICA E PSICO-FISICA

ATTIVITA' MOTORIA	integrazione spesa	€ 60
DANZE OCCITANE	integrazione spesa	€ 25
FISIOTERAPIA DI GRUPPO AL FEMMINILE	integrazione spesa	€ 45
GINNASTICA IN ACQUA	integrazione spesa	€ 90
MUSICA & BENESSERE	integrazione spesa	€ 40
NORDIC WALKING	integrazione spesa	€ 55
NUOTO	integrazione spesa	€ 107
NUOTO SERALE (base)	integrazione spesa	€ 107
NUOTO SERALE (avanzato)	integrazione spesa	€ 107
PILATES E GINNASTICA POSTURALE	integrazione spesa	€ 240
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)

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

INTEGRAZIONE SPESA: € 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)		(4°, 5° e 6° corso)	
OTTOBRE	07 - 14 - 21 - 28	OTTOBRE	10 - 17 - 24 - 31
NOVEMBRE	04 - 11 - 18 - 25	NOVEMBRE	07 - 14 - 21 - 28
DICEMBRE	02 - 09 - 16	DICEMBRE	05 - 12 - 19
GENNAIO	13 - 20 - 27	GENNAIO	09 - 16 - 23 - 30
FEBBRAIO	03 - 10 - 17 - 24	FEBBRAIO	06 - 13 - 20 - 27
MARZO	02 - 09 - 16 - 23 - 30	MARZO	05 - 12 - 19 - 26
APRILE	06 - 20 - 27	APRILE	02 - 09 - 16 - 23 - 30
MAGGIO	04 - 11 - 18 - 25	MAGGIO	07 - 14

DANZE OCCITANE 1 e 2

SEDE: Centro Incontro Anziani – P.zza Nizza
DOCENTE: sig. Celeste BISOTTO
N° LEZIONI: 10 a corso
ORARIO: 1° corso 21 – 22,30 (giovedì) – corso a n° chiuso (min 20 – max 30)
2° corso 21 – 22,30 (giovedì) – corso a n° chiuso (min 20 – max 30)
INTEGRAZIONE SPESA: € 25 a corso

PROGRAMMA

“Questo corso lo dedico a tutti coloro che hanno voglia di mettersi in gioco con la danza”

Impareremo insieme le Danze Popolari caratteristiche di alcune nazioni europee in cerchio, danze a catena, branles, danze a cerchio di coppie, danzi di coppia:

- Occitane Piemontese: in cerchio di coppie, danze in quadrette, in tre coppie ed in quadriglie;
- Occitane Francesi: Bourrées: a due tempi, a tre tempi, varianti. Bretoni: An-dro, Guascone: Rondeau, Congo, Poitou: Pas d'été;
- Occitane Basche: sept saut, Carnaval de Lantz;
- varie: boulangère, chapelloise, circolo circasso, mazurka, polka, stern polka, scottish, tango greco, valzer.

NOVITA' DI QUEST'ANNO: sia nel primo che nel secondo corso dedicheremo una parte della lezione al Syrtaki. Il Sirtaki è una danza popolare greca. Nonostante la convinzione diffusa non è un'autentica danza tradizionale greca. In realtà è una coreografia creata nel 1964 per il film *“Zorba il greco”* composta dai passi lenti e veloci del ballo xasapiko. La musica per il sirtaki è stata scritta da Mikis Theodorakis. La caratteristica principale di questa danza e della musica è l'accelerazione del ritmo. Il nome deriva dalla parola “sirtos”, un nome comune per un gruppo di balli tradizionali greci dove i ballerini trascinano i piedi, al contrario dei balli saltati.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

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

FISIOTERAPIA DI GRUPPO AL FEMMINILE 1 e 2

SEDE: Palazzetto dello Sport in Via Giolitti

DOCENTE: prof.ssa Cristina HERCIU

N° LEZIONI: 10 a corso

ORARIO: 1° corso 9 – 10 (mercoledì) – palestra “C” – corso a n° chiuso (min 8 - max 10)
2° corso 11 – 12 (venerdì) – palestra “C” – corso a n° chiuso (min 8 - max 10)

INTEGRAZIONE SPESA: € 45 a corso

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 alle prevenzioni 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

(1° corso)		(2° corso)	
NOVEMBRE	13 - 20 - 27	NOVEMBRE	15 - 22 - 29
DICEMBRE	04 - 11 - 18	DICEMBRE	06 - 13 - 20
GENNAIO	08 - 15 - 22 - 29	GENNAIO	10 - 17 - 24 - 31

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: € 90 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 09 - 16 - 23 - 30
NOVEMBRE 06 - 13 - 20 - 27
DICEMBRE 04 - 11 - 18
GENNAIO 08 - 15 - 22 - 29

(2° corso)

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

(3° corso)

FEBBRAIO 05 - 12 - 19 - 26
MARZO 04 - 11 - 18 - 25
APRILE 01 - 08 - 15 - 22 - 29
MAGGIO 06 - 13

(4° corso)

FEBBRAIO 14 - 21 - 28
MARZO 06 - 13 - 20 - 27
APRILE 03 - 10 - 17 - 24
MAGGIO 08 - 15 - 22 - 29

MUSICA & BENESSERE

SEDE: Palestra Scuole Medie "Marconi" – P.zza Molineri
DOCENTE: prof.ssa Federica TOVOLI
N° LEZIONI: 8
ORARIO: 19,15 – 20,15 (martedì) – corso a n° chiuso (min 12 – max 15)
INTEGRAZIONE SPESA: € 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	29
NOVEMBRE	05 - 12 - 19 - 26
DICEMBRE	03 - 10 - 17

NORDIC WALKING

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

DOCENTI: sig.ra Sandra BORELLO

N° LEZIONI: 6 a corso

ORARIO: 1° corso 17,30 – 19 (lunedì e giovedì) – corso a n° chiuso (min 10 – max 12)
2° corso 18 – 19,30 (martedì e giovedì) – corso a n° chiuso (min 10 – max 12)
3° corso 18,30 – 20 (lunedì 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.

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

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

CALENDARIO DELLE LEZIONI

	(1° corso)		(2° corso)		(3° corso)
OTTOBRE	07-10-14-17-21-24	APRILE	02-07-09-14-16-21	MAGGIO	04-07-11-14-18-21

NUOTO

SEDE:	Piscina Comunale – località Becco d’Ania		
DOCENTI:	istruttori qualificati		
N° LEZIONI:	15 a corso		
ORARIO:	1° corso	9,15 – 10 (martedì) –	<u>corso a n° chiuso (min 16 – max 24)</u>
	2° corso	9,15 – 10 (martedì) –	<u>corso a n° chiuso (min 16 – max 24)</u>
INTEGRAZIONE SPESA:	€ 107 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	08 - 15 - 22 - 29	FEBBRAIO	04 - 11 - 18 - 25
NOVEMBRE	05 - 12 - 19 - 26	MARZO	03 - 10 - 17 - 24 - 31
DICEMBRE	03 - 10 - 17	APRILE	07 - 14 - 21 - 28
GENNAIO	07 - 14 - 21 - 28	MAGGIO	05 - 12

NUOTO SERALE

SEDE: Piscina Comunale – località Becco d’Ania

DOCENTI: istruttori qualificati

N° LEZIONI: 15 a corso

ORARIO: corso base 18,45 – 19,30 (mercoledì) – corso a n° chiuso (min 7 – max 8)
corso avanzato 18,45 – 19,30 (venerdì) – corso a n° chiuso (min 7 – max 8)

INTEGRAZIONE SPESA: a corso € 107

PROGRAMMA

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

- l’avviamento al nuoto;
- il perfezionamento.

L’avvicinamento 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

	(base)		(avanzato)
OTTOBRE	09 - 16 - 23 - 30	FEBBRAIO	07 - 14 - 21 - 28
NOVEMBRE	06 - 13 - 20 - 27	MARZO	06 - 13 - 20 - 27
DICEMBRE	04 - 11 - 18	APRILE	03 - 10 - 17 - 24
GENNAIO	08 - 15 - 22 - 29	MAGGIO	08 - 15 - 22

PILATES E GINNASTICA POSTURALE

SEDE: Pilates Studio – Via Torino angolo Via del Follone

DOCENTE: prof.ssa Roberta DE LORENZI

N° LEZIONI: 20 a turno

ORARIO: corso A:

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

2° turno 13 – 14 (martedì e giovedì) – corso a n° chiuso (min 6 – max 8)

3° turno 20 – 21 (martedì e venerdì) – corso a n° chiuso (min 6 – max 8)

corso B:

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

2° turno 13 – 14 (martedì e giovedì) – corso a n° chiuso (min 6 – max 8)

3° turno 20 – 21 (martedì e venerdì) – corso a n° chiuso (min 6 – max 8)

corso C:

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

2° turno 13 – 14 (martedì e giovedì) – corso a n° chiuso (min 6 – max 8)

3° turno 20 – 21 (martedì e venerdì) – corso a n° chiuso (min 6 – max 8)

INTEGRAZIONE SPESA: € 240 a corso

PROGRAMMA

Il metodo Pilates è movimento allo stato puro in cui il corpo è lasciato libero di fluire guidato dalla respirazione. Lo scopo principale è quello di rendere le persone consapevoli di sé stesse, del proprio corpo e della propria mente per unirle in una singola entità, dinamica e funzionante.

La mente di chi esegue gli esercizi del metodo Pilates è diretta verso il corpo, concentrata sul movimento ... Obiettivo di questo corso, è insegnare alle persone a VIVERE MEGLIO cambiando il modo di utilizzare il proprio corpo. Come? Attraverso la consapevolezza del movimento.

Cosa ci si aspetta da una lezione di Pilates?

- innanzitutto imparerete tutta una serie di esercizi che faranno lavorare il corpo, dalla testa ai piedi, permettendovi di ottenere risultati rapidi e duraturi;
- lavorerete con grande consapevolezza del vostro corpo, imparando ad utilizzarlo al meglio, senza spreco di energie e senza creare alcuna tensione;
- migliorerete la vostra postura e, come conseguenza, la vostra colonna ne trarrà immediatamente beneficio;
- il miglioramento sarà graduale, costante e duraturo, così da permettervi di ridurre le tensioni muscolari e rendere più mobile e flessibile la vostra colonna;
- gli esercizi di Pilates vi permetteranno di rafforzare i muscoli posturali principali, addominali, dorsali e lombari, dandovi un corpo tonico e agile.

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

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

CALENDARIO DELLE LEZIONI

corso A (1°, 2° turno)

OTTOBRE 08-10-15-17-22-24-29-31
NOVEMBRE 05-07-12-14-19-21-26-28
DICEMBRE 03-05-10-12

corso A (3° turno)

OTTOBRE 08-11-15-18-22-25-29
NOVEMBRE 05-08-12-15-19-22-26-29
DICEMBRE 03-06-10-13-17

corso B (1°, 2° turno)

GENNAIO 07-09-14-16-21-23-28-30
FEBBRAIO 04-06-11-13-18-20-25-27
MARZO 03-05-10-12

corso B (3° turno)

GENNAIO 07-10-14-17-21-24-28-31
FEBBRAIO 04-07-11-14-18-21-25-28
MARZO 03-06-10-13

corso C (1°, 2° turno)

MARZO 17-19-24-26-31
APRILE 02-07-09-14-16-21-23-28-30
MAGGIO 05-07-12-14-19-21

corso C (3° turno)

MARZO 17-20-24-27-31
APRILE 03-07-10-14-17-21-24-28
MAGGIO 05-08-12-15-19-22-26

RIABILITAZIONE MOTORIA E 3^ ETA'

SEDE:	Palestra "C" Palazzetto dello Sport – Via Giolitti		
DOCENTI:	1° corso	terapista Pasquale ZAGARIA	
	2° e 4° corso	terapista Margherita SURACE	
	3° e 5° corso	terapista Giuseppina MATTAROZZI	
N° LEZIONI:	30 a corso		
ORARIO:	1° corso 11 – 12	(lunedì)	– <u>corso a n° chiuso (min 18 – max 22)</u>
	2° corso 10 – 11	(martedì)	– <u>corso a n° chiuso (min 18 – max 22)</u>
	3° corso 11 – 12	(martedì)	– <u>corso a n° chiuso (min 18 – max 22)</u>
	4° corso 11 – 12	(mercoledì)	– <u>corso a n° chiuso (min 18 – max 22)</u>
	5° corso 8,30 – 9,30	(venerdì)	– <u>corso a n° chiuso (min 18 – max 22)</u>

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 posturale con una serie di esercizi e consigli su come muoversi ed assumere posizioni corrette, e come comportarsi in caso di insorgenza acuta di dolori articolari.

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

CALENDARIO DELLE LEZIONI

(1° corso)	(2° e 3° corso)	(4° corso)	(5° corso)
OTT 07 - 14 - 21 - 28	OTT 08 - 15 - 22 - 29	OTT 09 - 16 - 23 - 30	OTT 11 - 18 - 25
NOV 04 - 11 - 18 - 25	NOV 05 - 12 - 19 - 26	NOV 06 - 13 - 20 - 27	NOV 08 - 15 - 22 - 29
DIC 02 - 09 - 16	DIC 03 - 10 - 17	DIC 04 - 11 - 18	DIC 06 - 13 - 20
GEN 13 - 20 - 27	GEN 07 - 14 - 21 - 28	GEN 08 - 15 - 22 - 29	GEN 10 - 17 - 24 - 31
FEB 03 - 10 - 17 - 24	FEB 04 - 11 - 18 - 25	FEB 05 - 12 - 19 - 26	FEB 07 - 14 - 21 - 28
MAR 02 - 09 - 16 - 23 - 30	MAR 03 - 10 - 17 - 24 - 31	MAR 04 - 11 - 18 - 25	MAR 06 - 13 - 20 - 27
APR 06 - 20 - 27	APR 07 - 14 - 21 - 28	APR 01 - 08 - 15 - 22 - 29	APR 03 - 10 - 17 - 24
MAG 04 - 11 - 18 - 25	MAG 05 - 12	MAG 06 - 13	MAG 08 - 15 - 22 - 29

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: € 75 a turno

PROGRAMMA

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

Nello specifico le lezioni prevedono una parte di lavoro aerobico per migliorare la funzionalità dell'apparato cardio-circolatorio e respiratorio ed una parte di lavoro sulla forza e sull'allungamento muscolare per tonificare e migliorare l'equilibrio, il controllo posturale, la flessibilità articolare e 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	08 - 11 - 15 - 18 - 22 - 25 - 29	FEBBRAIO	07 - 11 - 14 - 18 - 21 - 25 - 28
NOVEMBRE	05 - 08 - 12 - 15 - 19 - 22 - 26 - 29	MARZO	03 - 06 - 10 - 13 - 17 - 20 - 24 - 27 - 31
DICEMBRE	03 - 06 - 10 - 13 - 17 - 20	APRILE	03 - 07 - 10 - 14 - 17 - 21 - 24 - 28
GENNAIO	07 - 10 - 14 - 17 - 21 - 24 - 28 - 31	MAGGIO	05 - 08 - 12 - 15 - 19 - 22
FEBBRAIO	04		

YOGA

SEDE: Palestra 2° Circolo in C.so XXIV Maggio e Ludoteca in Via Mutuo Soccorso, 8

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

N° LEZIONI: 30 a corso

ORARIO: 1° corso 18,30 - 20 (lunedì) - Palestra 2° Circolo - corso a n° chiuso (min 18 - max 22)
2° corso 18,30 - 20 (martedì) - Ludoteca - 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 psicofisico.

Materiale occorrente: un tappetino o stuoia, plaid.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

	(1° corso)		(2° corso)
OTTOBRE	07 - 14 - 21 - 28	OTTOBRE	08 - 15 - 22 - 29
NOVEMBRE	04 - 11 - 18 - 25	NOVEMBRE	05 - 12 - 19 - 26
DICEMBRE	02 - 09 - 16	DICEMBRE	03 - 10 - 17
GENNAIO	13 - 20 - 27	GENNAIO	07 - 14 - 21 - 28
FEBBRAIO	03 - 10 - 17	FEBBRAIO	04 - 11 - 18 - 25
MARZO	02 - 09 - 16 - 23 - 30	MARZO	03 - 10 - 17 - 24 - 31
APRILE	06 - 20 - 27	APRILE	07 - 14 - 21 - 28
MAGGIO	04 - 11 - 18 - 25	MAGGIO	05 - 12
GIUGNO	01		

SAVIGLIANO

CORSI DI LINGUA STRANIERA

FRANCESE 1 (base)	integrazione spesa	€ 150
INGLESE 1/A – LET’S LEARN ENGLISH! (base)	integrazione spesa	€ 150
INGLESE 1/B (base)	integrazione spesa	€ 150
INGLESE 2/A (pre-intermedio)	integrazione spesa	€ 150
INGLESE 2/B (pre-intermedio)	integrazione spesa	€ 150
INGLESE 3/A (intermedio)	integrazione spesa	€ 150
INGLESE 3/B (intermedio)	integrazione spesa	€ 150
INGLESE 4/A (avanzato)	integrazione spesa	€ 150
INGLESE 4/B (avanzato)	integrazione spesa	€ 150
LET’S SPEAK ENGLISH	integrazione spesa	€ 90
TEDESCO 1 (base)	integrazione spesa	€ 150
TEDESCO PER TUTTI (elementare)	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)

FRANCESE 1 (base)

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

DOCENTE: sig.ra Josiane KANYANGE

N° LEZIONI: 25

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

INTEGRAZIONE SPESA: € 150

PROGRAMMA

Il corso si rivolge a persone che non hanno mai studiato la lingua francese, ma che desiderano sperimentarsi nel suo studio. Il corso prevede 25 lezioni da un'ora e mezza.

Gli argomenti di grammatica che si prevede di trattare sono: l'alfabeto e le regole di pronuncia; gli accenti; gli articoli determinativi ed indeterminativi; gli aggettivi possessivi; il femminile e il plurale; la forma informale (tutoyer) e la forma formale (vouvoyer); i pronomi personali; la forma affermativa e negativa dei verbi essere e avere presente indicativo; le forme interrogative (3); gli aggettivi ed i pronomi interrogativi: pourquoi/parce que; presente indicativo dei verbi del primo gruppo; presente indicativo dei verbi del secondo gruppo; il presente indicativo dei verbi del terzo gruppo; i gallicismi; il passato prossimo; il futuro.

Gli argomenti di vocabolario che si prevede di trattare sono: i saluti, i giorni della settimana, i numeri, gli animali, i colori, la famiglia, il cibo, la casa, i paesi e le lingue del mondo, i mezzi di trasporto, i mestieri, le parti del corpo, i vestiti, le vacanze e il viaggio, l'ecologia.

Il programma è da intendersi come indicativo degli argomenti che si intende affrontare. Esso sarà adattato alle competenze, esigenze ed interessi del gruppo di corsisti.

L'eventuale acquisto di un libro di testo (fortemente consigliato) verrà concordato con la docente

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE	24 - 31
NOVEMBRE	07 - 14 - 21 - 28
DICEMBRE	05 - 12 - 19
GENNAIO	09 - 16 - 23 - 30
FEBBRAIO	06 - 13 - 20 - 27
MARZO	05 - 12 - 19 - 26
APRILE	02 - 16 - 23 - 30

INGLESE 1/A - LET'S LEARN ENGLISH! (base)

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

DOCENTE: prof. Mattia MEIRONE BARBERO

N° LEZIONI: 25

ORARIO: 18,30 – 20 (giovedì) – 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 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: si imparerà ad avere dimestichezza con:

- pronomi personali e tempi verbali;
- simple present versus present continuous;
- verbo modale can e verbo to like;
- articoli determinativi e indeterminativi,
- sostantivi countable e uncountable e formazione del plurale;
- la frase interrogativa e le questions words;
- aggettivi possessivi, qualificativi, comparativi, superlativi, dimostrativi;
- avverbi di frequenza e di intensità;
- preposizione di tempo e di spazio;
- struttura della frase ed esercizi di fonetica.

LESSICO:

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

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE	24 - 31
NOVEMBRE	07 - 14 - 21 - 28
DICEMBRE	05 - 12 - 19
GENNAIO	09 - 16 - 23 - 30
FEBBRAIO	06 - 13 - 20 - 27
MARZO	05 - 12 - 19 - 26
APRILE	02 - 16 - 23 - 30

INGLESE 1/B (base)

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

DOCENTE: prof.ssa Daniela ZOLIN

N° LEZIONI: 25

ORARIO: 15,30 – 17 (lunedì) – corso a n° chiuso (min 10 – max 12)

INTEGRAZIONE SPESA: € 150

PROGRAMMA

Questo corso è rivolto a tutti coloro che si avvicinano per la prima volta allo studio della lingua inglese o ne hanno una conoscenza molto limitata e vorrebbero avvicinarsi a questa lingua così diffusa e utilizzata.

Si partirà dalle basi, fornendo ai partecipanti gli strumenti per cominciare rapidamente a creare frasi e piccoli dialoghi e familiarizzare e prendere dimestichezza con la lingua.

Verranno sviluppati argomenti quali:

- alfabeto e fonetica inglese, articoli, sostantivi, aggettivi, pronomi personali e possessivi;
- verbi essere e avere e l'uso degli altri verbi al presente, ed eventualmente un primo sguardo al passato e al futuro;
- conoscere i primi aspetti della cultura inglese, in particolare della *British culture*;

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

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

La docente proporrà un libro di testo contenente: grammatica, vocabolario, letture e spunti per la conversazione anche attraverso strumenti multimediali quali CD, audio e DVD con interessanti filmati in lingua originale.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

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

INGLESE 2/A (pre-intermedio)

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi 6 – Aula “B”
DOCENTE: prof.ssa Lia RAMELLO
N° LEZIONI: 25
ORARIO: 18,30 – 20 (mercoledì) – corso a n° chiuso (min 10 – max 12)
INTEGRAZIONE SPESA: € 150

PROGRAMMA

Il corso si propone di rafforzare le conoscenze di base già acquisite tramite il ripasso delle nozioni grammaticali e lo svolgimento di reading, writing, speaking e listening. Al termine del programma i corsisti saranno in grado di comprendere frasi isolate ed espressioni di uso frequente relative ad ambiti di immediata rilevanza (ad es. informazioni di base sulla persona e sulla famiglia, acquisti, geografia locale, lavoro); comunicare in attività semplici e di routine che richiedono solo uno scambio di informazioni semplice e diretto su argomenti familiari e abituali e descrivere in termini semplici aspetti del proprio vissuto e del proprio ambiente ed elementi che si riferiscono a bisogni immediati.

Questi i principali argomenti trattati:

GRAMMATICA: verbo: ripasso di simple present; simple past, present continuous, wh-questions, modal verbs (can, will, may), verbi irregolari, present perfect e future tense; semplici phrasal verbs.

COMPRESIONE SCRITTA: lettura di testi di livello A2/B1 brevi e semplici per trovare informazioni specifiche e prevedibili in materiale di uso quotidiano, quali pubblicità, programmi, menù e orari. Esercitarsi a capire lettere personali semplici e brevi.

COMPRESIONE ORALE: ascolto di audio che riproducono espressioni e parole di uso molto frequente relative a ciò che mi riguarda direttamente (per es. informazioni di base sulla mia persona e sulla mia famiglia, gli acquisti, l'ambiente circostante e il lavoro) scene di vita quotidiana, piccoli racconti. Esercitarsi ad afferrare l'essenziale di messaggi e annunci brevi, semplici e chiari.

PRODUZIONE ORALE: svolgimento di piccoli dialoghi, a coppie o con l'insegnante, per esercitare il parlato. Esercitarsi a comunicare affrontando compiti semplici e di routine che richiedano solo uno scambio semplice e diretto di informazioni su argomenti e attività consuete. Partecipare a brevi conversazioni, per riuscire a sostenere la conversazione. Svolgimento di piccoli dialoghi per usare una serie di espressioni e frasi per descrivere con parole semplici la mia famiglia ed altre persone, le mie condizioni di vita, la carriera scolastica e il mio lavoro attuale o il più recente.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE	23 - 30
NOVEMBRE	06 - 13 - 20 - 27
DICEMBRE	04 - 11 - 18
GENNAIO	08 - 15 - 22 - 29
FEBBRAIO	05 - 12 - 19
MARZO	04 - 11 - 18 - 25
APRILE	01 - 15 - 22 - 29
MAGGIO	06

INGLESE 2/B (pre-intermedio)

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

DOCENTE: dott.ssa Miriam COLOMBERO

N° LEZIONI: 25

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

INTEGRAZIONE SPESA: € 150

PROGRAMMA

Il corso si rivolge a persone che possiedono una conoscenza delle regole grammaticali di lingua inglese base (l'alfabeto; gli articoli; i pronomi personali; verbo essere e avere -forma affermativa, negativa e interrogativa estesa e contratta-; simple present –forma affermativa, negativa, interrogativa estesa e contratta-; le W-questions) e una padronanza del vocabolario di base (giorni e mesi, colori, animali, famiglia, casa, cibo), ma che desiderano approfondirne lo studio. Gli argomenti citati saranno oggetto di ripasso durante la prima lezione per poi proseguire con nuovi argomenti di grammatica e vocabolario.

Gli argomenti di grammatica che si prevede di trattare sono: gli aggettivi e i pronomi possessivi, il passato (simple past e present perfect), il futuro (simple present come futuro, will, to be going to), le preposizioni, gli avverbi di quantità, gli avverbi di frequenza, la formazione e l'uso degli avverbi di qualità.

Gli argomenti di vocabolario che si prevede di trattare sono: i paesi e le lingue del mondo, i mezzi di trasporto, i mestieri, le parti del corpo, i vestiti, le vacanze e il viaggio, l'ecologia.

Il programma è da intendersi come indicativo degli argomenti che si intende affrontare. Esso sarà adattato alle competenze, esigenze ed interessi del gruppo di corsisti.

L'eventuale acquisto di un libro di testo (consigliato) sarà concordato con la docente.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

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

INGLESE 3/A (intermedio)

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi 6 – Aula “A”
DOCENTE: prof. Christian LIPRANDI e prof.ssa Deborah NICHOLS
N° LEZIONI: 25
ORARIO: 18,30 – 20 (lunedì) – corso a n° chiuso (min 10 – max 12)
INTEGRAZIONE SPESA: € 150

PROGRAMMA

Il corso è rivolto a chiunque abbia già una discreta conoscenza della lingua e mira non solo ad approfondire gli aspetti grammaticali, lessicali e culturali dell'Inglese, ma anche a fornire agli studenti una maggior padronanza della comunicazione sia verbale che scritta.

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

Inoltre, verranno rivisti o affrontati i seguenti argomenti grammaticali: present simple and continuous, past simple and continuous, future tenses, modal verbs, first and second conditional, quantifiers, comparatives and superlatives, present perfect with ever/never/just/already/yet and with how long/for/since/, used to, relative clauses, indefinite pronouns, past perfect, subject and object questions, the passive, reported speech, third conditional.

Sarà consigliato un libro di testo che conterrà la teoria grammaticale, esercizi di vario tipo (grammar, listening, writing, reading comprehension), spunti per la conversazione e nuovi vocaboli che contribuiranno ad arricchire il bagaglio culturale già acquisito in precedenza dagli allievi, anche con l'ausilio di strumenti multimediali quali cd audio e dvd.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

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

INGLESE 3/B (intermedio)

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

DOCENTE: prof.ssa Daniela ZOLIN

N° LEZIONI: 25

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

INTEGRAZIONE SPESA: € 150

PROGRAMMA

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

In seguito ad un ripasso del lessico e delle principali strutture dell'inglese base e pre-intermedio, saranno affrontati alcuni argomenti grammaticali di livello avanzato per gestire conversazioni al passato, presente e futuro con sempre maggiore padronanza: past continuous, future tenses, present perfect simple and continuous, echo questions, modal verbs, phrasal verbs, conditionals and wish, and adverbs of manner, question tags, quantifiers, linking words.

Attraverso i testi, dialoghi e video proposti, gli studenti miglioreranno la loro capacità di esprimere accordo o disaccordo, dare e chiedere consigli, descrivere e confrontare cose, persone o situazioni, comunicare rimpianti e desideri su temi sia di carattere personale che generale. Inoltre, si potrebbero aggiungere delle nozioni riguardanti false friends, differenza tra English and American English, idioms and fixed expressions.

La docente proporrà un libro di testo contenente una parte di grammatica con relativi esercizi, così come letture e spunti per la conversazione, col supporto di strumenti quali CD, audio e DVD con interessanti filmati in lingua originale.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

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

INGLESE 4/A (avanzato)

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi 6 – Aula “A”
DOCENTE: prof. Christian LIPRANDI e prof.ssa Deborah NICHOLS
N° LEZIONI: 25
ORARIO: 18,30 – 20 (mercoledì) – corso a n° chiuso (min 10 – max 12)
INTEGRAZIONE SPESA: € 150

PROGRAMMA

Il corso è aperto a chi ha già una buona conoscenza della lingua inglese.

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

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

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

La docente proporrà un libro di testo utile sia per il ripasso e per il consolidamento grammaticale, sia per le attività di conversazione, ascolto e comprensione del testo, dotato di strumenti multimediali utili all'apprendimento, quali cd audio e dvd.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE	23 - 30
NOVEMBRE	06 - 13 - 20 - 27
DICEMBRE	04 - 11 - 18
GENNAIO	08 - 15 - 22 - 29
FEBBRAIO	05 - 12 - 19
MARZO	04 - 11 - 18 - 25
APRILE	01 - 15 - 22 - 29
MAGGIO	06

INGLESE 4/B (avanzato)

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

DOCENTE: prof.ssa Daniela ZOLIN

N° LEZIONI: 25

ORARIO: 17 – 18,30 (lunedì) – corso a n° chiuso (min 10 – max 12)

INTEGRAZIONE SPESA: € 150

PROGRAMMA

Il corso è rivolto a chi vuole consolidare le proprie conoscenze e ha già una discreta conoscenza della lingua inglese.

Nonostante sia un corso di livello alto, agli studenti non è richiesta una immediata elevata padronanza della lingua inglese. All'inizio sarà proposto un ripasso del lessico e della grammatica di base e intermedia per chiarire eventuali dubbi e colmare lacune.

Saranno fornite nozioni grammaticali di livello medio-alto e strumenti per rendere più fluido il discorso. Impareremo a riconoscere i false friends, e alcune differenze tra British and American English, idioms and fixed expressions.

Obiettivo del corso è una sempre maggiore comprensione scritta ed orale. Gli studenti saranno coinvolti in dibattiti e conversazioni in lingua inglese per imparare a gestire la lingua inglese ad un livello sempre più indipendente e corretto, ed essere in grado di capire interventi di una certa lunghezza e complessità, intrattenere abbastanza facilmente una conversazione con un interlocutore di lingua madre.

La docente proporrà un libro di testo che sarà usato sia per il ripasso che per il consolidamento, contenente una parte di grammatica con relativi esercizi, letture e spunti per la conversazione, col supporto di strumenti multimediali quali CD, audio e DVD con interessanti filmati di lingua originale.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

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

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

SEDE: Università degli Studi ex Convento di Santa Monica – Via Garibaldi, 6 – Aula “C”
DOCENTE: prof. Christian LIPRANDI e prof.ssa Deborah NICHOLS
N° LEZIONI: 10
ORARIO: 18 – 19,30 (venerdì) – corso a n° chiuso (min 6 – max 8)
INTEGRAZIONE SPESA: € 90

PROGRAMMA

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

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

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

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO	24 - 31
FEBBRAIO	07 - 14 - 21 - 28
MARZO	06 - 13 - 20 - 27

TEDESCO 1 (base)

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

DOCENTE: prof.ssa Lia RAMELLO

N° LEZIONI: 25

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

INTEGRAZIONE SPESA: € 150

PROGRAMMA

Il corso è finalizzato a 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. Riescano a presentare se stessi e altri e siano in grado di porre domande su dati personali e rispondere a domande analoghe (il luogo dove abitano, le persone che conoscono, le cose che possiedono). Siano in grado di interagire in modo semplice purché l'interlocutore parli lentamente e chiaramente e sia disposto a collaborare.

GRAMMATICA: alfabeto e fonetica tedesca; articolo e sostantivo: articolo determinativo e indeterminativo, genere dei sostantivi, i casi e le loro funzioni, la formazione del plurale; aggettivo: considerazioni generali, aggettivi possessivi riferiti al caso nominativo e accusativo, dativo e genitivo, le ore, le date il denaro; pronomi: considerazioni generali, pronomi personali e possessivi, posizione dei sostantivi e dei pronomi personali e possessivi all'interno di una frase; verbo: considerazioni generali, presente indicativo, verbi modali, verbi separabili ed inseparabili, verbi riflessivi; proposizione: proposizione principale, proposizione secondaria, frase interrogativa, finale; negazione: nicht e kein; per la comprensione scritta è prevista la lettura di testi semplici di livello A1/A2 per provare a capire i nomi e le parole che mi sono familiari e frasi molto semplici.

COMPRESIONE ORALE: prove di ascolto di audio che riproducono scene di vita quotidiana, visione di video con sottotitoli, cartoni animati, spezzoni di film per migliorare l'ascolto e il lessico. Imparare a riconoscere parole che mi sono familiari ed espressioni molto semplici riferite a me stesso, alla mia famiglia e al mio ambiente, purché le persone parlino lentamente e chiaramente

PRODUZIONE ORALE: è previsto lo svolgimento di piccoli dialoghi, a coppie o con l'insegnante, per esercitare il parlato. Interagire in modo semplice se l'interlocutore è disposto a ripetere o a riformulare più lentamente certe cose e mi aiuta a formulare ciò che cerco di dire. Riesco a porre e a rispondere a domande semplici su argomenti molto familiari o che riguardano bisogni immediati. Riesco a usare espressioni e frasi semplici per descrivere il luogo dove abito e la gente che conosco.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

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

TEDESCO PER TUTTI (elementare)

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

DOCENTE: prof. Mattia MEIRONE BARBERO

N° LEZIONI: 25

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

INTEGRAZIONE SPESA: € 150

PROGRAMMA

Attraverso l'applicazione delle regole grammaticali elementari che verranno interamente riviste a inizio del corso, gli studenti impareranno a interfacciarsi con maggiore dimestichezza con la lingua tedesca (livello A2-B1 del Quadro comune europeo di riferimento per la conoscenza delle lingue).

Questo corso costituisce un contatto strutturato con la lingua e la cultura tedesca attraverso la partecipazione attiva degli studenti in termini di frequenza e di svolgimento dei compiti assegnati e delle attività di ascolto, lettura, produzione orale e scritta in classe. Il corso potrebbe richiedere l'adozione di una dispensa e/o di un libro a integrazione di quanto discusso in classe. Il docente metterà a disposizione consigli, curiosità, materiale integrativo ed esercizi integrativi su piattaforma digitale e via e-mail.

CONTENUTI DEL CORSO: ripasso di alfabeto, numeri e ora; ripasso di fonetica con esercizi di pronuncia; ripasso del genere dei sostantivi e degli articoli e formazione del plurale; ripasso dei casi nominativo, accusativo e dativo e studio del caso genitivo; ripasso dei pronomi personali e possessivi e della negazione con nicht/kein; verbi forti e verbi deboli/verbi di stato e di movimento; verbi al tempo presente, passato e passato prossimo; modo imperativo e forma di cortesia; costruzione del periodo con i verbi modali; proposizioni subordinate/frasi secondarie.

FINALITÀ DEL CORSO: consolidare le regole base della lingua tedesca; salutare, parlare di sé e presentare gli altri, interagire in lingua; chiedere e fornire informazioni e indicazioni semplici, capire prezzi e quantità; comprendere i punti salienti di una conversazione chiara; saper gestire conversazioni in contesti quotidiani; esprimersi con chiarezza e coerenza su argomenti familiari; raccontare esperienze e avvenimenti e fornire brevi motivazioni o spiegazioni; saper esternare la propria opinione e le proprie idee; conoscere la cultura tedesca e germanofona

CALENDARIO DELLE LEZIONI

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

LEVALDIGI

LABORATORI DI ATTIVITA' FISICA E PSICO-FISICA

GINNASTICA DOLCE	integrazione spesa	€ 70
GINNASTICA PER ADULTI	integrazione spesa	€ 70

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

GINNASTICA DOLCE

SEDE: Palazzetto dello Sport frazione Levaldigi
DOCENTE: prof.ssa Nadia MASINARA
N° LEZIONI: 20
ORARIO: 19,30 – 20,30 (giovedì) – corso a n° chiuso (min 12 – max 15)
INTEGRAZIONE SPESA: € 70

PROGRAMMA

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

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

In piccola percentuale saranno effettuate anche attività più “intense” per stimolare l’apparato cardio – circolatorio e respiratorio.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

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

GINNASTICA PER ADULTI

SEDE: Palazzetto dello Sport frazione Levaldigi
DOCENTE: prof.ssa Nadia MASINARA
N° LEZIONI: 20
ORARIO: 20,30 – 21,30 (giovedì) – corso a n° chiuso (min 12 – max 15)
INTEGRAZIONE SPESA: € 70

PROGRAMMA

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

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

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

CALENDARIO DELLE LEZIONI

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

SAN SALVATORE

LABORATORI DI ATTIVITA' FISICA E PSICO-FISICA

GINNASTICA RIABILITATIVA IN ACQUA

integrazione spesa € 65

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

GINNASTICA RIABILITATIVA IN ACQUA

SEDE: Piscina Hydro Sport – Via Piemonte, 15 – frazione San Salvatore

DOCENTI: istruttori qualificati

N° LEZIONI: 15 a corso

ORARIO: 1° corso 10,30 – 11,30 (venerdì) – corso a n° chiuso (min 13 – max 15)
2° corso 10,30 – 11,30 (venerdì) – corso a n° chiuso (min 13 – max 15)
3° corso 10,30 – 11,30 (venerdì) – corso a n° chiuso (min 13 – max 15)
4° corso 10,30 – 11,30 (venerdì) – corso a n° chiuso (min 13 – max 15)

INTEGRAZIONE SPESA: € 65 a corso

PROGRAMMA

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

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

CALENDARIO DELLE LEZIONI

(1° corso)		(2° corso)	
OTTOBRE	11 - 18 - 25	DICEMBRE	13 - 20
NOVEMBRE	08 - 15 - 22 - 29	GENNAIO	10 - 17 - 24 - 31
DICEMBRE	06	FEBBRAIO	07 - 14

(3° corso)		(4° corso)	
FEBBRAIO	21 - 28	APRILE	24
MARZO	06 - 13 - 20 - 27	MAGGIO	08 - 15 - 22 - 29
APRILE	03 - 17	GIUGNO	05 - 12 - 19