

INDICE

pag.	6	STATUTO DELL'UNIVERSITA' DELLE TRE ETÁ
pag.	7	ISCRIZIONI E FREQUENZA
pag.	10	CALENDARIO INCONTRI CON GLI ISCRITTI
pag.	11	INAUGURAZIONE ANNO ACCADEMICO 2024/2025

SAVIGLIANO

CORSI DI CULTURA GENERALE

pag.	15	ABC DELLA FINANZA
pag.	16	ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE
pag.	17	ALIMENTAZIONE E GRUPPI SANGUIGNI
pag.	18	ALLA SCOPERTA DELL'OPERA E... DELL'OPERETTA!!
pag.	19	ANTROPOLOGIA CULTURALE
pag.	20	BIBLIOTERAPIA
pag.	21	CESARE PAVESE TRA "MESTIERE DI VIVERE" E "MESTIERE DI SCRIVERE"
pag.	22	COME AFFRONTARE I CAMBIAMENTI CLIMATICI NELL'ORTO, NEL FRUTTETO CON L'AGRICOLTURA BIODINAMICA
pag.	23	COMUNICARE BENE PER CREARE BUONE RELAZIONI CON GLI ALTRI
pag.	24	DALLA MODERNITÀ SOLIDA ALLA SOCIETÀ LIQUIDA
pag.	25	DIRITTI PRATICI
pag.	26	DONNE RESILIENTI E RIBELLI NEL CINEMA ITALIANO
pag.	27	ESPERIENZA DI GIORNALISMO LOCALE
pag.	28	FERRERO: STORIA DI UN'AZIENDA ATTENTA ALLA PERSONA
pag.	29	GABRIELE D'ANNUNZIO E LE ARTI
pag.	30	GLI OGGETTI RACCONTANO..... UNA STORIA DELLE DONNE ATTRAVERSO GLI OGGETTI
pag.	31	I FARMACI: QUESTI (S)CONOSCIUTI
pag.	32	I FONDI STORICI LIBRARI DEL COMUNE DI SAVIGLIANO
pag.	33	I FRANCESI IN ITALIA
pag.	34	I RACCONTI DI ITALO CALVINO
pag.	35	I SEGRETI DELLA CRONACA NERA
pag.	36	IL GENIO FEMMINILE SECONDO GIOVANNI PAOLO
pag.	37	IL GUSTO DELLA MINDFULNESS
pag.	38	IL MISTERO DELLA SINDONE
pag.	39	IL MONDO DEL VINO
pag.	40	IL POTERE DELLE RELIQUIE
pag.	41	IL SISTEMA SANITARIO E I SUOI SERVIZI
pag.	42	INTERNET: STORIA, STRUTTURA E ISTRUZIONI PER L'USO
pag.	43	L'INVECCHIAMENTO CEREBRALE E LE LINEE GUIDA PER INVECCHIARE BENE
pag.	44	LA CHIMICA DI TUTTI I GIORNI
pag.	45	LA COSTA ADRIATICA IN BICI
pag.	46	LA GESTIONE EFFICACE DEL TEMPO
pag.	47	LA GNOMONICA QUESTA SCONOSCIUTA
pag.	48	LA NATURA SULLA PELLE
pag.	49	LA PENISOLA DI MONTE ATHOS
pag.	50	LA PIANIFICAZIONE CONSAPEVOLE
pag.	51	LA PSICOLOGIA DELLA FAMIGLIA
pag.	52	LE CADUTE: COME PREVENIRLE
pag.	53	LE FACCIATE PARLANTI DI SALUZZO

pag. 54	LE OFFICINE DI SAVIGLIANO
pag. 55	LE RELIGIONI ATTRAVERSO IL CIBO
pag. 56	LUOGHI FANTASTICI VICINO A NOI
pag. 57	NOZIONI SULL'IDENTITÀ DIGITALE E COME ACCEDERE AI PRINCIPALI SEVIZI
pag. 58	PUCCINI E IL FASCINO DELL'ESOTICO: LA FAVOLA DI TURANDOT
pag. 59	QUANDO, COME E PERCHÉ SI INVECCHIA
pag. 60	RICONOSCERE E PREVENIRE LE TRUFFE
pag. 61	RIFORMA E CONTRORIFORMA
pag. 62	RINGIOVANIRE.....IN CUCINA
pag. 63	SAVIGLIANO DI PIETRA
pag. 64	SEGRETI E VIRTÙ DELLE TISANE
pag. 65	SICUREZZA E TRUFFE INFORMATICHE
pag. 66	SONO UN NONNO MAGO
pag. 67	SOS NIPOTINI - PILLOLE PER AFFRONTARE I MOMENTI DI DIFFICOLTÀ CON I PIÙ PICCOLI
pag. 68	STORIA DELLE OLIMPIADI MODERNE
pag. 69	STORIA GLOBALE DELLA SECONDA GUERRA MONDIALE AL NUOVO MILLENNIO
pag. 70	STORIE DI PERSONAGGI CHE... "VOLLERO, VOLLERO, FORTISSIMAMENTE VOLLERO"
pag. 71	STRATEGIE QUOTIDIANE PER STARE BENE
pag. 72	TRUFFE INFORMATICHE
pag. 73	UN ITALIANO ALLA CONQUISTA DI VIENNA. ANTONIO SALIERI NEL BICENTENARIO DELLA MORTE
pag. 74	VIAGGIO SENSORIALE SORSEGGIANDO IL THÈ
pag. 75	VISITA ALLA CASERMA
pag. 76	VISITA GUIDATA A TORINO PALAZZO MADAMA
pag. 77	VISITA GUIDATA A TORINO: PALAZZO REALE
pag. 78	VIVERE CON LA POESIA NON TRASCURA I RAPPORTI CON IL MONDO

LABORATORI DI ATTIVITÀ MANUALE

pag. 80	ALLENIAMO IL CERVELLO
pag. 81	BORSE CHE PASSIONE
pag. 82	CANTO CORALE
pag. 83	CORSO DI BASE TECNICA MANGA
pag. 84	CORSO DI CUCINA DALL'ANTIPASTO AL DOLCE
pag. 85	CORSO DI CUCITO SARTORIALE (BASE)
pag. 86	CORSO DI CUCITO SARTORIALE (PROSEGUIMENTO)
pag. 87	CORSO DI DECORAZIONE PITTORICA SU CERAMICA
pag. 88	CORSO DI IMPRESSIONE BOTANICA SU ARGILLA
pag. 89	CORSO FILOSOFIA ANTICA
pag. 90	CORSO SULLE TECNICHE DEL DISEGNO
pag. 91	CUCI E CREA
pag. 92	GIOIELLERIA CERAMICA
pag. 93	HAPPY CORO
pag. 94	L'ALTA MODA A PORTATA DI MANO (BASE)
pag. 95	L'ALTA MODA A PORTATA DI MANO (PROSEGUIMENTO)
pag. 96	L'ARTE DEL COLORE
pag. 97	LETTURA FELICE
pag. 98	MEMORIA E... DINTORNI
pag. 99	RICAMO BANDERA
pag. 100	RICICLO CREATIVO
pag. 101	SCACCHI
pag. 102	TECNICHE PITTORICHE (BASE)

- pag. 103 TECNICHE PITTORICHE (PROSEGUIMENTO)
pag. 104 VERDE SOSPESO - L'ARTE DEL KOKEDAMA

LABORATORI DI ATTIVITÀ FISICA E PSICOFISICA

- pag. 106 ATTIVITÀ MOTORIA
pag. 107 DANZE LATINO-AMERICANE
pag. 108 FISIOTERAPIA DI GRUPPO AL FEMMINILE
pag. 109 GINNASTICA IN ACQUA
pag. 110 GINNASTICA SOMATICA
pag. 111 MUSICA E BENESSERE
pag. 112 NORDIC WALKING
pag. 113 NUOTO
pag. 114 RIABILITAZIONE MOTORIA
pag. 115 STRETCHING DEI MERIDIANI E RESPIRAZIONE CONSAPEVOLE
pag. 116 TONIFICAZIONE
pag. 117 YIN YOGA
pag. 118 YOGA
pag. 119 YOGA DELLA RISATA
pag. 120 YOGA PILATES

LABORATORI DI LINGUA STRANIERA

- pag. 122 INGLESE (BASE)
pag. 123 INGLESE (INTERMEDIO)
pag. 124 INGLESE (ELEMENTARE)
pag. 125 ITALIANO PER STRANIERI
pag. 126 POLACCO (BASE)
pag. 127 TEDESCO

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

MARENE

CORSI DI CULTURA GENERALE

- pag. 129 I SEGRETI E LE VIRTÙ DELLE ERBE
- pag. 130 IL CORAGGIO DELLA GENTILEZZA

LABORATORIO DI ATTIVITÀ MANUALE

- pag. 132 IL MARE D'INVERNO

LABORATORI DI ATTIVITÀ FISICA E PSICOFISICA

- pag. 134 GINNASTICA DOLCE
- pag. 135 GINNASTICA PER ADULTI
- pag. 136 METODO FELDENKRAIS. CONSAPEVOLEZZA ATTRAVERSO IL MOVIMENTO
- pag. 137 PILATES
- pag. 138 YOGA SOFT
- pag. 139 YOGA: HATHA E PURNA YOGA

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

MONASTEROLO DI SAVIGLIANO

LABORATORIO DI ATTIVITÀ MANUALE

pag. 141 CUCINA BASE

LABORATORI DI ATTIVITÀ FISICA E PSICOFISICA

pag. 143 BALLO

pag. 144 GINNASTICA POSTURALE

pag. 145 YOGA E DINTORNI

LABORATORIO DI LINGUA STRANIERA

pag. 147 INGLESE (PRINCIPIANTI)

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 sedi Marene e Monasterolo di Savigliano.

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

FINALITA'

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

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

REQUISITI

L'UNIVERSITA' DELLE TRE ETÁ è aperta a tutti, **senza limiti minimi o massimi di età**, e non è necessario il possesso di alcun titolo di studio.

Ogni iscritto è libero di frequentare qualsiasi lezione o laboratorio a proprio insindacabile giudizio, previa l'integrazione di spesa, ove prevista.

DISPOSIZIONI GENERALI

Verrà favorita anche economicamente la partecipazione ad altre iniziative culturali, in alcuni casi con ingresso gratuito, in altri con uno sconto sul biglietto di ingresso.

In particolare dal 9 settembre 2024 gli iscritti in regola con il versamento della quota di iscrizione all'A.A. 2024/2025 avranno diritto alle seguenti agevolazioni:

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

UNIVERSITA' DELLE TRE ETA'

ISCRIZIONI E FREQUENZA

1. **Tempi:**

le iscrizioni ai corsi UNItre – Anno Accademico 2024/2025 – da **lunedì 9 a giovedì 12 settembre** presso la Segreteria UNItre Palazzo Taffini (**ore 9/12 - 14/17**). **Venerdì 13 settembre ore 9/12.**

dal 16 al 30 settembre si osserverà il seguente orario:

LUNEDÌ: ORE 9/12 – 14/17; DAL MARTEDÌ AL GIOVEDÌ: ORE 9/12

Da ottobre la Segreteria Unitre presso la sede di Palazzo Taffini **resterà aperta il mercoledì dalle ore 9 alle ore 12.**

Coloro che desiderano informazioni possono rivolgersi, **da lunedì 26 agosto**, all'Ufficio Cultura del Comune di Savigliano sito in Palazzo Taffini – Via S. Andrea n° 53 – (secondo piano) nei seguenti giorni ed orari:

LUNEDÌ: ORE 9/12 – 14/17

DAL MARTEDÌ AL GIOVEDÌ: ORE 09/12

SEDE DI MARENE:

14-21-28 SETTEMBRE E 5 OTTOBRE dalle ore 9.00 alle ore 11.30 c/o il Comune

20-27 SETTEMBRE dalle ore 17:00 alle ore 18.30 c/o il Comune

Per info segreteria@comune.marene.cn.it

SEDE DI MONASTEROLO DI SAVIGLIANO:

DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ' AL MATTINO A PARTIRE DA LUNEDÌ' 9 SETTEMBRE c/o Ufficio Anagrafe

Per info: segreteria@comune.monasterolodisavigliano.cn.it

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	Iscritti di età inferiore ai 30 anni
€ 25	Dipendenti del Comune di Savigliano
€ 25	Docenti del corrente Anno Accademico (che percepiscono compenso)
€ 15	Volontari UNItre Savigliano
Gratuito	Docenti del corrente Anno Accademico (che non percepiscono compenso)
Gratuito	Ragazzi Under 18
Riduzione	sconto del 10% sulla quota iscrizione annuale presentando la Cultura Card

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

Nel caso di pagamento tramite home banking, 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.

A pieno regime la modalità di iscrizione On – line accedendo al portale <https://unitre.info/> e accreditandosi inserendo i dati personali.

Con questa modalità sarà possibile scaricare direttamente la propria tessera da esibire se richiesta durante le lezioni e sarà possibile prenotarsi in modo autonomo anche ai vari corsi per i quali è richiesta l'integrazione. Si potrà effettuare il pagamento attraverso bonifico e Pago P.A. e l'ufficio verificherà lo stato della situazione.

4. Calendario:

il presente fascicolo riporta il calendario ufficiale delle attività del Comune di Savigliano, Marene e Monasterolo 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”
- invio mail direttamente agli iscritti per la comunicazione inerente e pubblicazione sul sito Unitre
- affissione di avviso presso le sedi dei rispettivi corsi
- avviso informatico sulla home page del sito del Comune di Savigliano (www.comune.savigliano.cn.it) nel link “**Notizie UNitre**” e su tutti i canali social

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 e attraverso i social.

5. Comunicazioni:

gli iscritti che nel corso dell’Anno Accademico 2024/2025 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)

Ufficio Segreteria del Comune di Marene
Tel. 0172 – 742029 (segreteria@comune.marene.cn.it)

Ufficio Segreteria del Comune di Monasterolo di Savigliano
Tel. 0172 – 373026 (segreteria@comune.monasterolodisavigliano.cn.it)

CALENDARIO INCONTRI CON GLI ISCRITTI

L'esperienza dei trascorsi Anni Accademici ha evidenziato l'importanza e l'utilità di avere alcuni momenti di incontro con gli iscritti per un dialogo ed un confronto aperti sui programmi, sulle attività, sugli aspetti organizzativi.

Intendiamo confermare tali incontri per favorire la partecipazione degli iscritti alla programmazione delle attività.

Poiché non è però possibile programmare sin da ora tutti gli incontri, procederemo come per lo scorso Anno Accademico a fissare e comunicare le date degli stessi con congruo anticipo e con le modalità in precedenza richiamate.

Indichiamo invece qui i momenti ed incontri già calendarizzati:

Lunedì	02/09/2024 ore 10.30	Salone d'Onore Palazzo Taffini: conferenza stampa di presentazione corsi A.A. 2024/2025
Venerdì	04/10/2024 ore 16.00	Salone Centro Culturale Saviglianese: inaugurazione anno Accademico 2024/2025
Venerdì	23/05/2025 ore 16.00	Salone Centro Culturale Saviglianese: chiusura A.A. 2024/2025, saggio finale e premiazione iscritti
Sabato	17/05/2025 ore 16.00	Confraternita Agorà Via Torino Inaugurazione Mostra Unitre con esposizione lavoro realizzati dai laboratori di attività manuale



CITTÀ DI SAVIGLIANO

(Provincia di Cuneo)

ASSESSORATO ALLA CULTURA

Centro Culturale Saviglianese

VENERDÌ 04 OTTOBRE
ORE 16

INAUGURAZIONE ANNO ACCADEMICO 2024/2025
UNIVERSITA' DELLE TRE ETÀ

introduzione lavori:

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

Dott.ssa Laura Mellano
conferenza dal titolo

L'ATTUALITA' DEL PENSIERO LEOPARDIANO

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

SAVIGLIANO

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

<i>Le religioni attraverso il cibo</i>	02/10/2024
<i>Savigliano di Pietra</i>	03/10/2024
<i>Internet: storia, struttura e istruzioni per l'uso</i>	07/10/2024
<i>Visita guidata a Torino: Palazzo Madama</i>	09/10/2024
<i>I Francesi in Italia</i>	10/10/2024
<i>Gabriele D'annunzio e le Arti</i>	11/10/2024
<i>Le officine di Savigliano</i>	14/10/2024
<i>L'invecchiamento cerebrale e le linee guida per invecchiare bene</i>	16/10/2024
<i>Savigliano di Pietra</i>	17/10/2024
<i>Riconoscere e prevenire le truffe</i>	18/10/2024
<i>internet: storia, struttura e istruzioni per l'uso</i>	21/10/2024
<i>Visita Guidata a Torino: Palazzo Reale</i>	23/10/2024
<i>I Francesi in Italia</i>	24/10/2024
<i>Gabriele D'annunzio e le Arti</i>	25/10/2024
<i>Le officine di Savigliano</i>	28/10/2024
<i>Il genio Femminile secondo Giovanni Paolo</i>	30/10/2024
<i>Biblioterapia</i>	31/10/2024
<i>Internet: storia, struttura e istruzioni per l'uso</i>	04/11/2024
<i>Il mistero della Sindone</i>	06/11/2024
<i>Nozioni sull'identità digitale e come accedere ai principali servizi</i>	07/11/2024
<i>Sono un nonno mago</i>	08/11/2024
<i>I farmaci: questi (s)conosciuti</i>	11/11/2024
<i>L'invecchiamento cerebrale e le linee guida per invecchiare bene</i>	13/11/2024
<i>Sicurezza e truffe informatiche</i>	14/11/2024
<i>I segreti della cronaca nera</i>	15/11/2024
<i>I farmaci: questi (s)conosciuti</i>	18/11/2024
<i>Il potere delle reliquie</i>	20/11/2024
<i>Riforma e Controriforma</i>	21/11/2024
<i>Sono un nonno mago</i>	22/11/2024
<i>I farmaci: questi (s)conosciuti</i>	25/11/2024
<i>Il potere delle reliquie</i>	27/11/2024
<i>Riforma e Controriforma</i>	28/11/2024
<i>Comunicare bene per creare buone relazioni con gli altri</i>	29/11/2024
<i>Il mondo del vino</i>	02/12/2024
<i>Ferrero: storia di un'azienda attenta alla persona</i>	04/12/2024
<i>Storia delle Olimpiadi Moderne</i>	05/12/2024
<i>Sono un nonno mago</i>	06/12/2024
<i>Il mondo del vino</i>	09/12/2024
<i>Strategie quotidiane per stare bene</i>	11/12/2024
<i>Storia delle Olimpiadi Moderne</i>	12/12/2024
<i>Truffe informatiche</i>	13/12/2024
<i>Il mondo del vino</i>	16/12/2024
<i>Strategie quotidiane per stare bene</i>	18/12/2024
<i>Storia delle Olimpiadi Moderne</i>	19/12/2024
<i>La chimica di tutti i giorni</i>	08/01/2025
<i>Luoghi fantastici vicino a noi</i>	09/01/2025
<i>ABC della Finanza</i>	10/01/2025
<i>I racconti di Italo Calvino</i>	13/01/2025
<i>La chimica di tutti i giorni</i>	15/01/2025

<i>Luoghi fantastici vicino a noi</i>	16/01/2025
<i>Quando, come e perché si invecchia</i>	17/01/2025
<i>I racconti di Italo Calvino</i>	20/01/2025
<i>La chimica di tutti i giorni</i>	22/01/2025
<i>Vivere con la poesia non trascura i rapporti con il mondo</i>	23/01/2025
<i>Alimentazione e gruppi sanguigni</i>	24/01/2025
<i>I racconti di Italo Calvino</i>	27/01/2025
<i>La chimica di tutti i giorni</i>	29/01/2025
<i>Alimentazione e gruppi sanguigni</i>	31/01/2025
<i>Cesare Pavese tra "Mestiere di vivere" e "Mestiere di scrivere"</i>	03/02/2025
<i>Il sistema sanitario e i suoi servizi</i>	05/02/2025
<i>Storia globale della seconda guerra mondiale al nuovo millennio</i>	06/02/2025
<i>Esperienza di giornalismo locale</i>	07/02/2025
<i>Alimentazione Consapevole</i>	10/02/2025
<i>Gli oggetti raccontano..... una storia delle donne attraverso gli oggetti</i>	12/02/2025
<i>Storia globale della seconda guerra mondiale al nuovo millennio</i>	13/02/2025
<i>Le cadute: come prevenirle</i>	14/02/2025
<i>Cesare Pavese tra "Mestiere di vivere" e "Mestiere di scrivere"</i>	17/02/2025
<i>Gli oggetti raccontano..... una storia delle donne attraverso gli oggetti</i>	19/02/2025
<i>Storia globale della seconda guerra mondiale al nuovo millennio</i>	20/02/2025
<i>Visita alla caserma</i>	21/02/2025
<i>Alimentazione Consapevole</i>	24/02/2025
<i>Alla scoperta dell'Opera e.... dell'Operetta!!</i>	26/02/2025
<i>SOS Nipotini - pillole per affrontare i momenti di difficoltà con i più piccoli</i>	27/02/2025
<i>Ringiovanire.....in cucina</i>	28/02/2025
<i>Il sistema sanitario e i suoi servizi</i>	05/03/2025
<i>Un italiano alla conquista di Vienna. Antonio Salieri nel bicentenario della morte</i>	06/03/2025
<i>La Costa Adriatica in bici</i>	07/03/2025
<i>Cesare Pavese tra "Mestiere di vivere" e "Mestiere di scrivere"</i>	10/03/2025
<i>Storie di personaggi che... "vullero, vullero, fortissimamente vullero"</i>	12/03/2025
<i>I Fondi storici librari del Comune di Savigliano</i>	13/03/2025
<i>La psicologia della famiglia</i>	14/03/2025
<i>Alimentazione Consapevole</i>	17/03/2025
<i>Storie di personaggi che... "vullero, vullero, fortissimamente vullero"</i>	19/03/2025
<i>I Fondi storici librari del Comune di Savigliano</i>	20/03/2025
<i>La psicologia della famiglia</i>	21/03/2025
<i>Cesare Pavese tra "Mestiere di vivere" e "Mestiere di scrivere"</i>	24/03/2025
<i>Storie di personaggi che... "vullero, vullero, fortissimamente vullero"</i>	26/03/2025
<i>I Fondi storici librari del Comune di Savigliano</i>	27/03/2025
<i>La psicologia della famiglia</i>	28/03/2025
<i>Viaggio sensoriale sorseggiando il thè</i>	31/03/2025
<i>Il sistema sanitario e i suoi servizi</i>	02/04/2025
<i>Diritti pratici</i>	03/04/2025
<i>La penisola di Monte Athos</i>	04/04/2025
<i>Segreti e virtù delle tisane</i>	07/04/2025
<i>Donne resilienti e ribelli nel cinema italiano</i>	09/04/2025
<i>Diritti pratici</i>	10/04/2025
<i>La gestione efficace del tempo</i>	11/04/2025
<i>La natura sulla pelle</i>	14/04/2025
<i>Donne resilienti e ribelli nel cinema italiano</i>	16/04/2025
<i>Donne resilienti e ribelli nel cinema italiano</i>	23/04/2025
<i>Diritti pratici</i>	24/04/2025
<i>Il gusto della mindfulness</i>	28/04/2025
<i>Le facciate parlanti di Saluzzo</i>	05/05/2025

<i>Il sistema sanitario e i suoi servizi</i>	07/05/2025
<i>Dalla modernità solida alla società liquida</i>	08/05/2025
<i>La pianificazione consapevole</i>	09/05/2025
<i>La gnomonica questa sconosciuta</i>	12/05/2025
<i>Puccini e il fascino dell'esotico: la favola di Turandot</i>	14/05/2025
<i>Dalla modernità solida alla società liquida</i>	15/05/2025
<i>Antropologia Culturale</i>	16/05/2025
<i>Come affrontare i cambiamenti climatici nell'orto, nel frutteto con l'agricoltura biodinamica</i>	19/05/2025
<i>Puccini e il fascino dell'esotico: la favola di Turandot</i>	21/05/2025
<i>Dalla modernità solida alla società liquida</i>	22/05/2025
<i>Come affrontare i cambiamenti climatici nell'orto, nel frutteto con l'agricoltura biodinamica</i>	26/05/2025
<i>Puccini e il fascino dell'esotico: la favola di Turandot</i>	28/05/2025
<i>Dalla modernità solida alla società liquida</i>	29/05/2025
<i>Antropologia Culturale</i>	30/05/2025

ABC della Finanza

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza,11

DOCENTE: Fondazione SPECCHIO DEI TEMPI

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:30 - 17:00 (venerdì)

PROGRAMMA

I volontari di Fondazione Specchio dei tempi, con formazione specifica su tematiche di educazione economico finanziaria, offriranno un piacevole spunto per rivedere in un'altra luce le attività casalinghe di finanza e, attraverso piccoli ma significativi risparmi, ottenere grandi soddisfazioni.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 10

Alimentazione Consapevole

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza,11

DOCENTE: Dott.ssa Erica LIBERTO

N° LEZIONI: 3

ORARIO: 15:30 - 17:00 (lunedì)

PROGRAMMA

Il primo modulo riporta il progetto OKKIO ALLA SALUTE: MENO SALE E MENO ZUCCHERO NEL TUO MENU' Un sistema di sorveglianza nazionale, sebbene nato per monitorare l'evoluzione dell'obesità infantile e valutare gli interventi di promozione della salute e la loro efficacia, le raccomandazioni possono essere indicate per tutte le età con l'obiettivo di educare alla prevenzione primaria di problematiche cardio-metaboliche dieta correlate puntando su una maggior consapevolezza negli atteggiamenti quotidiani nella scelta di ciò che assumiamo con gli alimenti.

Il secondo modulo presenta diritto del consumatore a conoscere la composizione di ciò che acquista e consuma viene tutelato ed esercitato nell'ambito della presentazione e commercializzazione dei prodotti alimentari. Allo stesso tempo il consumatore ha una responsabilità nel tutelare la propria salute e le proprie finanze e lo può fare attraverso la capacità di interpretare le informazioni presenti sui confezionamenti degli alimenti.

Il terzo modulo si propone di presentare quali sono i fabbisogni nutrizionali dell'anziano sano rispetto all'individuo adulto e quali sono le raccomandazioni per una sana alimentazione e/o integrazione funzionale a coprire i fabbisogni per un invecchiamento attivo e in buona salute (EU program 2022 Active and Healthy Ageing).

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 10 - 24

MARZO 17

Alimentazione e gruppi sanguigni

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza,11
DOCENTE: Dott.ssa Elena LUCCO
N° LEZIONI: 2
ORARIO: 15:30 - 17:00 (venerdì)

PROGRAMMA

Il gruppo sanguigno è una delle innumerevoli variabili di un individuo, proprio come il colore degli occhi e dei capelli. Apprendendo i fondamenti dell'analisi dei gruppi sanguigni potrete elaborare una dieta più adatta alle vostre esigenze e a quelle dei vostri famigliari.

La chiave per interpretare il significato dei gruppi sanguigni può essere trovata nella storia dello sviluppo e dell'espansione dell'uomo: il gruppo 0 è comparso con i nostri antenati cacciatori-raccoglitori; quello di tipo A inizia la sua evoluzione con lo sviluppo dell'agricoltura; il tipo B fa la sua comparsa quando gli uomini cominciano a migrare verso i territori del nord, più freddi e inospitali; il gruppo AB, infine, costituisce un fenomeno di adattamento relativamente moderno, il risultato di mescolanze tra diversi gruppi.

Il gene AB0 non controlla solo il gruppo sanguigno, ma altri molti geni, in particolare quelli che regolano lo stress e la digestione, che lo utilizzano come un interruttore: si accendono o si spengono a seconda dell'effetto dell'AB0.

Il corso darà indicazioni circa la corretta alimentazione secondo le teorie di Peter J.D'adamo che risalgono ai primi anni '90.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 24 - 31

Alla scoperta dell'Opera e.... dell'Operetta!!

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza,11

DOCENTE: Dott.ssa Federica TOVOLI

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:30 - 17:00 (mercoledì)

PROGRAMMA

Accanto all'Opera, vi è un genere che da sempre è apprezzato per i suoi temi più leggeri e divertenti, per i suoi brani cantabili, i suoi dialoghi parlati, ed i balletti, tutti elementi che ritroviamo nel più recente e, attualmente, più noto genere del Musical.

Sia l'Operetta che il Musical sono sovente ospiti delle stagioni dei nostri Teatri d'Opera, segno del costante legame tra questi tre modi di raccontare in musica la vita e ciò che la rende unica e speciale.

Come sempre ci aiuteranno in questo viaggio le animazioni multimediali e l'immane segnalibro con i personaggi.

Se siete curiosi di scoprire quale titolo è in programma, vi invito a scoprirlo venendo a questo incontro!

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 26

Antropologia Culturale

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza, 11

DOCENTE: Dott. Sergio TESIO

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15:30 - 17:00 (venerdì)

PROGRAMMA

Il corso si propone di fornire alcuni concetti base di antropologia culturale.

Verranno presentati i principali temi del dibattito antropologico legati allo studio delle società contemporanee. L'obiettivo è rendere consapevoli i discenti del fatto che la dimensione simbolica della vita sociale non riguarda solo uno sparuto residuo di popolazioni "primitive", ma è parte integrante della vita di ogni essere umano in società. Analizzare quindi "le culture" significa apprendere attraverso la comparazione che anche la nostra vita "moderna" è imbevuta di significati e simboli che dobbiamo sforzarci di comprendere e che spesso rimangono occultati sotto un velo apparente di naturalità o razionalità.

Temi affrontati

Il concetto antropologico di cultura.

Il modo in cui gli antropologi conoscono le culture.

La metodologia di ricerca dell'antropologo: l'etnografia.

Antropologia e cibo.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MAGGIO 16 - 30

Biblioterapia

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza,11

DOCENTE: Dott. Nigro Valeria BIBLIOTECA CIVICA

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:30 - 17:00 (giovedì)

PROGRAMMA

“I libri sono la cura per ogni malessere: ci mostrano le nostre emozioni, una volta, e poi ancora una, finchè non riusciamo a dominarle”. D. H. Lawrence

Ogni (buon) libro è un'esperienza che lascia un segno nel lettore.

I romanzi ci danno la possibilità di indagare zone d'ombra del nostro sentire, farci sentire a casa oppure permetterci di raggiungere luoghi e situazioni lontanissimi dal nostro quotidiano.

Attraverso una selezione di opere letterarie, di autori e autrici italiani e stranieri, affronteremo e ci confronteremo con un approccio "biblioterapeutico" su argomenti e temi diversi.

I libri verranno presentati durante gli incontri e saranno poi disponibili presso la Biblioteca Civica Luigi Baccolo.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 31

Cesare Pavese tra "Mestiere di vivere" e "Mestiere di scrivere"

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza, 11
DOCENTE: Dott.ssa Chiara TAVELLA
N° LEZIONI: 4
ORARIO: 15:30 - 17:00 (lunedì)

PROGRAMMA

A più di settant'anni dalla sua tragica morte, Cesare Pavese (1909-1950) rimane uno dei grandi della nostra letteratura, ancora oggi letto, amato e studiato. Ma chi è stato davvero? Cosa gli bruciava dentro? Calvino definiva la raccolta poetica *Lavorare stanca* «una delle voci più isolate della poesia contemporanea». Scrittore pieno di conflitti e contraddizioni, Pavese possiede soprattutto una sensibilità profonda: il suo vero tema è l'incapacità di affrontare l'esistenza: vivere è un «mestiere» da apprendere con fatica e impegno. L'arte allora diventa un sostituto dell'esistenza che non si riesce a vivere e l'unico equilibrio possibile, anche se precario, scaturisce dalla scrittura e dalla letteratura.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 03 - 17

MARZO 10 - 24

Come affrontare i cambiamenti climatici nell'orto, nel frutteto con l'agricoltura biodinamica

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza,11

DOCENTE: Dott. Patrizio MICHELIS

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15:30 - 17:00 (lunedì)

PROGRAMMA

Scarse precipitazioni e perdurante siccità, precipitazioni concentrate con eventi estremi, temperature elevate e alto irraggiamento solare, sono problematiche con cui l'agricoltura si dovrà rapportare nel futuro. Esistono tecniche colturali sostenibili che si possono adottare per affrontare queste emergenze, delle quali si parlerà nel corso delle lezioni

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MAGGIO 19 - 26

Comunicare bene per creare buone relazioni con gli altri

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza,11

DOCENTE: Dott.ssa Petra SENESI

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:30 - 17:00 (venerdì)

PROGRAMMA

La comunicazione è il processo che consente di trasmettere informazioni.

Comunicare in modo efficace significa sapersi esprimere in ogni situazione con qualunque interlocutore sia a livello verbale che non verbale (espressioni facciali, la voce e la postura), in modo chiaro e coerente con il proprio stato d'animo.

Imparare a comunicare bene permette di creare delle buone relazioni.

La conferenza darà informazioni teoriche e strategie pratica per rendere il più efficace possibile la comunicazione

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 29

Dalla modernità solida alla società liquida

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza,11
DOCENTE: Prof. Marco FILIPPA
N° LEZIONI: 4
ORARIO: 15:30 - 17:00 (giovedì)

PROGRAMMA

L'obiettivo principale è fornire strumenti di analisi storico/scientifica nell'ambito dell'arte moderna e contemporanea. Il viaggio narrativo parte con un percorso a ritroso, per poi toccare la relazione tra il corpo dell'artista e l'arte, si indagano gli esiti che dalla pop art portano all'arte concettuale e infine si arriva al ritorno alla pittura degli anni '80.

1 lezione: dagli anni '60 al 1905.

2 lezione: l'arte come azione: dall' action painting alla body art.

3 lezione: dalla superficie della pittura al concetto

4 lezione: ritorno alla pittura

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MAGGIO 08 - 15 - 22 - 29

Diritti pratici

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza,11

DOCENTE: Dott.ssa Monica BOSCHETTI

N° LEZIONI: 3

ORARIO: 15:30 - 17:00 (giovedì)

PROGRAMMA

Nell'ambito del corso "Diritti pratici" vengono proposte 3 lezioni frontali, con l'ausilio di slide, in cui verranno trattati argomenti particolarmente vicini alla vita di tutti i giorni.

Si parte dal diritto alla salute, dove, nel corso di due lezioni, si affronteranno gli argomenti di cui all'art. 32 Cost. (T.S.O., diritto alle cure, Servizio Sanitario Nazionale), con particolari cenni ai c.d. trattamenti salva-vita e, nel corso della seconda lezione, ci focalizzeremo sul testamento biologico (legge n. 219/2017) e sul controverso diritto al fine-vita.

La terza lezione vedrà come protagonista le concessioni cimiteriali e il demanio cimiteriale: la sottoscritta è autrice della monografia "Concessioni e demanio cimiteriale" (Exeo Edizioni, marzo 2021), per cui si analizzeranno – dal punto di vista legale – le controverse problematiche del c.d. ius sepulchri, delle distanze e delle c.d. case del commiato.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

APRILE 03 - 10 - 24

Donne resilienti e ribelli nel cinema italiano

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza,11

DOCENTE: Dott. Gianluca GAVATORTA

N° LEZIONI: 3

ORARIO: 15:30 - 17:00 (mercoledì)

PROGRAMMA

Nella modalità di una visione guidata - già sperimentata e basata sull'interazione tra docente e frequentanti - saranno presi in esame tre film del cinema italiano che hanno raccontato la condizione della donna sotto il Fascismo, nell'immediato secondo dopo guerra e in anni recenti.

Nell'ordine: C'è ancora domani di Paola Cortellesi; Pane e Tulipani di Silvio Soldini; La pazza gioia di Paolo Virzì.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

APRILE 09 - 16 - 23

Esperienza di giornalismo locale

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza,11
DOCENTE: Dott.ssa Maria Teresa MARTINENGO – Fondazione Specchio dei Tempi
N° LEZIONI: 1
ORARIO: 15:30 - 17:00 (venerdì)

PROGRAMMA

Ex cronista de La Stampa, con particolare attenzione ai diritti e ai temi sociali, tra cui immigrazione, persone senza dimora, povertà. La giornalista spiegherà come sia necessario muoversi per raccontare tematiche molto sensibili, e quanto il proprio lavoro possa 'spostare' l'opinione pubblica.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 07

Ferrero: storia di un'azienda attenta alla persona

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza,11

DOCENTE: Prof.ssa Elena FEA

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:30 - 17:00 (mercoledì)

PROGRAMMA

Una storia di famiglia, in cui l'attenzione alla persona ha guidato le scelte aziendali nel corso degli anni.

Testimonianza di un dipendente premiato Maestro del Lavoro e visita aziendale nello stabilimento di Alba.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

DICEMBRE 04

Gabriele D'annunzio e le Arti

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza,11

DOCENTE: Dott.ssa Emanuela BORGATTA

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15:30 - 17:00 (venerdì)

PROGRAMMA

Il corso vuole far nuova luce sulla figura di Gabriele d'Annunzio, esaminando le sue influenze artico-letterarie, con particolare riguardo al rapporto d'elezione che il Poeta intrattenne con gli artisti italiani e internazionali dell'epoca.

Le lezioni saranno veri e propri itinerari tematici alla scoperta di un intellettuale inimitabile, della sua vita ardente e dell'ultima dimora: Il Vittoriale degli Italiani.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 11 - 25

Gli oggetti raccontano..... una storia delle donne attraverso gli oggetti

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza, 11

DOCENTE: Prof.ssa Maria Grazia CALCAGNO

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15:30 - 17:00 (mercoledì)

PROGRAMMA

“Quante cose raccontano di noi gli oggetti che ci circondano! Non parlano soltanto dei nostri gusti ma parlano del nostro quotidiano, passato e presente, degli affetti e dell’organizzazione del tempo, della famiglia, della casa. Ma molto dicono anche della società di ogni epoca storica e dei cambiamenti. È possibile, attraverso oggetti, a volte semplici e umili altre lussuosi e preziosi, ricostruire una storia delle donne? Dalle casalinghe alle regine? E dalle epoche più lontane fino ai giorni nostri?

Ci proveremo, scegliendo alcuni oggetti intorno a cui far rivivere storie di donne, non sempre famose, anzi spesso senza un nome e un’identità, ma rivelatrici di un’epoca, della sua mentalità e della condizione della donna al suo interno.”

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 12 - 19

I farmaci: questi (s)conosciuti

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza,11

DOCENTE: Dott.ssa Roberta FRUTTERO

N° LEZIONI: 3

ORARIO: 15:30 - 17:00 (lunedì)

PROGRAMMA

Il titolo di questo corso, che si articola in tre interventi, intende mettere in evidenza il fatto che nonostante il frequente e ampio uso di farmaci da parte della popolazione, spesso se ne ignora il funzionamento e il lungo e complesso iter che sta alla base dello sviluppo di un nuovo farmaco.

Una prima parte del corso sarà pertanto dedicata a descrivere brevemente l'origine dei farmaci, il ruolo cruciale delle fonti naturali, la progettazione razionale senza dimenticare il ruolo non trascurabile del caso.

Si cercherà poi di rispondere alle domande: come funzionano i farmaci? quali sono i loro bersagli? qual è il meccanismo d'azione che sta alla base del loro effetto terapeutico?

Infine si entrerà nel merito dei farmaci che si trovano più frequentemente nell'armadietto dei medicinali delle nostre case, che cosa c'è e che cosa non dovrebbe esserci.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 11 - 18 - 25

I Fondi storici librari del Comune di Savigliano

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza,11

DOCENTE: Dott.ssa Silvia OLIVERO

N° LEZIONI: 3

ORARIO: 15:30 - 17:00 (giovedì)

PROGRAMMA

Il Comune di Savigliano ha nel corso degli anni acquisito importanti fondi storici librari, tra cui le biblioteche dei Tapparelli d'Azeglio e dei Santa Rosa. Antichi manoscritti, incunaboli, cinquecentine, carte geografiche, edizioni rare e di pregio saranno al centro di un percorso di scoperta di un patrimonio straordinario.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MARZO 13 - 20 - 27

I Francesi in Italia

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza,11

DOCENTE: Dott. Edoardo DONALISIO

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15:30 - 17:00 (giovedì)

PROGRAMMA

Il corso tratterà principalmente della campagna militare condotta dal generale Napoleone Bonaparte sul suolo italiano nel 1796 e delle conseguenze che tale conflitto generò nella provincia di Cuneo. Si partirà dalle fasi iniziali della guerra, situate principalmente nel ducato di Savoia e nella regione ligure e mostrerà le difficoltà che gli eserciti piemontese e austriaco dovettero affrontare di fronte alla forza dell'armata repubblicana. Si passerà in seguito a parlare delle operazioni belliche del 1796, anno dell'arrivo di Napoleone Bonaparte in Italia fino all'armistizio di Cherasco. Infine, si mostreranno le conseguenze che la guerra generò nella popolazione locale, come per esempio la nascita e la caduta della Repubblica di Alba e il ruolo che ebbero i giacobini piemontesi, oltre alle vicende storiche nei territori di Mondovì e Saluzzo nel triennio 1796-1799.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 10 - 24

I racconti di Italo Calvino

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza, 11
DOCENTE: Dott. Lorenzo RESIO
N° LEZIONI: 3
ORARIO: 15:30 - 17:00 (lunedì)

PROGRAMMA

Il corso propone la lettura e l'analisi di alcuni racconti di Italo Calvino a partire dalla raccolta del 1963 Marcovaldo, fino ai prodotti del periodo combinatorio (in particolare, Cosmicomiche e Ti con zero).

Verranno presi i temi e le caratteristiche stilistiche dell'autore, guardando anche ai motivi raccolti nelle Lezioni americane.

Sono previste alcune letture ad alta voce di racconti scelti dal docente, con commento e discussione.

Si consiglia la lettura delle seguenti raccolte di racconti:

- I. Calvino, Ultimo viene il corvo, qualsiasi edizione integrale;
- Id., Marcovaldo ovvero Le stagioni in città, qualsiasi edizione integrale;
- Id., Tutte le Cosmicomiche, qualsiasi edizione integrale.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 13 - 20 - 27

I segreti della cronaca nera

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza,11
DOCENTE: Dott. Beppe MINELLO per Fondazione Specchio dei Tempi
N° LEZIONI: 1
ORARIO: 15:30 - 17:00 (venerdì)

PROGRAMMA

Beppe Minello, per oltre quarant'anni cronista de La Stampa, oggi pensionato felicemente dedito ai viaggi e agli sport. Nei suoi interventi sulla Cronaca Nera, condurrà il pubblico in un viaggio nel tempo, che partirà dalla cara vecchia linotype per arrivare fino ai social. Una carrellata densa di episodi ed aneddoti di vita vissuta di un cronista 'di una volta' che conosce bene il giornalismo di oggi.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 15

Il genio Femminile secondo Giovanni Paolo

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza,11
DOCENTE: Prof.ssa Elena FEA
N° LEZIONI: 1
ORARIO: 15:30 - 17:00 (mercoledì)

PROGRAMMA

Karol Wojtyla ha testimoniato la sua attenzione e il suo rispetto per le donne - ma anche la simpatia con cui guardava all'altra metà del genere umano - nella lettera apostolica *Mulieris dignitatem* con la quale, per la prima volta nella storia della Chiesa, ha riconosciuto solennemente l'importanza e la specificità delle donne nella storia della salvezza, e nella quale si è addirittura inchinato davanti a quello che ha chiamato il "genio femminile".

In questo incontro verrà analizzato il pensiero del Pontefice attraverso i suoi scritti, come la "Lettera alle donne" e come questo abbia influenzato il pensiero filosofico sul tema.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 30

Il gusto della mindfulness

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza,11
DOCENTE: Dott.ssa Noemi BERTINOTTI – Dott.ssa Alessia RANIERI –
Dott.ssa Elisa BUSSI
N° LEZIONI: 1
ORARIO: 15:30 - 17:00 (lunedì)

PROGRAMMA

Durante la serata esploreremo come portare attenzione intenzionale al nostro modo di mangiare possa trasformare l'esperienza del cibo. Impareremo a riconoscere i segnali di fame e sazietà, a gustare ogni boccone con pienezza e a scegliere alimenti che nutrano sia il corpo che la mente. Attraverso esercizi pratici e riflessioni, scopriremo come la mindfulness possa aiutare a sviluppare un rapporto più sano e gratificante con il cibo, riducendo il consumo impulsivo e promuovendo il benessere generale.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

APRILE 28

Il mistero della Sindone

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza,11

DOCENTE: Prof.ssa Elena FEA

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:30 - 17:00 (mercoledì)

PROGRAMMA

Un percorso storico-scientifico sul telo sindonico conservato a Torino, per il quale nel 2025 ci sarà l'ostensione.

Tante domande e poche risposte, in una sequenza di testimonianze storiche e di indagini scientifiche. Il mistero è fitto, ma lo spazio per la fede salvaguardato.

Possibilità di organizzare un'uscita a Torino per visitare il Museo della Sindone ed assistere all'ostensione in primavera.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 06

Il mondo del vino

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza,11

DOCENTE: Dott.ssa Silvia CARENA

N° LEZIONI: 3

ORARIO: 15:30 - 17:00 (lunedì)

PROGRAMMA

Corso di avvicinamento al complesso Mondo del Vino, un tema che da sempre affascina e che suscita grande interesse. Nelle lezioni si partirà dalla storia del vino, raccontando anche qualche elemento curioso; la composizione della vite; i diversi vitigni e vini e infine un approfondimento sui vini del Piemonte... che certamente non può mancare! In maniera semplice si capirà anche quali sono i passaggi essenziali per effettuare una buona degustazione.

Non sono previste degustazioni durante il corso per motivi di organizzazione, sicurezza ed igiene bicchieri.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

DICEMBRE 02 - 09 - 16

Il potere delle reliquie

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza,11

DOCENTE: Prof.ssa Maria Grazia CALCAGNO

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15:30 - 17:00 (mercoledì)

PROGRAMMA

Il medioevo è l'epoca d'oro delle reliquie: gli oggetti appartenuti ad un uomo o a una donna, proclamati santi magari dopo aver subito il martirio, il loro corpo o parti del corpo diventano, dopo la morte, oggetti di culto e venerazione, espressione della divina volontà. Andremo a scoprire quali sono le reliquie più importanti e perché possederle significava anche, per le chiese che le custodivano, ottenere grandi guadagni oltre ad avere assicurato la protezione del santo o della santa. Alcune reliquie sono davvero curiose e parecchie sono oggetto di culto ancora oggi. Basti pensare al miracolo del sangue di San Gennaro a Napoli.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 20 - 27

Il sistema sanitario e i suoi servizi

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza,11

DOCENTE: Dott.ssa Alessandra PUGLIESE

N° LEZIONI: 4

ORARIO: 15:30 - 17:00 (mercoledì)

PROGRAMMA

Questo ciclo di incontri si propone di presentare le differenti competenze e finalità delle figure professionali e dei servizi sanitari a cui un cittadino può far direttamente riferimento, al fine di promuovere un accesso consapevole e appropriato alle cure. Inoltre, si tratteranno alcuni argomenti di interesse attuale, quali la crescente informatizzazione dei Servizi Sanitari, il diritto all'aborto e alla preservazione della fertilità, la possibilità di decidere se e come curarsi. Una scarsa conoscenza dei servizi offerti dal nostro Sistema Sanitario porta infatti a ricorsi impropri da parte dei pazienti al SSN, che restituiscono l'immagine di una Sanità Pubblica poco efficiente, quando invece spesso è solo mal utilizzata. D'altra parte, la richiesta di prestazioni inappropriate favorisce fenomeni come il sovraccarico dei Pronto Soccorso e l'allungamento delle liste d'attesa.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 05

MARZO 05

APRILE 02

MAGGIO 07

Internet: storia, struttura e istruzioni per l'uso

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza, 11

DOCENTE: Dott. Francesco VASCHETTO

N° LEZIONI: 3

ORARIO: 15:30 - 17:00 (lunedì)

PROGRAMMA

Incontro 1: Storia di Internet

L'infrastruttura di Internet e i dispositivi collegati.

Descrizione delle principali applicazioni di rete.

Cos' è l'Internet delle cose (IOT – Internet of Things).

Incontro 2: La sicurezza nelle comunicazioni e gli attacchi alla sicurezza informatica.

Crimini informatici: cyberbullismo e cybercrime.

Esempi di programmi dannosi: i malware.

Come difendersi dai malware: configurazione dei programmi antivirus.

Incontro 3: Chi sono i pirati informatici (hacker).

Tipologie di attacco informatico.

Strumenti di difesa dagli attacchi informatici.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 07 - 21

NOVEMBRE 04

L'invecchiamento cerebrale e le linee guida per invecchiare bene

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza,11

DOCENTE: Prof. Paolo TOSELLI

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15:30 - 17:00 (mercoledì)

PROGRAMMA

Durante le conferenze si affronteranno i temi relativi all'invecchiamento cerebrale e si analizzeranno quali siano le strategie per invecchiare bene e vivere il più possibile in serenità

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 16

NOVEMBRE 13

La chimica di tutti i giorni

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza,11
DOCENTE: Prof. Domenico OSELLA
N° LEZIONI: 4
ORARIO: 15:30 - 17:00 (mercoledì)

PROGRAMMA

1 lezione:

La chimica e l'acqua che beviamo: da acquedotto o imbottigliata? Addolcimento, microfiltrazione, osmosi inversa. Le microplastiche. I dissalatori.

2 lezione:

La chimica nel piatto. Conservanti e additivi. Nitrati negli insaccati. Solfiti nei vini. Le conserve fatte in casa.

3 lezione

L'aria che respiriamo. Il problema della combustione: sostanze nocive (p.e. PM10, ossidi di azoto NOx e di zolfo SOx). Riscaldamento ambientale e gas serra (anidride carbonica, metano).

4 lezione

Detergere e/o disinfettare. Gli "amici" (veri o falsi) di casa: bicarbonato, aceto, varechina, ammoniaca. I Disgorganti o disotturanti. Il Teflon delle pentole: il problema dei PFAS.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 08 - 15 - 22 - 29

La Costa Adriatica in bici

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza,11

DOCENTE: Sig. Giuseppe PERETTI

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:30 - 17:00 (venerdì)

PROGRAMMA

Durante il corso sarà descritta la Costa Adriatica percorsa con la bicicletta: una lunga pedalata che da Trieste costeggia il mare fino alla Puglia.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MARZO 07

La gestione efficace del tempo

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza,11

DOCENTE: Dott.ssa Chiara FODONE

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:30 - 17:00 (venerdì)

PROGRAMMA

Tempo consapevole - le basi: La consapevolezza, lo stress e la comfort zone del “non ho tempo”;
Gli ostacoli quotidiani alla gestione efficace del tempo; Mind management: allenare la mente a un nuovo scenario; Le abitudini come strumento di trasformazione.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

APRILE 11

La gnomonica questa sconosciuta

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza,11

DOCENTE: Dott. Fabio GARNERO

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:30 - 17:00 (lunedì)

PROGRAMMA

Viaggio nella storia della misura del tempo attraverso le meridiane; curiosità e tecnologia, racchiuse in un viaggio ultra millenario.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MAGGIO 12

La natura sulla pelle

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza,11

DOCENTE: Dott.ssa Simona CHIOSSO

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:30 - 17:00 (lunedì)

PROGRAMMA

Si andrà alla scoperta della cosmesi naturale da preparare in casa con pochi e semplici ingredienti.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

APRILE 14

La penisola di Monte Athos

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza,11

DOCENTE: Sig. Giuseppe PERETTI

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:30 - 17:00 (venerdì)

PROGRAMMA

Un cammino nel cuore del mondo ortodosso, fra monasteri e monaci, spiritualità e natura incontaminata

CALENDARIO DELLE LEZIONI

APRILE 04

La pianificazione consapevole

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza,11

DOCENTE: Dott.ssa Chiara FODONE

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:30 - 17:00 (venerdì)

PROGRAMMA

La pianificazione consapevole - dalla teoria alla pratica: Che cos'è la pianificazione consapevole; Perché le to-do list infinite non funzionano; Il respiro come strumento di connessione e ascolto alla portata di tutti; La procrastinazione, accettarla e superarla con amorevole gentilezza.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MAGGIO 09

La psicologia della famiglia

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza,11

DOCENTE: Dott. Umberto DALICCO

N° LEZIONI: 3

ORARIO: 15:30 - 17:00 (venerdì)

PROGRAMMA

Il ruolo della madre, del padre, del figlio nel triangolo familiare.

Quali rapporti, quali funzioni e disfunzioni sono possibili?

Ha ancora senso focalizzare l'attenzione sociale e politica sulla famiglia, o questa istituzione è stata oscurata da altri fattori e sistemi nel mondo odierno?

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MARZO 14 - 21 - 28

Le cadute: come prevenirle

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza,11

DOCENTE: Dott.ssa Vittoria TIBALDI

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:30 - 17:00 (venerdì)

PROGRAMMA

Durante il corso verranno esaminate quali sono le cause delle cadute più comuni e come prevenirle

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 14

Le facciate parlanti di Saluzzo

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza,11

DOCENTE: Dott. Fabio GARNERO

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:30 - 17:00 (lunedì)

PROGRAMMA

Scopriremo la Saluzzo del marchese Ludovico II, illuminato signore della capitale marchionale, venne adornata di affreschi che, con la tecnica della grisaille, narravano la potenza del marchese attraverso il racconto dipinto dei miti della storia.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MAGGIO 05

Le officine di Savigliano

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza,11

DOCENTE: Dott. Gianfranco SACCIONE

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15:30 - 17:00 (lunedì)

PROGRAMMA

Tramite una raccolta di documenti, fotografie e ricordi, si ripercorrerà la storia delle Officine di Savigliano e del forte legame che univa la Città alla sua fabbrica. Nel 1853, inaugurata la nuova ferrovia, si rese necessaria la costruzione di un'officina meccanica, per consentire la manutenzione e la riparazione del materiale ferroviario. Una lunga storia, dalla Snos (Società Nazionale Officine Savigliano) all'Alstom Ferroviaria.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 14 - 28

Le religioni attraverso il cibo

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza,11

DOCENTE: Prof.ssa Elena FEA

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:30 - 17:00 (mercoledì)

PROGRAMMA

Parlare di religione attraverso il significato simbolico del cibo può aprire prospettive nuove e curiose, con un tocco di golosità. Cibo infatti significa non solo nutrimento, ma soprattutto storia, tradizioni e festa, e ciascuno porta nella memoria profumi e sapori familiari. In questo incontro verrà presentata una panoramica dei significati religiosi legati al cibo nei tre monoteismi, con particolare attenzione alla cultura ebraica, che ne è la radice comune

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 02

Luoghi fantastici vicino a noi

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza,11

DOCENTE: Dott.ssa Silvia STONA

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15:30 - 17:00 (giovedì)

PROGRAMMA

Non sempre conosciamo a fondo i luoghi in cui viviamo e attraverso queste lezioni si cercherà di diffondere ulteriore conoscenza in geografia, storia, arte, folklore ed enogastronomia di alcuni siti piemontesi interessanti Si parlerò di Langhe, Roero, il Colle Don Bosco, le risaie del Principato di Lucedio a Trino.

Ma non è tutto qui! Infatti si capiscono meglio le cose se vissute, viste da vicino... ed è per questo che verranno proposte delle uscite formative/didattiche sui luoghi delle lezioni tenute.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 09 - 16

Nozioni sull'identità digitale e come accedere ai principali servizi

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza,11
DOCENTE: A cura di un operatore del Consorzio MONVISO SOLIDALE
N° LEZIONI: 1
ORARIO: 15:30 - 17:00 (giovedì)

PROGRAMMA

Il “Cittadino Digitale” è un Cittadino che, a tutte le età, usa le tecnologie per accedere alle informazioni, per fruire di servizi online e per cogliere le opportunità digitali del suo territorio.

Il “Facilitatore Digitale” è una persona che, appositamente formata, supporta il Cittadino ad acquisire competenze digitali ed un pieno accesso alla società dell'informazione, dimostrando adattabilità, intelligenza emotiva e comprensione.

Il Facilitatore ha come obiettivo quello di consentire al Cittadino di diventare autonomo nell'uso quotidiano degli strumenti digitali, supportandolo e non "facendo al posto suo".

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 07

Puccini e il fascino dell'esotico: la favola di Turandot

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza,11

DOCENTE: Prof. Pier BURDESE

N° LEZIONI: 3

ORARIO: 15:30 - 17:00 (mercoledì)

PROGRAMMA

Si affronterà l'argomento della favola di Turandot, che per Puccini rappresenterà la sua opera incompiuta. La storia di questa ragazza del Turan termina con la morte di Liù e del Maestro. Successivamente si affronterà l'impresa di completare l'opera con un finale degno e rispettoso, basato sugli appunti di Puccini.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MAGGIO 14 - 21 - 28

Quando, come e perché si invecchia

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza,11

DOCENTE: Dott.ssa Vittoria TIBALDI

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:30 - 17:00 (venerdì)

PROGRAMMA

Durante il corso verrà spiegato il ruolo dei geni e dell'ambiente nella durata della vita.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 17

Riconoscere e prevenire le truffe

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza,11

DOCENTE: Magg. Luca GIACOLLA

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:30 - 17:00 (venerdì)

PROGRAMMA

Durante la lezione saranno illustrati gli accorgimenti da adottare per evitare di rimanere vittime di tali tipologie di reati.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 18

Riforma e Controriforma

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza,11

DOCENTE: Prof. Giulio AMBROGGIO

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15:30 - 17:00 (giovedì)

PROGRAMMA

Nelle lezioni verrà analizzato come il monaco agostiniano sassone Martin Lutero riuscì in pochi anni a sottrarre alla Chiesa Cattolica metà Europa e come essa, dopo un momento di disorientamento, reagì con inusitata forza procedendo ad una radicale riforma.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 21 - 28

Ringiovanire.....in cucina

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza,11

DOCENTE: Dott.ssa Barbara CANELLI

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:30 - 17:00 (venerdì)

PROGRAMMA

Si imparerà ad ottimizzare l'alimentazione, lo stile di vita e i ritmi circadiani, per ringiovanire corpo e mente

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 28

Savigliano di Pietra

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza,11

DOCENTE: Dott. Emanuele BONIS

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15:30 - 17:00 (giovedì)

PROGRAMMA

Il corso di Epigrafia, rivolto a tutti gli iscritti senza alcun prerequisito di base, si propone l'obiettivo di offrire una panoramica, quanto più completa ed esaustiva possibile, del ricco e variegato patrimonio epigrafico del territorio saviglianese, comprese le numerose frazioni e località rurali.

Le lezioni presenteranno una nutrita selezione di iscrizioni, sia di contenuto religioso che celebrativo, commemorativo o monumentale, risalenti ai secoli XIV-XXI. Scopo della presentazione sarà chiarire sia gli aspetti materiali delle epigrafi (collocazione, contesto, materiale, stato di conservazione...) sia quelli contenutistico-testuali (lettura, traduzione e comprensione del testo), privilegiando iscrizioni di peculiare interesse per la storia e il costume locali, o di difficile comprensione in quanto realizzate in latino. Saranno prese in considerazione anche alcune meridiane / orologi solari, non di rado recanti motti in latino o in piemontese.

Le lezioni saranno arricchite dalla presentazione delle immagini delle iscrizioni, proiettate per renderne l'illustrazione maggiormente agevole e perspicua, e probabilmente anche più interessante e coinvolgente per un pubblico di non-specialisti. A partire dal sito "www.saviglianodipietra.it", ci sarà occasione di presentare anche a cittadini non-saviglianesi una vetrina innovativa sulla nostra Città.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 03 - 17

Segreti e virtù delle tisane

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza,11

DOCENTE: Dott.ssa Simona CHIOSSO

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:30 - 17:00 (lunedì)

PROGRAMMA

Durante il corso si degusteranno infusi e decotti di erbe officinali, fiori e frutta alla scoperta dei regali della natura per star bene, come ci si curava ai tempi delle nostre nonne.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

APRILE 07

Sicurezza e truffe informatiche

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza,11

DOCENTE: A cura di un operatore del MONVISO SOLIDALE

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:30 - 17:00 (giovedì)

PROGRAMMA

Nella lezione verranno esposti in modo chiaro quali possono essere i pericoli della rete e come imparare a difendersi

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 14

Sono un nonno mago

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza,11

DOCENTE: Dott. Domenico ANSELMA

N° LEZIONI: 3

ORARIO: 15:30 - 17:00 (venerdì)

PROGRAMMA

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

La proposta è di un'attività per il tempo libero, improntato sull'apprendimento dell'arte dell'illusionismo attraverso varie fasi: conoscenza del meccanismo del gioco di prestigio (ovverosia il “trucco”); esercizio ed allenamento per eseguirlo (davanti ad uno specchio, ai compagni di corso, ai familiari a casa) ed infine, ma con importanza maggiore, il saperlo eseguire di fronte al pubblico con realizzazione di una presentazione adeguata e calibrata sulla propria personalità, sul tipo di spettatori e sulla magia che si porta in scena. Si toccheranno, unitamente a brevi nozioni storiche, alcuni dei principali argomenti della prestigiazione e semplici tecniche basilari.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 08 - 22

DICEMBRE 06

SOS Nipotini - pillole per affrontare i momenti di difficoltà con i più piccoli

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza,11

DOCENTE: Dott.ssa Valentina ACCASTELLI – Dott.ssa Antonella AIMAR –
Dott.ssa Silvia Bona

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:30 - 17:00 (giovedì)

PROGRAMMA

Nel corso della serata verranno fornite indicazioni per il taglio sicuro degli alimenti, informazioni per garantire la sicurezza dell'ambiente domestico e per il primo soccorso in caso di incidenti , suggerimenti per affrontare con maggiore serenità i momenti di "capricci" e crisi emotiva.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 27

Storia delle Olimpiadi Moderne

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza,11

DOCENTE: Dott. Emanuele BARALE

N° LEZIONI: 3

ORARIO: 15:30 - 17:00 (giovedì)

PROGRAMMA

Ogni quattro anni si ripete il rito delle Olimpiadi estive, avvenimento che accoglie il meglio delle espressioni umane e sportive di tutte le nazioni del mondo.

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

CALENDARIO DELLE LEZIONI

DICEMBRE 05 - 12 - 19

Storia globale della seconda guerra mondiale al nuovo millennio

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza,11

DOCENTE: Dott. Carlo BOVOLO

N° LEZIONI: 3

ORARIO: 15:30 - 17:00 (giovedì)

PROGRAMMA

Il corso, articolare in tre lezioni, si propone di ripercorrere le vicende che hanno attraversato il mondo dalla fine della Seconda guerra mondiale fino all'inizio del Nuovo millennio, proponendo una lettura d'insieme di eventi e processi che hanno segnato la storia più recente e che ancora incidono profondamente nel presente: la nascita e lo sviluppo della guerra fredda, la decolonizzazione, la globalizzazione, i terrorismi, le nuove guerre.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 06 - 13 - 20

Storie di personaggi che... "vollero, vollero, fortissimamente vollero"

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza,11

DOCENTE: Prof.ssa Maria Agnese ARIAUDO

N° LEZIONI: 3

ORARIO: 15:30 - 17:00 (mercoledì)

PROGRAMMA

Cosa si è disposti a fare per raggiungere i propri scopi? Vi sono dei limiti al desiderio di diventare ricchi, potenti o ammirati? Quando la luce dell'ambizione è così accecante da farci perdere il contatto con la realtà? Sono domande complicate, per le quali probabilmente non esiste un'unica risposta.

Gli incontri proposti accostano le vicende di personaggi accomunati da una grande ambizione, che si sono spesi senza sosta nel perseguire i propri obiettivi.

Attraverso una puntuale ricostruzione storica, ci soffermeremo, per citare solo alcuni riferimenti, sulla spregiudicata Agrippina, assetata di potere nella Roma imperiale, sulla cantante Maria Callas, detta la "Divina", combattuta tra affermazione del proprio talento e ricerca della felicità, sulla straordinaria avventura umana dell'indimenticabile Enzo Ferrari e della leggendaria scuderia di Maranello. Come pure andremo alla ricerca dei passaggi più significativi della breve e folgorante parabola di una sconosciuta ragazza argentina, Eva Duarte, meglio conosciuta come Evita Peron.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MARZO 12 - 19 - 26

Strategie quotidiane per stare bene

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza,11

DOCENTE: Dott.ssa Cristina HERCIU – Dott. ssa Alessandra MINA – Esp. Bruna BASSETTI

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15:30 - 17:00 (mercoledì)

PROGRAMMA

La conferenza esperienziale vuole essere un incontro teorico e pratico, dedicata a tutti coloro che hanno deciso di fare un cambiamento concreto nella loro vita. Questa conferenza si basa sulla condivisione da parte delle docenti, di strategie mirate a migliorare la qualità di vita delle persone che vorrebbero iniziare a fare dei cambiamenti, ma non sanno da dove iniziare. Le strategie saranno interattive e mirate alla promozione del benessere psico- fisico con una particolare attenzione alla prevenzione dei dolori muscolari più diffusi, alla costruzione di una routine giornaliera di esercizi, al miglioramento della nutrizione e sicurezza alimentare, nonché a miglioramento del rapporto con l'ansia e la gestione del tempo libero. Gli interventi saranno di 3 professioniste specializzate in campi diversi, ma con un filo conduttore: scoprire ed aumentare la consapevolezza delle proprie risorse da mettere in campo per stare bene.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

DICEMBRE 11 - 18

Truffe informatiche

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza,11

DOCENTE: Magg. Luca GIACOLLA

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:30 - 17:00 (venerdì)

PROGRAMMA

Si imparerà a riconoscere alcuni stratagemmi per disinnescare l'inganno informatico

CALENDARIO DELLE LEZIONI

DICEMBRE 13

Un italiano alla conquista di Vienna. Antonio Salieri nel bicentenario della morte

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza,11

DOCENTE: Dott. Lodovico BUSCATTI

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:30 - 17:00 (giovedì)

PROGRAMMA

In occasione del bicentenario della morte di Antonio Salieri, avvenuta a Vienna il 7 Maggio 1825, si ripercorrerà la parabola artistica del compositore di origini venete allora più celebre in Europa. Si tratteggerà la sua personalità sulla base dei documenti d'epoca e si analizzeranno le maggiori opere del suo ricco catalogo musicale e si ricorderà il suo significativo apporto nella formazione di Beethoven, Schubert, Liszt e Meyerbeer.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MARZO 06

Viaggio sensoriale sorseggiando il thè

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza,11

DOCENTE: Dott.ssa Simona CHIOSSO

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:30 - 17:00 (lunedì)

PROGRAMMA

Nel corso si imparerà a degustare le varie tipologie di Te'. Si andrà ad assaggiare vari tipi di te' verde, neri, bianchi e rossi provenienti da varie parti del mondo sia puri che aromatizzati e si esamineranno le loro caratteristiche

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MARZO 31

Visita alla caserma

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza,11

DOCENTE: Magg. Luca GIACOLLA

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:00 - 17:30 (venerdì)

PROGRAMMA

L'incontro davanti al Centro Culturale Saviglianese alle ore 15.00 e visita alla Caserma in L.go Carabinieri caduti in missione all'estero, 3

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 21

Visita Guidata a Torino - Palazzo Madama

SEDE: Palazzo Madama - Torino
DOCENTE: Dott.ssa Valeria PRIMO
N° LEZIONI: 1
ORARIO: Partenza dalla Stazione Ferroviaria di Savigliano ore 08.52 – rientro nel pomeriggio (mercoledì)

PROGRAMMA

Visita ad un Palazzo considerato la Porta Romana della Città, castello medievale, sede del primo Senato Subalpino e ora museo civico di arte antica.

La docente accoglierà i partecipanti direttamente alla Stazione di Savigliano circa 15 minuti prima della partenza (08.45), che dovranno essere già muniti del biglietto del treno.

Arrivo alla Stazione di Porta Nuova previsto per le ore 09.35 e trasferimento a piedi oppure con il tram n. 4 (biglietto a carico del partecipante) in Piazza Castello.

Tempo a disposizione per caffè e visita guidata a Palazzo Madama, prevista per le ore 10.15/10.30 circa.

Il costo del biglietto di ingresso dovrà essere versato in loco.

Il rientro a Savigliano è previsto in modo autonomo.

E' obbligatoria la prenotazione, che dovrà pervenire direttamente alla docente al numero 347/1460624 entro 48 prima del giorno della visita.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 9

Visita guidata a Torino: Palazzo Reale

SEDE: Palazzo Reale - Torino
DOCENTE: Dott.ssa Valeria PRIMO
N° LEZIONI: 1
ORARIO: Partenza dalla Stazione Ferroviaria di Savigliano ore 08.52 – rientro nel pomeriggio (mercoledì)

PROGRAMMA

Visita guidata alla residenza sabauda più importante di Torino: Palazzo Reale, dove si potranno visitare la sala del trono, la sala della firma dello statuto albertino ma anche l'armeria e la cappella della sindone.

La docente accoglierà i partecipanti direttamente alla Stazione di Savigliano circa 15 minuti prima della partenza (08.45), già muniti del biglietto del treno.

Arrivo alla Stazione di Porta Nuova previsto per le ore 09.35 e trasferimento a piedi oppure con il tram n. 4 (biglietto a carico del partecipante) in Piazza Castello.

Tempo a disposizione per caffè e visita guidata a Palazzo Madama, prevista per le ore 10.15/10.30 circa.

Il costo del biglietto di ingresso dovrà essere versato in loco.

Il rientro a Savigliano è previsto in modo autonomo.

E' obbligatoria la prenotazione, che dovrà pervenire direttamente alla docente al numero 347/1460624, entro 48 prima del giorno della visita.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 23

Vivere con la poesia non trascura i rapporti con il mondo

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza,11
DOCENTE: Prof. Antonio SCOMMEGNA - Clemente Rebora CENACOLO
N° LEZIONI: 1
ORARIO: 15:30 - 17:00 (giovedì)

PROGRAMMA

L'attività poetica è legata alla frontiera tra due mondi: quello dell'io e quello della società e della tradizione. L'inclinazione poetica sembra essere terreno fecondo per gli adulti perché domina il fenomeno del disincanto e della riflessione matura. L'iniziazione degli adulti alla poesia risulta affascinante ed è nutrita di interessanti riferimenti storico-culturali, una sorta di full immersion scandita da intuizioni e voci interiori. L'originalità e la creatività sono gli attributi più interessanti del coinvolgimento di chi si accosta alla poesia con un linguaggio che costituisce una dimensione della vita umana capace di comunicare e condividere con la società. La poesia si colloca nell'esperienza, nella vitalità e nella nostalgia, è il bisogno naturale che ogni essere umano ha di conservare l'integrità di quella esperienza corporea, sensuale, emozionale, senza lasciarla impoverire. La poesia è un mettere in parole ciò che appartiene a un'altra dimensione. L'adulto quale portatore di una propria storia e propri saperi, è fondamento di un fecondissimo filone di valorizzazione del "ricordo", che vede costantemente implicati nel presente il passato e il futuro. La poesia appartiene all'esercizio della coscienza etica e religiosa, s'acquisita col tempo nella consapevolezza dell'emancipazione sociale e di una straordinaria esperienza rimasta a lungo riservata e inespresa, in modo gratificante ma a volte dolorosa.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 23

SAVIGLIANO

LABORATORI DI ATTIVITA' MANUALE

Alleniamo il Cervello	integrazione spesa	€ 30
Borse che passione	integrazione spesa	€ 75
Canto Corale	integrazione spesa	€ 45
Corso di base tecnica manga	integrazione spesa	€ 50
Corso di Cucina dall'antipasto al dolce	integrazione spesa	€ 250
Corso di cucito sartoriale (base)	integrazione spesa	€ 60
Corso di cucito sartoriale (proseguimento)	integrazione spesa	€ 60
Corso di decorazione pittorica su ceramica	integrazione spesa	€ 50
Corso di impressione botanica su argilla	integrazione spesa	€ 50
Corso filosofia antica	integrazione spesa	€ 40
Corso sulle Tecniche del Disegno	integrazione spesa	€ 60
Cuci e Crea	integrazione spesa	€ 60
Gioielleria ceramica	integrazione spesa	€ 40
Happy Coro	integrazione spesa	€ 35
L'alta moda a portata di mano (base)	integrazione spesa	€ 60
L'alta moda a portata di mano (proseguimento)	integrazione spesa	€ 60
L'arte del Colore	integrazione spesa	€ 70
Lettura Felice	integrazione spesa	€ 50
Memoria e... dintorni	integrazione spesa	€ 70
Ricamo bandera	integrazione spesa	€ 25
Riciclo Creativo	integrazione spesa	€ 60
Scacchi	integrazione spesa	€ 30
Tecniche pittoriche (base)	integrazione spesa	€ 70
Tecniche pittoriche (proseguimento)	integrazione spesa	€ 70
Verde sospeso - L'arte del Kokedama	integrazione spesa	€ 65

ALLENIAMO IL CERVELLO

SEDE: CENTRO CULTURALE AULA B - Piazza Nizza,11

DOCENTE: Dott.ssa Petra SENESI

N° LEZIONI: 5

ORARIO: 15:00 - 16:30 (martedì) - 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

OTTOBRE 01 - 08 - 15 - 22 - 29

BORSE CHE PASSIONE

SEDE: CENTRO CULTURALE AULA B - Piazza Nizza,11

DOCENTE: Prof.ssa Laura MANASSERO

N° LEZIONI: 5

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

INTEGRAZIONE SPESA: € 75

PROGRAMMA

Il laboratorio è rivolto a chi già sa utilizzare la macchina per cucire. La docente, esperta modellista di pelletteria, vi guiderà nel mondo dell'accessorio, facendovi scoprire le tecniche varie di assemblaggio. Saranno analizzate le forme delle borse tradizionali, dalla shopper al bauletto e molte altre. Nello specifico si vedranno i vari tipi di angoli, rinforzi, fodere, manici, piping, attaccature cerniere. La docente fornirà i cartamodelli e darà consigli sui materiali più adatti da utilizzare. Ogni partecipante realizzerà almeno una borsa tra quelle proposte e si creerà un archivio personale delle lavorazioni spiegate nel corso delle lezioni. In aula saranno presenti le attrezzature necessarie allo svolgimento del laboratorio.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 03 - 10 - 17 - 24 - 31

CANTO CORALE

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza,11

DOCENTE: Prof.ssa Daniela QUAGLIA

N° LEZIONI: 8 +14

ORARIO: 17:15 - 18:45 (venerdì) - corso a n° chiuso (min 20 - max 22)
15:30 - 17:00 (martedì) - corso a n° chiuso (min 20 - max 22)

INTEGRAZIONE SPESA: € 45

PROGRAMMA

Ricerche scientifiche evidenziano che il nostro cervello, quando cantiamo con gli altri, rilascia ossitocina, una sostanza chimica coinvolta nel legame sociale che si ritiene possa dare origine a sentimenti di solidarietà e amicizia; cantare in un coro non solo ci connette con gli altri, ma ha anche la capacità di elevare il nostro umore. È una sensazione comune a molti coristi quella di andare alle prove stanchi o depressi, dopo una giornata non proprio brillante, e uscirne sollevati, confortati o addirittura euforici: il potenziale curativo del canto è dovuto anche alla respirazione profonda. Come attività aerobica, il canto aumenta la quantità di sangue ossigenato che affluisce al cervello e ci aiuta a produrre alcuni potenti neurotrasmettitori responsabili del nostro benessere. Ed è proprio questo l'intento del laboratorio corale che si articolerà in un curioso ed interessante viaggio che permetterà ai partecipanti di prendere consapevolezza del loro respiro e della loro voce e li aiuterà a comunicare emozioni utilizzando la loro voce.

CALENDARIO LEZIONI

OTTOBRE 12 - 19 - 26

NOVEMBRE 15 - 22 - 29

DICEMBRE 06 - 13

GENNAIO 21 - 28

FEBBRAIO 04 - 11 - 18 - 25

MARZO 11 - 18 - 25

APRILE 01 - 08 - 15 - 29

MAGGIO 06

CORSO DI BASE TECNICA MANGA

SEDE: CENTRO CULTURALE AULA B - Piazza Nizza, 11
DOCENTE: Dott. Marco CAGLIERI
N° LEZIONI: 10
ORARIO: 18:30 - 20:00 (mercoledì) - corso a n° chiuso (min 10 - max 12)
INTEGRAZIONE SPESA: € 50

PROGRAMMA

Il Corso Base di Tecnica Manga ha l'obiettivo di fornire agli studenti una solida base nella pratica del disegno manga. Durante le 10 settimane del corso, gli studenti verranno introdotti ai principi fondamentali del disegno manga, compresi gli elementi distintivi di questo stile artistico. Attraverso le lezioni settimanali, impareranno a creare personaggi manga, espressioni facciali e scene dinamiche. Inoltre, il corso offre approfondimenti sulla cultura tradizionale e pop giapponese per arricchire la comprensione del contesto artistico. Gli argomenti trattati includono la progettazione dei personaggi, lo studio delle espressioni facciali, la prospettiva, la composizione delle illustrazioni e l'uso del colore. Ogni settimana prevede esercitazioni pratiche per consentire agli studenti di applicare le tecniche apprese.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 02 - 09 - 16 - 23 - 30

NOVEMBRE 06 - 13 - 20 - 27

DICEMBRE 04

CORSO DI CUCINA DALL'ANTIPASTO AL DOLCE

SEDE: Locali CNOS-FAP – Via Orfane 6
DOCENTE: Prof. GIANLUCA DHO
N° LEZIONI: 16
ORARIO: 19:00 - 22:00 (mercoledì) - corso a n° chiuso (min 15 - max 17)
INTEGRAZIONE SPESA: € 250

PROGRAMMA

Il corso è strutturato in moduli di 1-2 lezioni ciascuno. In ogni lezione i corsisti saranno divisi in gruppi e sotto la supervisione del docente dovranno realizzare una ricetta proposta e il relativo impiattamento.

Lezioni 1 - 2: Lavorazioni delle verdure (i tagli principali, cottura delle verdure, insalate).

Lezione 3: antipasti freddi e caldi (torte salate, flan di verdure, vitello tonnato, insalata russa, etc.)

Lezioni 4 - 5: la pasta fresca (tagliatelle, gnocchi, maltagliati, pasta colorata, pasta ripiena)

Lezione 6: primi piatti tradizionali (pomodoro, carbonara, amatriciana, alla Norma, ecc.)

Lezione 7: Risotti

Lezione 8: Le carni bianche (Pollo arrosto, scaloppine, ins. di pollo, rolate di coniglio). Contorni.

Lezione 9: Le carni rosse (ragù, arrosti, roast beef, bistecche e scaloppine). Contorni.

Lezione 10: Le uova (principali metodi di cottura delle uova e piatti della tradizione a base d'uovo)

Lezione 11: menù di pesce (antipasti, primi e secondi piatti a base di pesce, molluschi e crostacei)

Lezione 12: menù gluten free e senza lattosio (antipasti, primi e secondi per soggetti intolleranti)

Lezione 12: Fritto misto alla Piemontese

Lezione 13: Legumi (zuppe, minestre e secondi piatti a base di fagioli, ceci, lenticchie, piselli, etc.)

Lezione 14: Elementi di panificazione, preparazione di pizza e focaccia.

Lezione 15: I dolci al cucchiaio (tiramisù, panna cotta, bonet, mousse)

Lezione 16: Torte da ristorazione

In ogni lezione verranno richiamati i principi di igiene, sicurezza alimentare e il corretto uso dei DPI

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 02 - 09 - 16 - 23 - 30

NOVEMBRE 06 - 13 - 20 - 27

DICEMBRE 04 - 11 - 18

GENNAIO 08 - 15 - 22 - 29

CORSO DI CUCITO SARTORIALE (BASE)

SEDE: CENTRO CULTURALE AULA A - Piazza Nizza,11
DOCENTE: Sig.ra Giada ARLORIO
N° LEZIONI: 10
ORARIO: 17:30 - 19:30 (martedì) - corso a n° chiuso (min 10 - max 12)
INTEGRAZIONE SPESA: € 60

PROGRAMMA

Lo scopo del corso è quello di introdurre alla sartoria gli allievi.

In queste dieci lezioni gli/le allieve/i impareranno passo dopo passo le tecniche della confezione sartoriale a mano e con le macchine da cucire.

Come realizzare punti base, punti di rifinitura, diverse tecniche di cucitura orlo, inserire una zip, creare un'arricciatura, fare una tasca, creare un cinturino

Materiale occorrente: da concordare di volta in volta + aghi, spilli, ditale e forbici necessari.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 01 - 08 - 15 - 22 - 29

NOVEMBRE 05 - 12 - 19 - 26

DICEMBRE 03

CORSO DI CUCITO SARTORIALE (PROSEGUIMENTO)

SEDE: CENTRO CULTURALE AULA A - Piazza Nizza,11
DOCENTE: Sig.ra Giada ARLORIO
N° LEZIONI: 10
ORARIO: 17:30 - 19:30 (martedì) - corso a n° chiuso (min 10 - max 12)
INTEGRAZIONE SPESA: € 60

PROGRAMMA

Corso di perfezionamento e avanzamento per chi desidera realizzare un capo sartoriale su misura passo dopo passo.

Lo scopo del corso è quello di permettere all'allievo/a di cucire da zero un capo sartoriale basico su misura.

Si parte da modelli basici con sviluppi semplici.

Chi frequenterà il corso "l'alta moda a portata di mano" (proseguimento) potrà utilizzare il cartamodello realizzato, che posizionerà sulla stoffa per poi tagliarlo, imbastirlo e confezionarlo con tutte le rifiniture del caso.

Materiale occorrente: da concordare di volta in volta

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 07 - 14 - 21 - 28

FEBBRAIO 04 - 11 - 18 - 25

MARZO 11 - 18

CORSO DI DECORAZIONE PITTORICA SU CERAMICA

SEDE: CENTRO CULTURALE AULA A - Piazza Nizza,11

DOCENTE: Sig.ra Valentina MACCHIONI

N° LEZIONI: 7

ORARIO: 15:00 - 16:30 (lunedì) - corso a n° chiuso (min 10 - max 12)

INTEGRAZIONE SPESA: € 50

PROGRAMMA

In questo corso si imparerà la decorazione con colori sottocristallina e si procederà alla successiva smaltatura di un piatto decorativo.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 20 - 27

FEBBRAIO 03 - 10 - 17 - 24

MARZO 10

CORSO DI IMPRESSIONE BOTANICA SU ARGILLA

SEDE: CENTRO CULTURALE AULA A - Piazza Nizza,11

DOCENTE: Sig.ra Valentina MACCHIONI

N° LEZIONI: 7

ORARIO: 15:00 - 16:30 (lunedì) - corso a n° chiuso (min 10 - max 12)

INTEGRAZIONE SPESA: € 50

PROGRAMMA

Nel corso si procederà alla stesura della lastra, alla decorazione con elementi botanici, alla formatura dell'oggetto scelto, alla colorazione e successivamente alla cottura in forno ceramico al fine di analizzare tutti ii passi che portano alla realizzazione del prodotto finito

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 07 - 14 - 21 - 28

NOVEMBRE 04 - 11 - 18

CORSO FILOSOFIA ANTICA

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza,11
DOCENTE: Prof. Vittorio BERNOCCO
N° LEZIONI: 10
ORARIO: 17:15 - 18:45 (mercoledì) - corso a n° chiuso (min 10 - max 12)
INTEGRAZIONE SPESA: € 40

PROGRAMMA

Il corso si propone gli obiettivi di sviluppare la conoscenza degli autori e delle articolazioni fondamentali della storia del pensiero greco, dalle origini all'età classica, con l'esposizione razionalmente coordinata delle sue tematiche.

- 1) Dalle origini alla Sofistica: Introduzione: il mondo greco, gli ionici (Talete, Anassimandro, Anassimene) e i pitagorici
- 2) Eraclito, Parmenide, i pluralisti (Empedocle, Anassagora, Democrito)
- 3) I sofisti (Protagora e Gorgia)
- 4) Socrate: la verità come ricerca (il dialogo e il concetto)
- 5) Sapere e virtù (l'etica)
- 6) Platone: l'eredità socratica, i dialoghi
- 7) La dottrina delle idee
- 8) La conoscenza, la dialettica
- 9) L'anima, la virtù e l'educazione
- 10) Le dottrine politiche, le ultime riflessioni.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 08 - 15 - 22 - 29
FEBBRAIO 05 - 12 - 19 - 26
MARZO 05 - 12

CORSO SULLE TECNICHE DEL DISEGNO

SEDE: CENTRO CULTURALE AULA A - Piazza Nizza,11
DOCENTE: Prof. Michelangelo BIOLATTI
N° LEZIONI: 12
ORARIO: 15:00 - 18:00 (mercoledì) - corso a n° chiuso (min 13 - max 16)
INTEGRAZIONE SPESA: € 60

PROGRAMMA

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.

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

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

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

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 16 - 23 - 30

NOVEMBRE 06 - 13 - 20 - 27

DICEMBRE 04 - 11 - 18

GENNAIO 08 - 15

CUCI E CREA

SEDE: CENTRO CULTURALE AULA B - Piazza Nizza,11
DOCENTE: Prof.ssa Laura MANASSERO
N° LEZIONI: 4
ORARIO: 17:30 - 20:00 (giovedì) - corso a n° chiuso (min 7 - max 9)
INTEGRAZIONE SPESA: € 60

PROGRAMMA

Il laboratorio è rivolto a principianti che vogliono migliorare le proprie conoscenze sia sull'uso della macchina per cucire sia in ambito delle lavorazioni. Saranno analizzati i principali punti a mano: imbastitura, punto indietro, punto invisibile, punto mosca, punto asola, punto catenella, punto macchina; saranno inoltre evidenziate le potenzialità delle macchine per cucire e dei loro accessori come i vari piedini in dotazione. Ogni partecipante realizzerà un archivio personale delle lavorazioni spiegate in aula e un accessorio o capo semplice tra quelli proposti dalla docente. Finalità del laboratorio è appunto di aumentare la dimestichezza con il cucito ed acquisire sicurezza, ma soprattutto autonomia. In aula saranno presenti le attrezzature necessarie allo svolgimento del laboratorio.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 07 - 14 - 21 - 28

GIOIELLERIA CERAMICA

SEDE: CENTRO CULTURALE AULA A - Piazza Nizza,11

DOCENTE: Sig.ra Valentina MACCHIONI

N° LEZIONI: 5

ORARIO: 15:00 - 16:30 (lunedì) - corso a n° chiuso (min 10 - max 12)

INTEGRAZIONE SPESA: € 40

PROGRAMMA

In questo corso si procederà alla creazione di piccoli elementi per bigiotteria (ciondoli, perle,) e al montaggio con minuteria da bigiotteria.

sarà un modo divertente di creare piccoli gioielli personali

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 25

DICEMBRE 02 - 09 - 16

GENNAIO 13

HAPPY CORO

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza,11
DOCENTE: Dott.ssa Federica TOVOLI
N° LEZIONI: 14
ORARIO: 15:30 - 17:00 (martedì) - corso a n° chiuso (min 20 - max 22)
INTEGRAZIONE SPESA: € 35

PROGRAMMA

Il percorso vuole dare spazio alla voce di ciascuno mentre si scopre e si potenzia la propria voce insieme a quella degli altri in modo corale.

Sperimentando tecniche vocali dalle più classiche alle più innovative, gli incontri prevedono attività di riscaldamento e la realizzazione di brani perlopiù a cappella, sempre nell'ottica del benessere vocale e relazionale.

Il repertorio spazierà tra gli stili e i generi più belli che caratterizzano la musica vocale, cercando di incontrare i gusti manifestati dal gruppo che verrà a formarsi, permettendo così ad ognuno di scoprire nuovi brani e ritrovarsi piacevolmente ad interpretare in modo nuovo quelli più noti.

In particolare ci si orienterà verso brani pop sia italiani che stranieri, gospel, spiritual, etnici. Non è richiesta una conoscenza pregressa della musica, ma solo la voglia di mettersi in gioco.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 01 - 08 - 15 - 22 - 29
NOVEMBRE 05 - 12 - 19 - 26
DICEMBRE 03 - 10 - 17
GENNAIO 07 - 14

L'ALTA MODA A PORTATA DI MANO (BASE)

SEDE: CENTRO CULTURALE AULA A - Piazza Nizza,11
DOCENTE: Sig.ra Giada ARLORIO
N° LEZIONI: 10
ORARIO: 15:00 - 17:00 (giovedì) - corso a n° chiuso (min 10 - max 12)
INTEGRAZIONE SPESA: € 60

PROGRAMMA

Corso di perfezionamento e avanzamento per chi desidera realizzare autonomamente un cartamodello su misura con rispettivi sviluppi di quest'ultimo.

Lo scopo del corso è quello di formare l'allievo/a a creare in autonomia, partendo dalle misure personali, un cartamodello basico di un capo da vestire, da zero con sviluppi.

Si parte da cartamodelli basici.

Con la frequentazione di questo corso gli/le allievi/e possono creare il proprio cartamodello e poi proseguire con la frequentazione del corso di avanzamento di cucito sartoriale per imparare a cucire il capo interamente in autonomia.

Materiale occorrente per la prima lezione di corso "l'alta moda a portata di mano": block notes / fogli per appunti, penne, centimetro da sarta.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 03 - 10 - 17 - 24 - 31

NOVEMBRE 07 - 14 - 21 - 28

DICEMBRE 05

L'ALTA MODA A PORTATA DI MANO (PROSEGUIMENTO)

SEDE: CENTRO CULTURALE AULA A - Piazza Nizza,11
DOCENTE: Sig.ra Giada ARLORIO
N° LEZIONI: 10
ORARIO: 15:00 - 17:00 (giovedì) - corso a n° chiuso (min 10 - max 12)
INTEGRAZIONE SPESA: € 60

PROGRAMMA

Corso di perfezionamento e avanzamento per chi desidera realizzare autonomamente un cartamodello su misura con rispettivi sviluppi di quest'ultimo.

Lo scopo del corso è quello di formare l'allievo/a a creare in autonomia, partendo dalle misure personali, un cartamodello basico di un capo da vestire, da zero con sviluppi.

Si parte da cartamodelli basici.

Con la frequentazione di questo corso gli/le allievi/e possono creare il proprio cartamodello e poi proseguire con la frequentazione del corso di avanzamento di cucito sartoriale per imparare a cucire il capo interamente in autonomia.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 09 - 16 - 23 - 30

FEBBRAIO 06 - 13 - 20 - 27

MARZO 06 - 13

L'ARTE DEL COLORE

SEDE: CENTRO CULTURALE AULA A - Piazza Nizza,11
DOCENTE: Prof. Michelangelo BIOLATTI
N° LEZIONI: 14
ORARIO: 15:00 - 18:00 (mercoledì) - corso a n° chiuso (min 15 - max 18)
INTEGRAZIONE SPESA: € 70

PROGRAMMA

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

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

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 22 - 29

FEBBRAIO 05 - 12 - 19 - 26

MARZO 05 - 12 - 19 - 26

APRILE 02 - 09 - 16 - 23

LETTURA FELICE

SEDE: CENTRO CULTURALE AULA B - Piazza Nizza,11
DOCENTE: Dott.ssa Elena TESIO
N° LEZIONI: 6
ORARIO: 18:00 - 19:30 (lunedì) - corso a n° chiuso (min 10 - max 12)
INTEGRAZIONE SPESA: € 50

PROGRAMMA

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

Felici si nasce o si diventa? Attraverso sei incontri di gruppo e la lettura di libri scelti appositamente cercheremo di rispondere a questa domanda. Perché anche la felicità merita la giusta dose di attenzione e di coraggio! Gli obiettivi del per-corso sono due: stare sempre meglio e diventare più felici!

Come? Attraverso il leggere, riflettendo su se stessi e il confronto con gli altri partecipanti in gruppo. Ogni incontro sarà dedicato ad un diverso aspetto della felicità come ad esempio: rallentare il ritmo, prendersi il proprio tempo, soddisfare i propri bisogni, godere della bellezza, viaggiare (vedi R. Bindi "I libri che fanno la felicità").

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 07
NOVEMBRE 04
DICEMBRE 02
GENNAIO 13
FEBBRAIO 03
MARZO 10

MEMORIA E... DINTORNI

SEDE: CENTRO CULTURALE AULA B - Piazza Nizza,11
DOCENTE: Dott. Andrea DARDANELLI
N° LEZIONI: 14
ORARIO: 15:30 - 17:00 (martedì) - corso a n° chiuso (min 10 - max 12)
INTEGRAZIONE SPESA: € 70

PROGRAMMA

Obiettivi:

- Conoscere, migliorare e potenziare il funzionamento di memoria, attenzione e funzioni esecutive (flessibilità cognitiva; abilità di pianificazione e problem solving; memoria di lavoro; inibizione della risposta automatica)
- Prevenzione del decadimento cognitivo
- Cooperative learning: apprendimento di nuove abilità e strategie in un contesto relazionale, collaborativo e divertente.

Programma del laboratorio: Cos'è l'invecchiamento attivo e perché può fare la differenza -
Decadimento cognitivo: di cosa si tratta e come prevenirlo - Cosa sono le funzioni esecutive e
perché sono così importanti - Come tutto ciò influenza le nostre emozioni e il nostro
comportamento - Attenzione - Memoria - Funzioni esecutive.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 05 - 12 - 19 - 26

DICEMBRE 03 - 10 - 17

GENNAIO 07 - 14 - 21 - 28

FEBBRAIO 04 - 11 - 18

RICAMO BANDERA

SEDE: CENTRO CULTURALE AULA A - Piazza Nizza,11
DOCENTE: Sig.ra Liliana MONETTI e Anna RICCARDI
N° LEZIONI: 25
ORARIO: 15:00 - 17:00 (martedì) - corso a n° chiuso (min 10 - max 15)
INTEGRAZIONE SPESA: € 25

PROGRAMMA

Agli iscritti che per la prima volta si avvicineranno al Bandera, verranno insegnate le norme ed i punti basilari del 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 di fili da ricamo più adatti.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 01 - 08 - 15 - 22 - 29

NOVEMBRE 05 - 12 - 19 - 26

DICEMBRE 03 - 10 - 17

GENNAIO 07 - 14 - 21 - 28

FEBBRAIO 04 - 11 - 18 - 25

MARZO 11 - 18 - 25

APRILE 01 - 08

RICICLO CREATIVO

SEDE: CENTRO CULTURALE AULA B - Piazza Nizza,11

DOCENTE: Prof.ssa Laura MANASSERO

N° LEZIONI: 4

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

INTEGRAZIONE SPESA: € 60

PROGRAMMA

Recuperare, riutilizzare, tante idee e proposte per dare nuova vita a vecchi oggetti o semplicemente

trasformare imballaggi ed oggetti in genere dando loro nuova vita, perché riciclare è meglio che buttare

CALENDARIO DELLE LEZIONI

DICEMBRE 05 - 12 - 19

GENNAIO 09

SCACCHI

SEDE: CENTRO CULTURALE AULA B - Piazza Nizza,11
DOCENTE: Prof. Claudio ARIAUDO
N° LEZIONI: 4
ORARIO: 16:00 - 17:30 (giovedì) - corso a n° chiuso (min 6 - max 12)
INTEGRAZIONE SPESA: € 30

PROGRAMMA

Il corso è destinato a chi vuole avvicinarsi al mondo degli scacchi, antichissimo gioco che da sempre e in tutto il mondo ha appassionato moltissimi adepti.

Oltre che divertimento, gli scacchi rappresentano un importante mezzo per stimolare la memoria, la concentrazione, per aprire la mente, per allenare la capacità di prevedere un risultato e favoriscono anche la relazione con gli altri e la socialità e la capacità di gestire le sfide, le vittorie e anche le sconfitte.

Il corso si articolerà su due differenti linee: la necessaria formazione teorica, con la spiegazione delle regole di base e delle principali strategie, e una parte più pratica, di gioco, per consolidare in modo divertente quanto appreso. Verranno inoltre illustrate le principali strategie riguardanti le aperture, il medio gioco ed i finali, inizialmente con l'analisi di partite predisposte allo scopo e poi anche commentando quelle realmente giocate dai partecipanti. In ogni lezione una parte del tempo sarà dedicata al gioco libero tra i partecipanti con il coordinamento e l'affiancamento dell'insegnante.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 03 - 10 - 17 - 24

TECNICHE PITTORICHE (BASE)

SEDE: CENTRO CULTURALE AULA A - Piazza Nizza,11
DOCENTE: Dott. Alberto PERINI
N° LEZIONI: 14
ORARIO: 15:00 - 18:00 (venerdì) - corso a n° chiuso (min 12 - max 14)
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 11 - 18 - 25

NOVEMBRE 08 - 15 - 22 - 29

DICEMBRE 06 - 13

GENNAIO 10 - 17 - 24 - 31

FEBBRAIO 07

TECNICHE PITTORICHE (PROSEGUIMENTO)

SEDE: CENTRO CULTURALE AULA A - Piazza Nizza,11
DOCENTE: Dott. Alberto PERINI
N° LEZIONI: 14
ORARIO: 15:00 - 18:00 (venerdì) - corso a n° chiuso (min 12 - max 14)
INTEGRAZIONE SPESA: € 70

PROGRAMMA

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

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

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

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 14 - 21 - 28
MARZO 07 - 14 - 21 - 28
APRILE 04 - 11
MAGGIO 09 - 16 - 30
GIUGNO 06 - 13

VERDE SOSPESO - L'ARTE DEL KOKEDAMA

SEDE: CENTRO CULTURALE AULA B - Piazza Nizza,11
DOCENTE: Dott.ssa Vittoria SECCI
N° LEZIONI: 6
ORARIO: 18:30 - 20:30 (venerdì) - corso a n° chiuso (min 8 - max 10)
INTEGRAZIONE SPESA: € 65

PROGRAMMA

Il laboratorio offre un'esperienza creativa che unisce l'arte giapponese del Kokedama al giardinaggio.

I partecipanti verranno introdotti all'origine e alla filosofia del Kokedama, al concetto del "Wabi Sabi", imparando le tecniche per creare la propria pianta.

Il corso prevederà una parte teorica e una pratica, concludendosi con la condivisione delle creazioni e la realizzazione del proprio giardino.

I materiali saranno forniti dalla docente, i partecipanti dovranno portare una bacinella e dei guanti.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 11 - 18 - 25

NOVEMBRE 08 - 15 - 22

SAVIGLIANO

LABORATORI DI ATTIVITA' FISICA E PSICO-FISICA

Attività Motoria	integrazione spesa	€ 60
Danze latino-americane	integrazione spesa	€ 85
Fisioterapia di gruppo al femminile	integrazione spesa	€ 90
Ginnastica in acqua	integrazione spesa	€ 105
Ginnastica Somatica	integrazione spesa	€ 130
Musica e benessere	integrazione spesa	€ 40
Nordic Walking	integrazione spesa	€ 55
Nuoto	integrazione spesa	€ 120
Riabilitazione Motoria	integrazione spesa	€ 85
Stretching dei meridiani e respirazione consapevole	integrazione spesa	€ 85
Tonificazione	integrazione spesa	€ 170
Yin yoga	integrazione spesa	€ 190
Yoga	integrazione spesa	€ 210
Yoga della risata	integrazione spesa	€ 70
Yoga Pilates	integrazione spesa	€ 190

(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)

ATTIVITÀ MOTORIA

SEDE: palestra C Palazzetto dello Sport

DOCENTE: Dott.ssa Cristina BORRI

N° LEZIONI: 30

ORARIO: 1° Corso - 09:00 - 10:00 (lunedì) - corso a n° chiuso (min 15 - max 23)
2° Corso - 10:00 - 11:00 (lunedì) - corso a n° chiuso (min 15 - max 23)
3° Corso - 11:00 - 12:00 (lunedì) - corso a n° chiuso (min 15 - max 23)
4° Corso - 09:00 - 10:00 (giovedì) - corso a n° chiuso (min 15 - max 23)
5° Corso - 10:00 - 11:00 (giovedì) - corso a n° chiuso (min 15 - max 23)
6° Corso - 11:00 - 12:00 (giovedì) - corso a n° chiuso (min 15 - max 23)

INTEGRAZIONE SPESA: € 60

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° Corso - 2° Corso - 3° Corso) (4° Corso - 5° Corso - 6° Corso)

OTTOBRE 07 - 14 - 21 - 28

OTTOBRE 03 - 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 10 - 17 - 24 - 31

MARZO 06 - 13 - 20 - 27

APRILE 07 - 14 - 28

APRILE 03 - 10 - 24

MAGGIO 05 - 12 - 19 - 26

MAGGIO 08 - 15 - 22

GIUGNO 09

DANZE LATINO-AMERICANE

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza,11
DOCENTE: Maestro Domenico MARTINO
N° LEZIONI: 25
ORARIO: 21:00 - 22:30 (venerdì) - corso a n° chiuso (min 12 - max 14)
INTEGRAZIONE SPESA: € 85

PROGRAMMA

Le lezioni saranno suddivise in:

- Riscaldamento al ritmo dei balli sopra elencati
- Avvio ai passi fondamentali dei diversi balli, dando precedenza a quelli più semplici
- Introduzione delle figure coreografiche

Il corso si svilupperà con la crescita progressiva dell'apprendimento degli allievi al fine di raggiungere una buona conoscenza di tutte le discipline e favorire l'autonomia nel ballo, l'aggregazione e il divertimento.

Si imparerà: - MERENGUE - CHA CHA CHA - BACHATA - SALSA CUBANA - SALSA PORTORICANA - BOOGIE-WOOGIE

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 11 - 18 - 25

NOVEMBRE 08 - 15 - 22 - 29

DICEMBRE 06 - 13 - 20

GENNAIO 10 - 17 - 24 - 31

FEBBRAIO 07 - 14 - 21 - 28

MARZO 07 - 14 - 21 - 28

APRILE 04 - 11

MAGGIO 09

FISIOTERAPIA DI GRUPPO AL FEMMINILE

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza,11
DOCENTE: Dott.ssa Cristina HERCIU
N° LEZIONI: 20
ORARIO: 18:30 - 19:30 (giovedì) - corso a n° chiuso (min 12 - max 15)
INTEGRAZIONE SPESA: € 90

PROGRAMMA

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

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

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

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

Gli obiettivi delle lezioni di gruppo sono:

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

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 03 - 10 - 17 - 24 - 31

NOVEMBRE 07 - 14 - 21 - 28

DICEMBRE 05 - 12 - 19

GENNAIO 09 - 16 - 23 - 30

FEBBRAIO 06 - 13 - 20 - 27

GINNASTICA IN ACQUA

SEDE: Piscina Comunale

DOCENTE: Ist. Centro Sportivo Roero CSR GRANDA

N° LEZIONI: 15

ORARIO: 1° Corso - 09:15 - 10:00 (mercoledì) - corso a n° chiuso (min 16 - max 24)
2° Corso - 09:15 - 10:00 (venerdì) - corso a n° chiuso (min 16 - max 24)
3° Corso - 09:15 - 10:00 (mercoledì) - corso a n° chiuso (min 16 - max 24)
4° Corso - 09:00 - 10:00 (venerdì) - corso a n° chiuso (min 16 - max 24)

INTEGRAZIONE SPESA: € 105

PROGRAMMA

La ginnastica in acqua propone esercizi a corpo libero o con l'ausilio di piccoli attrezzi per tonificare la muscolatura, lavorare sulle articolazioni e sulla colonna vertebrale.

Il sostegno dell'acqua e i naturali attriti che essa produce durante gli spostamenti permettono di diminuire l'effetto di gravità e migliorare l'efficacia degli esercizi stessi donando maggior flessibilità, agilità e ottimizzando la circolazione cardiaca.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

(1° Corso)

OTTOBRE 02 - 09 - 16 - 23 - 30

NOVEMBRE 06 - 13 - 20 - 27

DICEMBRE 04 - 11 - 18

GENNAIO 08 - 15 - 22

(2° Corso)

OTTOBRE 04 - 11 - 18 - 25

NOVEMBRE 08 - 15 - 22 - 29

DICEMBRE 06 - 13 - 20

GENNAIO 10 - 17 - 24 - 31

(3° Corso)

FEBBRAIO 05 - 12 - 19 - 26

MARZO 05 - 12 - 19 - 26

APRILE 02 - 09 - 16 - 23 - 30

MAGGIO 07 - 14

(4° Corso)

FEBBRAIO 07 - 14 - 21 - 28

MARZO 07 - 14 - 21 - 28

APRILE 04 - 11

MAGGIO 09 - 16 - 23 - 30

GIUGNO 06

GINNASTICA SOMATICA

SEDE: palestra C Palazzetto dello Sport
DOCENTE: Dott.ssa Tamara GOSMAN
N° LEZIONI: 25
ORARIO: 10:00 - 11:00 (martedì) - corso a n° chiuso (min 15 - max 20)
INTEGRAZIONE SPESA: € 130

PROGRAMMA

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

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

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

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

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

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 01 - 08 - 15 - 22 - 29

NOVEMBRE 05 - 12 - 19 - 26

DICEMBRE 03 - 10 - 17

GENNAIO 07 - 14 - 21 - 28

FEBBRAIO 04 - 11 - 18 - 25

MARZO 11 - 18 - 25

APRILE 01 - 08

MUSICA E BENESSERE

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza,11
DOCENTE: Dott.ssa Federica TOVOLI
N° LEZIONI: 8
ORARIO: 18:30 - 19:30 (martedì) - corso a n° chiuso (min 12 - max 15)
INTEGRAZIONE SPESA: € 40

PROGRAMMA

Un approccio innovativo e coinvolgente che vi farà scoprire il piacere di rilassarvi e al tempo stesso di caricarvi di buona energia attraverso il fare musica, generare ritmi e melodie e ascoltare innanzitutto se stessi.

Durante il percorso vengono proposte una serie di attività, svolte solitamente in cerchio, che vanno dalla Body Percussion (far suonare il proprio corpo) e Clapping Games (giochi ritmici con battiti di mano), al Circle Singing (cantare e improvvisare in modo facile e intuitivo con la voce).

Vengono utilizzati anche i Boomwhackers® (tubi sonori), che con i loro colori e possibilità di interazione, consentono di creare musica in modo facile e divertente.

Gli incontri si concludono sempre con una fase di rilassamento profondo, riportando l'attenzione al respiro attraverso vocalizzazioni libere e guidate, con stimoli sensoriali come ad esempio quelli olfattivi attraverso l'uso di olii essenziali. Perché un adulto, non musicista dovrebbe fare questo percorso?

-usiamo il linguaggio musicale sin da piccoli, forse da tempo ci siamo accontentati unicamente di ascoltare la musica, ma è tempo di rimettersi in gioco, in tutti i sensi e farla noi stessi!

-creare musica insieme agli altri ci aiuta a liberarci dello stress quotidiano, perché ci divertiamo

-nel gruppo non ci sono spartiti e non c'è giudizio, in questo modo sarà più semplice raggiungere una condizione di libera creatività e serenità.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 21 - 28

FEBBRAIO 04 - 11 - 18 - 25

MARZO 11 - 18

NORDIC WALKING

SEDE: Parco Graneris

DOCENTE: Sig.ra Sandra BORELLO

N° LEZIONI: 5

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

INTEGRAZIONE SPESA: € 55

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;

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

CALENDARIO DELLE LEZIONI

(1° Corso)

(2° Corso)

(3° Corso)

OTTOBRE 08 - 10 - 15 - 17 - 22 APRILE 03 - 08 - 11 - 15 - 17 MAGGIO 06 - 08 - 13 - 15 - 20

NUOTO

SEDE: Piscina Comunale

DOCENTE: Ist. Centro Sportivo Roero CSR GRANDA

N° LEZIONI: 15

ORARIO: 1° Corso - 09:15 - 10:00 (martedì) - corso a n° chiuso (min 16 - max 24)
2° Corso - 09:15 - 10:00 (martedì) - corso a n° chiuso (min 16 - max 24)

INTEGRAZIONE SPESA: € 120

PROGRAMMA

Il programma si articola in 15 lezioni di 45 minuti cadauna volte ad acquisire tecniche natatorie secondo le proprie capacità iniziali :

- Livello Avviamento : rivolto a coloro che non hanno mai praticato il nuoto, verranno proposti esercizi di ambientamento, galleggiamento proni e supini, immersione del capo.

- Livello Avanzato : rivolto a coloro che hanno già acquisito buone capacità natatorie, verranno proposti esercizi di perfezionamento delle tecniche di base, di respirazione e autonomia in acqua alta.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

(1° Corso)

OTTOBRE 01 - 08 - 15 - 22 - 29

NOVEMBRE 05 - 12 - 19 - 26

DICEMBRE 03 - 10 - 17

GENNAIO 07 - 14 - 21

(2° Corso)

FEBBRAIO 04 - 11 - 18 - 25

MARZO 11 - 18 - 25

APRILE 01 - 08 - 15 - 29

MAGGIO 06 - 13 - 20 - 27

RIABILITAZIONE MOTORIA

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza,11 (4° - 5° Corso)
palestra C Palazzetto dello Sport (1° - 2° - 3° - 6°)

DOCENTE: Terapista Pasquale ZAGARIA (4° - 5° Corso) - Terapista Giuseppina MATTAROZZI (2° Corso - 6° Corso) - Terapista Margherita SURACE (1° - 3° Corso)

N° LEZIONI: 30

ORARIO: 4° Corso - 17:15 - 18:15 (martedì) - corso a n° chiuso (min 18 - max 22)
5° Corso - 17:15 - 18:15 (giovedì) - corso a n° chiuso (min 18 - max 22)
2° Corso - 11:00 - 12:00 (mercoledì) - corso a n° chiuso (min 18 - max 22)
1° Corso - 09:00 - 10:00 (mercoledì) - corso a n° chiuso (min 10 - max 12)
3° Corso - 09:00 - 10:00 (venerdì) - corso a n° chiuso (min 10 - max 12)
6° Corso - 11:00 - 12:00 (venerdì) - corso a n° chiuso (min 18 - max 22)

INTEGRAZIONE SPESA: € 85

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^a 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.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

(4° Corso)	(5° Corso)	(2° Corso - 1° Corso)
OTTOBRE 01 - 08 - 15 - 22 - 29	OTTOBRE 03 - 10 - 17 - 24 - 31	OTTOBRE 02 - 09 - 16 - 23 - 30
NOVEMBRE 05 - 12 - 19 - 26	NOVEMBRE 07 - 14 - 21 - 28	NOVEMBRE 06 - 13 - 20 - 27
DICEMBRE 03 - 10 - 17	DICEMBRE 05 - 12 - 19	DICEMBRE 04 - 11 - 18
GENNAIO 07 - 14 - 21 - 28	GENNAIO 09 - 16 - 23 - 30	GENNAIO 08 - 15 - 22 - 29
FEBBRAIO 04 - 11 - 18 - 25	FEBBRAIO 06 - 13 - 20 - 27	FEBBRAIO 05 - 12 - 19 - 26
MARZO 11 - 18 - 25	MARZO 06 - 13 - 20 - 27	MARZO 05 - 12 - 19 - 26
APRILE 01 - 08 - 15 - 29	APRILE 03 - 10 - 24	APRILE 02 - 09 - 16 - 23 - 30
MAGGIO 06 - 13 - 20	MAGGIO 08 - 15 - 22	MAGGIO 07
(3° Corso – 6° Corso)		
OTTOBRE 04 - 11 - 18 - 25		
NOVEMBRE 08 - 15 - 22 - 29		
DICEMBRE 06 - 13 - 20		
GENNAIO 10 - 17 - 24 - 31		
FEBBRAIO 07 - 14 - 21 - 28		
MARZO 07 - 14 - 21 - 28		
APRILE 04 - 11		
MAGGIO 09 - 23 – 30 - 16		
GIUGNO 06 - 13		

STRETCHING DEI MERIDIANI E RESPIRAZIONE CONSAPEVOLE

SEDE: Studio Ganapati - Via Cambiani, 3 Savigliano
DOCENTE: Sig.ra Mariella BRONDINO
N° LEZIONI: 25
ORARIO: 10:00 - 11:00 (mercoledì) - corso a n° chiuso (min 10 - max 12)
INTEGRAZIONE SPESA: € 85

PROGRAMMA

Lo Stretching dei Meridiani è un'efficace tecnica , facile e adatta a tutti, che consente di lavorare sulle proprie tensioni sia fisiche che emotive.

Lo scopo degli esercizi è di favorire il libero fluire del Qi all'interno dei meridiani (canali all'interno dei quali scorre l'energia), presupposto questo per una corretta funzionalità dell'organismo.

Questi esercizi sono eseguiti con lo scopo di tonificare, ovvero portare maggior apporto di energia dove manca, e disperdere i blocchi dove l'energia è stagnante.

Non si tratta di esercizi "ginnici": l'unico obiettivo che si pone, è saper ascoltare il proprio corpo durante l'esecuzione e concentrarsi su ogni zona trattata, mantenendo una respirazione calma e rilassata.

Eseguita con regolarità, permette alla persona di aumentare il proprio stato di benessere.

In questo corso imparerai gli esercizi da fare al mattino per risvegliare le energie del sistema corpo-mente, sentendo il beneficio durante tutta la giornata, e alla sera per lasciare andare le tensioni e prepararti ad un buon sonno rigenerante.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 02 - 09 - 16 - 23 - 30

NOVEMBRE 06 - 13 - 20 - 27

DICEMBRE 04 - 11 - 18

GENNAIO 08 - 15 - 22 - 29

FEBBRAIO 05 - 12 - 19 - 26

MARZO 05 - 12 - 19 - 26

APRILE 02

TONIFICAZIONE

SEDE: palestra C Palazzetto dello Sport

DOCENTE: Dott.ssa Roberta TESTA

N° LEZIONI: 60

ORARIO: 1° Corso - 19:00 - 20:00 (martedì e venerdì) - corso a n° chiuso (min 16 - max 20)
2° Corso - 20:00 - 21:00 (martedì e venerdì) - corso a n° chiuso (min 16 - max 20)

INTEGRAZIONE SPESA: € 170

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

OTTOBRE 01 - 04 - 08 - 11 - 15 - 18 - 22 - 25 - 29

NOVEMBRE 05 - 08 - 12 - 15 - 19 - 22 - 26 - 29

DICEMBRE 03 - 06 - 10 - 13 - 17 - 20

GENNAIO 07 - 10 - 14 - 17 - 21 - 24 - 28 - 31

FEBBRAIO 04 - 07 - 11 - 14 - 18 - 21 - 25 - 28

MARZO 07 - 11 - 14 - 18 - 21 - 25 - 28

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

MAGGIO 06 - 09 - 13 - 16 - 20 - 23 - 27 - 30

YIN YOGA

SEDE: RITUALE YOGA - Via Cuneo, 29 Savigliano
DOCENTE: Dott.ssa Silvia PRONELLO
N° LEZIONI: 25
ORARIO: 09:30 - 10:30 (venerdì) - corso a n° chiuso (min 8 - max 10)
INTEGRAZIONE SPESA: € 190

PROGRAMMA

Il corso di Restorative Yoga, uno stile di yoga dolce e lento che permette di lavorare sul rilascio di emozioni e di tensioni attraverso posture riposanti e con il supporto di vari strumenti come cuscini, blocchi, corde.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

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

YOGA

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza,11
DOCENTE: Prof.ssa Maria Grazia AMBROGIO
N° LEZIONI: 30
ORARIO: 18:45 - 20:15 (lunedì) - corso a n° chiuso (min 18 - max 22)
INTEGRAZIONE SPESA: € 210

PROGRAMMA

L'India è la culla dello yoga e la sua origine si perde nella notte del tempo. Il termine yoga deriva dalla radice sanscrita yui (soggiogare-unire), che in pratica significa disciplina del corpo e della mente.

Le attività proposte sono:

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

Materiale occorrente: un tappetino o stuoia, plaid.

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 - 24

MARZO 10 - 17 - 24 - 31

APRILE 07 - 14 - 28

MAGGIO 05 - 12 - 19 - 26

GIUGNO 09

YOGA DELLA RISATA

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza,11
DOCENTE: Sig.ra Antonella ROSSO
N° LEZIONI: 15
ORARIO: 17:15 - 18:45 (lunedì) - corso a n° chiuso (min 12 - max 15)
INTEGRAZIONE SPESA: € 70

PROGRAMMA

Saluti di presentazione;

Esercizi di risata (esercizi di respirazione yoga combinati con esercizi di risata per aumentare l'apporto di ossigeno al cervello e al corpo, rilascio della dopamina capace di diffondere sensazione di benessere, allontanando stress, timidezza e ansia);

Tecniche di rilassamento (Yoga Nidra per un rilassamento profondo ed un orientamento positivo, la Danza di radicamento per essere ben radicati e stabili, l'Humming in cui si emettono vibrazioni simili a ronzii, che aiutano coloro che soffrono di sinusite cronica e raffreddore; Finale (la sessione si chiude con un canto di gioia battendo le mani al ritmo "HOHO-HAHA"!

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 07 - 21
NOVEMBRE 04 - 18
DICEMBRE 02 - 16
GENNAIO 13 - 27
FEBBRAIO 10 - 24
MARZO 10 - 24
APRILE 07
MAGGIO 05 - 19

YOGA PILATES

SEDE: RITUALE YOGA - Via Cuneo, 29 Savigliano
DOCENTE: Dott.ssa Silvia PRONELLO
N° LEZIONI: 25
ORARIO: 09:00 - 10:00 (martedì) - corso a n° chiuso (min 8 - max 10)
INTEGRAZIONE SPESA: € 190

PROGRAMMA

Il corso di Yogilates, che consiste in una serie di lezioni dedicate allo sviluppo di tonificazione e flessibilità del corpo, con esercizi mirati a rafforzare i muscoli profondi e il pavimento pelvico.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 01 - 08 - 15 - 22 - 29

NOVEMBRE 05 - 12 - 19 - 26

DICEMBRE 03 - 10 - 17

GENNAIO 07 - 14 - 21 - 28

FEBBRAIO 04 - 11 - 18 - 25

MARZO 11 - 18 - 25

APRILE 01 - 08

SAVIGLIANO

CORSI DI LINGUA STRANIERA

Inglese (base)	integrazione spesa	€ 150
Inglese (Intermedio)	integrazione spesa	€ 150
Inglese (Elementare)	integrazione spesa	€ 150
Italiano per stranieri	integrazione spesa	€ 150
Polacco (Base)	integrazione spesa	€ 150
Tedesco	integrazione spesa	€ 150

INGLESE (BASE)

SEDE: CENTRO CULTURALE AULA A - Piazza Nizza,11
DOCENTE: Dott. Mattia MEIRONE BARBERO
N° LEZIONI: 20
ORARIO: 18:00 - 20:00 (lunedì) - corso a n° chiuso (min 10 - max 14)
INTEGRAZIONE SPESA: € 150

PROGRAMMA

Il corso fornirà agli studenti un primo approccio con le strutture fondamentali della lingua inglese e il lessico di base per la formulazione di frasi di senso compiuto per la comunicazione elementare in contesti quotidiani e di routine come salutare, parlare di sé, presentare gli altri, interagire in lingua chiedendo informazioni e fornendo indicazioni semplici. La serie di lezioni prevede il raggiungimento di competenze assimilabili al livello A1-A2 del Quadro comune europeo di riferimento per la conoscenza delle lingue attraverso la partecipazione attiva degli studenti in termini di frequenza e di svolgimento dei compiti assegnati.

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

Il docente si riserva la facoltà di effettuare modifiche parziali del programma del corso in base alle competenze e reali necessità espresse dalla classe. Il corso potrebbe richiedere l'adozione di una dispensa e/o di un libro a integrazione di quanto discusso in classe. Fatta eccezione per le spiegazioni di grammatica, i contenuti delle lezioni verranno somministrati in lingua inglese.

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 - 24
MARZO 10 - 17

INGLESE (INTERMEDIO)

SEDE: CENTRO CULTURALE AULA A - Piazza Nizza,11
DOCENTE: Dott. Mattia MEIRONE BARBERO
N° LEZIONI: 20
ORARIO: 18:00 - 20:00 (mercoledì) - corso a n° chiuso (min 10 - max 12)
INTEGRAZIONE SPESA: € 150

PROGRAMMA

Il corso fornirà agli studenti il consolidamento delle strutture fondamentali della lingua inglese e l'ampiamiento del lessico per comunicare in contesti di vita quotidiana oltre i semplici interessi personali e redigere testi semplici e grammaticamente coerenti. La serie di lezioni prevede il raggiungimento di competenze assimilabili al livello B1 del Quadro comune europeo di riferimento per la conoscenza delle lingue attraverso la partecipazione attiva degli studenti in termini di frequenza e di svolgimento dei compiti assegnati.

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

Il docente si riserva la facoltà di effettuare modifiche parziali del programma del corso in base alle competenze e reali necessità espresse dalla classe, , anche in virtù della precedente frequenza del corso di inglese base. Il corso potrebbe richiedere l'adozione di una dispensa e/o di un libro a integrazione di quanto discusso in classe. I contenuti delle lezioni verranno somministrati in lingua inglese.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 02 - 09 - 16 - 23 - 30

NOVEMBRE 06 - 13 - 20 - 27

DICEMBRE 04 - 11 - 18

GENNAIO 08 - 15 - 22 - 29

FEBBRAIO 05 - 12 - 19 - 26

INGLESE (ELEMENTARE)

SEDE: CENTRO CULTURALE AULA A - Piazza Nizza,11
DOCENTE: Dott.ssa Marina MONTAQUILA
N° LEZIONI: 25
ORARIO: 18:30 - 20:00 (giovedì) - corso a n° chiuso (min 10 - max 12)
INTEGRAZIONE SPESA: € 150

PROGRAMMA

Alla fine del corso l'allievo saprà descrivere le persone e parlare di loro, delle loro abitudini, di argomenti relativi alla casa e alla famiglia e, in generale, avrà imparato un lessico di base per riuscire a destreggiarsi in situazioni conosciute.

Lo studente sarà quindi in grado di esprimere e comprendere le informazioni principali a lui note, saprà presentarsi, parlare brevemente di sé e della sua famiglia e fare domande a riguardo; riuscirà, quindi, a interagire in maniera semplice relativamente a cose che conosce e che gli sono vicine, a patto che il dialogo avvenga con parole semplici e che l'interlocutore si esprima lentamente e chiaramente e sia disponibile a fornire aiuto.

Il corso è rivolto a chi non possiede una conoscenza della lingua inglese

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 03 - 10 - 17 - 24 - 31

NOVEMBRE 07 - 14 - 21 - 28

DICEMBRE 05 - 12 - 19

GENNAIO 09 - 16 - 23 - 30

FEBBRAIO 06 - 13 - 20 - 27

MARZO 06 - 13 - 20 - 27

APRILE 03

ITALIANO PER STRANIERI

SEDE: CENTRO CULTURALE AULA A - Piazza Nizza,11
DOCENTE: Prof.ssa Silvia GAGLIARDI
N° LEZIONI: 25
ORARIO: 18:30 - 20:00 (venerdì) - corso a n° chiuso (min 10 - max 12)
INTEGRAZIONE SPESA: € 150

PROGRAMMA

Il corso si prefigge di offrire delle basi di alfabetizzazione italiana, fornendo elementi di pronuncia e fonetica, scrittura, comunicazione semplice, lettura di testi elementari, note sulla cultura italiana.

È rivolto a persone di ogni nazionalità e lingua, nell'ottica di una sempre maggiore integrazione delle persone immigrate, anche di coloro che si trovano in Italia da diverso tempo. Il programma di massima vorrà anche tenere conto delle esigenze dei frequentanti, siano interessi personali o l'arricchimento del vocabolario in un determinato ambito; per questo si riserva di prestarsi a eventuali integrazioni e ritenersi flessibile.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

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

POLACCO (BASE)

SEDE: CENTRO CULTURALE AULA B - Piazza Nizza,11
DOCENTE: Dott. Roberto MARTELLI
N° LEZIONI: 25
ORARIO: 16:00 - 17:30 (lunedì) - corso a n° chiuso (min 10 - max 12)
INTEGRAZIONE SPESA: € 150

PROGRAMMA

La finalità del corso è quella di offrire allo studente le basi per poter formulare e comprendere brevi frasi e concetti di uso quotidiano. Il materiale, attraverso dispense, sarà fornito dal docente, senza il bisogno di acquistare alcun libro.

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 - 24
MARZO 10 - 17 - 24 - 31
APRILE 07 - 14 - 28

TEDESCO

SEDE: CENTRO CULTURALE AULA B - Piazza Nizza,11
DOCENTE: Sig.ra Carola BEHREND
N° LEZIONI: 25
ORARIO: 18:30 - 20:00 (martedì) - corso a n° chiuso (min 10 - max 12)
INTEGRAZIONE SPESA: € 150

PROGRAMMA

Il corso è finalizzato ad un primo contatto con la lingua e la cultura tedesca tramite attività di produzione orale, produzione scritta, ascolta, lettura e visione di piccoli filmati sottotitolati. Alla fine del corso è previsto che tutti gli alunni riescano a comprendere e ad utilizzare espressioni familiari di uso quotidiano e formule molto comuni per soddisfare bisogni di tipo concreto. Si renderanno gli iscritti autonomi a presentare se stessi e altri in grado di porre domande su dati personale, rispondere a domande analoghe (il luogo dove abitano, le persone che conoscono, le cose che possiedono) e ad interagire in modo semplice (purché l'interlocutore parli lentamente e chiaramente e sia disposto a collaborare)

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

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 05 - 12 - 19 - 26

DICEMBRE 03 - 10 - 17

GENNAIO 07 - 14 - 21 - 28

FEBBRAIO 04 - 11 - 18 - 25

MARZO 11 - 18 - 25

APRILE 01 - 08 - 15 - 29

MAGGIO 06 - 13 - 20

MARENE

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

Conferenze serali: mercoledì dalle ore 20.30 alle 22.00

<i>Il coraggio della gentilezza</i>	08/10/2024
<i>Il coraggio della gentilezza</i>	15/10/2024
<i>Il coraggio della gentilezza</i>	22/10/2024
<i>Il coraggio della gentilezza</i>	29/10/2024
<i>Il coraggio della gentilezza</i>	05/11/2024
<i>I segreti e le virtù delle erbe</i>	05/02/2025
<i>I segreti e le virtù delle erbe</i>	12/02/2025
<i>I segreti e le virtù delle erbe</i>	19/02/2025
<i>I segreti e le virtù delle erbe</i>	26/02/2025

I segreti e le virtù delle erbe

SEDE: Sala Consiliare - Via S. Gallina

DOCENTE: Dott.ssa Simona CHIOSSO

N° LEZIONI: 4

ORARIO: 20:30 - 22:00 (mercoledì)

PROGRAMMA

Attraverso un viaggio sensoriale si scopriranno i segreti e gli utilizzi del Thè, delle tisane e si affronterà il tema della cosmesi naturale

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 05 - 12 - 19 - 26

Il coraggio della gentilezza

SEDE: Sala Consiliare - Via S. Gallina

DOCENTE: Dott.ssa Alessandra MINA

N° LEZIONI: 5

ORARIO: 20:30 - 22:00 (martedì)

PROGRAMMA

La nostra epoca ci mette a disposizione nuovi strumenti di comunicazione che ci permettono di essere facilmente connessi con altre persone e di

relazionarci in molti modi, anche quando siamo fisicamente distanti.

Ma queste straordinarie opportunità non si traducono automaticamente nella capacità di costruire relazioni soddisfacenti. Diventare capaci di

gentilezza è importante nelle relazioni con le persone: è uno strumento che ci aiuta a stare bene insieme, a capirci meglio, a collaborare nell'affrontare i problemi.

Possiamo coltivare la gentilezza, dentro e fuori di noi. Possiamo imparare a essere gentili con noi stessi e a fare amicizia anche con quelle parti di

noi che non ci piacciono, invece di continuare a combatterle come nemiche. In questo modo sarà più facile usare parole gentili e fare azioni gentili

nella vita quotidiana con gli altri.

Coltivare la gentilezza nella coppia, con i figli, sul lavoro, fra vicini di casa è condizione indispensabile per vivere sereni e per mantenere buone

relazioni. E' una competenza che possiamo imparare e che possiamo insegnare ai nostri figli.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 08 - 15 - 22 - 29

NOVEMBRE 05

MARENE

LABORATORI DI ATTIVITA' MANUALE

Il mare d'inverno

integrazione spesa

€ 125

IL MARE D'INVERNO

SEDE: Locali Proloco marene

DOCENTE: Emiliana RAMPADO

N° LEZIONI: 4

ORARIO: 20:00 - 22:00 (mercoledì) - corso a n° chiuso (min 9 - max 11)

INTEGRAZIONE SPESA: € 125

PROGRAMMA

Tante sfiziose idee in vista delle Festività attraverso la preparazione di antipasti primi e secondi..... al termine si gusteranno insieme i cibi preparati

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 06 - 20 - 27

DICEMBRE 04

MARENE

LABORATORI DI ATTIVITA' FISICA E PSICO-FISICA

Ginnastica Dolce	integrazione spesa	€ 60
Ginnastica per adulti	integrazione spesa	€ 70
Metodo Feldenkrais. consapevolezza attraverso il movimento	integrazione spesa	€ 130
Pilates	integrazione spesa	€ 70
Yoga soft	integrazione spesa	€ 80
Yoga: Hatha e Purna Yoga	integrazione spesa	€ 80

(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: Palestra Comunale Marene

DOCENTE: Dott.ssa Roberta TESTA

N° LEZIONI: 30

ORARIO: 09:00 - 10:00 (mercoledì) - corso a n° chiuso (min 15 - max 20)

INTEGRAZIONE SPESA: € 60

PROGRAMMA

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

OTTOBRE 02 - 09 - 16 - 23 - 30

NOVEMBRE 06 - 13 - 20 - 27

DICEMBRE 04 - 11 - 18

GENNAIO 08 - 15 - 22 - 29

FEBBRAIO 05 - 12 - 19 - 26

MARZO 05 - 12 - 19 - 26

APRILE 02 - 09 - 16 - 23 - 30

MAGGIO 07

GINNASTICA PER ADULTI

SEDE: Palestra Comunale Marene

DOCENTE: Dott.ssa Roberta TESTA

N° LEZIONI: 30

ORARIO: 1° Corso - 19:00 - 20:00 (martedì) - corso a n° chiuso (min 15 - max 24)
2° Corso - 19:00 - 20:00 (giovedì) - corso a n° chiuso (min 15 - max 20)

INTEGRAZIONE SPESA: € 70

PROGRAMMA

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

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

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

CALENDARIO DELLE LEZIONI

(1° Corso)

OTTOBRE 01 - 08 - 15 - 22 - 29

NOVEMBRE 05 - 12 - 19 - 26

DICEMBRE 03 - 10 - 17

GENNAIO 07 - 14 - 21 - 28

FEBBRAIO 04 - 11 - 18 - 25

MARZO 11 - 18 - 25

APRILE 01 - 08 - 15 - 29

MAGGIO 06 - 13 - 20

(2° Corso)

OTTOBRE 03 - 10 - 17 - 24 - 31

NOVEMBRE 07 - 14 - 21 - 28

DICEMBRE 05 - 12 - 19

GENNAIO 09 - 16 - 23 - 30

FEBBRAIO 06 - 13 - 20 - 27

MARZO 06 - 13 - 20 - 27

APRILE 03 - 10 - 24

MAGGIO 08 - 15 - 22

METODO FELDENKRAIS. CONSAPEVOLEZZA ATTRAVERSO IL MOVIMENTO

SEDE: Palestra Comunale Marene (1° Corso)
Sala Consiliare - Via S. Gallina (2° Corso)
DOCENTE: Dott.ssa Tamara GOSMAN
N° LEZIONI: 25 (1° Corso) - 20 (2° Corso)
ORARIO: 1° Corso - 19:30 - 20:30 (mercoledì) - corso a n° chiuso (min 12 - max 15)
2° Corso - 08:30 - 09:30 (martedì) - corso a n° chiuso (min 12 - max 15)
INTEGRAZIONE SPESA: € 130 (1° Corso) € 105 (2° Corso)

PROGRAMMA

- Imparare a sentirsi, "body-scan" (scansione del corpo). Sentire il corpo "dall'interno".
- Movimenti della colonna vertebrale: flessione, estensione, rotazione, latero-flessione.
- I grandi flessori: i muscoli addominali - gli estensori, la catena posteriore. - coordinazione flessori-estensori - le estremità in relazione al centro, e il centro in relazione alle estremità: distale e prossimale - collo: il portatore della testa. Il suo movimento e come influisce e si collega al resto del corpo. Imparare a muoversi ed a stare per evitare contratture - braccia e scapole: movimenti e relazione con il resto del corpo - il bacino, ponte tra colonna vertebrale e gambe -anche:movimento e relazione con il resto del corpo. Anche intelligenti e salutari - torace flessibile, respirazione libera. Come muovere la colonna tra le scapole e annessi? Come ci usiamo? Da sdraiati a seduti, da seduti a in piedi, come camminiamo, come ci pieghiamo: i movimenti della vita quotidiana. Sedersi: possiamo stare comodi e organizzati da seduti? Integrazione di tutto: corpo, movimento, respiro. Usare tutto sé stessi.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

(1° Corso)

OTTOBRE 02 - 09 - 16 - 23 - 30

NOVEMBRE 06 - 13 - 20 - 27

DICEMBRE 04 - 11 - 18

GENNAIO 08 - 15 - 22 - 29

FEBBRAIO 05 - 12 - 19 - 26

MARZO 05 - 12 - 19 - 26

APRILE 02

(2° Corso)

OTTOBRE 08 - 15 - 22 - 29

NOVEMBRE 05 - 12 - 19 - 26

DICEMBRE 03 - 10 - 17

GENNAIO 07 - 14 - 21 - 28

FEBBRAIO 04 - 11 - 18 - 25

MARZO 11

PILATES

SEDE: Sala Consiliare (2) - Via S. Gallina
DOCENTE: Dott.ssa Roberta TESTA
N° LEZIONI: 30
ORARIO: 19:00 - 20:00 (lunedì) - corso a n° chiuso (min 15 - max 20)
INTEGRAZIONE SPESA: € 70

PROGRAMMA

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 - 24
MARZO 10 - 17 - 24 - 31
APRILE 07 - 14 - 28
MAGGIO 05 - 12 - 19 - 26
GIUGNO 09

YOGA SOFT

SEDE: Sala Consiliare - Via S. Gallina

DOCENTE: Dott.ssa Cinzia VERNERO

N° LEZIONI: 10

ORARIO: 10:00 - 11:30 (venerdì) - corso a n° chiuso (min 12 - max 15)

INTEGRAZIONE SPESA: € 80

PROGRAMMA

Si tratta di un momento di relax nel quale ritrovare se stessi e sciogliere le tensioni

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 04 - 11 - 18 - 25

NOVEMBRE 08 - 15 - 22 - 29

DICEMBRE 06 - 13

YOGA: HATHA E PURNA YOGA

SEDE: Palestra del Comune (1° Corso)
Sala Consiliare (2) - Via S. Gallina (2° Corso)
Sala Consiliare - Via S. Gallina (3° Corso)

DOCENTE: Dott.ssa Cinzia VERNERO

N° LEZIONI: 10

ORARIO: 1° Corso - 18:30 - 20:00 (venerdì) - corso a n° chiuso (min 12 - max 15)
2° Corso - 18:30 - 20:00 (venerdì) - corso a n° chiuso (min 12 - max 15)
3° Corso - 18:30 - 20:00 (venerdì) - corso a n° chiuso (min 12 - max 15)

INTEGRAZIONE SPESA: € 80

PROGRAMMA

Una disciplina ANTISTRESS che, con un lavoro consapevole sul respiro, sul corpo e sull'energia vitale, aiuta a raggiungere uno stato di profondo Rilassamento e Benessere interiore.

E' utile per alleviare stress, ansia, tensioni, rigidità e dolori.

Un percorso di riequilibrio e riscoperta del proprio sé in cui non ci sono livelli da superare: una pratica guidata in completa libertà, in base alle proprie capacità.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

(1° Corso)	(2° Corso)	(3° Corso)
OTTOBRE 04 - 11 - 18 - 25	GENNAIO 10 - 17 - 24 - 31	MARZO 21 - 28
NOVEMBRE 08 - 15 - 22 - 29	FEBBRAIO 07 - 14 - 21 - 28	APRILE 04 - 11
DICEMBRE 06 - 13	MARZO 07 - 14	MAGGIO 09 - 16 - 23 - 30
		GIUGNO 06 - 13

MONASTEROLO DI SAVIGLIANO

LABORATORI DI ATTIVITA' MANUALE

Cucina base

integrazione spesa

€ 130

CUCINA BASE

SEDE: Circolo Acli Monasterolo

DOCENTE: Sig.ra Martina BOSSO

N° LEZIONI: 10

ORARIO: 18:00 - 22:00 (lunedì) - corso a n° chiuso (min 8 - max 10)

INTEGRAZIONE SPESA: € 130

PROGRAMMA

In questo primo corso base verranno affrontate le seguenti tematiche:

- materie prime: cereali, legumi, ortaggi, alimenti vegetali, erbe aromatiche e spezie/semi vari.
- latte e i suoi derivati, grassi e oli, uova.
- pasta secca e pasta fresca e ripiena con i suoi sughi e varie combinazioni.
- riso e le sue varietà.
- carne e volatili.
- pesce, molluschi e crostacei.
- fritti.
- pasticceria base.
- preparazione di un aperitivo.
- preparazione di un menù.

In ogni lezione si assaggeranno le varie preparazioni, valutando il piatto finito.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 07 - 21

NOVEMBRE 04 - 18

DICEMBRE 02 - 16

GENNAIO 13 - 27

FEBBRAIO 10 - 24

MONASTEROLO DI SAVIGLIANO

LABORATORI DI ATTIVITA' FISICA E PSICO-FISICA

Ballo	integrazione spesa	€ 80
Ginnastica Posturale	integrazione spesa	€ 170
Yoga e dintorni	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)

BALLO

SEDE: Scuola Elementare Beppe Fenoglio
DOCENTE: Sig.ra Monica RAMELLO
N° LEZIONI: 10
ORARIO: 20:00 - 21:00 (giovedì) - corso a n° chiuso (min 12 - max 14)
INTEGRAZIONE SPESA: € 80

PROGRAMMA

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

I balli trattati saranno il valzer la mazurka e la polka, il valzer lento, il tango, il fox trot, la cumbia e la bachata.

Il corso di dieci lezioni prevede l'avvicinamento al ballo con l'insegnamento delle figure base per chi non ha mai ballato. Per chi sa già ballare o ha frequentato i corsi precedenti il corso prevede il ripasso delle figure base e l'inserimento di figure più complesse, l'utilizzo corretto dei piedi e del corpo e la postura.

in base alle capacità degli iscritti, naturalmente, potranno essere insegnate anche all' interno dello stesso corso anche figure più complesse e avanzate.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 03 - 10 - 17 - 24 - 31

NOVEMBRE 07 - 14 - 21 - 28

DICEMBRE 05

GINNASTICA POSTURALE

SEDE: Scuola Elementare Beppe Fenoglio
DOCENTE: Maestra Nerina BARBERIS
N° LEZIONI: 60
ORARIO: 1° Corso - 17:30 - 18:30 (lunedì e giovedì) - corso a n° chiuso (min 16 - max 20)
2° Corso - 19:00 - 20:00 (lunedì)
20:00 - 21:00 (giovedì) corso a n° chiuso (min 16- max 20)
INTEGRAZIONE SPESA: € 170

PROGRAMMA

L' obiettivo della ginnastica posturale è quello di migliorare e correggere la postura, eliminando il dolore e le rigidità muscolari. Durante il corso si svolgeranno esercizi al fine di prevenire l'insorgenza di patologie legate a posture scorrette o per intervenire su problematiche muscolo-scheletriche già consolidate.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

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

YOGA E DINTORNI

SEDE: Scuola Elementare Beppe Fenoglio
DOCENTE: Prof.ssa Maria Grazia AMBROGIO
N° LEZIONI: 30
ORARIO: 18:30 - 20:00 (giovedì) - corso a n° chiuso (min 18 - max 22)
INTEGRAZIONE SPESA: € 210

PROGRAMMA

L'India è la culla dello yoga e la sua origine si perde nella notte del tempo. Il termine yoga deriva dalla radice sanscrita yui (soggiogare-unire), che in pratica significa disciplina del corpo e della mente.

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

Le attività proposte sono:

- Atha Yoga (attività fisica)
- Prana Yama (tecniche di respirazione)
- Pranas Krya (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

OTTOBRE 03 - 10 - 17 - 24 - 31

NOVEMBRE 07 - 14 - 21 - 28

DICEMBRE 05 - 12 - 19

GENNAIO 09 - 16 - 23 - 30

FEBBRAIO 06 - 13 - 20 - 27

MARZO 06 - 13 - 20 - 27

APRILE 03 - 10 - 24

MAGGIO 08 - 15 - 22

MONASTEROLO DI SAVIGLIANO

CORSI DI LINGUA STRANIERA

Inglese (Principianti)

integrazione spesa

€ 150

INGLESE (PRINCIPIANTI)

SEDE: Comune - ex Sala Consiliare Monasterolo di Savigliano
DOCENTE: Dott. Mattia MEIRONE BARBERO
N° LEZIONI: 20
ORARIO: 20:00 - 22:00 (martedì) - corso a n° chiuso (min 10 - max 12)
INTEGRAZIONE SPESA: € 150

PROGRAMMA

Il corso fornirà agli studenti un primo approccio con le strutture fondamentali della lingua inglese e il lessico di base per la formulazione di frasi di senso compiuto per la comunicazione elementare in contesti quotidiani e di routine come salutare, parlare di sé, presentare gli altri, interagire in lingua chiedendo informazioni e fornendo indicazioni semplici. La serie di lezioni prevede il raggiungimento di competenze assimilabili al livello A1-A2 del Quadro comune europeo di riferimento per la conoscenza delle lingue attraverso la partecipazione attiva degli studenti in termini di frequenza e di svolgimento dei compiti assegnati.

Grammatica:

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

Il docente si riserva la facoltà di effettuare modifiche parziali del programma del corso in base alle competenze e reali necessità espresse dalla classe. Il corso potrebbe richiedere l'adozione di una dispensa e/o di un libro a integrazione di quanto discusso in classe. Fatta eccezione per le spiegazioni di grammatica, i contenuti delle lezioni verranno somministrati in lingua inglese.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 01 - 08 - 15 - 22 - 29

NOVEMBRE 05 - 12 - 19 - 26

DICEMBRE 03 - 10 - 17

GENNAIO 07 - 14 - 21 - 28

FEBBRAIO 04 - 11 - 18 - 25