

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 2023/2024

SAVIGLIANO

CORSO DI CULTURA GENERALE

pag.	15	"AD ARRAMPICARMI SUI PLATANI IN CERCA DI NIDI": I NOSTRI ANTENATI DI ITALO CALVINO
pag.	16	AIDA DI GIUSEPPE VERDI, PROIETTATA VERSO IL FUTURO
pag.	17	APICOLTURA
pag.	18	ARCHITETTURA E PASSAGGIO IN PIEMONTE
pag.	19	BUGIARDI: STORIE DI INGANNI, SOTTERFUGI E MEZZE VERITÀ (DETTI A FIN DI BENE E A FIN DI MALE...)
pag.	20	CAMBIAMENTI CLIMATICI: PERCHÉ SI FA FATICA A CAPIRE IL PROBLEMA E AD AGIRE? QUALI AZIONI INDIVIDUALI CONCRETE ADOTTARE?
pag.	21	CERVELLO E DINTORNI
pag.	22	CRISI DA SOVRAINDEBITAMENTO
pag.	23	CUCINA SALUTARE
pag.	24	DIO FA BENE AI BAMBINI? LA TRASMISSIONE DELLA FEDE DA NONNI A NIPOTI
pag.	25	DONNE E SOCIETÀ
pag.	26	ELEMENTI DI CRIMINOLOGIA
pag.	27	GLI EFFETTI DELL'ESPOSIZIONE ALLE RADIAZIONI IONIZZANTI
pag.	28	I DIRITTI DI OGGI
pag.	29	I FARMACI DA BANCO E LA GESTIONE DEI SINTOMI COMUNI (DISTURBI DIGESTIVI, RESPIRATORI, DOLORE, AFFEZIONI CUTANEE)
pag.	30	I PILASTRI DELLA PSICOLOGIA II
pag.	31	IL LINGUAGGIO MUSICALE
pag.	32	IL PIACERE DI SCRIVERE POESIA
pag.	33	IL POTERE DELLA COMUNICAZIONE NON VIOLENTA
pag.	34	IL RAPPORTO TRA NONNI, GENITORI E NIPOTI: COME COSTRUIRE UNA RELAZIONE SERENA
pag.	35	IL RUOLO DEL MEDICO DI MEDICINA GENERALE NELLE CURE PRIMARIE
pag.	36	IL SOGNO E LE SUE POSSIBILI INTERPRETAZIONI
pag.	37	IL VALORE DELL'ALTERITÀ
pag.	38	INCURSIONI IN MUSEO: L'ANNUNCIAZIONE NEI DIPINTI DELLA COLLEZIONE CIVICA
pag.	39	ITINERARI STORICO CULTURALI
pag.	40	L'AMMINISTRATORE DI SOSTEGNO
pag.	41	L'ENERGIA DENTRO DI TE
pag.	42	L'EUROPA E LE ISTITUZIONI EUROPEE
pag.	43	L'OPERA LIRICA
pag.	44	L'ORTO E IL GIARDINO BIODINAMICI
pag.	45	LA CHIMICA DI TUTTI I GIORNI
pag.	46	LA GNOMONICA APPROFONDIAMO L'ARTE DELLE MERIDIANE
pag.	47	LA SINDONE DI TORINO TRA MITO, LEGGENDE E REALTA'
pag.	48	LA SINDONE E I SAVOIA

- pag. 49 LA SOCIOLOGIA PER CAPIRE IL MONDO
- pag. 50 LE ABITUDINI DA CUI CI PIACE DIPENDERE (COME FUNZIONA IL NOSTRO CERVELLO)
- pag. 51 LE DIFFERENZE DI GENERE: LA DONNA IN GRECIA E A ROMA
- pag. 52 LE FONTI ALTERNATIVE DI PROTEINE: CARNI VEGETALI, CARNI SINTETICHE, PROTEINE DA INSETTI E DA FERMENTAZIONE
- pag. 53 LE SCRITTRICI DIMENTICATE (ALERAMO, SERAO, INVERNIZIO E ALTRE)
- pag. 54 LE STRAGI DI CAPACI E VIA D'AMELIO
- pag. 55 LIBRI... E TANTO ALTRO... IN BIBLIOTECA
- pag. 56 PALAZZO MADAMA: DA PORTA ROMANA A MUSEO CIVICO
- pag. 57 PREVENZIONE, FURTI E TRUFFE
- pag. 58 SEMPLIFICA LA TUA VITA CON LE APP
- pag. 59 SONO UN NONNO MAGO
- pag. 60 SORRIDI, RESPIRA, VIVI
- pag. 61 STORIA DELL'ARTE E ARCHEOLOGIA
- pag. 62 STORIA DELLE OLIMPIADI MODERNE
- pag. 63 SULLE TRACCE MENO SCONTATE DEI SANTI DELLA CHIESA CATTOLICA: UNA PRESENZA MILLENARIA DEI NOMI DI PERSONA, NEI TOPONIMI, NEI CULTI LOCALI
- pag. 64 TRE DONNE GUERRIERE
- pag. 65 USO CONSAPEVOLE DELLA RETE INTERNET E DEI SOCIAL NETWORK
- pag. 66 VIAGGIO NEL MONDO DEL THÈ E DELLE TISANE

LABORATORIO DI ATTIVITÀ MANUALE

- pag. 68 ALLENIAMO IL CERVELLO
- pag. 69 BORSE CHE PASSIONE
- pag. 70 BUONE MANIERE E COCCOLE PER GLI OSPITI
- pag. 71 CANTO CORALE
- pag. 72 CORSO SULLE TECNICHE DEL DISEGNO
- pag. 73 COUNSELLING
- pag. 74 CUCI E CREA
- pag. 75 DI COTTE E DI CRUDE: LABORATORIO DI CERAMICA. (BASE)
- pag. 76 DI COTTE E DI CRUDE: LABORATORIO DI CERAMICA. (PROSEGUIMENTO)
- pag. 77 INFORMATICA (AVANZATO)
- pag. 78 INFORMATICA (BASE)
- pag. 79 L'ARTE DEL COLORE
- pag. 80 LETTURA FELICE
- pag. 81 PESCATORI DI PAROLE
- pag. 82 RI-TORNIAMO A SORRIDERE
- pag. 83 RICAMO BANDERA
- pag. 84 RICICLO CREATIVO
- pag. 85 RITROVARSI..... CON LE MANI IN PASTA
- pag. 86 SMARTPHONE E TABLET ANDROID (BASE)
- pag. 87 SMARTPHONE E TABLET ANDROID (PROSEGUIMENTO)
- pag. 88 TECNICHE PITTORICHE (BASE)
- pag. 89 TECNICHE PITTORICHE (PROSEGUIMENTO)
- pag. 90 TRA ROBOT E STAMPANTI 3D
- pag. 91 VOCE E VOCALITÀ

LABORATORIO DI ATTIVITÀ FISICA E PSICOFISICA

- pag. 93 ATTIVITÀ MOTORIA
- pag. 94 DRUM CIRCLE: CERCHIO DI PERCUSSIONI FACILITATO
- pag. 95 FISIOTERAPIA DI GRUPPO AL FEMMINILE

pag. 96	GINNASTICA IN ACQUA
pag. 97	GINNASTICA SOMATICA
pag. 98	MUSICA E BENESSERE
pag. 99	NORDIC WALKING
pag. 100	PROGETTO GAIA
pag. 101	RIABILITAZIONE MOTORIA
pag. 102	TONIFICAZIONE
pag. 103	YOGA

LABORATORIO DI LINGUA STRANIERA

pag. 105	INGLESE (BASE)
pag. 106	INGLESE (INTERMEDIO)
pag. 107	CORSO DI FRANCESE
pag. 108	RUSSO (BASE)
pag. 109	SPAGNOLO (AVANZATO)
pag. 110	SPAGNOLO (BASE)
pag. 111	TEDESCO

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

MARENE

CORSO DI CULTURA GENERALE

- pag. 113 "CAPIRE E FARSI CAPIRE": L'ARTE DELLA COMUNICAZIONE NON VIOLENTA
pag. 114 VIAGGIO NEL MONDO DELLE TISANE, COSMESI NATURALE E FIORI DI BACH

LABORATORIO DI ATTIVITÀ MANUALE

- pag. 116 DAL BUON GRANO ALLA BUONA TAVOLA: CULTURA DEGLI INGREDIENTI
PER UN PRODOTTO GENUINO
pag. 117 VUOI IMPARARE A CUCINARE IL PESCE?

LABORATORIO DI ATTIVITÀ FISICA E PSICOFISICA

- pag. 119 GINNASTICA DOLCE
pag. 120 GINNASTICA PER ADULTI
pag. 121 METODO FELDENKRAIS. CONSAPEVOLEZZA ATTRAVERSO IL MOVIMENTO
pag. 122 YOGA SOFT
pag. 123 YOGA: HATHA E PURNA YOGA

LABORATORIO DI LINGUA STRANIERA

- pag. 125 SPAGNOLO (PRINCIPIANTI)
pag. 126 SPAGNOLO (PROSEGUIMENTO)

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

CORSO DI CULTURA GENERALE

pag. 128 ORTICOLTURA: SEGRETI ED ACCORGIMENTI PER UNA CORRETTA
GESTIONE DELL'ORTO

LABORATORIO DI ATTIVITÀ MANUALE

pag. 130 TABLET E SMARTPHONE ANDROID (BASE)

LABORATORIO DI ATTIVITÀ FISICA E PSICOFISICA

pag. 132 YOGA E DINTORNI

LABORATORIO DI LINGUA STRANIERA

pag. 134 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 12 settembre 2023 gli iscritti in regola con il versamento della quota di iscrizione all'A.A. 2023/2024 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 2023/2024 – avranno inizio **martedì 12 settembre** presso la Segreteria UNItre del Comune di Savigliano (**ore 9:00-12:00 / 14:00-17:00**) **mercoledì e giovedì dalle ore 09:00 alle ore 12:00**.

Dal 18 settembre e fino al 28 settembre l'ufficio osserverà il seguente orario:

LUNEDÌ: ORE 9:00-12:00 / 14:00-17:00 - DAL MARTEDÌ AL GIOVEDÌ: ORE 9:00-12:00

Da ottobre la Segreteria del Comune di Savigliano **resterà aperta il mercoledì dalle ore 9:00 alle ore 12:00**.

Coloro che lo desiderano potranno consultare i programmi dell'Anno Accademico o chiedere informazioni **da venerdì 1 settembre** presso l'Ufficio Cultura del Comune di Savigliano (Palazzo Comunale – C.so Roma n° 36 – primo piano) nei seguenti giorni ed orari:

LUNEDÌ: ORE 9/12 – 14/17

DAL MARTEDÌ AL GIOVEDÌ: ORE 09/12

SEDE DI MARENE: OGNI SABATO DI SETTEMBRE ED OTTOBRE A PARTIRE DA SABATO 16 SETTEMBRE dalle ore 9.00 alle ore 11.30 c/o il Comune

SEDE DI MONASTEROLO DI SAVIGLIANO: DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ AL MATTINO A PARTIRE DA LUNEDÌ 11 SETTEMBRE c/o Ufficio Anagrafe

2. **Quote:**

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

€ 25	Iscritti di età inferiore ai 30 anni
€ 25	Docenti del corrente Anno Accademico
€ 25	Dipendenti del Comune di Savigliano
€ 15	Volontari UNItre Savigliano
Gratuito	Docenti del corrente Anno Accademico (Che non percepiscono compenso)
Gratuito	Ragazzi Under 18

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. (sede e filiali)
- 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.

Da quest'anno sarà operativa anche 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 2023/2024 avessero da esprimere riserve, richieste o suggerimenti, o chiedere informazioni in merito al calendario delle lezioni, potranno contattare la Segreteria UNItre al seguente recapito:

Ufficio Cultura del Comune di Savigliano

Tel. 0172 – 710235 / 710222

(cultura@comune.savigliano.cn.it - unitre.savigliano@comune.savigliano.cn.it)

Ufficio Segreteria del Comune di Marene

Tel. 0172 – 742029 (segreteria@comune.marene.cn.it)

Ufficio Segreteria del Comune di Monasterolo di Savigliano

Tel. 0172 – 373026 (segreteria@comune.monasterolodisavigliano.cn.it)

CALENDARIO INCONTRI CON GLI ISCRITTI

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

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

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

Indichiamo invece qui i momenti ed incontri già calendarizzati:

Venerdì	01/09/2023 ore 11	Sala Consiglio Palazzo Comunale: conferenza stampa di presentazione corsi A.A. 2023/2024
Venerdì	29/09/2023 ore 16	Salone Centro Culturale Saviglianese: inaugurazione ano Accademico 2023/2024
Venerdì	17/05/2024 ore 16	Salone entro Culturale Saviglianese: chiusura A.A. 2023/2024, saggio finale e premiazione iscritti
Sabato	18/05/2024 ore 16	Locale da definirsi 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 29 SETTEMBRE
ORE 16

INAUGURAZIONE ANNO ACCADEMICO 2023/2024

UNIVERSITA' DELLE TRE ETÀ

introduzione lavori:

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

Assessore Roberto Giorsino
conferenza dal titolo

LA CULTURA: UNO SGUARDO IN PROSPETTIVA

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>L'orto e il giardino biodinamici</i>	02/10/2023
<i>L'opera lirica</i>	04/10/2023
<i>Il potere della comunicazione non violenta</i>	05/10/2023
<i>Il ruolo del medico di medicina generale nelle cure primarie</i>	06/10/2023
<i>L'orto e il giardino biodinamici</i>	09/10/2023
<i>Il valore dell'alterità</i>	11/10/2023
<i>Storia delle Olimpiadi Moderne</i>	12/10/2023
<i>I farmaci da banco e la gestione dei sintomi comuni (disturbi digestivi, respiratori, dolore, affezioni cutanee)</i>	13/10/2023
<i>L'orto e il giardino biodinamici</i>	16/10/2023
<i>Gli effetti dell'esposizione alle radiazioni ionizzanti</i>	18/10/2023
<i>Il potere della comunicazione non violenta</i>	19/10/2023
<i>Dio fa bene ai bambini? La trasmissione della fede da nonni a nipoti</i>	20/10/2023
<i>Il valore dell'alterità</i>	25/10/2023
<i>Storia delle Olimpiadi Moderne</i>	26/10/2023
<i>Le abitudini da cui ci piace dipendere (come funziona il nostro cervello)</i>	27/10/2023
<i>Il potere della comunicazione non violenta</i>	02/11/2023
<i>La gnomonica approfondiamo l'arte delle meridiane</i>	03/11/2023
<i>Crisi da sovraindebitamento</i>	06/11/2023
<i>Storia dell'Arte e Archeologia</i>	08/11/2023
<i>Storia delle Olimpiadi Moderne</i>	09/11/2023
<i>La gnomonica approfondiamo l'arte delle meridiane</i>	10/11/2023
<i>L'amministratore di sostegno</i>	13/11/2023
<i>Il valore dell'alterità</i>	15/11/2023
<i>Il potere della comunicazione non violenta</i>	16/11/2023
<i>La gnomonica approfondiamo l'arte delle meridiane</i>	17/11/2023
<i>Prevenzione, furti e truffe</i>	20/11/2023
<i>le differenze di genere: la donna in Grecia e a Roma</i>	23/11/2023
<i>La gnomonica approfondiamo l'arte delle meridiane</i>	24/11/2023
<i>Uso consapevole della rete internet e dei social network</i>	27/11/2023
<i>Il valore dell'alterità</i>	29/11/2023
<i>le differenze di genere: la donna in Grecia e a Roma</i>	30/11/2023
<i>Cucina Salutare</i>	01/12/2023
<i>Cervello e dintorni</i>	04/12/2023
<i>Storia dell'Arte e Archeologia</i>	06/12/2023
<i>Le scrittrici dimenticate (Aleramo, Serao, Invernizio e altre)</i>	07/12/2023
<i>Il rapporto tra nonni, genitori e nipoti: come costruire una relazione serena</i>	11/12/2023
<i>Le scrittrici dimenticate (Aleramo, Serao, Invernizio e altre)</i>	14/12/2023
<i>Cucina Salutare</i>	15/12/2023
<i>Cucina Salutare</i>	22/12/2023
<i>Elementi di criminologia</i>	08/01/2024
<i>La chimica di tutti i giorni</i>	09/01/2024
<i>Storia dell'Arte e Archeologia</i>	10/01/2024
<i>Aida di Giuseppe Verdi, proiettata verso il futuro</i>	11/01/2024
<i>Apicoltura</i>	12/01/2024
<i>La chimica di tutti i giorni</i>	16/01/2024
<i>Sulle tracce meno scontate dei Santi della Chiesa Cattolica: una presenza millenaria dei nomi di persona, nei toponimi, nei culti locali.</i>	17/01/2024
<i>Aida di Giuseppe Verdi, proiettata verso il futuro</i>	18/01/2024
<i>Apicoltura</i>	19/01/2024

<i>Elementi di criminologia</i>	22/01/2024
<i>La chimica di tutti i giorni</i>	23/01/2024
<i>"Ad arrampicarmi sui platani in cerca di nidi": i nostri antenati di Italo Calvino</i>	24/01/2024
<i>Aida di Giuseppe Verdi, proiettata verso il futuro</i>	25/01/2024
<i>Il linguaggio Musicale</i>	26/01/2024
<i>"Ad arrampicarmi sui platani in cerca di nidi": i nostri antenati di Italo Calvino</i>	31/01/2024
<i>Aida di Giuseppe Verdi, proiettata verso il futuro</i>	01/02/2024
<i>Il linguaggio Musicale</i>	02/02/2024
<i>Il sogno e le sue possibili interpretazioni</i>	05/02/2024
<i>Libri... e tanto altro... in biblioteca</i>	06/02/2024
<i>Storia dell'Arte e Archeologia</i>	07/02/2024
<i>Il linguaggio Musicale</i>	09/02/2024
<i>Bugiardi: storie di inganni, sotterfugi e mezze verità (detti a fin di bene e a fin di male...)</i>	14/02/2024
<i>I pilastri della psicologia II</i>	15/02/2024
<i>Itinerari Storico Culturali</i>	16/02/2024
<i>Il sogno e le sue possibili interpretazioni</i>	19/02/2024
<i>Libri... e tanto altro... in biblioteca</i>	20/02/2024
<i>Bugiardi: storie di inganni, sotterfugi e mezze verità (detti a fin di bene e a fin di male...)</i>	21/02/2024
<i>I pilastri della psicologia II</i>	22/02/2024
<i>Itinerari Storico Culturali</i>	23/02/2024
<i>Bugiardi: storie di inganni, sotterfugi e mezze verità (detti a fin di bene e a fin di male...)</i>	28/02/2024
<i>I pilastri della psicologia II</i>	29/02/2024
<i>Tre donne guerriere</i>	01/03/2024
<i>Viaggio nel mondo del thè e delle tisane</i>	04/03/2024
<i>Le stragi di Capaci e Via d'Amelio</i>	05/03/2024
<i>Storia dell'Arte e Archeologia</i>	06/03/2024
<i>I diritti di oggi</i>	07/03/2024
<i>Tre donne guerriere</i>	08/03/2024
<i>Viaggio nel mondo del thè e delle tisane</i>	11/03/2024
<i>Le stragi di Capaci e Via d'Amelio</i>	12/03/2024
<i>Le fonti alternative di proteine: carni vegetali, carni sintetiche, proteine da insetti e da fermentazione</i>	13/03/2024
<i>Tre donne guerriere</i>	15/03/2024
<i>Viaggio nel mondo del thè e delle tisane</i>	18/03/2024
<i>Le stragi di Capaci e Via d'Amelio</i>	19/03/2024
<i>Le fonti alternative di proteine: carni vegetali, carni sintetiche, proteine da insetti e da fermentazione</i>	20/03/2024
<i>I diritti di oggi</i>	21/03/2024
<i>Sono un nonno mago</i>	22/03/2024
<i>Viaggio nel mondo del thè e delle tisane</i>	25/03/2024
<i>Palazzo Madama: da Porta Romana a Museo Civico</i>	27/03/2024
<i>Il piacere di scrivere poesia</i>	03/04/2024
<i>L'Europa e le Istituzioni europee</i>	04/04/2024
<i>Incursioni i Museo: l'Annunciazione nei dipinti della collezione civica</i>	04/04/2024
<i>L'energia dentro di Te</i>	05/04/2024
<i>Cambiamenti climatici: perché si fa fatica a capire il problema e ad agire?</i>	08/04/2024
<i>Quali azioni individuali concrete adottare?</i>	
<i>La sindone e i Savoia</i>	09/04/2024
<i>Palazzo Madama: da Porta Romana a Museo Civico</i>	10/04/2024
<i>Donne e società</i>	11/04/2024
<i>Incursioni i Museo: l'Annunciazione nei dipinti della collezione civica</i>	11/04/2024
<i>Sono un nonno mago</i>	12/04/2024

<i>Cambiamenti climatici: perché si fa fatica a capire il problema e ad agire?</i>	15/04/2024
<i>Quali azioni individuali concrete adottare?</i>	
<i>La sindone e i Savoia</i>	16/04/2024
<i>Semplifica la tua vita con le app</i>	17/04/2024
<i>Donne e società</i>	18/04/2024
<i>Incursioni i Museo: l'Annunciazione nei dipinti della collezione civica</i>	18/04/2024
<i>Sorridi, Respira, vivi</i>	19/04/2024
<i>la Sindone di Torino tra Mito, leggende e realtà</i>	23/04/2024
<i>Semplifica la tua vita con le app</i>	24/04/2024
<i>la Sindone di Torino tra Mito, leggende e realtà</i>	30/04/2024
<i>Architettura e passaggio in Piemonte</i>	02/05/2024
<i>Sono un nonno mago</i>	03/05/2024
<i>La sociologia per capire il mondo</i>	07/05/2024
<i>Semplifica la tua vita con le app</i>	08/05/2024
<i>Architettura e passaggio in Piemonte</i>	09/05/2024
<i>La sociologia per capire il mondo</i>	14/05/2024
<i>Semplifica la tua vita con le app</i>	15/05/2024

"Ad arrampicarmi sui platani in cerca di nidi": i nostri antenati di Italo Calvino

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

DOCENTE: Dott. Lorenzo RESIO

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15:30 - 17:00 (mercoledì)

PROGRAMMA

Le due lezioni intendono ripercorrere le tematiche principali e le fonti letterarie del ciclo de "I nostri Antenati" di Italo Calvino.

Il primo dei tre romanzi fu, nel 1952, Il Visconte Dimezzato, dedicato all'incompletezza dell'uomo contemporaneo; seguiranno nel 1957 Il Barone Rampante e nel 1959 Il Cavaliere Inesistente, entrambi metafore della modernità. Il corso si soffermerà sulla storia editoriale e sui contenuti della serie, anche a partire dalla Nota introduttiva che nel 1960 Calvino scriverà per il volume che raccoglie i tre romanzi.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 24 - 31

Aida di Giuseppe Verdi, proiettata verso il futuro

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

DOCENTE: Dott. Pier BURDESE

N° LEZIONI: 4

ORARIO: 15:30 - 17:00 (giovedì)

PROGRAMMA

Si analizzerà l'Opera di Giuseppe Verdi:

1 incontro: AIDA primo atto: "Celeste Aida....."

2 incontro: AIDA secondo atto: "Gloria all'Egitto...."

3 incontro: AIDA terzo atto: "O cieli azzurri..."

4 incontro: AIDA quarto atto: "La fatal pietra....."

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 11 - 18 - 25

FEBBRAIO 01

Apicoltura

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

DOCENTE: ASSOCIAZIONE Aspromiele

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15:30 - 17:00 (venerdì)

PROGRAMMA

Lezione 1: Il mondo delle api e dell'apicoltura

La società delle api da miele e la loro attività di impollinazione e produzione di miele, ma non solo. L'attività dell'apicoltore nell'allevamento di questo insetto ai fini della sua salvaguardia e raccolta del miele e degli altri prodotti dell'alveare.

Perché le api sono oggi a rischio: attività umane, inquinamento, cambiamento climatico.

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

Lezione 2: Miele e d'intorni

La produzione e raccolta del miele, i miele italiani, un focus sui mieli piemontesi.

Descrizione della composizione fisica, chimica, organolettica del miele.

Come riconoscere e scegliere i mieli.

Gli altri prodotti delle api e le loro proprietà benefiche: cera, polline, propoli

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 12 - 19

Architettura e passaggio in Piemonte

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

DOCENTE: Dott. Lodovico BUSCATTI

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15:30 - 17:00 (giovedì)

PROGRAMMA

Roberto Gabetti e Aimaro Isola tra Neoliberty e architettura revivalista.

Dopo l'analisi delle opere e delle figure di Alessandro Antonelli e Carlo Mollino, il percorso tra i maggiori architetti e paesaggisti piemontesi prosegue con l'approfondimento di Roberto Gabetti e Aimaro Isola, protagonisti del panorama architettonico piemontese del secondo Novecento.

1 – Incontro: introduzione e panoramica delle maggiori opere di Roberto Gabetti e Aimaro Isola.

2 – Incontro: Chiese e conventi: nuove idee di Roberto Gabetti e Aimaro Isola per gli spazi sacri.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MAGGIO 02 - 09

Bugiardi: storie di inganni, sotterfugi e mezze verità (detti a fin di bene e a fin di male...)

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

DOCENTE: Prof.ssa Maria Agnese ARIAUDO

N° LEZIONI: 3

ORARIO: 15:30 - 17:00 (mercoledì)

PROGRAMMA

Perché le persone mentono? Per svariate ragioni, nobili e meno nobili, come per raggiungere il successo e la fama, per fini politici, oppure per sedurre chi sta loro attorno e raggiungere degli scopi personali. Ma si nasconde il vero anche per una giusta causa, per proteggere qualcuno che si ama, o, per assurdo, qualcuno che nemmeno si conosce, perché si reputa giusto. In casi estremi, si incontrano poi dei bugiardi impenitenti, truffatori che ingannano sistematicamente il prossimo e sono alquanto scaltri.

In questi incontri ci immergeremo nelle vicende di personaggi illustri, ma non solo, i quali hanno in comune il fatto di aver mentito, ciascuno alla propria particolarissima maniera.

Racconteremo allora degli stratagemmi del gruppo di persone che si adoperò affinché Anna Frank e la sua famiglia sfuggissero ai nazisti, del truffatore Frank Abagnale, la cui vita pare uscita da un romanzo d'avventura, degli inganni sottili dell'avventuriero e alchimista Giacomo Casanova, delle mezze verità pronunciate dallo spregiudicato Camillo Benso Conte di Cavour e di altri personaggi ancora.

Sarà forse l'occasione per ripensare il significato di due degli insegnamenti che ci hanno trasmesso da bambini, ossia che non si dicono mai le bugie e che queste ultime hanno le gambe corte...

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 14 - 21 - 28

Cambiamenti climatici: perché si fa fatica a capire il problema e ad agire? Quali azioni individuali concrete adottare?

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

DOCENTE: Giovanni BADINO

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15:30 - 17:00 (lunedì)

PROGRAMMA

Del cambiamento climatico dovremmo sentire parlare tutti i giorni, è il problema principale dei nostri tempi e dal quale discendono e discenderanno una miriade di altri problemi.

Eppure se ne parla pochissimo ed esistono ostacoli cognitivi .. perché si fatica a comprendere il problema? e ancora di più a reagire?

Non si può dimenticare che gli effetti negativi dei cambiamenti climatici si ripercuotono anche sui diritti umani:

- alla vita
- alla salute
- al rispetto della vita privata e familiare

Come mai le persone e le istituzioni non percepiscono il peso delle loro azioni e decisioni e non ne comprendono le conseguenze sull'ambiente?

Proveremo a cercarne i motivi, attraverso vari aspetti e una visione d'insieme, dall'uso delle parole alle relazioni con l'ambiente, per diventare "attivisti" nella quotidianità e dare il proprio contributo e impulso alla consapevolezza generale.

Dopo il primo appuntamento ce ne sarà un secondo attraverso una uscita sul territorio per toccare con mano le conseguenze dei cambiamenti climatici già in atto, su biodiversità, in agricoltura, sulla vita degli animali, delle piante ... e dell'uomo.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

APRILE 08 - 15

Cervello e dintorni

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

DOCENTE: Dott.ssa Petra SENESI

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:30 - 17:00 (lunedì)

PROGRAMMA

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

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

«Il cervello umano è il pezzo di materia organizzato nel modo più meraviglioso di tutto l'universo conosciuto» Isaac Asimov.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

DICEMBRE 04

Crisi da sovraindebitamento

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

DOCENTE: Prof. Roberto GIORRINO

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:30 - 17:00 (lunedì)

PROGRAMMA

Si analizzeranno, attraverso la giurisprudenza, i tratti salienti e gli step importanti che hanno contribuito alla riforma della Legge in materia apportando un sostanziale snellimento.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 06

Cucina Salutare

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

DOCENTE: Sig. ra Barbara CANELLI

N° LEZIONI: 3

ORARIO: 15:30 - 17:00 (venerdì)

PROGRAMMA

Il corso si propone di fornire nozioni di alimentazione sana, con particolare attenzione alla prevenzione delle malattie croniche che tanto incidono nel nostro secolo: diabete, obesità, ipertensione e danni alla tiroide.

Il corso si concentrerà sulla cura del corpo, della mente e della forma fisica.

Alla fine di ogni lezione verranno consigliate delle ricette bilanciate studiate ad hoc. Verrà lasciato spazio per eventuali domande e richieste specifiche.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

DICEMBRE 01 - 15 - 22

Dio fa bene ai bambini? La trasmissione della fede da nonni a nipoti

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

DOCENTE: Prof.ssa Elena FEA

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:30 - 17:00 (venerdì)

PROGRAMMA

"Dio fa bene ai bambini?"

L'educazione della spiritualità è rilevante nella crescita di un bambino?

Rifletteremo insieme sulle domande dei bambini e su possibili sinergie tra genitori e nonni perché ogni bambino possa coltivare una spiritualità adeguata al proprio stadio di sviluppo.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 20

Donne e società

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

DOCENTE: Prof.ssa Maria Grazia COLOMBARI

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15:30 - 17:00 (giovedì)

PROGRAMMA

Eleonora d'Arborea, Adelasia Cocco e Grazia Deledda, tre grandi donne sarde che sono state le prime, nel loro ruolo, a fare qualcosa di veramente importante: la prima è stata legislatrice, la seconda medico condotto e la terza scrittrice.

“nel 1904 venne inaugurata la Transiberiana, la linea ferroviaria che collegava San Pietroburgo con le città affacciate sull'Oceano pacifico”.

Furono le donne a posare i binari sulla linea Mosca-Kiev.

La rivoluzione sovietica e le donne. Alexandra Kollontaj

CALENDARIO DELLE LEZIONI

APRILE 11 - 18

Elementi di criminologia

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

DOCENTE: Dott.ssa Roberta CANE

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15:30 - 17:00 (lunedì)

PROGRAMMA

Due incontri per conoscere meglio la criminologia, ovvero la scienza che studia i reati, i loro autori e le vittime coinvolte, approfondendo allo stesso tempo le possibili forme di prevenzione e di controllo del crimine, i metodi per il reinserimento sociale dei rei e di supporto alle vittime.

LEZIONE 1- Da Cesare Lombroso sino ai giorni nostri: alla scoperta della criminologia e della psicologia investigativa.

LEZIONE 2 - Bullismo, cyberbullismo, stalking.... elementi utili di criminologia e vittimologia per comprendere meglio il mondo che ci circonda.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 08 - 22

Gli effetti dell'esposizione alle radiazioni ionizzanti

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

DOCENTE: Dott. Alberto BARATTI – Dott. Luca GENTILE

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:30 - 17:00 (mercoledì)

PROGRAMMA

I raggi X furono scoperti alla fine dell'800 da Wilhelm Conrad Roentgen.

Fu una scoperta che, in breve tempo, cambiò per sempre la storia della scienza e della tecnologia, in generale, e della medicina, in particolare.

Purtroppo, la pericolosità dei raggi X (e dei diversi tipi di radiazioni ionizzanti) fu a lungo ignorata e le misure di *radio-protezione*, che oggi molti di noi conoscono ed adottano, furono per molti anni ignorate o trascurate.

Pur consapevoli dei danni che le radiazioni ionizzanti possono procurare alle persone ed all'ambiente, nessuno oggi potrebbe pensare di poterne fare a meno, dall'industria alla sanità. Nella nostra presentazione faremo quindi un po' di storia delle radiazioni ionizzanti, dei diversi tipi e della loro intrinseca pericolosità.

Parleremo del loro diverso utilizzo, con particolare riferimento alla medicina, ma anche ad altri settori. Vedremo i danni alla salute, e daremo delle indicazioni sulla possibilità di misurarli e di prevenirli, in modo efficace.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 18

I diritti di oggi

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

DOCENTE: Dott.ssa Monica BOSCHETTI

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15:30 - 17:00 (giovedì)

PROGRAMMA

Lezione 1 – I diritti dei nonni e dei genitori in caso di separazione e divorzio.

Cerchiamo di capire le differenze giuridiche tra separazione e divorzio e quali sono state le evoluzioni del diritto di famiglia in tema di figli. Infine, ci dedicheremo nello specifico a quelli che sono i diritti – oggi riconosciuti anche dalla giurisprudenza – dei soggetti coinvolti nei procedimenti di separazione e divorzio.

Lezione 2 – La legge Cirinnà, questa sconosciuta.

Riprendendo le differenze fondamentali tra matrimonio e unione civile, affrontiamo più nello specifico le tutele oggi riconosciute ai conviventi, con cenni al c.d. contratto di convivenza e ai diritti dei figli. Tiriamo le somme del percorso iniziato con la prima lezione.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MARZO 07 - 21

I farmaci da banco e la gestione dei sintomi comuni (disturbi digestivi, respiratori, dolore, affezioni cutanee)

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

DOCENTE: Dott.ssa Patrizia ALFERO

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:30 - 17:00 (venerdì)

PROGRAMMA

Fino a che punto il paziente sintomatico può autogestirsi? La ragionevole dotazione dei presidi farmacologici senza prescrizione medica che si tiene a domicilio ed il ruolo che deve svolgere in questo ambito il medico di medicina generale. Infatti trattandosi a tutti gli effetti di veri e propri farmaci essi non sono esenti da effetti collaterali, controindicazioni ed interazioni.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 13

I pilastri della psicologia II

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

DOCENTE: Dott. Umberto DALICCO

N° LEZIONI: 3

ORARIO: 15:00 - 17:00 (giovedì)

PROGRAMMA

In questo corso continueremo a navigare nella storia dello studio dei processi psicologici e sociali partendo dal corso introduttivo dello scorso anno accademico.

Faremo una carrellata delle personalità più importanti che hanno cambiato il modo di vedere l'essere umano e il suo rapporto con il mondo.

Si cercherà, come sempre, di attualizzare le tematiche proposte per evidenziare la necessità di una riflessione psicosociale degli eventi che ci circondano.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 15 - 22 - 29

Il linguaggio Musicale

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

DOCENTE: Dott.ssa Simonetta BALLARINO

N° LEZIONI: 3

ORARIO: 15:30 - 17:00 (venerdì)

PROGRAMMA

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

Le conferenze tratteranno i seguenti argomenti:

- storia della musica moderna e contemporanea con le caratteristiche dei vari generi musicali;
- biografie di compositori, autori e artisti del '900;
- colonne sonore di film sia italiani che stranieri;
- analisi delle strutture e dei testi riguardanti le canzoni di musica leggera e pop;
- esercizi sulla metafora per realizzare dei semplici versi.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 26

FEBBRAIO 02 - 09

Il piacere di scrivere poesia

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

DOCENTE: Prof. Antonio SCOMMEGNA

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:30 - 17:00 (mercoledì)

PROGRAMMA

Il progetto “Il piacere di scrivere... poesia” è un’iniziativa che offre spunti stimolanti ed originali, risulta particolarmente interessante ed emozionante. Stiamo vivendo un periodo non facile per tante ragioni: pandemia, guerre, crisi economica ed energetica stanno mettendo a dura prova le persone; in tali circostanze, tuttavia, ben si comprende come dare ascolto alla voce poetica che alberga nel nostro animo sia una sorta di antidoto per affrontare al meglio quanto accade intorno a noi.

Il progetto intende sviluppare la capacità di scrittura creativa, far percepire il piacere della scrittura personale e libera, esplorare il percorso creativo di Poeti, trovare stimoli su cui elaborare una personale produzione poetica. Infatti sarete pienamente coinvolti e potrete toccare con mano l'universo poetico scongelato dalle antologie attraverso la testimonianza e la lettura di poesie dei relatori “Poeti” e dei SOCI poeti dell’Associazione Culturale Cenacolo “Clemente Rebora”.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

APRILE 03

Il potere della comunicazione non violenta

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

PROGRAMMA

Ogni giorno sentiamo notizie di guerre e di violenze di ogni tipo, vicine e lontane. Abbiamo di fronte 3 opzioni: reagire con violenza, subire passivamente oppure assumerci la responsabilità di affrontare i problemi con parole e azioni pacificatrici, utilizzando cioè il potere della comunicazione nonviolenta.

L'uso della comunicazione nonviolenta è un'abilità che si può imparare e che ci permette di trovare soluzioni condivise ai conflitti che viviamo nella vita di ogni giorno, sul lavoro, in famiglia, con i vicini. E può diventare una strategia politica per dirimere le controversie internazionali.

Argomenti degli incontri:

- 1) La cultura della violenza: il potere come dominio, le paure e i pregiudizi che lo sostengono
- 2) Il conflitto non equivale alla guerra, ma è "rischio e opportunità"
- 3) La competenza conflittuale, ovvero l'arte della comunicazione nonviolenta
- 4) Artigiani di pace: scegliere parole e azioni "pacificatrici" per interrompere la violenza e costruire relazioni di pace.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 05 - 19
NOVEMBRE 02 - 16

Il rapporto tra nonni, genitori e nipoti: come costruire una relazione serena

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

DOCENTE: Dott.ssa Petra SENESI

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:30 - 17:00 (lunedì)

PROGRAMMA

A volte nella relazione fra nonni, genitori e nipoti si creano delle difficoltà e delle frizioni che rendono il rapporto complicato se non addirittura conflittuale. Cercheremo di scoprire se ci sono delle “regole” per costruire una relazione serena per stare in armonia tutti insieme.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

DICEMBRE 11

Il ruolo del medico di medicina generale nelle cure primarie

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

DOCENTE: Dott.ssa Patrizia ALFERO

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:30 - 17:00 (venerdì)

PROGRAMMA

Il medico di medicina generale rappresenta il primo e principale gestore delle cure primarie e come tale si rivolge a tutta la popolazione senza distinzione d'età, sesso o altro. Deve avere l'abilità di gestire contemporaneamente problemi di salute acuti e cronici nel singolo individuo così come promuovere la salute ed il benessere applicando correttamente strategie di promozione della salute e di prevenzione delle malattie tenendo in considerazione le caratteristiche delle persone, dei contesti socio-ambientali, organizzativi con i quali interagisce.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 06

Il sogno e le sue possibili interpretazioni

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

DOCENTE: Dott.ssa Roberta CANE

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15:30 - 17:00 (lunedì)

PROGRAMMA

"Il sogno è l'Infinita ombra de vero" (G. Pascoli)

I sogni sono da sempre una fonte di fascinazione e mistero e sin dai tempi antichi sono stati sviluppati metodi e tecniche per comprenderne il significato. In questi due appuntamenti incontreremo simboli, luoghi e scenari possibili rivolgendo un'attenzione particolare alla storia del sogno in psicologia.

LEZIONE 1 - che cosa sono i sogni? perché sogniamo? Il sogno nella nostra storia e nella nostra vita

LEZIONE 2 - Elementi e simboli che caratterizzano i sogni, come raccontarli e saperli ascoltare

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 05 - 19

Il valore dell'alterità

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

DOCENTE: Dott. Gianluca GAVATORTA

N° LEZIONI: 4

ORARIO: 15:30 - 17:00 (mercoledì)

PROGRAMMA

L'obiettivo di queste lezioni è quello di verificare come il recente cinema di impegno civile ha affrontato la questione complessa, delicata ed attualissima, certo non più eludibile, del confronto con l'altro (inteso come diverso ergo lontano).

Questi film che saranno proiettati e presi in esame: "L'ospite inatteso" (2007, USA) di Tom Mc. Carthy;

"2 Welcome" (2009, Francia) di Philippe Lioret;

"Green Book" (2018, USA) di Peter Farrelly

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 11 - 25

NOVEMBRE 15 - 29

Incursioni in Museo: l'Annunciazione nei dipinti della collezione civica

SEDE: Locali Museo Civico Olmo

DOCENTE: Dott.ssa Silvia OLIVERO

N° LEZIONI: 3

ORARIO: 15:30 - 17:00 (giovedì)

PROGRAMMA

L'Annunciazione è tra i temi iconografici più rappresentati nella storia dell'arte, per non parlare poi della sua trasposizione nel mondo cinematografico e televisivo (celebri i famosi sketch della Smorfia con Massimo Troisi, Lello Arena e Enzo De Caro). Questo incontro misterioso fra l'Angelo Gabriele e la Vergine Maria è rappresentato anche in alcune preziose opere conservate al Museo Civico. Nel corso delle lezioni andremo a scoprirle e a leggerle attentamente, come le pagine di un buon libro o un bel documento d'archivio, al fine di ripercorrere l'origine e l'evoluzione di una scena evangelica che non ha mai smesso di affascinare.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

APRILE 04 - 11 - 18

Itinerari Storico Culturali

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

DOCENTE: Dott. Giuseppe PERETTI

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15:30 - 17:00 (venerdì)

PROGRAMMA

lezione 1: Il lago di Garda e il Mincio in bicicletta, fra caratteristici borghi, città d'arte, porticcioli e tanto verde.

lezione 2: la Costa Adriatica: una lunga pedalata che da Trieste costeggia il mare fino alla Puglia

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 16 - 23

L'amministratore di sostegno

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

DOCENTE: Prof. Roberto GIORINO

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:30 - 17:00 (lunedì)

PROGRAMMA

Chi è l'Amministratore di sostegno? A chi spetta la tutela?

Si cercheranno le risposte a queste e ad altre numerose domande su questa figura estremamente importante e, forse, ancora poco conosciuta dal punto di vista giuridico.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 13

L'energia dentro di Te

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

DOCENTE: Dott.ssa Rosanna CAPOZZI

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:30 - 17:00 (venerdì)

PROGRAMMA

In questa conferenza si esploreranno le infinite risorse che ognuno di noi possiede senza nemmeno rendersene conto.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

APRILE 05

L'Europa e le Istituzioni europee

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

DOCENTE: Dott. Nicola GAETA

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:30 - 17:00 (giovedì)

PROGRAMMA

Nel 1941 nasce il Manifesto di Ventotene “Per un'Europa libera e unita», scritto da Altiero Spinelli e Ernesto Rossi mentre si trovavano su quell'isola al confino come oppositori al regime. Ora l'U.E. è una realtà. Qual è il suo ruolo? Quali sono i rapporti fra Stati nazionali ed Europa? Quali funzioni hanno i vari rappresentanti? Il ruolo del Presidente.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

APRILE 04

L'opera lirica

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

DOCENTE: Dott.ssa Federica TOVOLI

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:30 - 17:00 (mercoledì)

PROGRAMMA

Come ogni anno andremo alla scoperta di un'opera lirica in cartellone al Regio di Torino. Ci aiuteranno in questo viaggio le animazioni multimediali e l'immancabile segnalibro con i personaggi. Sì, ma quale opera? Vi invito a scoprirlo venendo a questo incontro!

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 04

L'orto e il giardino biodinamici

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

DOCENTE: Dott. Patrizio MICHELIS

N° LEZIONI: 3

ORARIO: 15:30 - 17:00 (lunedì)

PROGRAMMA

Che cosa è l'agricoltura biodinamica?

Su quali principi si basa?

L'obiettivo è la ricreazione dell'azienda a ciclo chiuso, poiché solo un organismo autosufficiente è sano. Esso mira tra l'altro a recuperare la fertilità della terra dove si deve intendere la struttura umica e colloidale quindi l'humus.

Qual è la differenza tra agricoltura biologica e agricoltura biodinamica?

Finalità del corso

Sarà un primo passo nel mondo dell'agricoltura biodinamica per approfondire gli argomenti ed applicarli praticamente nell'orto, nel giardino od in azienda; questo per poter produrre cibi sani e salutari, migliorare la vitalità della terra e delle piante, entrare in sintonia con le forze della Natura. Applicando il metodo biodinamico l'Uomo può ritrovare il senso del lavoro, i ritmi della vita, e riscoprire il Suo antico, intimo rapporto con la Natura: bello, buono e giusto.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 02 - 09 - 16

La chimica di tutti i giorni

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

DOCENTE: Prof. Domenico OSELLA

N° LEZIONI: 3

ORARIO: 15:30 - 17:00 (martedì)

PROGRAMMA

Si tratta di 3 lezioni nel quali verranno analizzati:

- La chimica in casa e nell'orto.
- La chimica e la salute
- La chimica, l'ambiente e l'energia

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 09 - 16 - 23

La gnomonica approfondiamo l'arte delle meridiane

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza,11
DOCENTE: Dott. Fabio GARNERO
N° LEZIONI: 4
ORARIO: 15:30 - 17:00 (venerdì)

PROGRAMMA

Lezione n. 1 – Il patrimonio gnomonico di Bellino ed i suoi segreti.
Lezione n. 2 – Saluzzo capitale di Marchesato: oltre 100 orologi solari
Lezione n. 3 – Le linee meridiane.
Lezione n. 4 – Il capitano d'Albertis di Genova, girovago pintor di meridiane.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 03 - 10 - 17 - 24

la Sindone di Torino tra Mito, leggende e realta'

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

DOCENTE: Prof. Bruno PAMFILI

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15:30 - 17:30 (martedì)

PROGRAMMA

Di un lenzuolo che avrebbe avvolto il corpo di Gesù dopo la sua deposizione dalla croce e nella tomba, assistendo pertanto alla sua resurrezione, ne parlano, anche se con diverse sfumature, tutti e 4 i Vangeli.

Dopo questi fatti, testimoniati solo dal Nuovo Testamento, il lenzuolo sparisce e ne parlano solo leggende o testi apocrifi.

Riapparirebbe, con una leggendaria testimonianza del III secolo, tuttora conservata in varie copie, nella città di Edessa da cui si dipartirebbe un viaggio, in parte documentato ed in parte artificialmente ricostruito, che la porta prima a Costantinopoli, poi ad Atene ed infine in Europa. Esistono varie versioni, spesso contrastanti, di come vi sia pervenuta, Certamente un oggetto che potrebbe essere la Sindone appare nel Francia del Nord Est nel 1353 a Lirey e dopo un secolo viene portata a Chambery in Savoia ed infine nel 1578 a Torino.

Si cercherà di illustrare quanto storia e scienza dicono sul lino e su quello vi appare o almeno si afferma ci sia.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

APRILE 23 - 30

La sindone e i Savoia

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

DOCENTE: Prof. Bruno PAMFILI

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15:30 - 17:00 (martedì)

PROGRAMMA

Nel 1453 Ludovico il Generoso II duca di Savoia e la moglie Anna Lusignano regina di Cipro e Gerusalemme, acquisiscono da Margherita di Charny la cui famiglia le custodiva da un secolo, un oggetto che veniva ritenuto la Sindone che avrebbe avvolto il corpo di Gesù e che viene conservata prima in una chiesa di Chambéry capitale del ducato, e poi nel palazzo (dal 1502) in una cappella costruita 70 anni prima da Amedeo VIII (primo duca di Savoia e principe di Torino oltre che antipapa). Nel 1578 Emanuele Filiberto Testa di Ferro, la trasferisce a Torino dove sarà conservata nella Cappella del Guarini dopo il 1680, Da allora salvo momentanei spostamenti per cause belliche, rimarrà in quella città, dove nel testamento del legittimo proprietario, il re Umberto II, verrà affidata nel 1983, al Pontefice con la clausola che rimanesse in Torino.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

APRILE 09 - 16

La sociologia per capire il mondo

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

DOCENTE: Dott. Piergiorgio VALETTO

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15:30 - 17:00 (martedì)

PROGRAMMA

Nel primo incontro introduttivo: Le domande essenziali che si pone la sociologia.

La società al microscopio. La struttura sociale. Il mondo che cambia.

Nel secondo incontro: 4 pillole di sociologia:

1 La cultura. Il cambiamento dei valori nel corso dei secoli.

2 La religione nel post moderno

4 Il lavoro tra passato, presente e futuro

5 La devianza. Spiegazioni sociologiche.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MAGGIO 07 - 14

Le abitudini da cui ci piace dipendere (come funziona il nostro cervello)

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

DOCENTE: Prof.ssa Elena FEA

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:30 - 17:00 (venerdì)

PROGRAMMA

"Le abitudini dalle quali ci fa comodo dipendere"

Come funziona il nostro cervello?

Perché le scorciatoie che prende sono tanto comode, ma a volte ci impigriscono?

Dopo una breve introduzione teorica prenderemo in analisi alcune buone e cattive abitudini per provare a migliorare il nostro stile di vita.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 27

le differenze di genere: la donna in Grecia e a Roma

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

DOCENTE: Prof.ssa Maria Grazia CALCAGNO

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15:30 - 17:00 (giovedì)

PROGRAMMA

“L’inferiorità di genere è un’idea antica. Una storia che comincia in Grecia con il mito di Pandora e arriva fino a noi”. (Eva Cantarella)

Vedremo, nelle nostre chiacchierate, come l’idea dell’inferiorità della donna sia antica e come si sia trasformata man mano in discriminazione. Conosceremo anche alcune donne appartenenti sia al mito sia alla storia, le cui vicende sono esemplari per capire come nell’antichità si considerava il rapporto tra i sessi: femmine fatali, mogli devote, figlie sacrificate, madri crudeli e persino intellettuali.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 23 - 30

Le fonti alternative di proteine: carni vegetali, carni sintetiche, proteine da insetti e da fermentazione

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

DOCENTE: Dott.ssa Chiara Emilia CORDERO

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15:30 - 17:00 (mercoledì)

PROGRAMMA

Si presenteranno le caratteristiche compositive, tecnologiche, sensoriali e nutrizionali della carne tradizionale (da fonti animali – bovino, uovo, prodotti ittici) per poi confrontarle a quelle dei prodotti derivati da vegetali (plant-based meat), da fermentazione e da colture (carne sintetica). Per questi prodotti si approfondirà l'aspetto legato alle aspettative del consumatore e quindi alla necessità di riprodurre texture/consistenza, colore, aroma e gusto comparabili a quelle dei prodotti tradizionali. Si valuteranno i "pro" e i "contro" dei prodotti alternativi sopra citati anche tenendo conto degli aspetti di sostenibilità e di sicurezza rispetto alle fonti di proteine animali tradizionalmente consumate.

Si analizzeranno in aula le etichette dei prodotti già disponibili sul mercato (tofu, seitan, beyond meat, bevande a base di soia ecc) e si introdurrà il tema delle proteine da insetto quali "novel food" di recente approvazione nella Comunità Europea.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MARZO 13 - 20

Le scrittrici dimenticate (Aleramo, Serao, Invernizio e altre)

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

DOCENTE: Prof.ssa Maria Grazia CALCAGNO

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15:30 - 17:00 (giovedì)

PROGRAMMA

A cavallo tra '800 e '900 furono molte le scrittrici che, nelle loro opere, hanno raccontato l'Italia e la condizione femminile. Alcune ebbero grande successo in vita; una, Grazia Deledda, vinse il Premio Nobel per la Letteratura. Poi, su quasi tutte cadde l'oblio.

Se le cercate nei libri di testo scolastici, non le troverete se non citate come "moglie di..." o, più spesso, come "amante di ...".

Nei nostri due incontri cercheremo di ritrovarle, attraverso la loro vita e le loro opere.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

DICEMBRE 07 - 14

Le stragi di Capaci e Via d'Amelio

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

DOCENTE: Dott.ssa Federica CASASOLE

N° LEZIONI: 3

ORARIO: 15:30 - 17:00 (martedì)

PROGRAMMA

Nel corso si conosceranno la struttura della Mafia e le persone che l'hanno combattuta sacrificando la propria vita per affermare la giustizia e la Legalità: ci si soffermerà anche sul maxi processo che portò a 346 condanne

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MARZO 05 - 12 - 19

Libri... e tanto altro... in biblioteca

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

DOCENTE: Dott. ssa Olga FRANCONI

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15:30 - 17:00 (martedì)

PROGRAMMA

1 LEZIONE:

Alla ricerca del SACRO GAN: il grande romanzo Americano è già stato scritto? e da chi?..... in questa lezione proverete a scoprirlo.....

2 LEZIONE:

LEGGERE DAVID FOSTER WALLACE: una cosa divertente che non smetteremo mai di fare? leggere David Foster Wallace.... un omaggio.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 06 - 20

Palazzo Madama: da Porta Romana a Museo Civico

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

DOCENTE: Dott.ssa Valeria PRIMO

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15:30 - 17:00 (mercoledì)

PROGRAMMA

le lezioni illustreranno la storia di Palazzo Madama, uno degli edifici più antichi della città di Torino; inizialmente porta romana, poi castello medievale, residenza di due reggenti, ma anche sede della regia pinacoteca e del senato subalpino, ora museo civico della città di Torino. si andranno ad analizzare le molteplici anime di questo edificio meraviglioso, a cui hanno collaborato, per la sua realizzazione, i maggiori artisti operanti alla corte sabauda, uno tra tutti Filippo Juvarra.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MARZO 27

APRILE 10

Prevenzione, furti e truffe

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza,11
DOCENTE: Maggiore Luca GIACOLLA Comandante Compagnia Carabinieri di Savigliano
N° LEZIONI: 1
ORARIO: 15:30 - 17:00 (lunedì)

PROGRAMMA

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

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 20

Semplifica la tua vita con le app

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

DOCENTE: Dott.ssa Mariella CARTA

N° LEZIONI: 4

ORARIO: 15:30 - 17:00 (mercoledì)

PROGRAMMA

Incontro 1-2 - Le opportunità offerte dalla rete, utili per semplificare la vita di tutti i giorni

- acquisire conoscenze e competenze rispetto alle opportunità offerte da Internet, quali ad esempio:

home banking, spesa on line, viaggiare low cost, ricerca del lavoro, acquisti on line, comunicazioni

- acquisire consapevolezza sui propri comportamenti.

Incontro 3-4 - le app: come usarle al meglio

- acquisire conoscenze e competenze sull'utilizzo delle App, al fine di comprendere perché possono essere utili per semplificare la vita di tutti i giorni e perché sono così diffuse (Satispay, Stocard, Whatsapp...)

CALENDARIO DELLE LEZIONI

APRILE 17 - 24

MAGGIO 08 - 15

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. Verranno inoltre spiegati e fatti provare una serie di giochi di prestigio coi quali iniziare la propria carriera di “mago”, raggruppati secondo questi argomenti:

- n. 1 incontro per eseguire magie con le corde ed alcuni effetti di escapologia;
- n. 1 incontro su argomenti di magia generale;
- n. 1 incontro sulle tecniche base della gestione di un mazzo di carte da gioco per eseguire poi effetti magici. A tutti i partecipanti verranno messe a disposizione le dispense delle lezioni e verrà fornito di volta in volta il materiale didattico necessario per l'apprendimento di quanto insegnato.

Necessario: voglia di divertirsi per stare con gli altri.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MARZO 22

APRILE 12

MAGGIO 03

Sorridi, Respira, vivi

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

DOCENTE: Dott.ssa Rosanna CAPOZZI

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:30 - 17:00 (venerdì)

PROGRAMMA

Si tratta di una conferenza nella quale si troveranno i mezzi per essere positivi nei confronti della vita

CALENDARIO DELLE LEZIONI

APRILE 19

Storia dell'Arte e Archeologia

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

DOCENTE: Prof.ssa Silvana CINCOTTI

N° LEZIONI: 5

ORARIO: 15:30 - 17:00 (mercoledì)

PROGRAMMA

Il corso prevede alcuni approfondimenti dedicati alla storia dell'Arte e all'archeologia, in modo particolare all'antico Egitto. Sarà possibile analizzare da vicino movimenti artistici e biografie, opere e collezioni, insieme alla Storia dei più importanti Musei.

1 Lezione: "E' arnese di pittore questo"? la straordinaria storia degli strumenti d'artista.

2 lezione: Color ruggine: e se togliessimo un chiodo? Scoprire l'Arte nuova di Giotto di Bondone

3 lezione: la chiave dell'Egitto: la Stele di Rosetta, lezione con lo studioso di egittologia Livio Secco

4 lezione: L'universo sfumato nella mente: Leonardo da Vinci

5 lezione: Duecento anni fa celebrando la nascita del Museo Egizio di Torino

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 08

DICEMBRE 06

GENNAIO 10

FEBBRAIO 07

MARZO 06

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.

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 al fine di meglio comprendere il più grande evento sportivo della storia dell'umanità.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 12 - 26

NOVEMBRE 09

Sulle tracce meno scontate dei Santi della Chiesa Cattolica: una presenza millenaria dei nomi di persona, nei toponimi, nei culti locali

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

DOCENTE: Dott.ssa Rosalba BELMONDO

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:30 - 17:00 (mercoledì)

PROGRAMMA

Noi frequentiamo quotidianamente i Santi, e non solo per ragioni di devozione, ma perché, anche nella nostra cultura contemporanea, la storia ed i racconti di vita che li accompagnano hanno permeato le tradizioni e le consuetudini locali. Di conseguenza riteniamo ovvie e scontate molte curiose discontinuità intorno a noi.

Perché nel Saluzzese, molto più che nel Saviglianese, è (era) diffuso il nome proprio Chiaffredo?

Perché S. Giovenale è venerato a Fossano ed il nome è diffuso in particolare in quel territorio?

Savigliano ha mai avuto un Santo con radici locali o un culto peculiare e distinto?

L'incontro propone una divagazione insolita alla scoperta di dieci secoli di devozioni circoscritte o diffuse, di committenze artistiche, di luoghi di culto collegati a Savigliano e alla provincia di Cuneo.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 17

Tre donne guerriere

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

DOCENTE: Prof. Giulio AMBROGGIO

N° LEZIONI: 3

ORARIO: 15:30 - 17:00 (venerdì)

PROGRAMMA

Nelle tre lezioni proposte si analizzeranno le personalità di tre Donne dal carattere forte e determinato:

- Matilde di Canossa
- Giovanna D'arco
- Maria Stuarda

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MARZO 01 - 08 - 15

Uso consapevole della rete internet e dei social network

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza,11
DOCENTE: Maggiore Luca GIACOLLA Comandante Compagnia Carabinieri di Savigliano
N° LEZIONI: 1
ORARIO: 15:00 - 17:00 (lunedì)

PROGRAMMA

In questa lezione saranno attenzionati elementi che permetteranno di non essere vittime dei reati di sostituzione di persona e frode informatica

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 27

Viaggio nel mondo del thè e delle tisane

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

PROGRAMMA

In queste lezioni verranno esplorati i mondi nascosti delle tisane e del thè analizzandone i benefici e scoprendone gli utilizzi più nascosti. Sarà un piacevole ripasso e un deciso approfondimento sul tema per chi ha seguito le conferenze degli anni precedenti e sarà un momento di confronto e crescita per cercare di sfruttare al meglio ciò che la natura ci offre.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MARZO 04 - 11 - 18 - 25

SAVIGLIANO

LABORATORI DI ATTIVITA' MANUALE

Alleniamo il Cervello	integrazione spesa	€ 30
Borse che passione	integrazione spesa	€ 75
Buone maniere e coccole per gli ospiti	integrazione spesa	€ 35
Canto Corale	integrazione spesa	€ 40
Corso sulle Tecniche del Disegno	integrazione spesa	€ 70
Counselling	integrazione spesa	€ 20
Cuci e Crea	integrazione spesa	€ 60
Di cotte e di Crude: laboratorio di ceramica. (Base)	integrazione spesa	€ 75
Di cotte e di Crude: laboratorio di ceramica. (proseguimento)	integrazione spesa	€ 75
Informatica (avanzato)	integrazione spesa	€ 85
Informatica (base)	integrazione spesa	€ 85
L'arte del Colore	integrazione spesa	€ 70
Lettura Felice	integrazione spesa	€ 50
Pescatori di parole	integrazione spesa	€ 70
Ri-torniamo a sorridere	integrazione spesa	€ 25
Ricamo bandera	integrazione spesa	€ 25
Riciclo Creativo	integrazione spesa	€ 60
Ritrovarsi..... con le mani in pasta	integrazione spesa	€ 65
Smartphone e tablet android (Base)	integrazione spesa	€ 70
Smartphone e tablet android (Proseguimento)	integrazione spesa	€ 70
Tecniche pittoriche (base)	integrazione spesa	€ 70
Tecniche pittoriche (proseguimento)	integrazione spesa	€ 70
Tra Robot e Stampanti 3D	integrazione spesa	€ 30
Voce e Vocalità	integrazione spesa	€ 25

(Frequenza riservata agli iscritti in regola con il versamento della quota di iscrizione così come specificato a pag. 7 e dell'integrazione prevista per ciascun corso)

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 03 - 10 - 17 - 24 - 31

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

NOVEMBRE 30

DICEMBRE 07 - 14 - 21

GENNAIO 11

BUONE MANIERE E COCCOLE PER GLI OSPITI

SEDE: CENTRO CULTURALE AULA B - Piazza Nizza,11
DOCENTE: Sig.ra Gloria MONASTEROLO
N° LEZIONI: 4
ORARIO: 17:00 - 18:30 (martedì) - corso a n° chiuso (min 10 - max 12)
INTEGRAZIONE SPESA: € 35

PROGRAMMA

PRIMO INCONTRO:

- Che cos'è il galateo?
- Galateo della tavola e arte del ricevere
- Scelta della tovaglia
- Assegnare i posti
- Come si apparecchia

SECONDO INCONTRO:

- Comportamento a tavola
- Apparecchiatura quotidiana
- Dono per la padrona di casa

TERZO INCONTRO:

- Esempi di menù
- Come si mangia?
- I cibi speciali

QUARTO INCONTRO:

- Galateo del tè

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 07 - 14 - 21 - 28

CANTO CORALE

SEDE: Saletta Teatro Milanollo
DOCENTE: Prof.ssa Daniela QUAGLIA
N° LEZIONI: 20
ORARIO: 15:30 - 17:00 (venerdì) - corso a n° chiuso (min 20 - max 22)
INTEGRAZIONE SPESA: € 40

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 DELLE LEZIONI

OTTOBRE 06 - 13 - 20 - 27
NOVEMBRE 03 - 10 - 17 - 24
DICEMBRE 01 - 15 - 22
GENNAIO 12 - 19 - 26
FEBBRAIO 02 - 09 - 16 - 23
MARZO 01 - 08

CORSO SULLE TECNICHE DEL DISEGNO

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 13 - max 16)
INTEGRAZIONE SPESA: € 70

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 04 - 11 - 18 - 25

NOVEMBRE 08 - 15 - 22 - 29

DICEMBRE 06 - 13 - 20

GENNAIO 10 - 17 - 24

COUNSELLING

SEDE: CENTRO CULTURALE AULA B - Piazza Nizza,11

DOCENTE: Sig.ra Maria Concetta CIRONE

N° LEZIONI: 5

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

INTEGRAZIONE SPESA: € 20

PROGRAMMA

Il counselor supporta con le proprie tecniche i partecipanti ad adottare atteggiamenti attivi e propositivi ricercando punti di forza e le capacità personale di scelta atte al cambiamento, l'obiettivo è aumentare la capacità personale alla relazione attraverso l'ascolto, l'empatia e la fiducia.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 16 - 23 - 30

DICEMBRE 07 - 14

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 02 - 09 - 16 - 23

DI COTTE E DI CRUDE: LABORATORIO DI CERAMICA. (BASE)

SEDE: CENTRO CULTURALE AULA A - Piazza Nizza,11
DOCENTE: Sig. Celeste BISOTTO
N° LEZIONI: 8
ORARIO: 15:00 - 18:00 (giovedì) - corso a n° chiuso (min 10 - max 12)
INTEGRAZIONE SPESA: € 75

PROGRAMMA

- 1 - Proprietà e dinamiche dell'argilla, tecniche per lavorare e dare forma ad un impasto: lastra, colombino. La scelta di un modello, di una forma. Esempi e proposte: presepe, piattino vaso, appoggia posate, bassorilievo, etc.
- 2 - Primo approccio, modellazione, preparazione di una lastra e colombino che verrà valutato per la costruzione di un elaborato destinato in un secondo tempo a cottura.
- 3 - Osservazione degli elaborati.
Progetto con disegno del lavoro scelto, valutazione della tecnica da applicare e messa in opera.
- 4 – Continua la modellazione.
- 5 – Modellazione e perfezionamento sui lavori iniziati. Preparazione degli oggetti.
- 6 - Presentazione dei coloranti per ceramica: ingobbi, smalti e cristalline e loro applicazione sulle opere precedentemente elaborate.
- 7 - Applicazione dei colori e preparazione per la cottura.
- 8 - Valutazione del prodotto finito, eventuale utilizzo del materiale argilla avanzato e spiegazione per la buona conservazione dell'argilla.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 05 - 12 - 19 - 26

NOVEMBRE 02 - 09 - 16 - 23

DI COTTE E DI CRUDE: LABORATORIO DI CERAMICA. (PROSEGUIMENTO)

SEDE: CENTRO CULTURALE AULA A - Piazza Nizza,11
DOCENTE: Sig. Celeste BISOTTO
N° LEZIONI: 8
ORARIO: 15:00 - 18:00 (giovedì) - corso a n° chiuso (min 10 - max 12)
INTEGRAZIONE SPESA: € 75

PROGRAMMA

- ! - Argilla e dinamiche strutturali dell'argilla durante la modellazione
Preparazione di un piccolo calco in gesso per produrre più pezzi uguali.
- 2 – Una palla di argilla, dalla tazzina al Fischietto.
- 3 - 4 – 5 – il bello della modellazione.
- 6 - colori e smalti.
- 7 - Cottura.
- 8 - Conclusione

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 11 - 18 - 25

FEBBRAIO 01 - 08 - 15 - 22 - 29

INFORMATICA (AVANZATO)

SEDE: aula multimediale ASCOM - P.zza Schiaparelli
DOCENTE: Dott. Mauro RACCA
N° LEZIONI: 8
ORARIO: 20:30 - 22:30 (giovedì) - corso a n° chiuso (min 15 - max 18)
INTEGRAZIONE SPESA: € 85

PROGRAMMA

Componenti e periferiche del personal computer, sistema operativo Windows, uso del mouse e della tastiera, gestione documenti e cartelle sul pc;

- scrivere con il computer: il software Microsoft word;
- copia e incolla, inserire immagini, clipart, wordart;
- elenchi puntati e numerati, tabelle, disegnare con word, formattare il testo;
- produrre un avviso, una locandina, una lettera, una relazione.
- powerpoint: creare diapositive per formare una presentazione
- presentazione di immagini
- inserire suoni e filmati
- creare animazioni standard e personalizzate

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 11 - 18 - 25

FEBBRAIO 01 - 08 - 15 - 22 - 29

INFORMATICA (BASE)

SEDE: aula multimediale ASCOM - P.zza Schiaparelli
DOCENTE: Dott. Mauro RACCA
N° LEZIONI: 8
ORARIO: 20:30 - 22:30 (giovedì) - corso a n° chiuso (min 15 - max 18)
INTEGRAZIONE SPESA: € 85

PROGRAMMA

Introduzione ai dispositivi informatici di uso quotidiano

- panoramica relativa ai vari dispositivi (personal computer, pc portatili, smartphone, tablet, smart tv)
- utilizzare i dispositivi mobili (smartphone, tablet, macchina fotografica digitale) per le necessità quotidiane:
 - telefonare
 - messaging e chat: sms, whatsapp, skype, telegram
 - utilizzo fotocamera
 - registrare un filmato
 - installare ed utilizzare le app (gestione app, distinzione tra app a pagamento e non, disinstallare le app, ecc)
 - esportare i dati dal dispositivo mobile (smartphone e tablet) al computer di casa
 - sapere gestire la propria macchina fotografica digitale (spostare le foto sul pc di casa, modificare le foto, creare delle raccolte di diapositive, organizzare il proprio archivio di foto)
 - navigazione internet – geolocalizzazione ed utilizzo del PC per visualizzare luoghi e come navigator satellitare – utilizzo per lo SPID per l'accesso ai siti istituzionali
 - come navigare; utilizzo dello streaming tv per la visione di film.....
- e.... molto altro

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 05 - 12 - 19 - 26

NOVEMBRE 02 - 09 - 16 - 23

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

“il colore è un mistero che sfugge alle definizioni. E' un'esperienza soggettiva, una sensazione cerebrale che dipende dalla correlazione di tre elementi essenziali: luce, oggetto e osservatore.”

Enid Verity, Color Observed, 1980

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

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

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

FEBBRAIO 07 - 14 - 21 - 28

MARZO 06 - 13 - 20 - 27

APRILE 03 - 10 - 17 - 24

MAGGIO 08 - 15

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 libroterapia 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 sé 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").

Il primo incontro sarà introduttivo: capiremo come leggere in modo libroterapico e ci conosceremo tra di noi. Gli altri cinque saranno dedicati a condividere le riflessioni, gli stimoli, i dubbi nati dalla lettura approfondendo così la conoscenza di noi stessi. Alla fine di ogni serata verrà assegnato il libro per la volta successiva.

Lasciamoci guidare dalla curiosità: ci porterà in luoghi straordinari. E ricordiamoci che se da soli si va più veloci, insieme si va più lontano.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 02
NOVEMBRE 06
DICEMBRE 04
GENNAIO 08
FEBBRAIO 05
MARZO 04

PESCATORI DI PAROLE

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza,11
DOCENTE: Voci Erranti ASSOCIAZIONE ONLUS
N° LEZIONI: 5
ORARIO: 15:00 - 18:00 (sabato) - corso a n° chiuso (min 12 - max 15)
INTEGRAZIONE SPESA: € 70

PROGRAMMA

Prima di tutto, la voce. Il nostro “suono” libero, empatico, espressivo e “senza sforzo”.

Poi, le parole e la lettura.

Improvvisare leggendo, sperimentare colorazioni vocali e registri, giocare con le sonorità di un testo, con linguaggi reali e immaginari, rendersi disponibili a “farsi leggere” dalla lettura, saranno esperienze che permetteranno di accedere a una dimensione creativa in cui sorprendersi e divertirsi come lettrici e lettori.

Tematiche del percorso

- Suona, brilla e vibra: la piacevolezza del suono libero
- Il lettore che “ascolta”: il gioco e la sorpresa nell’esperienza di lettura
- Improvvisazioni fra le pagine: la libertà e il gioco della lettura, dalla pagina al corpo allo spazio.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 14

NOVEMBRE 04 - 18

DICEMBRE 02 - 16

RI-TORNIAMO A SORRIDERE

SEDE: CENTRO CULTURALE AULA B - Piazza Nizza,11
DOCENTE: Dott.ssa Rosanna CAPOZZI
N° LEZIONI: 6
ORARIO: 15:00 - 16:30 (giovedì) - corso a n° chiuso (min 10 - max 12)
INTEGRAZIONE SPESA: € 25

PROGRAMMA

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

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

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

Verranno sviluppati parecchi temi:

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

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 05 - 12 - 19 - 26

NOVEMBRE 02 - 09

RICAMO BANDERA

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

PROGRAMMA

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 03 - 10 - 17 - 24 - 31

NOVEMBRE 07 - 14 - 21 - 28

DICEMBRE 05 - 12 - 19

GENNAIO 09 - 16 - 23 - 30

FEBBRAIO 06 - 20 - 27

MARZO 05 - 12 - 19 - 26

APRILE 02 - 09

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

GENNAIO 18 - 25

FEBBRAIO 01 - 08

RITROVARSI..... CON LE MANI IN PASTA

SEDE: CENTRO CULTURALE AULA B - Piazza Nizza,11
DOCENTE: Dott.ssa Elena TESIO
N° LEZIONI: 6
ORARIO: 17:30 - 19:30 (martedì) - corso a n° chiuso (min 10 - max 12)
INTEGRAZIONE SPESA: € 65

PROGRAMMA

Sei incontri dedicati a chi vuole ritrovare il proprio benessere attraverso la consapevolezza in cucina.

La cucina e il cucinare pensato come strumento di cura di sé stessi; come momento di esplorazione di territori nuovi e di creatività; come mezzo per apprendere alcune competenze di base: fare ordine, mettere attenzione, esplorare, uscire dalla zona di confort, condividere.

Attraverso la cucina e il cucinare insieme si farà un breve percorso di riscoperta di sé.

Il focus del corso è centrato sul conoscere e attivare le risorse personali, ritrovare il piacere di..., ascoltare i sensi, seguire la propria curiosità, ritrovare fiducia, nutrire l'autostima. La metodologia è attiva, ci si incontra, si parla, si impasta, si lavora insieme e poi si condivide l'esperienza.

Ognuno si procurerà la materia prima necessaria, indicata di volta in volta e l'attrezzatura base per la lavorazione; terminato l'incontro ciascuno si porterà via l'impasto finito da cucinare, in casa propria, il giorno dopo.

1. Incontro introduttivo di conoscenza ed avvio del percorso
2. Incontro – pasta dura – orecchiette ovvero della cura e dell'energia
3. Incontro – pasta fresca – tagliatelle ovvero il lusso della semplicità.
4. Incontro – le verdure – ovvero del colore e della fantasia
5. Incontro — pasta frolla – biscotti/crostata – ovvero il piacere e i sensi.
6. Incontro – pasta della pizza – ovvero della convivialità.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 09 - 23

FEBBRAIO 06 - 20

MARZO 05 - 19

SMARTPHONE E TABLET ANDROID (BASE)

SEDE: CENTRO CULTURALE AULA B - Piazza Nizza,11
DOCENTE: Dott. Marco CARDELLINO
N° LEZIONI: 8
ORARIO: 18:30 - 20:00 (mercoledì) - corso a n° chiuso (min 7 - max 9)
INTEGRAZIONE SPESA: € 70

PROGRAMMA

Il corso è pensato per principianti o per chi ha intenzione di capire meglio il funzionamento di un dispositivo mobile Android, che sia uno smartphone oppure un tablet: in 8 lezioni vedremo i concetti base dell'utilizzo dello smartphone, come collegarsi alla rete WiFi, come navigare su internet alla ricerca di informazioni utili, come installare e disinstallare le App, come usare la email e come proteggersi da eventuali virus o truffe online.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 04 - 11 - 18 - 25

NOVEMBRE 08 - 15 - 22 - 29

SMARTPHONE E TABLET ANDROID (PROSEGUIMENTO)

SEDE: CENTRO CULTURALE AULA B - Piazza Nizza,11
DOCENTE: Dott. Marco CARDELLINO
N° LEZIONI: 8
ORARIO: 18:30 - 20:00 (mercoledì) - corso a n° chiuso (min 7 - max 9)
INTEGRAZIONE SPESA: € 70

PROGRAMMA

Il corso è la naturale prosecuzione del Corso 1, dopo aver imparato le basi del funzionamento possiamo esplorare le funzioni più avanzate come il GPS per avere le indicazioni sulla direzione durante il viaggio in auto o a piedi oppure il Bluetooth per collegarsi con l'autoradio dell'auto o una cassa esterna per ascoltare meglio la musica; vedremo anche l'utilizzo di App interessanti come WhatsApp per comunicare, Facebook come social, Youtube per vedere video o Spotify per ascoltare musica gratuitamente.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

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

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 06 - 13 - 20 - 27

NOVEMBRE 03 - 10 - 17 - 24

DICEMBRE 01 - 15 - 22

GENNAIO 12 - 19 - 26

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 02 - 09 - 16 - 23

MARZO 01 - 08 - 15 - 22

APRILE 05 - 12 - 19

MAGGIO 03 - 10 - 24

TRA ROBOT E STAMPANTI 3D

SEDE: Locale Scuola Marconi
DOCENTE: Prof.ssa Annalisa CATALANO
N° LEZIONI: 6
ORARIO: 15:30 - 17:00 (giovedì) - corso a n° chiuso (min 10 - max 12)
INTEGRAZIONE SPESA: € 30

PROGRAMMA

In un laboratorio appositamente attrezzato, gli iscritti potranno sperimentare l'uso di piccoli robot e imparare a modellare e stampare piccoli oggetti con la stampante 3D: creeremo insieme ciondoli, portachiavi, gadget...attingendo alla nostra fantasia e creatività!

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 05 - 12 - 19 - 26

NOVEMBRE 02 - 09

VOCE E VOCALITÀ

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza,11
DOCENTE: Dott.ssa Federica TOVOLI
N° LEZIONI: 10
ORARIO: 15:30 - 17:00 (martedì) - corso a n° chiuso (min 20 - max 22)
INTEGRAZIONE SPESA: € 25

PROGRAMMA

In quanti modi si può cantare? Molti cantano sotto la doccia, altri fanno concorrenza ai cantanti in radio, magari mentre guidano, oppure ogni giorno addormentano figli e nipoti con le ninne-nanne. Alcuni cantano la domenica a messa, altri in compagnia durante i ritrovi conviviali con amici e parenti. Qualcuno ancora non osando, lo fa di nascosto, sognando un incoraggiamento per uscire alla luce. C'è chi è incuriosito dal potere curativo dei suoni, o semplicemente conosce e mette in atto la profonda verità del detto "canta che ti passa".

In questo corso daremo spazio alla voce di ognuno, e ognuno condividerà la propria voce con gli altri, superando timidezze e paure. Passeremo dalla voce naturale all'allenamento di tecnica vocale, scoprendo le infinite possibilità espressive di questo strumento che portiamo sempre con noi: la voce.

La musica che canteremo andrà dall'improvvisazione guidata ai brani più conosciuti o ancora da scoprire.

Non è richiesta una conoscenza pregressa della musica, ma solo la voglia di mettersi in gioco.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 03 - 10 - 17 - 24 - 31

NOVEMBRE 07 - 14 - 21 - 28

DICEMBRE 05

SAVIGLIANO

LABORATORI DI ATTIVITA' FISICA E PSICO-FISICA

Attività Motoria	integrazione spesa	€ 60
Drum Circle: cerchio di percussioni facilitato	integrazione spesa	€ 30
Fisioterapia di gruppo al femminile	integrazione spesa	€ 90
Ginnastica in acqua	integrazione spesa	€ 115
Ginnastica Somatica	integrazione spesa	€ 130
Musica e benessere	integrazione spesa	€ 40
Nordic Walking	integrazione spesa	€ 55
Progetto Gaia	integrazione spesa	€ 40
Riabilitazione Motoria	integrazione spesa	€ 85
Tonificazione	integrazione spesa	€ 170
Yoga	integrazione spesa	€ 210

(Frequenza riservata agli iscritti in regola con il versamento della quota di iscrizione così come specificato a pag. 7 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 22)
2° Corso - 10:00 - 11:00 (lunedì) - corso a n° chiuso (min 15 - max 22)
3° Corso - 11:00 - 12:00 (lunedì) - corso a n° chiuso (min 15 - max 22)
4° Corso - 09:00 - 10:00 (giovedì) - corso a n° chiuso (min 15 - max 22)
5° Corso - 10:00 - 11:00 (giovedì) - corso a n° chiuso (min 15 - max 22)
6° Corso - 11:00 - 12:00 (giovedì) - corso a n° chiuso (min 15 - max 22)

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 02 - 09 - 16 - 23 - 30

NOVEMBRE 06 - 13 - 20 - 27

DICEMBRE 04 - 11 - 18

GENNAIO 08 - 15 - 22 - 29

FEBBRAIO 05 - 19 - 26

MARZO 04 - 11 - 18 - 25

APRILE 08 - 15 - 22 - 29

MAGGIO 06 - 13 - 20

OTTOBRE 05 - 12 - 19 - 26

NOVEMBRE 02 - 09 - 16 - 23 - 30

DICEMBRE 07 - 14 - 21

GENNAIO 11 - 18 - 25

FEBBRAIO 01 - 08 - 15 - 22 - 29

MARZO 07 - 14 - 21

APRILE 04 - 11 - 18

MAGGIO 02 - 09 - 16 - 23

DRUM CIRCLE: CERCHIO DI PERCUSSIONI FACILITATO

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza,11
DOCENTE: Dott.ssa Federica TOVOLI
N° LEZIONI: 3
ORARIO: 10:00 - 11:30 (sabato) - corso a n° chiuso (min 12 - max 15)
INTEGRAZIONE SPESA: € 30

PROGRAMMA

La pratica del suonare in cerchio le percussioni, così come altri strumenti, compresa la voce, ha origini antiche comuni a molte culture del mondo.

Come spesso accade l'uomo occidentale scopre e cerca di recuperare le pratiche che maggiormente generano un senso di appartenenza. Così è accaduto e accade con il Drum Circle Facilitato, ovvero il Cerchio di Percussioni, condotto da un Facilitatore.

Scopriremo, anche attraverso animazioni multimediali, quali benefici possano derivare da questa pratica, e il profondo valore antropologico che la caratterizza. Alla parte teorica seguirà una breve immersione nell'esperienza concreta del Drum Circle.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 07 - 14 - 21

FISIOTERAPIA DI GRUPPO AL FEMMINILE

SEDE: Ludoteca

DOCENTE: Dott.ssa Cristina HERCIU

N° LEZIONI: 20

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

INTEGRAZIONE SPESA: € 90

PROGRAMMA

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

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

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

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

Gli obiettivi delle lezioni di gruppo sono:

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

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 03 - 10 - 17 - 24 - 31

NOVEMBRE 07 - 14 - 21 - 28

DICEMBRE 05 - 12 - 19

GENNAIO 09 - 16 - 23 - 30

FEBBRAIO 06 - 20 - 27

MARZO 05

GINNASTICA IN ACQUA

SEDE: Piscina Hydro Sport
DOCENTE: Ist. Elisa GALFRE'
N° LEZIONI: 15
ORARIO: 1° Corso - 09:30 - 10:30 (mercoledì) - corso a n° chiuso (min 16 - max 20)
2° Corso - 09:30 - 10:30 (venerdì) - corso a n° chiuso (min 16 - max 20)
3° Corso - 09:30 - 10:30 (mercoledì) - corso a n° chiuso (min 16 - max 20)
4° Corso - 09:30 - 10:30 (venerdì) - corso a n° chiuso (min 16 - max 20)
INTEGRAZIONE SPESA: € 115

PROGRAMMA

Attività in acqua indicata per la terza età e per chi soffre di patologie post – infortuni o cronici. La ginnastica antalgica in acqua migliora la mobilità articolare e standard di allungamento muscolare. Si rafforzano le gambe e gli addominali. Tra gli altri benefici dell'acquantalgica c'è un miglioramento dell'equilibrio, della respirazione, della coordinazione motoria, della capacità cardiocircolatoria e della forza fisica.

L'attività è tenuta da una chinesioologa, diplomata isef e con 30 anni di esperienza nel settore, nuoto sportivo e riabilitativo

CALENDARIO DELLE LEZIONI

(1° Corso)

OTTOBRE 04 - 11 - 18 - 25

NOVEMBRE 08 - 15 - 22 - 29

DICEMBRE 06 - 13 - 20

GENNAIO 10 - 17 - 24 - 31

(3° Corso)

FEBBRAIO 07 - 14 - 21 - 28

MARZO 06 - 13 - 20 - 27

APRILE 03 - 10 - 17 - 24

MAGGIO 08 - 15 - 22

(2° Corso)

OTTOBRE 06 - 13 - 20 - 27

NOVEMBRE 03 - 10 - 17 - 24

DICEMBRE 01 - 15 - 22

GENNAIO 12 - 19 - 26

FEBBRAIO 02

(4° Corso)

FEBBRAIO 09 - 16 - 23

MARZO 01 - 08 - 15 - 22

APRILE 05 - 12 - 19

MAGGIO 03 - 10 - 17 - 24 - 31

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 18)
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 03 - 10 - 17 - 24 - 31

NOVEMBRE 07 - 14 - 21 - 28

DICEMBRE 05 - 12 - 19

GENNAIO 09 - 16 - 23 - 30

FEBBRAIO 06 - 20 - 27

MARZO 05 - 12 - 19 - 26

APRILE 02 - 09

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

FEBBRAIO 20 - 27

MARZO 05 - 12 - 19 - 26

APRILE 02 - 09

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) - 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 03 - 05 - 10 - 12 - 17

APRILE 09 - 11 - 16 - 18 - 23

MAGGIO 07 - 09 - 14 - 16 - 21

PROGETTO GAIA

SEDE: Ludoteca

DOCENTE: Sig.ra Luisa COLAPINTO

N° LEZIONI: 12

ORARIO: 20:00 - 21:00 (mercoledì) - corso a n° chiuso (min 18 - max 20)

INTEGRAZIONE SPESA: € 40

PROGRAMMA

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

Gli esercizi di respirazione e di movimento proposti sono alla portata di tutti e adattati in base al gruppo. Il percorso è suddiviso in quattro moduli, di tre incontri, che andranno a lavorare progressivamente su se stessi per arrivare ad una visione sempre più allargata ed armonica di sé e del mondo. Ogni incontro è della durata di circa un'ora e suddiviso in una parte discorsiva, una parte di tecniche di movimento e respirazione ed una parte di mindfulness psicosomatica.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 04 - 11 - 18 - 25

NOVEMBRE 08 - 15 - 22 - 29

DICEMBRE 06 - 13 - 20

GENNAIO 10

RIABILITAZIONE MOTORIA

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

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

N° LEZIONI: 30

ORARIO: 1° Corso - 09:00 - 10:00 (mercoledì) - corso a n° chiuso (min 10 - max 12)
2° Corso - 11:00 - 12:00 (mercoledì) - corso a n° chiuso (min 18 - max 22)
3° Corso - 11:00 - 12:00 (venerdì) - corso a n° chiuso (min 18 - max 22)
4° Corso - 17:15 - 18:15 (martedì) - corso a n° chiuso (min 18 - max 22)
5° Corso - 17:30 - 18:30 (giovedì) - 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. Schematicamente si può riassumere il tutto: respirazione - rilassamento - mobilitazione articolare - rinforzo muscolare - equilibrio - coordinazione.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

(1° Corso - 2° 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 06 - 13 - 20 - 27
APRILE 03 - 10 - 17 - 24
MAGGIO 08 - 15 - 22

(3° Corso)

OTTOBRE 06 - 13 - 20 - 27
NOVEMBRE 03 - 10 - 17 - 24
DICEMBRE 01 - 15 - 22
GENNAIO 12 - 19 - 26
FEBBRAIO 02 - 09 - 16 - 23
MARZO 01 - 08 - 15 - 22
APRILE 05 - 12 - 19
MAGGIO 03 - 10 - 17 - 24 - 31

(4° Corso)

OTTOBRE 03 - 10 - 17 - 24 - 31
NOVEMBRE 07 - 14 - 21 - 28
DICEMBRE 05 - 12 - 19
GENNAIO 09 - 16 - 23 - 30
FEBBRAIO 06 - 20 - 27
MARZO 05 - 12 - 19 - 26
APRILE 02 - 09 - 16
MAGGIO 07 - 14

(5° Corso)

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

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 03 - 06 - 10 - 13 - 17 - 20 - 24 - 27 - 31

NOVEMBRE 03 - 07 - 10 - 14 - 17 - 21 - 24 - 28

DICEMBRE 01 - 05 - 12 - 15 - 19 - 22

GENNAIO 09 - 12 - 16 - 19 - 23 - 26 - 30

FEBBRAIO 02 - 06 - 09 - 16 - 20 - 23 - 27

MARZO 01 - 05 - 08 - 12 - 15 - 19 - 22 - 26

APRILE 02 - 05 - 09 - 12 - 16 - 19 - 23 - 30

MAGGIO 03 - 07 - 10 - 14 - 17 - 21 - 24

YOGA

SEDE: Ludoteca

DOCENTE: Prof.ssa Maria Grazia AMBROGIO

N° LEZIONI: 30

ORARIO: 18:30 - 20:00 (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.

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 02 - 09 - 16 - 23 - 30

NOVEMBRE 06 - 13 - 20 - 27

DICEMBRE 04 - 11 - 18

GENNAIO 08 - 15 - 22 - 29

FEBBRAIO 05 - 19 - 26

MARZO 04 - 11 - 18 - 25

APRILE 08 - 15 - 22 - 29

MAGGIO 06 - 13 - 20

SAVIGLIANO

CORSI DI LINGUA STRANIERA

Inglese (base)	integrazione spesa	€ 150
Inglese (Intermedio)	integrazione spesa	€ 150
Corso di Francese	integrazione spesa	€ 150
Russo (Base)	integrazione spesa	€ 150
Spagnolo (Avanzato)	integrazione spesa	€ 120
Spagnolo (base)	integrazione spesa	€ 120
Tedesco	integrazione spesa	€ 150

(Frequenza riservata agli iscritti in regola con il versamento della quota di iscrizione così come specificato a pag. 7 e dell'integrazione prevista per ciascun corso)

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 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 02 - 09 - 16 - 23 - 30

NOVEMBRE 06 - 13 - 20 - 27

DICEMBRE 04 - 11 - 18

GENNAIO 08 - 15 - 22 - 29

FEBBRAIO 05 - 19 - 26

MARZO 04

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 - 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, 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 04 - 11 - 18 - 25

NOVEMBRE 08 - 15 - 22 - 29

DICEMBRE 06 - 13 - 20

GENNAIO 10 - 17 - 24 - 31

FEBBRAIO 07 - 14 - 21 - 28

MARZO 06

CORSO DI FRANCESE

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

PROGRAMMA

Il corso proposto prevede di fornire una panoramica generale sugli elementi fondamentali della lingua francese ed è strutturato come segue: una parte di teoria, con spiegazioni, esercizi e approfondimenti degli aspetti linguistici, grammaticali e lessicali e una parte di comunicazione in situazioni di vita quotidiana.

I contenuti specifici saranno organizzati secondo il livello di partenza degli iscritti e saranno i seguenti:

- parlare di sé (presentarsi; indicare la propria età, nazionalità, professione; parlare dei propri gusti, delle attività quotidiane e della propria famiglia; descrivere il proprio carattere, abbigliamento ecc);
- comunicare con gli altri (salutare; presentare un'altra persona; chiedere e dare informazioni; fare acquisti di vario genere; chiedere pareri altrui; proporre qualcosa ecc)
- interagire in contesti generici (chiedere e dire l'ora; telefonare; chiedere e dare indicazioni stradali; argomentare su varie tematiche di attualità ecc)

Nel corso di ogni singola lezione, tali contenuti saranno esercitati con varie modalità (ascolto, lettura, produzione scritta e orale) e in base agli strumenti a disposizione.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 06 - 13 - 20 - 27
NOVEMBRE 03 - 10 - 17 - 24
DICEMBRE 01 - 15 - 22
GENNAIO 12 - 19 - 26
FEBBRAIO 02 - 09 - 16 - 23
MARZO 01 - 08 - 15 - 22
APRILE 05 - 12 - 19

RUSSO (BASE)

SEDE: CENTRO CULTURALE AULA A - Piazza Nizza,11
DOCENTE: Dott. Roberto MARTELLI
N° LEZIONI: 25
ORARIO: 16:30 - 18:00 (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 leggere il carattere stampato del cirillico, nonché 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.

Programma:

- Il russo all'interno della famiglia delle lingue slave - alfabetizzazione e fonetica - declinazione in generale ed uso dei casi - declinazione singolare dei sostantivi maschili, femminili e neutri.
Declinazione singolare degli aggettivi maschili, femminili e neutri - caratteristiche generali del verbo russo - introduzione agli aspetti verbali - il verbo "essere" e "avere" - l'infinito e l'indicativo presente
- la negazione - declinazione plurale dei sostantivi maschili, femminili e neutri - declinazione plurale degli aggettivi maschili, femminili e neutri - i numeri cardinali - il tempo passato.

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 - 19 - 26

MARZO 04 - 11 - 18 - 25

APRILE 08 - 15

SPAGNOLO (AVANZATO)

SEDE: CENTRO CULTURALE AULA B - Piazza Nizza,11
DOCENTE: Prof.ssa Veronica USAI
N° LEZIONI: 20
ORARIO: 18:30 - 20:00 (venerdì) - corso a n° chiuso (min 10 - max 12)
INTEGRAZIONE SPESA: € 120

PROGRAMMA

Pretérito indefinito - pretérito pluscuamperfecto - futuro simple - futuro compuesto - Condicional simple - Condicional compuesto - perífrasis de interrupción y repetición - perífrasis de duración llevar/ir + participio pasado - tener + participio pasado – imperativo - imperativo negativo - subjuntivo - expresar deseo - expresar probabilidad - expresar acuerdo y desacuerdo. Las subordinadas (sustantivas, de relativo, concesivas, causales, finales, temporales, condicionales, consecutivas) Vocabulario avanzado Correo electrónico

Inoltre, nel programma sono inclusi video in lingua originale, audio, brani, conversazioni in aula, traduzioni e scrittura di testi.

Si lavorerà molto sia sulla scrittura sia sulla parte orale. Si osserveranno le diverse tipologie di spagnolo (americano e castellano), modi di dire e relative culture in situazioni reali.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 06 - 13 - 20 - 27

NOVEMBRE 03 - 10 - 17 - 24

DICEMBRE 01 - 15 - 22

GENNAIO 12 - 19 - 26

FEBBRAIO 02 - 09 - 16 - 23

MARZO 01 - 08

SPAGNOLO (BASE)

SEDE: CENTRO CULTURALE AULA A - Piazza Nizza,11
DOCENTE: Prof.ssa Veronica USAI
N° LEZIONI: 20
ORARIO: 18:30 - 20:00 (giovedì) - corso a n° chiuso (min 10 - max 12)
INTEGRAZIONE SPESA: € 120

PROGRAMMA

Alfabeto (sonidos, reglas fonéticas, lecturas de unas palabras)

Saludar, despedirse - pronombres personales - cómo se presenta a alguien? (Video) artículos
verbo ser - el plural – demostrativos -lectura sobre la cultura de España: el rol del español
presentarse (nombre, apellido, nacionalidad, domicilio, ciudad, teléfono, móvil, edad, estado civil,
profesión, idiomas) – nacionalidades -números – profesiones - verbo indicativo regular/irregulares
pronombres personales complemento - invitar alguien a casa/lugar - Ir/venir - los indefinidos -
perífrasis (por ejemplo: ir a + infinitivo) - traer/llevar, pedir/preguntar, quedar/quedarse -
costumbres españolas

Vocabulario: días, estaciones, meses, comida, calle, ropa, colores, casa

Indicaciones en la calle – Imperativo - Texto sobre unas ciudades españolas - Pretérito perfecto

Pretérito Imperfecto - Por/par - Comparativos y superlativos - El tiempo - Pretérito indefinido

Futuro

Inoltre, nel programma sono inclusi video in lingua originale, audio, brani, conversazioni in aula,
traduzioni e scrittura di testi semplici.

Si lavorerà molto sia sulla scrittura sia sulla parte orale. Si osserveranno le diverse tipologie di
spagnolo (americano e castellano), modi di dire e relative culture in situazioni reali.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 05 - 12 - 19 - 26

NOVEMBRE 02 - 09 - 16 - 23 - 30

DICEMBRE 07 - 14 - 21

GENNAIO 11 - 18 - 25

FEBBRAIO 01 - 08 - 15 - 22 - 29

TEDESCO

SEDE: CENTRO CULTURALE AULA A - 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

OTTOBRE 03 - 10 - 17 - 24 - 31

NOVEMBRE 07 - 14 - 21 - 28

DICEMBRE 05 - 12 - 19

GENNAIO 09 - 16 - 23 - 30

FEBBRAIO 06 - 20 - 27

MARZO 05 - 12 - 19 - 26

APRILE 02 - 09

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>"Capire e farsi capire": l'arte della comunicazione non violenta</i>	<i>11/01/2024</i>
<i>"Capire e farsi capire": l'arte della comunicazione non violenta</i>	<i>18/01/2024</i>
<i>"Capire e farsi capire": l'arte della comunicazione non violenta</i>	<i>25/01/2024</i>
<i>"Capire e farsi capire": l'arte della comunicazione non violenta</i>	<i>01/02/2024</i>
<i>"Capire e farsi capire": l'arte della comunicazione non violenta</i>	<i>08/02/2024</i>
<i>Viaggio nel mondo delle tisane, Cosmesi Naturale e Fiori di Bach</i>	<i>06/03/2024</i>
<i>Viaggio nel mondo delle tisane, Cosmesi Naturale e Fiori di Bach</i>	<i>13/03/2024</i>
<i>Viaggio nel mondo delle tisane, Cosmesi Naturale e Fiori di Bach</i>	<i>20/03/2024</i>
<i>Viaggio nel mondo delle tisane, Cosmesi Naturale e Fiori di Bach</i>	<i>27/03/2024</i>
<i>Viaggio nel mondo delle tisane, Cosmesi Naturale e Fiori di Bach</i>	<i>03/04/2024</i>

"Capire e farsi capire": l'arte della comunicazione non violenta

SEDE: Sala Consiliare - Via S. Gallina
DOCENTE: Dott.ssa Alessandra MINA
N° LEZIONI: 5
ORARIO: 20:30 - 22:00 (giovedì)

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 comunicare meglio e di costruire migliori relazioni, di capire e sentirci capiti. A volte addirittura i social veicolano nuove forme di aggressione e violenza fra le persone o ne amplificano gli effetti.

Per prevenire queste situazioni e non esserne vittime, possiamo imparare l'arte della comunicazione nonviolenta che ci permette di disinnescare la violenza e usare modalità di dialogo che ci consentano di arrivare a soluzioni costruttive dei problemi.

Sapere dialogare nella coppia, con i figli, sul lavoro, fra vicini di casa è condizione indispensabile per vivere insieme e per mantenere buone relazioni. E' una competenza che possiamo imparare e che possiamo insegnare ai nostri figli.

Gli incontri saranno così articolati:

1. La comunicazione è arte complessa: quali le forze in gioco?
2. Quando non ci capiamo: gli ostacoli al dialogo costruttivo
3. Gli ingredienti di una buona comunicazione
4. Ricomincio da me: imparare l'ascolto e l'empatia
5. Ascolto, empatia, segnali di riconoscimento nel dialogo con gli altri

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 11 - 18 - 25

FEBBRAIO 01 - 08

Viaggio nel mondo delle tisane, Cosmesi Naturale e Fiori di Bach

SEDE: Sala Consiliare - Via S. Gallina

DOCENTE: Dott.ssa Simona CHIOSSO

N° LEZIONI: 5

ORARIO: 20:30 - 22:00 (mercoledì)

PROGRAMMA

In queste lezioni si spazierà dall'esplorazione del mondo del Thè e delle Tisane, usi quotidiani e terapeutici per sconfinare nell'utilizzo della cosmesi naturale ed esplorando l'affascinante mondo dei fiori di bach.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MARZO 06 - 13 - 20 - 27

APRILE 03

MARENE

LABORATORI DI ATTIVITA' MANUALE

Dal buon grano alla buona tavola: cultura degli ingredienti per un prodotto genuino	integrazione spesa	€ 60
Vuoi imparare a cucinare il pesce?	integrazione spesa	€ 125

(Frequenza riservata agli iscritti in regola con il versamento della quota di iscrizione così come specificato a pag. 7 e dell'integrazione prevista per ciascun corso)

**DAL BUON GRANO ALLA BUONA TAVOLA: CULTURA DEGLI INGREDIENTI PER UN
PRODOTTO GENUINO**

SEDE: Locali Proloco marene

DOCENTE: Sig. Claudio RACCA

N° LEZIONI: 4

ORARIO: 20:00 - 22:00 (mercoledì) - corso a n° chiuso (min 10 - max 15)

INTEGRAZIONE SPESA: € 60

PROGRAMMA

In queste quattro lezioni si cercherà di:

- Individuare gli ingredienti primi senza contaminazioni chimiche.
- Ricerca e conoscere degli ingredienti dalla fonte di produzione.
- Riconoscere i tipi di farine.
- Imparare a fare lo lievito madre fresco.
- Mettere le mani in pasta !!!

Al termine di ogni incontro verranno distribuiti i prodotti realizzati durante la serata tra i partecipanti.

Gli ingredienti saranno compresi nel corso

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 04 - 11 - 18 - 25

VUOI IMPARARE A CUCINARE IL PESCE?

SEDE: Locali Proloco marene

DOCENTE: Sig.ra Emiliana RAMPADO

N° LEZIONI: 4

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

INTEGRAZIONE SPESA: € 125

PROGRAMMA

Prima lezione:

Come si pulisce e si sfiletta il pesce?

Nelle altre 3 serate si prepareranno 3 piatti e verrà prestata attenzione al Pesce Azzurro e al pesce bianco:

- 1 antipasto
- 1 primo
- 1 secondo

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 08 - 15 - 22 - 29

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	€ 155
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. 7 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 04 - 11 - 18 - 25

NOVEMBRE 08 - 15 - 22 - 29

DICEMBRE 06 - 13 - 20

GENNAIO 10 - 17 - 24 - 31

FEBBRAIO 07 - 14 - 21 - 28

MARZO 06 - 13 - 20 - 27

APRILE 03 - 10 - 17 - 24

MAGGIO 08 - 15 - 22

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 20)
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 03 - 10 - 17 - 24 - 31

NOVEMBRE 07 - 14 - 21 - 28

DICEMBRE 05 - 12 - 19

GENNAIO 09 - 16 - 23 - 30

FEBBRAIO 06 - 20 - 27

MARZO 05 - 12 - 19 - 26

APRILE 02 - 09 - 16 - 23 - 30

MAGGIO 07 - 14

(2° Corso)

OTTOBRE 05 - 12 - 19 - 26

NOVEMBRE 02 - 09 - 16 - 23 - 30

DICEMBRE 07 - 14 - 21

GENNAIO 11 - 18 - 25

FEBBRAIO 01 - 08 - 15 - 22 - 29

MARZO 07 - 14 - 21

APRILE 04 - 11 - 18

MAGGIO 02 - 09 - 16 - 23

METODO FELDENKRAIS. CONSAPEVOLEZZA ATTRAVERSO IL MOVIMENTO

SEDE: Palestra Comunale Marene

DOCENTE: Dott.ssa Tamara GOSMAN

N° LEZIONI: 28

ORARIO: 19:30 - 20:30 (mercoledì) - corso a n° chiuso (min 12 - max 15)

INTEGRAZIONE SPESA: € 155

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. Movimenti del bacino.
- 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

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 06 - 13 - 20 - 27

APRILE 03 - 10 - 17 - 24

MAGGIO 08

YOGA SOFT

SEDE: Palestra Comunale Marene

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 06 - 13 - 20 - 27

NOVEMBRE 03 - 10 - 17 - 24

DICEMBRE 01 - 15

YOGA: HATHA E PURNA YOGA

SEDE: Palestra Comunale Marene

DOCENTE: Dott.ssa Cinzia VERNERO

N° LEZIONI: 10

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

INTEGRAZIONE SPESA: € 80

PROGRAMMA

Benessere interiore. E' utile per alleviare lo stress, tensioni, rigidità e dolori

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

CALENDARIO DELLE LEZIONI

(1° Corso)

OTTOBRE 03 - 10 - 17 - 24 - 31

NOVEMBRE 07 - 14 - 21 - 28

DICEMBRE 05

(2° Corso)

FEBBRAIO 06 - 20 - 27

MARZO 05 - 12 - 19 - 26

APRILE 02 - 09 - 16

MARENE

CORSI DI LINGUA STRANIERA

Spagnolo (Principianti)	integrazione spesa	€ 55
Spagnolo (Proseguimento)	integrazione spesa	€ 55

(Frequenza riservata agli iscritti in regola con il versamento della quota di iscrizione così come specificato a pag. 7 e dell'integrazione prevista per ciascun corso)

SPAGNOLO (PRINCIPIANTI)

SEDE: Sala Consiliare - Via S. Gallina

DOCENTE: Prof.ssa Micaela VAUDAGNA

N° LEZIONI: 8

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

INTEGRAZIONE SPESA: € 55

PROGRAMMA

L'obiettivo del corso di Spagnolo è di fornire agli studenti un primo approccio con le strutture fondamentali della lingua spagnola e un lessico di base in situazioni di vita quotidiana

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 04 - 11 - 18 - 25

NOVEMBRE 08

DICEMBRE 06 - 13 - 20

SPAGNOLO (PROSEGUIMENTO)

SEDE: Sala Consiliare - Via S. Gallina

DOCENTE: Prof.ssa Micaela VAUDAGNA

N° LEZIONI: 8

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

INTEGRAZIONE SPESA: € 55

PROGRAMMA

Il corso fornirà agli studenti il consolidamento delle strutture fondamentali della lingua spagnola e l'ampliamento del lessico per comunicare in contesti di vita quotidiana oltre i semplici interessi personali e redigere semplici testi con una grammatica coerente

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 10 - 17 - 24 - 31

FEBBRAIO 07 - 14 - 21 - 28

MONASTEROLO DI SAVIGLIANO

**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>Orticultura: segreti ed accorgimenti per una corretta gestione dell'orto</i>	<i>08/11/2023</i>
<i>Orticultura: segreti ed accorgimenti per una corretta gestione dell'orto</i>	<i>06/12/2023</i>
<i>Orticultura: segreti ed accorgimenti per una corretta gestione dell'orto</i>	<i>31/01/2024</i>
<i>Orticultura: segreti ed accorgimenti per una corretta gestione dell'orto</i>	<i>28/02/2024</i>

Orticoltura: segreti ed accorgimenti per una corretta gestione dell'orto

SEDE: Salone Comunale 1 piano
DOCENTE: Dott.ssa Flavia BOGLIONE
N° LEZIONI: 4
ORARIO: 20:30 - 22:00 (mercoledì)

PROGRAMMA

Il corso avrà un taglio didattico volto ad illustrare l'orticoltura domestica e fornire le competenze professionali utili nella gestione di un orto domestico/amatoriale. L'obiettivo è quello di dare la possibilità a tutti i partecipanti di autoprodursi una parte del cibo vegetale che ogni giorno presenta sulla tavola, utilizzando semplice attrezzatura e adeguandosi al contesto climatico/ambientale in cui ogni singolo utente opera.

Gli argomenti delle lezioni, sinteticamente, saranno i seguenti:

1. STAGIONALITA' DELLE PIANTE E COSA HO NEL PIATTO?

2. NUTRIRE e LAVORARE LA TERRA PER NUTRIRE LE PIANTE IN SALUTE

La fertilità del mio terreno è un fattore fondamentale per il successo delle coltivazioni. Semplici consigli per mantenerla e migliorarla, facendo attenzione a quello che ci offre la natura.

3. GESTIONE DELLE COLTIVAZIONI CONOSCENDO L'AMBIENTE IN CUI SI OPERA

Le piante si adattano e resistono a condizioni ambientali avverse, a volte non riescono a fare tutto da sole per cui dobbiamo dare loro un aiuto. Semplici consigli per difendere le piante da caldo o freddo, sole e gestione dell'irrigazione.

4. CURARE O PREVENIRE?

Le piante si possono ammalare o essere attaccate da nemici. La natura ci offre a portata di mano soluzioni per portare in equilibrio il nostro orto, creando un ambiente attrattivo per molti micro predatori che possono eliminare i nemici delle nostre piante

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 08

DICEMBRE 06

GENNAIO 31

FEBBRAIO 28

MONASTEROLO DI SAVIGLIANO

LABORATORI DI ATTIVITA' MANUALE

Tablet e smartphone android (base)

integrazione spesa

€ 70

(Frequenza riservata agli iscritti in regola con il versamento della quota di iscrizione così come specificato a pag. 7 e dell'integrazione prevista per ciascun corso)

TABLET E SMARTPHONE ANDROID (BASE)

SEDE: Comune - ex Sala Consiliare Monasterolo di Savigliano
DOCENTE: Dott. Marco CARDELLINO
N° LEZIONI: 8
ORARIO: 20:00 - 22:00 (giovedì) - corso a n° chiuso (min 7 - max 9)
INTEGRAZIONE SPESA: € 70

PROGRAMMA

Il corso è pensato per principianti o per chi ha intenzione di capire meglio il funzionamento di un dispositivo mobile Android, che sia uno smartphone oppure un tablet: in 8 lezioni vedremo i concetti base dell'utilizzo dello smartphone, come collegarsi alla rete WiFi, come navigare su internet alla ricerca di informazioni utili, come installare e disinstallare le App, come usare la email e come proteggersi da eventuali virus o truffe online.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 05 - 12 - 19 - 26

NOVEMBRE 02 - 09 - 16 - 23

MONASTEROLO DI SAVIGLIANO
LABORATORI DI ATTIVITA' FISICA E PSICO-FISICA

Yoga e dintorni

integrazione spesa € 210

(Frequenza riservata agli iscritti in regola con il versamento della quota di iscrizione così come specificato a pag. 7 e dell'integrazione prevista per ciascun corso)

YOGA E DINTORNI

SEDE: Scuola materna Monasterolo di Savigliano
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 05 - 12 - 19 - 26

NOVEMBRE 02 - 09 - 16 - 23 - 30

DICEMBRE 07 - 14 - 21

GENNAIO 11 - 18 - 25

FEBBRAIO 01 - 08 - 15 - 22 - 29

MARZO 07 - 14 - 21

APRILE 04 - 11 - 18

MAGGIO 02 - 09 - 16 - 23

MONASTEROLO DI SAVIGLIANO

CORSI DI LINGUA STRANIERA

Inglese (Principianti)

integrazione spesa

€ 150

(Frequenza riservata agli iscritti in regola con il versamento della quota di iscrizione così come specificato a pag. 7 e dell'integrazione prevista per ciascun corso)

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 e molto altro ancora

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 03 - 10 - 17 - 24 - 31

NOVEMBRE 07 - 14 - 21 - 28

DICEMBRE 05 - 12 - 19

GENNAIO 09 - 16 - 23 - 30

FEBBRAIO 06 - 20 - 27

MARZO 05