

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 2025/2026

SAVIGLIANO

CORSO DI CULTURA GENERALE

pag.	15	"CHE SI RACCONTA?" CONSIGLI DI LETTURA DAL CATALOGO DELLA BIBLIOTECA CIVICA
pag.	16	A TAVOLA PER UNA LUNGA VITA
pag.	17	ABC DELLA FINANZA
pag.	18	ALLA SCOPERTA DELL'OPERA E DELL'OPERETTA
pag.	19	AROMATERAPIA: STORIA, BASI E UTILIZZI
pag.	20	AVVICINAMENTO AL MONDO DEL VINO
pag.	21	CATTOLICI, ORTODOSI, MUSULMANI E GLI ALTRI: NOTIZIE DALLE RELIGIONI NELLA CRONACA DI UN GIORNALE LAICO
pag.	22	CONOSCERE E VIVERE LA REALTÀ COMUNALE
pag.	23	CRONACHE DAL PASSATO
pag.	24	DA DOVE INIZIARE? I PRIMI 10 OLI ESSENZIALI
pag.	25	DAL 1848 ALL'UNITÀ D'ITALIA
pag.	26	DAL PIEMONTE ALL'INDIA: GUIDO GOZZANO TRA POESIA E PROSA
pag.	27	DALLA MODERNITÀ SOLIDA ALLA SOCIETÀ LIQUIDA (SECONDA PARTE)
pag.	28	DIRITTI PRATICI- PARTE SECONDA
pag.	29	DONNE CORAGGIOSE NELLA BIBBIA
pag.	30	DONNE RIBELLI NEL CINEMA AMERICANO
pag.	31	ESSERE MADRE. IL PUNTO DI VISTA DELL'ARTE
pag.	32	ETOLOGIA E BENESSERE ANIMALE
pag.	33	FAKE NEWS E SANITÀ
pag.	34	FUNAMBOLI: STORIE DI UOMINI E DONNE CHE NON SI SONO ARRESI
pag.	35	GABRIELE D'ANNUNZIO E DANTE GABRIEL ROSSETTI, PITTORI IN VERSI
pag.	36	GITA IN LANGA
pag.	37	HA GLI OCCHI DELLA MAMMA E IL NASINO DI PAPÀ: COME FUNZIONA L'EREDITARIETÀ GENETICA
pag.	38	I DETTI NON PIÙ DETTI
pag.	39	I FARMACI QUESTI(S) CONOSCIUTI 2° EDIZIONE "FARMACI, DROGHE E CERVELLO"
pag.	40	IL CROLLO DI NAPOLEONE E LA RESTAUZIONE
pag.	41	IL LINGUAGGIO MUSICALE
pag.	42	IL LUPO: QUANTO NE SAPPIAMO DI QUESTO ANIMALE?
pag.	43	IL NOSTRO CERVELLO: STRATEGIE E COMPORTAMENTI VIRTUOSI
pag.	44	IL REGNO DI CARLO ALBERTO E IL 1848
pag.	45	IL VOLONTARIATO
pag.	46	INFEZIONE DA PAPILOMA VIRUS POCO CONOSCIUTO E COSÌ DIFFUSO
pag.	47	L'ANSIA, NEMICA... AMICA DELLA NOSTRA VITA
pag.	48	L'ARTE CULINARIA DEI SAVOIA
pag.	49	L'IMPORTANZA DELLE RIVISTE FEMMINILI TRA '800 E '900
pag.	50	L'ORTO BIODINAMICO
pag.	51	LA CHIMICA DI TUTTI I GIORNI
pag.	52	LA GESTIONE CONSAPEVOLE DEL TEMPO E LA PIANIFICAZIONE
pag.	53	LA GUERRA È INEVITABILE? PENSIERI ARMATI E PENSIERI DISARMATI

pag. 54	LA METAMORFOSI IN LETTERATURA E NELL'ARTE
pag. 55	LA NOTTE, IL SOGNO E L'INSONNIA
pag. 56	LA PREVENZIONE DELLA CADUTE
pag. 57	LA RIFLESSOLOGIA, COM'È E COME FUNZIONA
pag. 58	LA RIVOLUZIONE NELL'INFORMATICA: UN VIAGGIO ATTRAVERSO 70 ANNI DI INNOVAZIONE TECNOLOGICA
pag. 59	LE MUSE DELL'ARTE: DONNE CHE ISPIRARONO GRANDI PITTORI
pag. 60	LE ORIGINI DEL DIRITTO
pag. 61	LE ORIGINI STORICHE DEL PIEMONTESE
pag. 62	LEGGERE I PROMESSI SPOSI
pag. 63	LEOPARDI E LA MUSICA
pag. 64	LEZIONI DI ARCHITETTURA E VIAGGI
pag. 65	MACCHINE CHE PENSANO, UMANI CHE RIFLETTONO. UN VIAGGIO PER MENTI CURIOSI
pag. 66	MENOPAUSA E ANDROPAUSA: DUE REALTÀ COMPLEMENTARI; COME AFFRONTARLE
pag. 67	NESSUNO NASCE VECCHIO: COME IMPARARE AD INVECCHIARE BENE
pag. 68	PAVIMENTO PELVICO NEL QUOTIDIANO
pag. 69	PREVENIRE É CURARE
pag. 70	QUANDO LA MEMORIA VACILLA: COSA FARE?
pag. 71	RAGIONAR BENE PER STAR MEGLIO
pag. 72	RICONOSCERE E PREVENIRE LE TRUFFE
pag. 73	SAVIGLIANO DI PIETRA: IMPARARE A LEGGERE COMPRENDERE E VALORIZZARE LE ISCRIZIONI DEL NOSTRO TERRITORIO - SECONDA PARTE -
pag. 74	SCIENZA E PROCESSO PENALE
pag. 75	SEMPLIFICA LA TUA VITA CON LE APP
pag. 76	STORIA DEL RISORGIMENTO
pag. 77	STORIA DELL'ARMA DEI CARABINIERI
pag. 78	STORIA DELLE OLIMPIADI MODERNE: ANEDDOTI, FATTI, LEGGENDE E CURIOSITÀ DALLA STORIA DELLE OLIMPIADI MODERNE
pag. 79	UNO SGUARDO SUL MONDO DEGLI ADOLESCENTI ATTRAVERSO GLI OCCHI DI NONNA TERESA
pag. 80	VERDI E LA CENSURA. RIGOLETTO, IL CARDINE DELLA TRILOGIA POPOLARE
pag. 81	VERSI DI GUSTO: IL CIBO, I FRUTTI E I FIORI NELLA POESIA
pag. 82	VISITA AL COMANDO
pag. 83	VISITA AL VITTORIALE DEGLI ITALIANI
pag. 84	VISITA GUIDATA A CUNEO
pag. 85	VISITA GUIDATA AI CAFFÈ STORICI DI TORINO
pag. 86	VISITA GUIDATA AL MAUTO
pag. 87	YOGA NEL QUOTIDIANO

LABORATORIO DI ATTIVITÀ MANUALE

pag. 89	ARTETERAPIA (PRINCIPIANTI)
pag. 90	ARTETERAPIA (PROSEGUIMENTO)
pag. 91	BENESSERE NATURALE IN INVERNO
pag. 92	BURRACO
pag. 93	CANTO CORALE
pag. 94	CARTA CANTA!
pag. 95	CORSO DI CUCITO SARTORIALE (BASE)
pag. 96	CORSO DI CUCITO SARTORIALE (PROSEGUIMENTO)
pag. 97	CORSO FILOSOFIA ANTICA (PRINCIPIANTI)
pag. 98	CORSO FILOSOFIA ANTICA (PROSEGUIMENTO)
pag. 99	CORSO SULLE TECNICHE DEL DISEGNO
pag. 100	CREA E CONFEZIONA IL TUO CAPO A
pag. 101	CREA E CONFEZIONA IL TUO CAPO B
pag. 102	CREA LA TUA GHIRLANDA AUTUNNALE

- pag. 103 CREA LA TUA GHIRLANDA NATALIZIA
- pag. 104 INFORMATICA (AVANZATO)
- pag. 105 INFORMATICA (BASE)
- pag. 106 L'ARTE DEL COLORE
- pag. 107 L'ARTE DELL'ACQUERELLO (PRINCIPIANTI)
- pag. 108 L'ARTE DELL'ACQUERELLO (PROSEGUIMENTO)
- pag. 109 LETTURA FELICE
- pag. 110 MEMORIA E ... DINTORNI (PROSEGUIMENTO)
- pag. 111 MEMORIA E... DINTORNI
- pag. 112 NATALE A TUTTO RICICLO
- pag. 113 PROFUMARE LA CASA E PRENDERSI CURA DI SÈ
- pag. 114 RICAMO BANDERA
- pag. 115 RICI-CUCIO
- pag. 116 SCACCHI
- pag. 117 SE NON SAPPIAMO RICAMARE POSSIAMO DISEGNARE
- pag. 118 TECNICHE PITTORICHE (BASE)
- pag. 119 TECNICHE PITTORICHE (PROSEGUIMENTO)

LABORATORIO DI ATTIVITÀ FISICA E PSICOFISICA

- pag. 121 "FLUISCI NELLA LEGGEREZZA"
- pag. 122 "FLUISCI NELLA LEGGEREZZA" PROSEGUIMENTO
- pag. 123 ALLUNGAMENTO DOLCE
- pag. 124 ATTIVITÀ MOTORIA
- pag. 125 CORSO DI DIFESA PERSONALE
- pag. 126 DANZE LATINO-AMERICANE
- pag. 127 DRUM CIRCLE: CERCHIO DI PERCUSSIONI FACILITATO
- pag. 128 FIT AND WALK
- pag. 129 GINNASTICA IN ACQUA
- pag. 130 GINNASTICA SOMATICA
- pag. 131 MUSICA E BENESSERE
- pag. 132 NUOTO
- pag. 133 RIABILITAZIONE MOTORIA
- pag. 134 STRETCHING DEI MERIDIANI E RESPIRAZIONE CONSAPEVOLE
- pag. 135 TANGO ARGENTINO
- pag. 136 TONIFICAZIONE
- pag. 137 TUTTI IN SALUTE
- pag. 138 TUTTI IN SALUTE PROSEGUIMENTO
- pag. 139 YOGA
- pag. 140 YOGA SULLA SEDIA

LABORATORIO DI LINGUA STRANIERA

- pag. 142 INGLESE (AVANZATO)
- pag. 143 INGLESE (ELEMENTARE)
- pag. 144 INGLESE (PRINCIPIANTI)
- pag. 145 INGLESE TOP

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. 147 FARE LA PACE DENTRO E FUORI DI NOI

LABORATORIO DI ATTIVITÀ FISICA E PSICOFISICA

pag. 149 GINNASTICA DOLCE

pag. 150 GINNASTICA PER ADULTI

pag. 151 METODO FELDENKRAIS. CONSAPEVOLEZZA ATTRAVERSO IL MOVIMENTO

pag. 152 PILATES

LABORATORIO DI LINGUA STRANIERA

pag. 154 INGLESE (BASE)

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

MONASTEROLO DI SAVIGLIANO

LABORATORIO DI ATTIVITÀ FISICA E PSICOFISICA

pag. 156 GINNASTICA POSTURALE

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.

Dall'A.A. 2025/2026 per i laboratori di attività psico-fisica è OBBLIGATORIO il rilascio del certificato medico per l'attività fisica NON agonistica pena l'esclusione dalla frequentazione del corso.

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 08 settembre 2025 gli iscritti in regola con il versamento della quota di iscrizione all'A.A. 2025/2026 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 2025/2026 – avranno inizio:

SEDE DI SAVIGLIANO:

DA LUNEDÌ 8 SETTEMBRE A GIOVEDÌ 11 SETTEMBRE 2025 presso la Segreteria UNItre sita in Palazzo Taffini via S. Andrea, 53 **ore 9/12 – 14/17. VENERDÌ 12 SETTEMBRE 2025 ore 9/12.**

Dal 15 SETTEMBRE E FINO AL 29 SETTEMBRE 2025 si osserverà il seguente orario:

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

Da ottobre la Segreteria Unitre presso la sede di Palazzo Taffini **resterà aperta il mercoledì dalle ore 9.00 alle ore 12.00.**

SEDE DI MARENE:

05 SETTEMBRE dalle ore 16.00 alle ore 20.00 presso il centro sportivo Don Avataneo

06 E 13 SETTEMBRE dalle ore 09:00 alle ore 11.00 c/o il Comune

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

SEDE DI MONASTEROLO DI SAVIGLIANO:

DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ' AL MATTINO A PARTIRE DA LUNEDÌ' 8 SETTEMBRE c/O Ufficio Anagrafe

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

2. *Quote:*

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

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

Per i tesserati del **Circolo Amici della Sanità di Savigliano e Centro Incontro Anziani di Marene** è previsto il pagamento di una quota agevolata pari alla differenza fra la tessera associativa (in corso di validità da esibirsi all'atto dell'iscrizione) e la quota di **€ 40**.

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

Non è previsto alcun rimborso delle quote versate in caso di rinuncia alla frequenza.

La compensazione delle quote versate con passaggio ad altro laboratorio è ammessa, in relazione alla disponibilità dei posti, entro la data di inizio del corso.

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

coloro che sono in possesso della tessera di iscrizione ad una qualsiasi UNItre potranno frequentare le conferenze, i corsi di cultura generale e le attività didattiche di Savigliano versando una quota agevolata pari alla differenza fra la tessera di Savigliano (**€ 40**) e la tessera versata nel proprio comune; potranno altresì aderire ai laboratori di attività manuale, di attività psico-fisica e di lingua straniera di Savigliano mediante il versamento dell'integrazione spesa prevista per ciascun corso.

Parimenti gli iscritti all'UNItre di Savigliano potranno frequentare i corsi di cultura generale di Cavallermaggiore, Racconigi e comuni associati senza versare quote integrative a titolo di iscrizione UNItre, mentre per la frequenza ai vari laboratori saranno tenuti al versamento delle integrazioni spese previste dai rispettivi comuni per ciascun corso.

3. Modalità di iscrizione:

gli interessati possono recarsi presso la Segreteria UNItre, **esclusivamente negli orari e nei giorni indicati**, presentare una fotografia formato tessera (o la tessera rilasciata nei precedenti Anni Accademici), comunicare i propri dati anagrafici ed indicare a quali laboratori intendono aderire. Espletate tali formalità, l'Ufficio provvederà al rilascio di una scheda di iscrizione riportante gli importi da versare (tassa di iscrizione ed eventuali quote integrative) e l'indicazione del codice IBAN.

Il versamento può essere effettuato con una delle seguenti modalità:

- pagamento bancomat presso l'Ufficio Cultura del Comune di Savigliano al momento dell'iscrizione
- tramite home banking
- presso la Tesoreria della Banca Cassa di Risparmio di Savigliano S.p.A.
- tramite bonifico bancario
- tramite il circuito PagaPA

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

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

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

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

4. Calendario:

il presente fascicolo riporta il calendario ufficiale delle attività del Comune di Savigliano, Marene e Monasterolo di Savigliano.

Eventuali variazioni del calendario delle conferenze, dei corsi di cultura generale e le date degli incontri saranno comunicate mediante:

- pubblicazione sui settimanali "IL SAVIGLIANESE" e "IL CORRIERE DI SAVIGLIANO"
- invio mail direttamente agli iscritti per la comunicazione inerente e pubblicazione sul sito Unitre
- affissione di avviso presso le sedi dei rispettivi corsi
- avviso informatico sulla home page del sito del Comune di Savigliano (www.comune.savigliano.cn.it) nel link "**Notizie UNItre**" e **su tutti i canali social**

Le eventuali **variazioni dell'ultima ora** del calendario dei laboratori di attività manuale, di attività fisica e dei corsi di lingua straniera saranno anch'esse pubblicate sui predetti siti e gli iscritti verranno tempestivamente informati – ove possibile – tramite e-mail dalla Segreteria UNItre e attraverso i social.

5. Comunicazioni:

gli iscritti che nel corso dell'Anno Accademico 2025/2026 avessero da esprimere riserve, richieste o suggerimenti, o chiedere informazioni in merito al calendario delle lezioni, potranno contattare la Segreteria UNItre al seguente recapito:

Ufficio Cultura del Comune di Savigliano

Tel. 0172 – 710235 / 710222

(cultura@comune.savigliano.cn.it)

Ufficio Segreteria del Comune di Marene

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

Ufficio Segreteria del Comune di Monasterolo di Savigliano

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

CALENDARIO INCONTRI CON GLI ISCRITTI

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

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

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

Indichiamo invece qui i momenti ed incontri già calendarizzati:

lunedì 01/09/2025 ore 10.30

Salone d'Onore – Palazzo Taffini -

Conferenza stampa di presentazione corsi A.A. 2025/2026

venerdì 03/10/2025 ore 16

Centro Culturale Saviglianese – Piazza Nizza, 11

Inaugurazione anno Accademico 2025/2026

venerdì 15/05/2026 ore 16

Centro Culturale Saviglianese – Piazza Nizza, 11

Chiusura anno Accademico 2025/2026, saggio finale e premiazione iscritti

sabato 16/05/2026

Confraternita Agorà – Via Torino -

Inaugurazione Mostra Unitre con esposizione dei lavori realizzati nel corso del laboratorio di attività manuale



CITTÀ DI SAVIGLIANO

(Provincia di Cuneo)

ASSESSORATO ALLA CULTURA

Centro Culturale Saviglianese

VENERDÌ 03 OTTOBRE
ORE 16

INAUGURAZIONE ANNO ACCADEMICO 2025/2026
UNIVERSITA' DELLE TRE ETÀ

introduzione lavori:

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

Responsabile Servizi Culturali
Dott.ssa Mellano Laura
conferenza dal titolo

PIRANDELLO E LE SUE MASCHERE

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

SAVIGLIANO

CONFERENZE E CORSI DI CULTURA GENERALE IN ORDINE CRONOLOGICO ORE 15.00/16.30

<i>L'arte culinaria dei Savoia</i>	01/10/2025
<i>Storia delle olimpiadi moderne: aneddoti, fatti, leggende e curiosità dalla storia delle Olimpiadi moderne</i>	02/10/2025
<i>Il nostro cervello: strategie e comportamenti virtuosi</i>	06/10/2025
<i>Pavimento pelvico nel quotidiano</i>	08/10/2025
<i>Storia delle olimpiadi moderne: aneddoti, fatti, leggende e curiosità dalla storia delle Olimpiadi moderne</i>	09/10/2025
<i>Prevenire é curare</i>	10/10/2025
<i>Donne coraggiose nella Bibbia</i>	13/10/2025
<i>Aromaterapia: storia, basi e utilizzi</i>	15/10/2025
<i>Storia delle olimpiadi moderne: aneddoti, fatti, leggende e curiosità dalla storia delle Olimpiadi moderne</i>	16/10/2025
<i>Riconoscere e prevenire le truffe</i>	17/10/2025
<i>Uno sguardo sul mondo degli adolescenti attraverso gli occhi di nonna Teresa</i>	20/10/2025
<i>La riflessologia, com'è e come funziona</i>	22/10/2025
<i>Fake news e sanità</i>	23/10/2025
<i>La notte, il sogno e l'insonnia</i>	24/10/2025
<i>L'orto Biodinamico</i>	27/10/2025
<i>Visita guidata a Cuneo</i>	28/10/2025
<i>Yoga nel quotidiano</i>	29/10/2025
<i>Le origini storiche del piemontese</i>	30/10/2025
<i>Nessuno nasce vecchio: come imparare ad invecchiare bene</i>	31/10/2025
<i>L'orto Biodinamico</i>	03/11/2025
<i>La rivoluzione nell'informatica: un viaggio attraverso 70 anni di innovazione tecnologica</i>	05/11/2025
<i>Ragionar bene per star meglio</i>	06/11/2025
<i>Macchine che pensano, umani che riflettono. Un viaggio per menti curiose</i>	07/11/2025
<i>I farmaci questi(s)conosciuti 2° edizione "Farmaci, droghe e cervello"</i>	10/11/2025
<i>Visita Guidata ai Caffè storici di Torino</i>	11/11/2025
<i>Da dove iniziare? I primi 10 oli essenziali</i>	12/11/2025
<i>Ragionar bene per star meglio</i>	13/11/2025
<i>Prevenire é curare</i>	14/11/2025
<i>I farmaci questi(s)conosciuti 2° edizione "Farmaci, droghe e cervello"</i>	17/11/2025
<i>La rivoluzione nell'informatica: un viaggio attraverso 70 anni di innovazione tecnologica</i>	19/11/2025
<i>Ragionar bene per star meglio</i>	20/11/2025
<i>Macchine che pensano, umani che riflettono. Un viaggio per menti curiose</i>	21/11/2025
<i>I farmaci questi(s)conosciuti 2° edizione "Farmaci, droghe e cervello"</i>	24/11/2025
<i>Visita guidata al MAUTO</i>	25/11/2025
<i>Semplifica la tua vita con le app</i>	26/11/2025
<i>I detti non più detti</i>	27/11/2025
<i>ABC della Finanza</i>	28/11/2025
<i>Avvicinamento al mondo del vino</i>	01/12/2025
<i>La rivoluzione nell'informatica: un viaggio attraverso 70 anni di innovazione tecnologica</i>	03/12/2025
<i>Menopausa e andropausa: due realtà complementari ; come affrontarle</i>	04/12/2025
<i>Prevenire é curare</i>	05/12/2025
<i>Avvicinamento al mondo del vino</i>	09/12/2025
<i>Semplifica la tua vita con le app</i>	10/12/2025
<i>Infezione da papilloma Virus poco conosciuto e così diffuso</i>	11/12/2025

<i>Storia dell'arma dei Carabinieri</i>	12/12/2025
<i>Avvicinamento al mondo del vino</i>	15/12/2025
<i>L'ansia, nemica... amica della nostra vita</i>	17/12/2025
<i>Cattolici, ortodossi, musulmani e gli altri: notizie dalle religioni nella cronaca di un giornale laico</i>	18/12/2025
<i>Savigliano di Pietra: imparare a leggere comprendere e valorizzare le iscrizioni del nostro territorio - seconda parte -</i>	07/01/2026
<i>Donne ribelli nel cinema americano</i>	08/01/2026
<i>Etologia e Benessere animale</i>	09/01/2026
<i>Il crollo di Napoleone e la Restaurazione</i>	12/01/2026
<i>La chimica di tutti i giorni</i>	14/01/2026
<i>Donne ribelli nel cinema americano</i>	15/01/2026
<i>Il linguaggio musicale</i>	16/01/2026
<i>Il regno di Carlo Alberto e il 1848</i>	19/01/2026
<i>Savigliano di Pietra: imparare a leggere comprendere e valorizzare le iscrizioni del nostro territorio - seconda parte -</i>	21/01/2026
<i>Donne ribelli nel cinema americano</i>	22/01/2026
<i>Il lupo: quanto ne sappiamo di questo animale?</i>	23/01/2026
<i>Dal 1848 all'Unità d'Italia</i>	26/01/2026
<i>La chimica di tutti i giorni</i>	28/01/2026
<i>Donne ribelli nel cinema americano</i>	29/01/2026
<i>Il linguaggio musicale</i>	30/01/2026
<i>Dalla modernità solida alla società liquida (seconda parte)</i>	02/02/2026
<i>Alla scoperta dell'Opera e dell'Operetta</i>	04/02/2026
<i>Le muse dell'arte: donne che ispirarono grandi pittori</i>	05/02/2026
<i>La guerra è inevitabile? Pensieri armati e pensieri disarmati</i>	06/02/2026
<i>Dalla modernità solida alla società liquida (seconda parte)</i>	09/02/2026
<i>Alla scoperta dell'Opera e dell'Operetta</i>	11/02/2026
<i>Le muse dell'arte: donne che ispirarono grandi pittori</i>	12/02/2026
<i>La guerra è inevitabile? Pensieri armati e pensieri disarmati</i>	13/02/2026
<i>Lezioni di architettura e viaggi</i>	18/02/2026
<i>"Che si racconta?" consigli di lettura dal catalogo della Biblioteca Civica</i>	19/02/2026
<i>Visita al Comando</i>	20/02/2026
<i>Dalla modernità solida alla società liquida (seconda parte)</i>	23/02/2026
<i>Lezioni di architettura e viaggi</i>	25/02/2026
<i>A tavola per una lunga vita</i>	27/02/2026
<i>Gabriele D'annunzio e Dante Gabriel Rossetti, pittori in versi</i>	02/03/2026
<i>Versi di gusto: il cibo, i frutti e i fiori nella poesia</i>	04/03/2026
<i>Funamboli: storie di uomini e donne che non si sono arresi</i>	05/03/2026
<i>Essere madre. Il punto di vista dell'arte</i>	06/03/2026
<i>Gabriele D'annunzio e Dante Gabriel Rossetti, pittori in versi</i>	09/03/2026
<i>Scienza e processo penale</i>	10/03/2026
<i>La chimica di tutti i giorni</i>	11/03/2026
<i>Funamboli: storie di uomini e donne che non si sono arresi</i>	12/03/2026
<i>Conoscere e vivere la realtà comunale</i>	13/03/2026
<i>L'importanza delle riviste femminili tra '800 e '900</i>	16/03/2026
<i>Scienza e processo penale</i>	17/03/2026
<i>La chimica di tutti i giorni</i>	18/03/2026
<i>Funamboli: storie di uomini e donne che non si sono arresi</i>	19/03/2026
<i>Conoscere e vivere la realtà comunale</i>	20/03/2026
<i>Le origini del diritto</i>	23/03/2026
<i>La chimica di tutti i giorni</i>	25/03/2026
<i>Leopardi e la musica</i>	26/03/2026
<i>Conoscere e vivere la realtà comunale</i>	27/03/2026
<i>Visita al Vittoriale degli Italiani</i>	28/03/2026
<i>Ha gli occhi della mamma e il nasino di papà: come funziona l'ereditarietà genetica</i>	08/04/2026

<i>Leopardi e la musica</i>	09/04/2026
<i>Verdi e la censura. Rigoletto, il cardine della trilogia popolare</i>	10/04/2026
<i>Leggere i Promessi Sposi</i>	13/04/2026
<i>Ha gli occhi della mamma e il nasino di papà: come funziona l'ereditarietà genetica</i>	15/04/2026
<i>Gita in Langa</i>	15/04/2026
<i>Diritti pratici- parte seconda</i>	16/04/2026
<i>Verdi e la censura. Rigoletto, il cardine della trilogia popolare</i>	17/04/2026
<i>Leggere i Promessi Sposi</i>	20/04/2026
<i>Ha gli occhi della mamma e il nasino di papà: come funziona l'ereditarietà genetica</i>	22/04/2026
<i>Diritti pratici- parte seconda</i>	23/04/2026
<i>Verdi e la censura. Rigoletto, il cardine della trilogia popolare</i>	24/04/2026
<i>Leggere i Promessi Sposi</i>	27/04/2026
<i>Storia del Risorgimento</i>	29/04/2026
<i>Diritti pratici- parte seconda</i>	30/04/2026
<i>Dal Piemonte all'India: Guido Gozzano tra poesia e prosa</i>	04/05/2026
<i>La gestione consapevole del tempo e la pianificazione</i>	06/05/2026
<i>Cronache dal passato</i>	07/05/2026
<i>La prevenzione della cadute</i>	08/05/2026
<i>Dal Piemonte all'India: Guido Gozzano tra poesia e prosa</i>	11/05/2026
<i>La gestione consapevole del tempo e la pianificazione</i>	13/05/2026
<i>Cronache dal passato</i>	14/05/2026
<i>Dal Piemonte all'India: Guido Gozzano tra poesia e prosa</i>	18/05/2026
<i>Storia del Risorgimento</i>	20/05/2026
<i>La metamorfosi in letteratura e nell'arte</i>	21/05/2026
<i>Quando la memoria vacilla: cosa fare?</i>	22/05/2026
<i>Storia del Risorgimento</i>	27/05/2026
<i>La metamorfosi in letteratura e nell'arte</i>	28/05/2026
<i>Il Volontariato</i>	29/05/2026

"Che si racconta?" consigli di lettura dal catalogo della Biblioteca Civica

SEDE: Biblioteca Luigi Baccolo

DOCENTE: BIBLIOTECA CIVICA L. Baccolo – Dott.ssa Valeria Nigro

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:00 - 16:30 (giovedì)

PROGRAMMA

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

I romanzi possono farci sentire a casa oppure permetterci di raggiungere luoghi e situazioni lontanissimi dal nostro quotidiano.

La Biblioteca selezionerà dal suo catalogo una rosa di titoli che possano incontrare i gusti di lettura più disparati. I libri saranno poi a disposizione dei partecipanti attraverso il prestito gratuito in Biblioteca.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 19

A tavola per una lunga vita

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

DOCENTE: Volontari FONDAZIONE SPECCHIO DEI TEMPI

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:00 - 16:30 (venerdì)

PROGRAMMA

Una dieta ricca di alimenti di origine vegetale, come frutta, verdura, legumi e cereali integrali, e una moderata quantità di grassi sani, proteine e carni, può aiutare a promuovere la longevità e la salute. La chiave è seguire un modello alimentare equilibrato e ricco di nutrienti.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 27

ABC della Finanza

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

DOCENTE: Volontari FONDAZIONE SPECCHIO DEI TEMPI

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:00 - 16:30 (venerdì)

PROGRAMMA

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

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 28

Alla scoperta dell'Opera e dell'Operetta

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

DOCENTE: Dott.ssa Federica TOVOLI

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15:00 - 16:30 (mercoledì)

PROGRAMMA

Accanto all'Opera, c'è un genere musicale che ha sempre conquistato il cuore del pubblico per la sua leggerezza, l'ironia, i ritornelli orecchiabili, i dialoghi vivaci e la danza.

Parliamo dell'Operetta, da molti considerata la "sorella maggiore" del Musical moderno.

Operetta, Opera e Musical: tre modi diversi di raccontare la vita in musica, ma legati da un filo comune di emozione, teatralità e bellezza, che ancora oggi trovano spazio nei cartelloni dei nostri teatri.

Durante l'incontro vi accompagnerò in un viaggio tra note, aneddoti e curiosità, con il supporto di immagini, video e l'immane segnalibro dei personaggi.

Quale titolo sarà protagonista quest'anno?

Non vi resta che venire... e lasciarvi sorprendere!

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 04 - 11

Aromaterapia: storia, basi e utilizzi

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

DOCENTE: Sig.ra Daniela CARIGNANO

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:00 - 16:30 (mercoledì)

PROGRAMMA

Scopriremo le origini dell'aromaterapia e il ruolo che gli oli essenziali hanno avuto nel tempo. Approfondiremo cosa sono, come agiscono sul nostro corpo e sulla nostra mente, e quali sono le precauzioni da adottare per un uso sicuro ed efficace.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 15

Avvicinamento al mondo del vino

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

DOCENTE: Dott.ssa Silvia CARENA

N° LEZIONI: 3

ORARIO: 15:00 - 16:30 (lunedì)

PROGRAMMA

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

CALENDARIO DELLE LEZIONI

DICEMBRE 01 - 09 - 15

Cattolici, ortodossi, musulmani e gli altri: notizie dalle religioni nella cronaca di un giornale laico

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

DOCENTE: Volontari FONDAZIONE SPECCHIO DEI TEMPI

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:00 - 16:30 (giovedì)

PROGRAMMA

La conferenza ha l'obiettivo di raccontare come la Chiesa è stata presente sui giornali dai primi anni '90 ad oggi e quali sono state le interazioni con il mondo musulmano, con gli ebrei , con le comunità ortodosse e in generale con le fedi presenti.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

DICEMBRE 18

Conoscere e vivere la realtà comunale

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

DOCENTE: Dott.ssa Tatiana DI GIULIO

N° LEZIONI: 3

ORARIO: 15:00 - 16:30 (venerdì)

PROGRAMMA

Capire le regole alla base della gestione comunale è fondamentale per avere una piena conoscenza dei propri diritti, nonché per potenziare la partecipazione alla “vita” della società civile in cui si è inseriti.

Lezione 1 – i diritti costituzionali

Quali sono i diritti che la nostra Costituzione riconosce in tema di associazionismo, libertà, nonché i diritti e i doveri dei cittadini e ogni altro riferimento che possa adattarsi alla vita della realtà comunale e territoriale.

Lezione 2 – cos'è il comune e come è organizzato

Cerchiamo di comprendere come è articolata la struttura dell'organizzazione comunale e quali sono i diritti dei cittadini (es. diritto di voto, diritto di accesso agli atti).

La trattazione è integrata con uno sguardo sul mondo del volontariato e del terzo settore in generale, ossia sui soggetti che concorrono al miglioramento della società civile.

Lezione 3 – i nuovi cittadini

Quali sono i diritti riconosciuti ai “nuovi cittadini”, ossia alle persone di origine straniera che vivono sul territorio: dai diritti fondamentali alla cittadinanza.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MARZO 13 - 20 - 27

Cronache dal passato

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

DOCENTE: Dott.ssa Silvia OLIVERO

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15:00 - 16:30 (giovedì)

PROGRAMMA

Due incontri ad alto contenuto “storico” per chi non si accontenta della sua epoca.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MAGGIO 07 - 14

Da dove iniziare? I primi 10 oli essenziali

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

DOCENTE: Sig.ra Daniela CARIGNANO

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:00 - 16:30 (mercoledì)

PROGRAMMA

Una guida pratica per orientarsi nel vasto mondo degli oli essenziali. Conosceremo insieme 10 oli fondamentali, le loro qualità e i principali ambiti di utilizzo, per cominciare a creare la propria "cassetta degli aromi".

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 12

Dal 1848 all'Unità d'Italia

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

DOCENTE: Prof. Giulio AMBROGGIO

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:00 - 16:30 (lunedì)

PROGRAMMA

La conferenza ripercorre il processo di unificazione italiana, conosciuto come Risorgimento, che ha avuto origine nei moti rivoluzionari del 1848-49 e ha culminato nella proclamazione del Regno d'Italia nel 1861.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 26

Dal Piemonte all'India: Guido Gozzano tra poesia e prosa

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

DOCENTE: Dott.ssa Chiara TAVELLA

N° LEZIONI: 3

ORARIO: 15:00 - 16:30 (lunedì)

PROGRAMMA

Nella sua breve esistenza Guido Gozzano (Torino, 1883-1916) fu autore prolifico non solo di indimenticabili poesie ma anche di gustose scritture in prosa. Nel corso delle tre lezioni ricostruiremo la sua biografia con l'aiuto delle preziose testimonianze conservate nel suo archivio personale e, attraverso la lettura e il commento delle sue opere più celebri e di alcuni testi poco noti, ci interrogheremo sulle ragioni per cui questo giovane piemontese possa essere considerato ancora oggi uno degli autori più rilevanti nel panorama della letteratura italiana contemporanea.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MAGGIO 04 - 11 - 18

Dalla modernità solida alla società liquida (seconda parte)

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

DOCENTE: Prof. Marco FILIPPA

N° LEZIONI: 3

ORARIO: 15:00 - 16:30 (lunedì)

PROGRAMMA

L'obiettivo principale è fornire strumenti di analisi per comprendere le trasformazioni epocali, tra la fine dell'ottocento e l'inizio del "secolo breve":

- Dall'impressionismo all'espressionismo
- La rivoluzione cubista
- L'avanguardia italiana: il futurismo

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 02 - 09 - 23

Diritti pratici- parte seconda

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza,11
DOCENTE: Dott.ssa Monica BOSCHETTI
N° LEZIONI: 3
ORARIO: 15:00 - 16:30 (giovedì)

PROGRAMMA

Nell'ambito della seconda parte del corso "Diritti pratici" vengono proposte 4 lezioni frontali, con l'ausilio di slide, in cui idealmente si prosegue nella disamina di alcuni argomenti, particolarmente vicini alla vita di tutti i giorni, già iniziata con le lezioni sul diritto alla salute dello scorso anno accademico.

Questa volta andremo ad analizzare, dal punto di vista legale, i diritti successori.

Partendo da una breve analisi storica delle successioni, come di consueto, approfondiremo, nelle prime due lezioni, introduttive, i fondamentali del diritto successorio, tra divieto di patti successori, nozioni di eredità e legato, capacità di succedere e indegnità, per poi addentrarci nella trasmissione del patrimonio ereditario, tra apertura della successione, accettazione e rinuncia dell'eredità. Ci soffermeremo sulle tipologie di successione, dedicando una lezione alla successione testamentaria (con cenni alle tipologie di testamento, alle cause di invalidità e di inefficacia dello stesso e alla figura dell'esecutore testamentario) e una ulteriore lezione alla successione c.d. legittima (in assenza di testamento da parte del decuius) e alla controversa, e a volte fumosa, successione dei legittimari (in particolare, sulla salvaguardia della quota di legittima).

CALENDARIO DELLE LEZIONI

APRILE 16 - 23 - 30

Donne coraggiose nella Bibbia

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

DOCENTE: Prof.ssa Elena FEA

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:00 - 16:30 (lunedì)

PROGRAMMA

Nel corso dell'incontro verranno prese in considerazione storie di personaggi femminili presenti nel racconto biblico, sottolineando il loro ruolo, il loro coraggio ed il loro contributo in una storia in cui solitamente vengono prese in considerazione solo le figure maschili.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 13

Donne ribelli nel cinema americano

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

DOCENTE: Dott. Gianluca GAVATORTA

N° LEZIONI: 4

ORARIO: 15:00 - 16:30 (giovedì)

PROGRAMMA

nella modalità di una visione guidata - già sperimentata e basata sull'interazione tra docente e frequentanti - saranno presi in esame tre film di altrettanti grandi registi americani incentrati su donne ribelli e indomite; nell'ordine: Alice non abita più qui di Martin Scorsese, Thelma e Louise di Ridley Scott, Changeling di Clint Eastwood.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 08 - 15 - 22 - 29

Essere madre. Il punto di vista dell'arte

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

DOCENTE: Dott.ssa Rosalba BELMONDO

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:00 - 16:30 (venerdì)

PROGRAMMA

L'incontro tratterà del complesso rapporto tra madre e figli bambini che emerge nelle raffigurazioni pittoriche di molti artisti, dai ritratti a due di significato dinastico, alle scene domestiche aristocratiche o borghesi, fino alle laceranti denunce della miseria che spesso spezza anche la catena di affetti.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MARZO 06

Etologia e Benessere animale

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

DOCENTE: Dott.ssa Federica ROSSO

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:00 - 16:30 (venerdì)

PROGRAMMA

Durante questi incontri si parlerà di etologia e di benessere animale, in particolare di due tra gli animali domestici più frequenti nelle nostre case: il cane e il gatto. Quante volte ci siamo chiesti: "Perché fa così il mio animale? Chissà a cosa starà pensando". Dopo questi incontri non saremo in grado di leggere nelle loro menti, ma sicuramente avremo una visione più chiara di alcuni gesti e movimenti che vediamo fare quotidianamente dai nostri animali e che spesso non sappiamo interpretare. Dopo aver analizzato aspetti più teorici verranno anche forniti spunti e suggerimenti pratici mirati ad ottimizzare la qualità della vita dei nostri amici a quattro zampe, a migliorare il nostro rapporto con loro e a capirli meglio.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 09

Fake news e sanità

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

DOCENTE: Dott.ssa Mara ROSSO

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:00 - 16:30 (giovedì)

PROGRAMMA

La diffusione delle fake news (o bufale) in ambito sanitario rappresenta una sfida significativa per la salute pubblica. Le informazioni false o distorte su malattie, farmaci, vaccini e trattamenti complementari possono generare paura, confusione e sfiducia nei confronti della medicina ufficiale. In particolare, la rapida circolazione di notizie non verificate attraverso i social media contribuisce alla disinformazione, spingendo molte persone a seguire consigli errati o, peggio, a rinunciare a cure efficaci.

Le fake news possono compromettere campagne di prevenzione, alimentare teorie complottiste ed ostacolare il lavoro quotidiano dei professionisti sanitari. La loro diffusione si amplifica di fronte a situazioni catastrofiche (es pandemia COVID) o patologie per cui la ricerca sembra dare risultati scarsi o inconsistenti, causando panico e comportamenti rischiosi. Per contrastare questo fenomeno, è fondamentale promuovere l'alfabetizzazione mediatica, incentivare la verifica delle fonti e rafforzare la comunicazione istituzionale. Solo attraverso una corretta informazione si possono proteggere le persone, la salute pubblica e arginare il pericolo della disinformazione.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 23

Funamboli: storie di uomini e donne che non si sono arresi

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

DOCENTE: Prof.ssa Maria Agnese ARIAUDO

N° LEZIONI: 3

ORARIO: 15:00 - 16:30 (giovedì)

PROGRAMMA

Il funambolo è qualcuno che letteralmente cammina su di una fune, che ci mostra la sua abilità nel mantenere l'equilibrio, senza cadere di fronte a nulla...

Nel corso degli incontri proposti, faremo insieme un viaggio alla scoperta delle vicende di uomini e di donne, noti e meno conosciuti, la cui vita, in senso figurato, è stata una sorta di viaggio sulle montagne russe. Nonostante le avversità e le burle del destino, questi personaggi hanno saputo dare forma ai loro ideali, esplorare nuove vie dell'arte e della conoscenza, talvolta semplicemente resistere per sopravvivere.

Attraverso opportuni rimandi storici, racconteremo le vicende di personaggi noti e meno conosciuti, come ad esempio Heinrich Schliemann, lo scopritore della mitica città di Troia, l'indimenticabile Charlie Chaplin, in arte Charlot, e ancora, il fisico Stephen Hawking e l'instancabile pedagogista Maria Montessori, insieme ad altri ancora.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MARZO 05 - 12 - 19

Gabriele D'annunzio e Dante Gabriel Rossetti, pittori in versi

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

DOCENTE: Dott.ssa Emanuela BORGATTA

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15:00 - 16:30 (lunedì)

PROGRAMMA

Le conferenze verteranno sulle connessioni tra il poeta Gabriele d'Annunzio ed il pittore italo-britannico Dante Gabriel Rossetti.

Il Vate d'Italia ed il padre spirituale della Confraternita Preraffaellita verranno messi a confronto attraverso testi poetici e analisi di dipinti, accompagnando i presenti in un entusiasmante viaggio di scoperte artistico-letterarie fin de siècle.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MARZO 02 - 09

Gita in Langa

SEDE: Ritrovo Piazza del Popolo davanti Ala Polifunzionale "L.Morello"
DOCENTE: Dott.ssa Silvia CARENA
N° LEZIONI: 1
ORARIO: mercoledì

PROGRAMMA

Partenza da Savigliano dall'Ala Polifunzionale "L.Morello" in pullman ore 9:00 (l'importo della quota del Pullman dipende dal numero dei partecipanti max. 25);

Arrivo ad alba ore 10:00 per visita al centro storico con la guida la docente Silvia Carena

Ore 12:00 termine visita e pranzo libero;

Ore 14:00 partenza da Alba per la visita al castello di Grinzane (costo del biglietto € 6,00 a persona da versare in loco);

Ore 16:00 visita Cantina Cascina Rossa in Valle Talloira con un piccolo Museo di famiglia e degustazione (€ 10,00 a persona da versare in loco);

Ore 17:30 partenza per rientro a Savigliano previsto per le ore 18:30.

La gita è riservata agli iscritti unitre ed è possibile iscrivere se stessi +1 per un massimo di 25 persone.

Prenotazioni e pagamento a partire dal 9 al 30 marzo 2026 presso l'Agenzia Viaggi Maratona - via Cernaia, 4 Savigliano.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

APRILE 15

Ha gli occhi della mamma e il nasino di papà: come funziona l'ereditarietà genetica

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

DOCENTE: Dott. Mattia FORNERIS

N° LEZIONI: 3

ORARIO: 15:00 - 16:30 (mercoledì)

PROGRAMMA

Introduzione alla genetica come base per capire l'ereditarietà. Molte delle nostre caratteristiche fisiche e comportamentali sono ereditate dai nostri genitori. Attraverso la genetica classica capiremo quali tratti vengono ereditati e secondo quali meccanismi. Partiremo da alcuni esperimenti condotti alla fine dell'ottocento per capire in che modo ereditiamo alcune tratti dai nostri dai genitori e come alcune caratteristiche si tramettono attraverso le generazioni. Il corso si svolgerà nell'arco di tre lezioni:

- 1) Le basi dell'ereditarietà e la genetica di Mendel. Come si trasmettono i tratti semplici dai genitori ai figli. Che cose sono i geni e come vengono trasmessi da genitori a figli.
- 2) Dall'altezza alla pressione sanguigna. Che cosa sono i geni e come influenzano i tratti quantitativi. Lo stretto rapporto tra genetica e ambiente. Come si misura l'ereditarietà.
- 3) Che cos'è il DNA? Dalle malattie alle predisposizioni genetiche (e perché non è vero che la nostra storia è scritta nel DNA).

CALENDARIO DELLE LEZIONI

APRILE 08 - 15 - 22

I detti non più detti

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

DOCENTE: Sig. Pierbartolo PIACENZA

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:00 - 16:30 (giovedì)

PROGRAMMA

I proverbi e modi di dire del passato che rischiano di non avere futuro.

Viaggio alla riscoperta di poeti piemontesi ingiustamente dimenticati.

La bellezza della sonorità della nostra lingua madre a confronto con la prima lingua acquisita:
l'italiano

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 27

I farmaci questi(s)conosciuti 2° edizione "Farmaci, droghe e cervello"

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

DOCENTE: Dott.ssa Roberta FRUTTERO

N° LEZIONI: 3

ORARIO: 15:00 - 16:30 (lunedì)

PROGRAMMA

Questa seconda edizione su temi riguardanti i farmaci ha lo scopo di descrivere le principali sostanze psicoattive, ovvero molecole che agendo sul cervello sono in grado di influenzare il comportamento di chi le assume. A questa categoria di sostanze appartengono sia farmaci veri e propri, utilizzati per la cura di alcune patologie, sia le cosiddette "droghe" cioè sostanze (per lo più di uso illegale) che vengono utilizzate soprattutto a scopo di evasione e che purtroppo rappresentano un serio e diffuso problema sia per chi le utilizza sia per la società.

Anche questa edizione si articolerà in tre parti.

Una prima parte del corso sarà dedicata a descrivere a grandi linee come funziona il nostro cervello e quali sono i principali messaggeri (neurotrasmettitori) che ne coordinano le funzioni.

Una seconda parte sarà dedicata a descrivere alcuni farmaci utilizzati per il trattamento delle più importanti patologie psicotiche e neurodegenerative.

Una terza parte verrà dedicata a descrivere alcune droghe, vecchie e nuove, di maggior consumo nella nostra società ponendo una serie di problemi complessi per la salute dei singoli, la società e la legge.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 10 - 17 - 24

Il crollo di Napoleone e la Restaurazione

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

DOCENTE: Prof. Giulio AMBROGGIO

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:00 - 16:30 (lunedì)

PROGRAMMA

Il crollo di Napoleone, segnato dalla sconfitta a Waterloo nel 1815, diede avvio al periodo storico della Restaurazione. Questo periodo fu caratterizzato dal tentativo delle potenze europee di ristabilire l'ordine politico e sociale precedentemente esistente, prima della Rivoluzione francese e delle guerre napoleoniche.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 12

Il linguaggio musicale

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

DOCENTE: Dott.ssa Simonetta BALLARINO

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15:00 - 16:30 (venerdì)

PROGRAMMA

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

Verranno elencati gli strumenti per formare le band (o gruppi musicali) e le orchestre.

Negli incontri sarà trattato l'argomento inerente le canzoni e i brani strumentali: in particolare verranno utilizzati l'ascolto e i testi di alcune canzoni di musica leggera.

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

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 16 - 30

Il lupo: quanto ne sappiamo di questo animale?

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

DOCENTE: Dott.ssa Federica ROSSO

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:00 - 16:30 (venerdì)

PROGRAMMA

In questo incontro ci immergeremo nel mondo di uno tra i più grandi predatori presenti sul territorio italiano e che ultimamente ha fatto parlare molto di sé: il lupo (*Canis lupus*). Esploreremo la biologia e l'etologia della specie e risponderemo ad ogni curiosità svelando la verità dietro ad alcuni dei miti più diffusi e radicati che lo circondano.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 23

Il nostro cervello: strategie e comportamenti virtuosi

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

DOCENTE: Prof.ssa Elena FEA

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:00 - 16:30 (lunedì)

PROGRAMMA

Come funziona il nostro cervello? Quali strategie mettiamo in atto quando decidiamo di assumere comportamenti virtuosi? Come si instaura una nuova abitudine? Come funziona il meccanismo della gratificazione? Le emozioni sono importanti quando prendiamo una decisione? Nel corso della vita cosa cambia a livello neuronale? Proveremo a rispondere in modo semplice a queste domande.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 06

Il regno di Carlo Alberto e il 1848

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

DOCENTE: Prof. Giulio AMBROGGIO

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:00 - 16:30 (lunedì)

PROGRAMMA

La conferenza metterà in evidenza come il regno di Carlo Alberto e il 1848 sono strettamente legati: in quell'anno, Carlo Alberto concesse lo Statuto Albertino, una costituzione che trasformò il Regno di Sardegna in una monarchia costituzionale. Inoltre, il re si pose a capo della coalizione di Stati italiani nella prima guerra d'indipendenza, dichiarando guerra all'Austria in risposta alle rivolte del 1848.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 19

Il Volontariato

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

DOCENTE: Volontari FONDAZIONE SPECCHIO DEI TEMPI

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:00 - 16:30 (venerdì)

PROGRAMMA

Con un gesto semplice puoi aiutare anziani fragili, donne sole, senza fissa dimora, vittime di calamità.

Durante l'incontro verrà indicato come fare ad aiutare le persone in difficoltà.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MAGGIO 29

Infezione da papilloma Virus poco conosciuto e così diffuso

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

DOCENTE: Dott. Luciano GALLETTO

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:00 - 16:30 (giovedì)

PROGRAMMA

La scoperta a fine secolo scorso che la infezione da Papilloma Virus può essere identificata come concausa di molti tipi di tumore maligno della sfera genitale e non,ha portato alla predisposizione di un vaccino cha in questi anni sta avendo una discreta diffusione ,ma che merita ancora una maggiore attenzione da parte di tutta la popolazione .Verranno illustrate le procedure e le indicazioni per queste vaccinazioni, le eventuali problematiche ed i risultati che si vogliono raggiungere.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

DICEMBRE 11

L'ansia, nemica... amica della nostra vita

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

DOCENTE: Dott.ssa Petra SENESI

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:00 - 16:30 (mercoledì)

PROGRAMMA

pensieri ed emozioni si intrecciano per creare quella cosa stupenda ed affascinante che è la nostra vita, di cui la psicologia ne fa indissolubilmente parte. Un viaggio fra i principali aspetti della psicologia che sono presenti nella nostra esistenza

CALENDARIO DELLE LEZIONI

DICEMBRE 17

L'arte culinaria dei Savoia

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

DOCENTE: Cuoca Caterina QUAGLIA

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:00 - 16:30 (mercoledì)

PROGRAMMA

L'arte culinaria della Casa Savoia era caratterizzata da una certa semplicità, con piatti tipici della regione piemontese e valdostana. Le tradizioni culinarie della famiglia reale riflettevano i gusti locali e gli ingredienti disponibili, con un'attenzione particolare alla qualità e alla freschezza.

Durante la conferenza si scoprirà cosa prevedeva il banchetto dei Savoia.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 01

L'importanza delle riviste femminili tra '800 e '900

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

DOCENTE: Prof.ssa Maria Grazia COLOMBARI

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:00 - 16:30 (lunedì)

PROGRAMMA

Le Scrittrici, attraverso le colonne delle Riviste di Moda, apparentemente superficiali, hanno avuto un ruolo importante nella formazione culturale della maggior parte delle donne che, secondo la società del tempo, non dovevano studiare e, sempre grazie a loro, inizia la lotta per l'emancipazione.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MARZO 16

L'orto Biodinamico

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

DOCENTE: Dott. Patrizio MICHELIS

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15:00 - 16:30 (lunedì)

PROGRAMMA

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 27

NOVEMBRE 03

La chimica di tutti i giorni

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

DOCENTE: Prof. Domenico OSELLA

N° LEZIONI: 5

ORARIO: 15:00 - 16:30 (mercoledì)

PROGRAMMA

1 lezione: La chimica e l'acqua che beviamo. Dall' acquedotto o imbottigliata? Trattamenti dell'acqua: addolcimento su resine scambiatrici, microfiltrazione, osmosi inversa. I dissalatori.

2 lezione: La chimica e aria che respiriamo. Il problema della combustione: sostanze nocive (p.e. PM10, ossidi di azoto NOx e di zolfo SOx). Caldaie a condensazione e pompe di calore.

3 lezione: **La chimica e l'ambiente.** Il Riscaldamento globale e gas serra (anidride carbonica, metano). Combustibili fossili. Fonti alternative di energia.

4 lezione: **La chimica nel piatto.** Alimenti ultra-processati (UPF) Conservanti e additivi. Nitrati negli insaccati. Solfiti nei vini. Le conserve fatte in casa. Grassi, oli, margarine (colesterolo "buono" e "cattivo").

5 lezione: **La chimica in casa.** Detergere e/o disinfettare. Gli "amici" (veri o falsi) di casa: bicarbonato, aceto, varechina, ammoniaca. I Disgorganti o disotturanti. Il Teflon delle pentole antiaderenti e più in generale il problema dei PFAS (inquinanti eterni). Le micro-plastiche ovunque

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 14 - 28

MARZO 11 - 18 - 25

La gestione consapevole del tempo e la pianificazione

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

DOCENTE: Dott.ssa Chiara FODONE

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15:00 - 16:30 (mercoledì)

PROGRAMMA

LA GESTIONE CONSAPEVOLE DEL TEMPO

Programma: che cosa significa il concetto consapevolezza - i tre disturbatori (multitasking, ritmi frenetici e iper-conessioni) - limitare le distrazioni - oltre la comfort zone del non ho tempo - le abitudini come strumento di trasformazione - come creare una pausa consapevole nelle nostre giornate

LA PIANIFICAZIONE CONSAPEVOLE

Programma: che cosa significa pianificare consapevolmente - lo spazio bianco in agenda - perché le to-do list infinite non funzionano - la procrastinazione - la bilancia dell'urgenza e della priorità - il respiro come strumento di connessione e ascolto - me time: il tempo del riequilibrio

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MAGGIO 06 - 13

La guerra è inevitabile? Pensieri armati e pensieri disarmati

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza,11
DOCENTE: Dott.ssa Alessandra MINA
N° LEZIONI: 2
ORARIO: 15:00 - 16:30 (venerdì)

PROGRAMMA

Viviamo ormai da anni in tempi di guerra, anzi di guerre. Vicine e lontane. Ogni giorno da casa nostra vediamo immagini di morti, distruzioni e enormi sofferenze. Ogni giorno sentiamo parole di odio e di violenza che distruggono le relazioni sociali.

Sentiamo dire, sempre più spesso, che la guerra esiste da che mondo e mondo e che è inevitabile, che dobbiamo riprendere la folle corsa agli armamenti, dimenticando che solo l'uso di quelli già esistenti porterebbe alla distruzione di tutta la vita sulla terra.

Prima ancora di armare le nostre mani, sono i nostri pensieri e le nostre parole che sono armate.

Il primo passo parte da noi. Si tratta di cominciare a disarmare i nostri pensieri, le nostre parole, le nostre mani per costruire relazioni di pace, nella società, verso la natura, nella politica.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 06 - 13

La metamorfosi in letteratura e nell'arte

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

DOCENTE: Prof.ssa Maria Grazia CALCAGNO

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15:00 - 16:30 (giovedì)

PROGRAMMA

La metamorfosi è un tema eterno che ha ispirato artisti, scrittori, pensatori e musicisti di ogni epoca. La trasformazione radicale di una forma in un'altra è un argomento così affascinante da aver attraversato i secoli, dal mito greco ai giorni nostri, dall'immaginazione alla scienza.

Il nostro sarà un viaggio nella letteratura e nell'arte: Ovidio, Apuleio, Bernini, Caravaggio, Collodi, Gogol, Kafka sono alcuni degli artisti che incontreremo e che hanno raccontato nelle loro opere la metamorfosi.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MAGGIO 21 - 28

La notte, il sogno e l'insonnia

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

DOCENTE: Prof.ssa Simona ROCCATO

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:00 - 16:30 (venerdì)

PROGRAMMA

"LA NOTTE, IL SONNO E L'INSONNIA", come affrontare l'insonnia e migliorare la qualità del sonno attraverso suggerimenti di Yoga Sciamanico.

Dormire non è solo riposare: il sonno è un vero e proprio viaggio che compiamo ogni notte, di solito in modo meccanico e inconsapevole. Durante l'incontro, il sonno ci apparirà come un viaggio interiore, un ponte verso il sogno e la trasformazione.

In particolare:

esploreremo insieme il suo legame con la nostra energia vitale.

e scopriremo come il sonno può diventare un alleato del nostro benessere rifletteremo sul significato profondo della notte e del lasciare andare e parleremo di tecniche e suggerimenti pratici per migliorarne la qualità

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 24

La prevenzione della cadute

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

DOCENTE: Dott.ssa Vittoria TIBALDI

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:00 - 16:30 (venerdì)

PROGRAMMA

Obiettivo della conferenza è fornire indicazioni sui processi che sono alla base dell'invecchiamento, sugli strumenti che abbiamo a disposizione per cercare di rallentare questi processi o renderli meno dannosi nell'ottica di un invecchiamento il più possibile attivo e in salute. Nel corso delle lezioni parleremo di stili di vita salutari, di prevenzione delle cadute e di come mantenere sano il nostro cervello con l'avanzare dell'età

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MAGGIO 08

La riflessologia, com'è e come funziona

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

DOCENTE: Sig.ra Mariella BRONDINO

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:00 - 16:30 (mercoledì)

PROGRAMMA

La riflessologia plantare è una tecnica di trattamento sui piedi dove la presenza delle terminazioni nervose e dei punti di agopuntura permette di alleviare determinati disturbi aventi sede in altre parti del corpo.

Andremo insieme a scoprire le origini sia occidentali che orientali di questa tecnica e a conoscere alcuni semplici punti di autotrattamento.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 22

La rivoluzione nell'informatica: un viaggio attraverso 70 anni di innovazione tecnologica

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

DOCENTE: Dott. Francesco VASCHETTO

N° LEZIONI: 3

ORARIO: 15:00 - 16:30 (mercoledì)

PROGRAMMA

Nelle lezioni si faranno cenni di storia dell'informatica, si esploreranno il computer ed i suoi derivati. Internet e la rivoluzione di gitale. L'intelligenza artificiale: pericolo o opportunità?

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 05 - 19

DICEMBRE 03

Le muse dell'arte: donne che ispirarono grandi pittori

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

DOCENTE: Prof.ssa Maria Grazia CALCAGNO

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15:00 - 16:30 (giovedì)

PROGRAMMA

Nella storia dell'arte molte donne hanno svolto un ruolo fondamentale nell'ispirare alcuni dei più grandi pittori di tutti i tempi. Tranne pochi casi, di loro talvolta si è persa la memoria. Proveremo, nei nostri incontri, a ritrovare e a raccontare la loro storia, in un viaggio affascinante attraverso i capolavori di straordinari artisti, da Botticelli a Salvador Dalì

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 05 - 12

Le origini del diritto

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

DOCENTE: Dott. Nicola GAETA

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:00 - 16:30 (lunedì)

PROGRAMMA

Si parte dal codice di Hammurabi e attraverso le civiltà greca e romana, si arriva al Codice Napoleonico e alle Legislazioni moderne con particolare riferimento al Diritto Italiano.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MARZO 23

Le origini storiche del piemontese

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

DOCENTE: Sig. Pierbartolo PIACENZA

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:00 - 16:30 (giovedì)

PROGRAMMA

Le origine storiche e linguistiche della lingua piemontese.

Le varianti locali.

La grammatica e la scrittura.

La storia del teatro piemontese dall'ottocento ai giorni nostri.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 30

Leggere i Promessi Sposi

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

DOCENTE: Dott. Lorenzo RESIO

N° LEZIONI: 3

ORARIO: 15:00 - 16:30 (lunedì)

PROGRAMMA

Nel 2023 si sono ricordati i 150 anni dalla morte di Alessandro Manzoni, mentre nel 2027 si celebreranno i 200 dalla prima edizione del suo romanzo I promessi sposi, edita dal tipografo milanese Vincenzo Ferrario in tre tomi tra il 1825 e il 1827 (ma datato 1826). Quale occasione migliore quindi per rileggere uno dei testi più famosi della nostra letteratura, spesso imposto durante gli studi liceali e quindi poco amato dagli studenti. Per questo, varrebbe forse la pena di riprendere il romanzo come consiglio di fare Umberto Eco, interpretandolo quale frutto dei numerosi modelli della narrativa europea dei due secoli precedenti, e non solo come la storia della Provvidenza.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

APRILE 13 - 20 - 27

Leopardi e la musica

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

DOCENTE: Dott. Lodovico BUSCATTI

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15:00 - 16:30 (giovedì)

PROGRAMMA

Partendo da una panoramica dell'estetica del periodo romantico e analizzando lo Zibaldone e le Operette morali, si delinea il pensiero musicale di Leopardi con un profilo inedito ed inatteso del poeta.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MARZO 26

APRILE 09

Lezioni di architettura e viaggi

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza,11
DOCENTE: Dott.ssa Cristina TOMAINI
N° LEZIONI: 2
ORARIO: 15:00 - 16:30 (mercoledì)

PROGRAMMA

Saranno due lezioni in una della quali si affronterà il tema dell' ARCHITETTURA DEI REGIMI. Esame del rapporto tra architettura e potere che si fa tanto più stretto nel caso dei regimi totalitari. Ci si soffermerà in particolare sugli edifici costruiti durante le dittature Nazista, Stalinista e Fascista.

Nella seconda lezione si parlerà dell'ARCHITETTURA MODERNISTA E CONTEMPORANEA IN COSTA AZZURRA. Viaggio fotografico e narrativo tra le affascinanti e numerose architetture che vanno dagli anni '20 ai nostri giorni firmate da grandi nomi dell'architettura nella cornice geografica della Costa Azzurra.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 18 - 25

Macchine che pensano, umani che riflettono. Un viaggio per menti curiose

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

DOCENTE: Dott.ssa Erica BOIANO

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15:00 - 16:30 (venerdì)

PROGRAMMA

Negli ultimi anni si sente parlare sempre più spesso di intelligenza artificiale generativa: software che scrivono testi, creano immagini, compongono musica o rispondono alle domande come se fossero esseri umani. Ma come funzionano davvero queste tecnologie? E cosa significano per la nostra vita quotidiana?

In questo breve corso, esploreremo il mondo dell'AI generativa con un linguaggio semplice, ed esempi pratici. Scopriremo cos'è, cosa può fare (e cosa no), quali opportunità porta con sé e quali rischi è bene conoscere.

Parleremo anche di etica, lavoro, creatività e del nostro ruolo in un'epoca dove "pensano" anche le macchine.

Non servono competenze tecniche: solo un po' di curiosità e voglia di capire.

Perché convivere con l'intelligenza artificiale è possibile. Ma serve sapere con chi abbiamo a che fare.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 07 - 21

Menopausa e andropausa: due realtà complementari ; come affrontarle

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

DOCENTE: Dott. Luciano GALLETTO

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:00 - 16:30 (giovedì)

PROGRAMMA

Queste sono due tappe che caratterizzano la nostra vita e che vengono a modificare profondamente l'esistenza stessa; da un lato alcuni sintomi, prevalentemente in campo femminile , possono condizionare la qualità di vita della donna ed avere forti ripercussioni su di essa. L'allungarsi poi della durata della vita media pone problematiche nuove perché possono manifestarsi anche a distanza di molti anni dall'evento e questi situazioni interessano entrambi i sessi. Vedremo come la medicina viene in aiuto a molti dei disagi che possono presentarsi.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

DICEMBRE 04

Nessuno nasce vecchio: come imparare ad invecchiare bene

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

DOCENTE: Dott.ssa Vittoria TIBALDI

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:00 - 16:30 (venerdì)

PROGRAMMA

Se invecchiare è un processo naturale ed universale che comporta un progressivo declino delle funzioni del nostro organismo, essere informati e preparati può aiutarci a capire come gestire questo processo nel modo migliore possibile.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 31

Pavimento pelvico nel quotidiano

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

DOCENTE: Dott.sse Silvia e Alessia PRONELLO

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:00 - 16:30 (mercoledì)

PROGRAMMA

L'educazione al movimento del pavimento pelvico è ancora un tabù nonostante se ne riconosca la grandissima importanza. Imparare a coordinare il respiro con il movimento del pavimento pelvico è utile per prevenire perdite, prolapsi e incontinenza. In questo seminario daremo dei piccoli e quando efficaci strumenti per prevenire e migliorare questi disturbi con pratiche di respirazione e piccoli movimenti fisici adatti a tutti.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 08

Prevenire é curare

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza,11
DOCENTE: Dott.ssa Alessandra PUGLIESE
N° LEZIONI: 3
ORARIO: 15:00 - 16:30 (venerdì)

PROGRAMMA

La salute è un diritto fondamentale di ogni individuo, ma il suo mantenimento e la sua promozione richiedono conoscenza e consapevolezza dei rischi a cui ciascuno è esposto e degli strumenti a propria disposizione.

Questo corso, articolato in tre incontri, si propone di approfondire alcuni dei temi cardine della prevenzione in ambito sanitario.

Si parlerà di vaccinazioni, quali strumento di prevenzione primaria, della loro efficacia e sicurezza. Ma soprattutto del loro impatto sulla salute pubblica grazie al concetto di immunità di gregge.

In seguito, si approfondiranno i principali programmi di screening attivi sul territorio, oncologici e non, ovvero strumenti di diagnosi precoce studiati per la popolazione a cui sono rivolti.

Esploreremo il significato e l'importanza degli screening per una prevenzione secondaria efficace.

Infine si tratteranno i temi dell'educazione sanitaria e delle strategie di promozione della salute, a partire dall'adozione di alcune buone abitudini e di stili di vita salutari. Verranno affrontati i principali fattori di rischio comportamentali (alcol, alimentazione, fumo, attività fisica), collegandoli ai concetti di prevenzione primaria e terziaria.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 10

NOVEMBRE 14

DICEMBRE 05

Quando la memoria vacilla: cosa fare?

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

DOCENTE: Dott.ssa Vittoria TIBALDI

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:00 - 16:30 (venerdì)

PROGRAMMA

I progressi della scienza moderna hanno permesso un allungamento dell'aspettativa media di vita, garantendo sempre a più persone di raggiungere e superare abbondantemente gli 80 anni. Tuttavia, aggiungere decenni alla propria esistenza può non essere sufficiente, o addirittura essere svantaggioso, se una vita longeva non si accompagna a una vita sana; in altre parole, vivere a lungo serve a poco se non si è in grado di godere di quel tempo in più che ci è concesso

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MAGGIO 22

Ragionar bene per star meglio

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

DOCENTE: Dott. Umberto DALICCO

N° LEZIONI: 3

ORARIO: 15:00 - 16:30 (giovedì)

PROGRAMMA

Affronteremo le principali tematiche legate alla psicologia della comunicazione con un taglio cognitivista, per analizzare le principali fallacie argomentative partendo da casi di cronaca, letture, esperienza di vita quotidiana. Studieremo i bias cognitivi principali, le euristiche, il rumore mentale, fenomeni generalmente utili per la nostra sopravvivenza psico-sociale, quanto deleteri in certe circostanze.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 06 - 13 - 20

Riconoscere e prevenire le truffe

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

DOCENTE: Magg. Luca GIACOLLA

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:00 - 16:30 (venerdì)

PROGRAMMA

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

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 17

Savigliano di Pietra: imparare a leggere comprendere e valorizzare le iscrizioni del nostro territorio - seconda parte -

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

DOCENTE: Dott. Emanuele BONIS

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15:00 - 16:30 (mercoledì)

PROGRAMMA

Il corso di Epigrafia, rivolto a tutti gli iscritti senza alcun prerequisito di base, si propone l'obiettivo di ampliare ed approfondire, rispetto a quanto già illustrato nel corso della I Parte, l'analisi del ricco e variegato patrimonio epigrafico del territorio saviglianese, delle sue frazioni e località rurali.

Le lezioni presenteranno una nuova selezione di iscrizioni, di contenuto sia religioso che celebrativo, commemorativo o monumentale, spaziando dal mondo antico ai giorni nostri. Scopo della presentazione sarà chiarire sia gli aspetti materiali delle epigrafi (collocazione, contesto, materiale, stato di conservazione...) sia quelli contenutistici (lettura, traduzione, comprensione del testo), privilegiando aneddoti ed iscrizioni di peculiare interesse per la storia e il costume locali, talvolta di difficile comprensione in quanto realizzate in lingua latina. Saranno prese in considerazione anche alcune meridiane, non di rado recanti motti in latino, italiano o piemontese.

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

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 07 - 21

Scienza e processo penale

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

DOCENTE: Dott.ssa Federica CASASOLE

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15:00 - 16:30 (martedì)

PROGRAMMA

Le indagini scientifiche hanno un ruolo sempre più importante all'interno del processo penale, come ci dimostrano anche i più recenti casi giudiziari.

Nelle due lezioni si analizzeranno alcuni casi giudiziari al fine di capire qual è il rapporto attuale tra scienza e processo e quali sono le prospettive future.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MARZO 10 - 17

Semplifica la tua vita con le app

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

DOCENTE: COOPERATIVA SOCIALE ORSO

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15:00 - 16:30 (mercoledì)

PROGRAMMA

Il percorso di 2 incontri vuole supportare i partecipanti nell'utilizzo dello smartphone e delle applicazioni, con strumenti utili per migliorare e semplificare la vita, attraverso spiegazioni semplici e un linguaggio alla portata di tutti.

Incontro 1 - Le opportunità offerte dalla rete, utili per semplificare la vita di tutti i giorni e a volte anche per risparmiare (tempo e denaro), la privacy e i miei contenuti nella rete, i social network (Facebook, LinkedIn , Instagram),

Incontro 2 - L'utilizzo pratico e consapevole delle app (dove si possono scaricare, come funzionano, gratuite o a pagamento, ecc). Le app per comunicare: Whatsapp

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 26

DICEMBRE 10

Storia del Risorgimento

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

DOCENTE: Dott. Carlo BOVOLO

N° LEZIONI: 3

ORARIO: 15:00 - 16:30 (mercoledì)

PROGRAMMA

Il corso, articolare in tre lezioni, ripercorre la storia del Risorgimento italiano, attraverso gli eventi chiave, i protagonisti, le idee e le problematiche che lo caratterizzarono. Il processo che portò alla nascita del Regno d'Italia nel 1861 fu tutt'altro che lineare, ma anzi lungo, complesso e ricco di contraddizioni: a partire dal Triennio Giacobino del 1796-1799, in cui per la prima volta l'Italia fu amministrata in modo omogeneo e moderno, passando per l'età napoleonica, il Congresso di Vienna e la Restaurazione, le diverse ondate di moti insurrezionali (1820-21; 1833; 1848), fino al compimento dell'Unità nel 1861 sotto Casa Savoia e il governo liberale di Camillo Cavour. Il corso si soffermerà inoltre sul mito che venne costruito attorno al Risorgimento negli anni postunitari e sui processi di creazione dell'identità nazionale e di nazionalizzazione delle masse.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

APRILE 29

MAGGIO 20 - 27

Storia dell'arma dei Carabinieri

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

DOCENTE: Magg. Luca GIACOLLA

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:00 - 16:30 (venerdì)

PROGRAMMA

L'Arma dei Carabinieri ha origini storiche che risalgono al 13 luglio 1814, quando Vittorio Emanuele I di Savoia, Re di Sardegna, istituì il Corpo dei Carabinieri Reali. Questo corpo militare fu creato per svolgere sia compiti di polizia, come la tutela dell'ordine pubblico, sia compiti militari, come la difesa dello Stato.

Oggi l'Arma è una forza militare e di polizia all'avanguardia nei metodi e nelle tecnologie e ciò l'ha resa una delle realtà italiane più apprezzate nel mondo.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

DICEMBRE 12

Storia delle olimpiadi moderne: aneddoti, fatti, leggende e curiosità dalla storia delle Olimpiadi moderne

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

DOCENTE: Dott. Emanuele BARALE

N° LEZIONI: 3

ORARIO: 15:00 - 16:30 (giovedì)

PROGRAMMA

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

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

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 02 - 09 - 16

Uno sguardo sul mondo degli adolescenti attraverso gli occhi di nonna Teresa

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

DOCENTE: Prof.ssa Elena FEA

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:00 - 16:30 (lunedì)

PROGRAMMA

Nel corso dell'incontro verrà data un'infarinatura generale sui processi evolutivi dell'adolescenza attraverso la lettura ed il commento condiviso di alcuni brani del libro "Cose che nessuno sa", soprattutto attraverso la voce di Nonna Teresa, preziosa custode della protagonista adolescente.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 20

Verdi e la censura. Rigoletto, il cardine della trilogia popolare

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

DOCENTE: Prof. Pier BURDESE

N° LEZIONI: 3

ORARIO: 15:00 - 16:30 (venerdì)

PROGRAMMA

Primo incontro

“Le roi s’amuse”. Dal Re Francesco I al Duca Vincenzo Gonzaga.

Secondo incontro

La maledizione: Ributtante immoralità ed oscena trivialità.

Terzo incontro

Triboulet, Viscardello e infine Rigoletto.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

APRILE 10 - 17 - 24

Versi di gusto: il cibo, i frutti e i fiori nella poesia

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

DOCENTE: Prof. Antonio SCOMMEGNA

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:00 - 16:30 (mercoledì)

PROGRAMMA

“ Un viaggio tra i versi in cui la poesia incontra il gusto, il profumo e i colori della natura. Dall'abbondanza simbolica dei frutti alla sensualità dei fiori, fino alla quotidianità del cibo: esploreremo come questi elementi, così tangibili e vitali, diventino metafora di emozioni, desideri, memorie e visioni del mondo. Un dialogo tra corpo e parola, tra nutrimento e bellezza, dove ogni immagine commestibile o fiorita si fa poesia”.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MARZO 04

Visita al Comando

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

DOCENTE: Magg. Luca GIACOLLA

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:00 - 16:30 (venerdì)

PROGRAMMA

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

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 20

Visita al Vittoriale degli Italiani

SEDE: Ritrovo Piazza del Popolo davanti Ala Polifunzionale "L. Morello"

DOCENTE: Dott.ssa Emanuela BORGATTA

N° LEZIONI: 1

ORARIO: sabato

PROGRAMMA

La visita prevede la partenza in Pullman da Savigliano (costo del Pullman da definirsi in base al numero dei partecipanti - max 38) davanti all'Ala Polifunzionale "L. Morello" alle ore 07:00.

Arrivo e visita alla Villa del Vittoriale (costo del biglietto € 14.00), pranzo libero.

Visita nel pomeriggio ai Giardini e ripartenza verso le 16:00 del pomeriggio. Ad accompagnare il gruppo la docente Emanuela Borgatta esperta conoscitrice Dannunziana.

La visita è riservata ai soli iscritti unitre (sarà possibile prenotare se stessi + 1) e le prenotazioni saranno effettuabili dal 7 febbraio 3 marzo 2026 presso l'Agenzia Viaggi Maratona, via Cernaia 4 Savigliano.

Per qualsiasi altra informazione telefonare dal lun. al ven. dalle ore 9 alle ore 12 all'Ufficio Cultura del Comune di Savigliano 0172/710222-235

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MARZO 28

Visita guidata a Cuneo

SEDE: Ritrovo presso Stazione Ferroviaria Savigliano

DOCENTE: Dott.ssa Valeria PRIMO

N° LEZIONI: 1

ORARIO: martedì

PROGRAMMA

Visita guidata al centro della città, sede fin dal periodo medievale del mercato settimanale, uno dei più ricchi e rinomati della zona. Si andrà a visitare il Duomo, si vedranno le facciate dipinte delle abitazioni, si passeggerà in Contrada Mondovì, una delle più caratteristiche di Cuneo e si concluderà ammirando dal basso la Torre Civica.

La docente accoglierà i partecipanti direttamente alla Stazione di Savigliano circa 15 minuti prima della partenza (09:50), che dovranno essere già muniti del biglietto del treno. Arrivo alla Stazione di Cuneo previsto per le ore 10.36 e trasferimento a piedi verso Piazza Galimberti da dove partirà la visita attorno alle ore 10.45 circa e della durata di circa 2 ore.

Il rientro a Savigliano è previsto in modo autonomo.

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

Non sono previsti biglietti d'ingresso e numero massimo di visitatori.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 28

Visita Guidata ai Caffè storici di Torino

SEDE: Ritrovo presso stazione Ferroviaria Savigliano

DOCENTE: Dott.ssa Valeria PRIMO

N° LEZIONI: 1

ORARIO: martedì

PROGRAMMA

Passeggiata nel centro storico della città alla scoperta dei caffè più antichi, delle loro storie, vicissitudini e del legame imprescindibile col...cioccolato!

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

Arrivo alla Stazione di Porta Nuova previsto per le ore 09.35 e trasferimento con il bus 52 al Santuario della Consolata da dove partirà la visita attorno alle ore 10 circa e della durata di circa 2 ore.

Il rientro a Savigliano è previsto in modo autonomo.

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

Non sono previsti biglietti d'ingresso e numero massimo di visitatori, l'eventuale consumo di bicerin è a carico del visitatore.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 11

Visita guidata al MAUTO

SEDE: Ritrovo presso stazione Ferroviaria Savigliano
DOCENTE: Dott.ssa Valeria PRIMO
N° LEZIONI: 1
ORARIO: martedì

PROGRAMMA

Visita guidata al Museo Nazionale dell'Automobile, un museo unico nel suo genere per le auto presentate e per l'allestimento ludico ed innovativo.

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

Arrivo alla Stazione del Lingotto previsto per le ore 09.28 e trasferimento con la metropolitana per una fermata, breve tratto a piedi ed arrivo al Museo dove partirà la visita alle ore 10 circa per la durata di 2 ore.

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

Il rientro a Savigliano è previsto in modo autonomo.

E' obbligatoria la prenotazione, per un numero massimo di 25 persone, e dovrà pervenire direttamente alla docente al numero 347/1460624 entro 48 ore prima del giorno della visita (salvo esaurimento posti).

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 25

Yoga nel quotidiano

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

DOCENTE: Dott.sse Alessia e Silvia PRONELLO

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:00 - 16:30 (mercoledì)

PROGRAMMA

Cos'è lo yoga? Lo yoga è unione. Unione di mente, corpo, spirito. Unione nella società. Unione nella ricerca del benessere. La pratica di yoga aiuta sia a livello fisico che a livello mentale. Sempre di più sono riconosciuti i benefici di questa pratica completa per il nostro benessere. Ma lo yoga può essere tanto semplice come misterioso e nuovo. Ciò che vedremo in questo seminario è come integrare piccole pratiche nel nostro quotidiano per favorire il benessere psicotico e mostrare come piccoli esercizi possono essere tanto semplici quanto efficaci.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 29

SAVIGLIANO

LABORATORI DI ATTIVITA' MANUALE

Arteterapia (principianti)	integrazione spesa	€ 60
Arteterapia (Proseguimento)	integrazione spesa	€ 60
Benessere naturale in inverno	integrazione spesa	€ 40
Burraco	integrazione spesa	€ 20
Canto Corale	integrazione spesa	€ 50
Carta Canta!	integrazione spesa	€ 75
Corso di cucito sartoriale (base)	integrazione spesa	€ 60
Corso di cucito sartoriale (proseguimento)	integrazione spesa	€ 60
Corso filosofia antica (principianti)	integrazione spesa	€ 40
Corso filosofia antica (proseguimento)	integrazione spesa	€ 40
Corso sulle Tecniche del Disegno	integrazione spesa	€ 55
Crea e confeziona il tuo capo A	integrazione spesa	€ 60
Crea e Confeziona il tuo capo B	integrazione spesa	€ 60
Crea la Tua ghirlanda autunnale	integrazione spesa	€ 50
Crea la Tua ghirlanda Natalizia	integrazione spesa	€ 50
Informatica (avanzato)	integrazione spesa	€ 85
Informatica (base)	integrazione spesa	€ 85
L'arte del Colore	integrazione spesa	€ 55
L'arte dell'acquerello (principianti)	integrazione spesa	€ 55
L'arte dell'acquerello (proseguimento)	integrazione spesa	€ 55
Lettura Felice	integrazione spesa	€ 50
MEMORIA E DINTORNI (proseguimento)	integrazione spesa	€ 50
Memoria e... dintorni	integrazione spesa	€ 50
Natale a tutto riciclo	integrazione spesa	€ 75
Profumare la casa e prendersi cura di sè	integrazione spesa	€ 40
Ricamo bandiera	integrazione spesa	€ 25
Rici-Cucio	integrazione spesa	€ 75
Scacchi	integrazione spesa	€ 30
Se non sappiamo ricamare possiamo disegnare	integrazione spesa	€ 75
Tecniche pittoriche (base)	integrazione spesa	€ 55
Tecniche pittoriche (proseguimento)	integrazione spesa	€ 55

ARTETERAPIA (PRINCIPIANTI)

SEDE: CENTRO CULTURALE AULA A - Piazza Nizza,11
DOCENTE: Sig.ra Valeria MICALIZZI
N° LEZIONI: 10
ORARIO: 15:00 - 16:30 (lunedì) - corso a n° chiuso (min 10 - max 12)
INTEGRAZIONE SPESA: € 60

PROGRAMMA

L'arteterapia è un intervento a mediazione non verbale, favorisce il benessere, potenzia l'autostima, sviluppa le potenzialità individuali, migliora il rapporto con gli altri e l'immagine di sé. L'arteterapia aiuta a far emergere i propri vissuti e a rielaborarli in modo creativo, per raccontare ciò che non si riesce ad esprimere a parole, per esplorare se stessi con occhi nuovi e più consapevoli.

Il nucleo fondamentale del percorso è il processo creativo.

L'azione terapeutica avviene attraverso il linguaggio simbolico dell'arte: durante il percorso si attinge al proprio inconscio, alle proprie capacità e risorse che vengono stimolate attraverso l'energia creativa.

Il processo favorisce lo sblocco e l'espressione delle emozioni, per ritrovare il proprio equilibrio: il prodotto finito diventa secondario al processo.

Non è importante che l'elaborato sia bello ma che comunichi qualcosa.

Non sono richieste competenze artistiche.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 06 - 13 - 20 - 27

NOVEMBRE 03 - 10 - 17 - 24

DICEMBRE 01 - 15

ARTETERAPIA (PROSEGUIMENTO)

SEDE: CENTRO CULTURALE AULA A - Piazza Nizza,11

DOCENTE: Sig.ra Valeria MICALIZZI

N° LEZIONI: 10

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

INTEGRAZIONE SPESA: € 60

PROGRAMMA

Nel corso di approfondimento verranno sviluppati con maggiore profondità alcuni temi scelti sulla base dei desiderata degli allievi frequentanti il corso precedente

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 12 - 19 - 26

FEBBRAIO 02 - 09 - 23

MARZO 02 - 09 - 16 - 23

BENESSERE NATURALE IN INVERNO

SEDE: CENTRO CULTURALE - AULA C

DOCENTE: Sig.ra Daniela CARIGNANO

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:00 - 17:00 (mercoledì) - corso a n° chiuso (min 13 - max 15)

INTEGRAZIONE SPESA: € 40

PROGRAMMA

Un incontro pratico per preparare insieme prodotti utili durante i mesi più freddi, utilizzando oli essenziali indicati per sostenere il corpo e la mente.

Creeremo insieme:

- Sali da bagno rilassanti
- Crema mani nutriente
- Balsamo labbra naturale

Il materiale per l'autoproduzione sarà fornito direttamente dall'insegnante

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 19

BURRACO

SEDE: CENTRO CULTURALE AULA B - Piazza Nizza,11

DOCENTE: Sig.ra Maria Teresa RIVAROSSA

N° LEZIONI: 5

ORARIO: 1° Corso - 15:00 - 17:00 (venerdì) - corso a n° chiuso (min 8 - max 10)
2° Corso - 15:00 - 17:00 (venerdì) - corso a n° chiuso (min 8 - max 10)
3° Corso - 15:00 - 17:00 (venerdì) - corso a n° chiuso (min 8 - max 10)
4° Corso - 15:00 - 17:00 (venerdì) - corso a n° chiuso (min 8 - max 10)
5° Corso - 15:00 - 17:00 (venerdì) - corso a n° chiuso (min 8 - max 10)

INTEGRAZIONE SPESA: € 20

PROGRAMMA

Il Burraco è un gioco di carte per 2, 4 o 6 giocatori, appartenente alla famiglia della Pinnacola, simile alla Canasta ma con regole proprie. Si gioca con due mazzi di carte francesi (compresi i jolly) e l'obiettivo è formare combinazioni di carte e "chiudere" il gioco, rimanendo senza carte in mano.

I corsi hanno lo scopo di insegnare le regole base di questo entusiasmante gioco.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

(1° Corso)

OTTOBRE 10 - 17 - 24 - 31
NOVEMBRE 07

(2° Corso)

NOVEMBRE 14 - 21 - 28
DICEMBRE 05 - 12

(3° Corso)

GENNAIO 09 - 16 - 23 - 30
FEBBRAIO 06

(4° Corso)

FEBBRAIO 13 - 20 - 27
MARZO 06 - 13

(5° Corso)

MARZO 20 - 27
APRILE 10 - 17 - 24

CANTO CORALE

SEDE: Sala S. Agostino, p.zza Arimondi
DOCENTE: Dott. Daniele BERGESIO
N° LEZIONI: 25
ORARIO: 14:45 - 16:15 (mercoledì) - corso a n° chiuso (min 15 - max 20)
INTEGRAZIONE SPESA: € 50

PROGRAMMA

Hai mai sperimentato la forza di una melodia che prende vita attraverso l'armonia di più voci?
Il canto corale è molto più di un'attività musicale: è un'esperienza di condivisione profonda, di ascolto reciproco, di partecipazione viva e consapevole.

Il corso non richiede esperienze precedenti: ciò che conta è la volontà di mettersi in gioco, di lasciarsi guidare dal suono e di scoprire, insieme, la bellezza della voce corale.

Durante il percorso lavoreremo sull'intonazione, sul respiro, sulla presenza scenica e sulla capacità di costruire un vero dialogo musicale tra le voci.

Sarà un'occasione per sviluppare nuove abilità e coltivare il piacere di creare qualcosa di armonico in gruppo.

Se vuoi regalarti uno spazio di bellezza, allegria e nuove amicizie, questo è il momento giusto.

La tua voce conta. Uniscila alla nostra. Ti aspettiamo!

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 01 - 08 - 15 - 22 - 29

NOVEMBRE 05 - 12 - 19 - 26

DICEMBRE 03 - 10 - 17

GENNAIO 07 - 14 - 21 - 28

FEBBRAIO 04 - 11 - 18 - 25

MARZO 04 - 11 - 18 - 25

APRILE 01

CARTA CANTA!

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

Essere sostenibili, significa tante cose: rispettare l'ambiente, la natura.

Seguo da sempre la regola delle 4R: recupera, riduci, risparmia, riusa.

Tante tecniche per recuperare la carta: carta pesta, carta pressata, carta intrecciata, carta cucita...

E naturalmente da queste tecniche nasceranno tanti oggetti speciali!

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 08 - 15 - 22 - 29

FEBBRAIO 05

CORSO DI CUCITO SARTORIALE (BASE)

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

PROGRAMMA

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

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

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

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

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 07 - 14 - 21 - 28

NOVEMBRE 04 - 11 - 18 - 25

DICEMBRE 02 - 09

CORSO DI CUCITO SARTORIALE (PROSEGUIMENTO)

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

PROGRAMMA

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

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

Si parte da modelli basici con sviluppi semplici.

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

Materiale occorrente: da concordare di volta in volta

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 13 - 20 - 27

FEBBRAIO 03 - 10 - 24

MARZO 03 - 10 - 17 - 24

CORSO FILOSOFIA ANTICA (PRINCIPIANTI)

SEDE: Sala S. Agostino, p.zza Arimondi
DOCENTE: Prof. Vittorio BERNOCCO
N° LEZIONI: 10
ORARIO: 16:45 - 18:15 (mercoledì) - corso a n° chiuso (min 10 - max 12)
INTEGRAZIONE SPESA: € 40

PROGRAMMA

Il corso ha come obiettivo la conoscenza degli autori e delle articolazioni fondamentali della storia del pensiero greco, dalle origini all'età classica, con l'esposizione razionalmente coordinata delle sue tematiche, Si tratta di cogliere sia la formulazione dei quesiti che il significato della varietà delle risposte, la ricchezza dei dibattiti, il mutamento dei valori e dei paradigmi, i nessi fondamentali tra il pensiero, il mondo e l'agire umano.

L'esposizione si avvale anche della lettura di passi antologici e offre la possibilità di approfondimenti personali, evidenziando la definizione storica delle concezioni e il loro riflesso nel mondo contemporaneo. Sono previste 10 lezioni secondo il seguente programma:

1. Dalle origini alla Sofistica: il mondo greco, gli ionici - 2 I pitagorici, Eraclito, Parmenide - 3 I pluralisti e i sofisti -4.Socrate: la verità come ricerca -5.Socrate: sapere e virtù - 6 .Platone: l'eredità socratica, i dialoghi - 7.La dottrina delle idee 8. La conoscenza, la dialettica 9.L'anima, la virtù e l'educazione 10. Le dottrine politiche, le ultime riflessioni.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 01 - 08 - 15 - 22 - 29

NOVEMBRE 05 - 12 - 19 - 26

DICEMBRE 03

CORSO FILOSOFIA ANTICA (PROSEGUIMENTO)

SEDE: Sala S. Agostino, p.zza Arimondi
DOCENTE: Prof. Vittorio BERNOCCO
N° LEZIONI: 10
ORARIO: 16:45 - 18:15 (mercoledì) - corso a n° chiuso (min 10 - max 12)
INTEGRAZIONE SPESA: € 40

PROGRAMMA

Il corso, che si sviluppa in continuità con quello di Filosofia antica 1, propone la conoscenza degli autori e delle articolazioni fondamentali della storia del pensiero antico e medievale, dall'età ellenistica sino alla fine del Medioevo.

Il discorso filosofico offre da sempre aspetti speculativi e riflessivi, sviluppa la consapevolezza della perennità delle domande e la differenza dei modelli di ragionamento.

L'esposizione si avvale anche della lettura di alcuni testi antologici e offre la possibilità di approfondimenti personali, evidenziando la definizione storica delle concezioni e il loro riflesso nel mondo contemporaneo. Sono previste 10 lezioni, secondo il seguente programma: 1 . Aristotele: in rapporto con Platone, il sistema delle scienze; 2. La logica, la metafisica; 3. La fisica, la psicologia e la conoscenza; 4. L'etica, la politica, la retorica e la poetica; 5. Le filosofie ellenistiche: Epicuro, Stoicismo, Scetticismo; 6. Il Neoplatonismo; 7. La Patristica: S. Agostino;

Il Medioevo: fede e ragione; 9. La disputa sugli universali; 10. La Scolastica, S. Tommaso, Ockham.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 04 - 11 - 18 - 25

MARZO 04 - 11 - 18 - 25

APRILE 01 - 08

CORSO SULLE TECNICHE DEL DISEGNO

SEDE: CENTRO CULTURALE AULA A - Piazza Nizza,11
DOCENTE: Prof. Michelangelo BIOLATTI
N° LEZIONI: 10
ORARIO: 15:00 - 18:00 (mercoledì) - corso a n° chiuso (min 10 - max 12)
INTEGRAZIONE SPESA: € 55

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 01 - 08 - 15 - 22 - 29

NOVEMBRE 05 - 12 - 19 - 26

DICEMBRE 03

CREA E CONFEZIONA IL TUO CAPO A

SEDE: CENTRO CULTURALE - AULA C

DOCENTE: Sig.ra Giada ARLORIO

N° LEZIONI: 10

ORARIO: 17:30 - 19:30 (mercoledì) - corso a n° chiuso (min 10 - max 12)

INTEGRAZIONE SPESA: € 60

PROGRAMMA

Durante il corso "DISEGNA E CUCI IL TUO CAPO A " vi verrà insegnato a creare il cartamodello, tagliare e cucire una gonna tubino.

In base poi alle tempistiche di esecuzione dei lavori si valuterà eventualmente di studiare anche qualche sviluppo della gonna creando su carta e cucendo delle varianti di questa.

MATERIALE OCCORRENTE PER LA PRIMA LEZIONE: centimetro, block notes/quaderno, penna, matita, gomma, righelli.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 01 - 08 - 15 - 22 - 29

NOVEMBRE 05 - 12 - 19 - 26

DICEMBRE 03

CREA E CONFEZIONA IL TUO CAPO B

SEDE: CENTRO CULTURALE - AULA C

DOCENTE: Sig.ra Giada ARLORIO

N° LEZIONI: 10

ORARIO: 17:30 - 19:30 (mercoledì) - corso a n° chiuso (min 8 - max 10)

INTEGRAZIONE SPESA: € 60

PROGRAMMA

Durante il corso “ DISEGNA E CUCI IL TUO CAPO B “ vi verrà insegnato a creare il cartamodello, tagliare e cucire un corpino base/camicia.

In base poi alle tempistiche di esecuzione dei lavori si valuterà eventualmente di studiare anche qualche sviluppo del corpino/camicia creando su carta e cucendo delle varianti di questo.

La prima lezione del corso sarà dedicata ad imparare a prendere le misure in modo corretto.

Non è necessaria esperienza.

Materiale richiesto: forbici da carta, carta per cartamodelli , matita, gomma, evidenziatori/pennarello, penne, riga, squadra, centimetro, block notes/quaderno.

MATERIALE OCCORRENTE PER LA PRIMA LEZIONE: centimetro, block notes/quaderno, penna, matita, gomma, righelli.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 07 - 14 - 21 - 28

FEBBRAIO 04 - 11 - 18 - 25

MARZO 04 - 11

CREA LA TUA GHIRLANDA AUTUNNALE

SEDE: CENTRO CULTURALE - AULA C

DOCENTE: Dott.ssa Francesca MAINA

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 1° Corso - 15:00 - 17:30 (lunedì) - corso a n° chiuso (min 6 - max 8)
2° Corso - 15:00 - 17:30 (lunedì) - corso a n° chiuso (min 6 - max 8)
3° Corso - 15:00 - 17:30 (lunedì) - corso a n° chiuso (min 6 - max 8)
4° Corso - 15:00 - 17:30 (lunedì) - corso a n° chiuso (min 6 - max 8)

INTEGRAZIONE SPESA: € 55

PROGRAMMA

Insieme a francesca della Piccola Bottega Floreale impareremo a intrecciare rami per creare una meravigliosa e profumata Ghirlanda autunnale. Da appendere alla porta d'ingresso o in casa come decorazione. Foglie di eucalipto, bacche di rosa canina, craspedia e una vasta scelta di fiori essiccati messi a vostra disposizione, tra cui scegliere. Due ore di creatività e condivisione, nelle quali Francesca vi guiderà spiegandovi passo a passo ogni singolo step. Anche per principianti. Con i materiali giusti, e la giusta tecnica insegnata, scoprirete in voi doti creative incredibili. E porterete a casa una vera opera d'arte.

Tutto il materiale è fornito dall'insegnante

CALENDARIO DELLE LEZIONI

(1° Corso)	(2° Corso)
OTTOBRE 06	OTTOBRE 13
(3° Corso)	(4° Corso)
OTTOBRE 20	OTTOBRE 27

CREA LA TUA GHIRLANDA NATALIZIA

SEDE: CENTRO CULTURALE - AULA C

DOCENTE: Dott.ssa Francesca MAINA

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 1° Corso - 15:00 - 17:30 (lunedì) - corso a n° chiuso (min 6 - max 8)
2° Corso - 15:00 - 17:30 (lunedì) - corso a n° chiuso (min 6 - max 8)
3° Corso - 15:00 - 17:30 (lunedì) - corso a n° chiuso (min 6 - max 8)
4° Corso - 15:00 - 17:30 (lunedì) - corso a n° chiuso (min 6 - max 8)

INTEGRAZIONE SPESA: € 55

PROGRAMMA

Insieme a francesca della Piccola Bottega Floreale impareremo a intrecciare rami per creare una meravigliosa e profumata Ghirlanda autunnale. Da appendere alla porta d'ingresso o in casa come decorazione. profumati rami di pino, abete e mix di conifere, bacche di eucalipto, e altri materiali naturali. Per chi ama lo stile tradizionale, potremmo poi decorare con palline di vetro e elementi in legno.

Tutto il materiale sarà fornito dalla docente

CALENDARIO DELLE LEZIONI

(1° Corso)	(2° Corso)
NOVEMBRE 03	NOVEMBRE 10
(3° Corso)	(4° Corso)
NOVEMBRE 17	NOVEMBRE 24

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 08 - 15 - 22 - 29

FEBBRAIO 05 - 12 - 19 - 26

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
 - come navigare;
- e.... molto altro

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 02 - 09 - 16 - 23 - 30

NOVEMBRE 06 - 13 - 20

L'ARTE DEL COLORE

SEDE: CENTRO CULTURALE AULA A - Piazza Nizza,11
DOCENTE: Prof. Michelangelo BIOLATTI
N° LEZIONI: 10
ORARIO: 15:00 - 18:00 (mercoledì) - corso a n° chiuso (min 10 - max 12)
INTEGRAZIONE SPESA: € 55

PROGRAMMA

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

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

CALENDARIO DELLE LEZIONI

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

L'ARTE DELL'ACQUERELLO (PRINCIPIANTI)

SEDE: CENTRO CULTURALE - AULA C
DOCENTE: Prof. Michelangelo BIOLATTI
N° LEZIONI: 10
ORARIO: 09:30 - 12:30 (mercoledì) - corso a n° chiuso (min 10 - max 12)
INTEGRAZIONE SPESA: € 55

PROGRAMMA

L'acquerello è una tecnica pittorica che prevede l'uso di pigmenti finemente macinati, mescolati con un legante e diluiti in acqua.

Forse, tra le tante tecniche a colori, questa è la più difficile perché ha come caratteristica principale quella di ottenere il disegno della forma, i toni del volume e della luce attraverso la macchia anziché la linea. Occorre operare in modo che il risultato sia tutto affidato alle tinte dell'acquerello, alla loro trasparenza, ai bianchi della carta, alle macchie e alle pennellate.

Questo non significa che per un principiante non sia possibile cimentarsi con risultati soddisfacenti.

Nella prima lezione si parlerà del ruolo della pittura ad acquerello nella storia dell'arte, seguiranno alcuni cenni sulla teoria dei colori con una prima analisi dei principali materiali che utilizzeremo durante il corso. Non sarà quindi necessario portare alcun tipo di materiale.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 01 - 08 - 15 - 22 - 29

NOVEMBRE 05 - 12 - 19 - 26

DICEMBRE 03

L'ARTE DELL'ACQUERELLO (PROSEGUIMENTO)

SEDE: CENTRO CULTURALE - AULA C
DOCENTE: Prof. Michelangelo BIOLATTI
N° LEZIONI: 10
ORARIO: 09:30 - 12:30 (mercoledì) - corso a n° chiuso (min 10 - max 12)
INTEGRAZIONE SPESA: € 55

PROGRAMMA

L'acquerello è una tecnica pittorica che prevede l'uso di pigmenti finemente macinati, mescolati con un legante e diluiti in acqua.

Forse, tra le tante tecniche a colori, questa è la più difficile perché ha come caratteristica principale quella di ottenere il disegno della forma, i toni del volume e della luce attraverso la macchia anziché la linea. Occorre operare in modo che il risultato sia tutto affidato alle tinte dell'acquerello, alla loro trasparenza, ai bianchi della carta, alle macchie e alle pennellate.

Questo non significa che per un principiante non sia possibile cimentarsi con risultati soddisfacenti.

Nella prima lezione si parlerà del ruolo della pittura ad acquerello nella storia dell'arte, seguiranno alcuni cenni sulla teoria dei colori con una prima analisi dei principali materiali che utilizzeremo durante il corso. Non sarà quindi necessario portare alcun tipo di materiale.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 07 - 14 - 21 - 28

FEBBRAIO 04 - 11 - 18 - 25

MARZO 04 - 11

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

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 la lettura, 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, superare le proprie paure, dedicare il tempo alla lettura (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 06
NOVEMBRE 03
DICEMBRE 01
GENNAIO 26
FEBBRAIO 23
MARZO 23

MEMORIA E DINTORNI (PROSEGUIMENTO)

SEDE: CENTRO CULTURALE AULA B - Piazza Nizza,11

DOCENTE: Dott. Andrea DARDANELLI

N° LEZIONI: 10

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

INTEGRAZIONE SPESA: € 50

PROGRAMMA

10 incontri esclusivamente laboratoriali per proseguire la pratica individuale e di gruppo di esercizi di regolazione cognitiva

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 13 - 20 - 27

FEBBRAIO 03 - 10 - 24

MARZO 03 - 10 - 17 - 24

MEMORIA E... DINTORNI

SEDE: CENTRO CULTURALE AULA B - Piazza Nizza,11

DOCENTE: Dott. Andrea DARDANELLI

N° LEZIONI: 10

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

INTEGRAZIONE SPESA: € 50

PROGRAMMA

Obiettivi:

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

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 07 - 14 - 21 - 28

NOVEMBRE 04 - 11 - 18 - 25

DICEMBRE 02 - 09

NATALE A TUTTO RICICLO

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

Essere sostenibili, significa tante cose: rispettare l'ambiente, la natura.

Seguo da sempre la regola delle 4R: recupera, riduci, risparmia, riusa.

Tanti idee per offrire ai nostri cari non solo regali tradizionali ma anche “sostenibili”, insegneremo a recuperare i più insospettabili materiali, che grazie alla tecnica e alla creatività si trasformeranno in piccoli capolavori!

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 06 - 13 - 20 - 27

DICEMBRE 04

PROFUMARE LA CASA E PRENDERSI CURA DI SÈ

SEDE: CENTRO CULTURALE - AULA C

DOCENTE: Sig.ra Daniela CARIGNANO

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:00 - 17:00 (mercoledì) - corso a n° chiuso (min 13 - max 15)

INTEGRAZIONE SPESA: € 40

PROGRAMMA

In questo laboratorio esploreremo gli oli essenziali che aiutano a creare un'atmosfera accogliente e armoniosa nella propria casa, ma anche a sostenere il benessere personale attraverso profumazioni naturali e gesti di cura quotidiana.

Creeremo insieme:

- Spray ambiente per profumare e purificare gli spazi
- Profumo solido da portare sempre con sé
- Unguento "dolce respiro" per favorire la respirazione e rilassare corpo e mente

Il materiale per il laboratorio di autoproduzione sarà fornito direttamente dall'insegnante

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 26

RICAMO BANDERA

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

PROGRAMMA

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

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

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

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 07 - 14 - 21 - 28

NOVEMBRE 04 - 11 - 18 - 25

DICEMBRE 02 - 09 - 16

GENNAIO 13 - 20 - 27

FEBBRAIO 03 - 10 - 24

MARZO 03 - 10 - 17 - 24 - 31

APRILE 14 - 21 - 28

RICI-CUCIO

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

Essere sostenibili, significa tante cose: rispettare l'ambiente, la natura.

Seguo da sempre la regola delle 4R: recupera, riduci, risparmia, riusa.

Ho visto sin dall'infanzia mia madre Lucia, sarta per passione, dare nuova vita a capi di vestiario, oppure conferire loro nuove destinazioni d'uso.

Tanti modi per recuperare i tessuti, che siano abiti, pantaloni, jeans, camice ecc.

Non servono particolari abilità con la macchina da cucire.

In aula ce ne sarà sempre una a disposizione di tutti i partecipanti

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 02 - 09 - 16 - 23 - 30

SCACCHI

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

PROGRAMMA

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

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

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

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 02 - 09 - 16 - 23

SE NON SAPPIAMO RICAMARE POSSIAMO DISEGNARE

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

Tante tecniche per decorare i tessuti con colori appositi, non serve avere del talento di base, la docente guiderà passo passo alla scoperta di tecniche facili ed efficaci, adatte a tutti!

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 12 - 19 - 26

MARZO 05 - 12

TECNICHE PITTORICHE (BASE)

SEDE: CENTRO CULTURALE AULA A - Piazza Nizza,11

DOCENTE: Dott. Alberto PERINI

N° LEZIONI: 10

ORARIO: 1° Corso - 15:00 - 18:00 (venerdì) - corso a n° chiuso (min 10 - max 12)
2° Corso - 09:30 - 12:30 (venerdì) - corso a n° chiuso (min 10 - max 12)

INTEGRAZIONE SPESA: € 55

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 10 - 17 - 24 - 31

NOVEMBRE 07 - 14 - 21 - 28

DICEMBRE 05 - 12

TECNICHE PITTORICHE (PROSEGUIMENTO)

SEDE: CENTRO CULTURALE AULA A - Piazza Nizza,11

DOCENTE: Dott. Alberto PERINI

N° LEZIONI: 10

ORARIO: 1° Corso - 15:00 - 18:00 (venerdì) - corso a n° chiuso (min 10 - max 12)
2° Corso - 09:30 - 12:30 (venerdì) - corso a n° chiuso (min 10 - max 12)

INTEGRAZIONE SPESA: € 55

PROGRAMMA

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

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

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

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 09 - 16 - 23 - 30

FEBBRAIO 06 - 13 - 20 - 27

MARZO 06 - 13

SAVIGLIANO

LABORATORI DI ATTIVITA' FISICA E PSICO-FISICA

"Fluisci nella leggerezza"	integrazione spesa	€ 25
"Fluisci nella leggerezza" proseguimento	integrazione spesa	€ 65
Allungamento Dolce	integrazione spesa	€ 190
Attività Motoria	integrazione spesa	€ 60
Corso di difesa personale	integrazione spesa	€ 55
Danze latino-americane	integrazione spesa	€ 55
Drum Circle: cerchio di percussioni facilitato	integrazione spesa	€ 25
FIT AND WALK	integrazione spesa	€ 50
Ginnastica in acqua	integrazione spesa	€ 105
Ginnastica Somatica	integrazione spesa	€ 120
Musica e benessere	integrazione spesa	€ 40
Nuoto	integrazione spesa	€ 120
Riabilitazione Motoria	integrazione spesa	€ 85
Stretching dei meridiani e respirazione consapevole	integrazione spesa	€ 85
TANGO ARGENTINO	integrazione spesa	€ 85
Tonificazione	integrazione spesa	€ 170
Tutti in salute	integrazione spesa	€ 35
Tutti in salute proseguimento	integrazione spesa	€ 65
Yoga	integrazione spesa	€ 210
YOGA SULLA SEDIA	integrazione spesa	€ 190

(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 oltre al rilascio del certificato medico per l'attività fisica non agonistica, laboratorio DRUM CIRCLE escluso)

"FLUISCI NELLA LEGGEREZZA"

SEDE: Studio Ganapati via Cambiani, 3
DOCENTE: Prof.ssa Simona ROCCATO
N° LEZIONI: 4
ORARIO: 09:45 - 10:45 (giovedì) - corso a n° chiuso (min 8 - max 10)
INTEGRAZIONE SPESA: € 25

PROGRAMMA

Lo Yoga Sciamanico è un'esperienza meravigliosa. Si presenta attraverso sequenze fluide: le posture del corpo si susseguono una dopo l'altra creando un viaggio ogni volta unico. Non esistono regole né competizione. Il corpo si apre e si ammorbidisce ritrovando leggerezza e piacere.

Perché dovresti venire a provare?

Per curiosità!

Per ritrovare la connessione con il tuo corpo

Per sentirti ristorato e pieno di energia

Per portare a casa una mente quieta e tanta leggerezza

Il corso si presenta come il naturale approfondimento pratico rispetto alla CONFERENZA: "LA NOTTE, IL SONNO E L'INSONNIA", come affrontare l'insonnia e migliorare la qualità del sonno attraverso suggerimenti di Yoga Sciamanico.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 06 - 13 - 20 - 27

"FLUISCI NELLA LEGGEREZZA" PROSEGUIMENTO

SEDE: Studio Ganapati via Cambiani, 3
DOCENTE: Prof.ssa Simona ROCCATO
N° LEZIONI: 12
ORARIO: 09:45 - 10:45 (giovedì) - corso a n° chiuso (min 8 - max 10)
INTEGRAZIONE SPESA: € 65

PROGRAMMA

Lo Yoga Sciamanico è un'esperienza meravigliosa. Si presenta attraverso sequenze fluide: le posture del corpo si susseguono una dopo l'altra creando un viaggio ogni volta unico. Non esistono regole né competizione. Il corpo si apre e si ammorbidisce ritrovando leggerezza e piacere.

Perché dovresti venire a provare?

Per curiosità!

Per ritrovare la connessione con il tuo corpo

Per sentirti ristorato e pieno di energia

Per portare a casa una mente quieta e tanta leggerezza

Il corso si presenta come il naturale approfondimento pratico rispetto alla CONFERENZA: "LA NOTTE, IL SONNO E L'INSONNIA", come affrontare l'insonnia e migliorare la qualità del sonno attraverso suggerimenti di Yoga Sciamanico.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 08 - 15 - 22 - 29

FEBBRAIO 05 - 12 - 19 - 26

MARZO 05 - 12 - 19 - 26

ALLUNGAMENTO DOLCE

SEDE: RITUALE YOGA Via Tapparelli 26/A 28
DOCENTE: Dott.ssa Silvia PRONELLO
N° LEZIONI: 25
ORARIO: 10:45 - 11:45 (giovedì) - corso a n° chiuso (min 8 - max 10)
INTEGRAZIONE SPESA: € 190

PROGRAMMA

Si tratta di una pratica di Yoga dolce che lavora sul rilascio delle tensioni e del rilassamento del corpo e della mente. Le posizioni sono semplici e statiche, adatte a tutti.

Si stimoleranno anche i meridiani per lavorare anche sugli organi interni e le emozioni correlate, quindi favorire un benessere generale.

Aiuta la mobilità, l'allungamento e il benessere psicofisico.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 02 - 09 - 16 - 23 - 30

NOVEMBRE 06 - 13 - 20 - 27

DICEMBRE 04 - 11 - 18

GENNAIO 08 - 15 - 22 - 29

FEBBRAIO 05 - 12 - 19 - 26

MARZO 05 - 12 - 19 - 26

APRILE 09

ATTIVITÀ MOTORIA

SEDE: palestra C Palazzetto dello Sport

DOCENTE: Dott.ssa Cristina BORRI

N° LEZIONI: 30

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

INTEGRAZIONE SPESA: € 60

PROGRAMMA

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

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

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

CALENDARIO DELLE LEZIONI

(1° Corso - 2° Corso - 3° Corso) (4° Corso - 5° Corso - 6° Corso)

OTTOBRE 06 - 13 - 20 - 27

OTTOBRE 02 - 09 - 16 - 23 - 30

NOVEMBRE 03 - 10 - 17 - 24

NOVEMBRE 06 - 13 - 20 - 27

DICEMBRE 01 - 15

DICEMBRE 04 - 11 - 18

GENNAIO 12 - 19 - 26

GENNAIO 08 - 15 - 22 - 29

FEBBRAIO 02 - 09 - 23

FEBBRAIO 05 - 12 - 19 - 26

MARZO 02 - 09 - 16 - 23 - 30

MARZO 05 - 12 - 19 - 26

APRILE 13 - 20 - 27

APRILE 09 - 16 - 23 - 30

MAGGIO 04 - 11 - 18 - 25

MAGGIO 07 - 14

GIUGNO 08 - 15

CORSO DI DIFESA PERSONALE

SEDE: palestra Scuole Elementari 2° Circolo

DOCENTE: Sig. Mario VILLELLA

N° LEZIONI: 25

ORARIO: 18:00 - 19:30 (mercoledì) - corso a n° chiuso (min 20 - max 22)

INTEGRAZIONE SPESA: € 55

PROGRAMMA

Si impareranno le nozioni base per la propria difesa personale aumentando la consapevolezza e la sicurezza in situazioni di pericolo.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 01 - 08 - 15 - 22 - 29

NOVEMBRE 05 - 12 - 19 - 26

DICEMBRE 03 - 10 - 17

GENNAIO 07 - 14 - 21 - 28

FEBBRAIO 04 - 11 - 18 - 25

MARZO 04 - 11 - 18 - 25

APRILE 01

DANZE LATINO-AMERICANE

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

DOCENTE: Maestro Domenico MARTINO

N° LEZIONI: 25

ORARIO: 1° Corso - 20:00 - 21:00 (venerdì) - corso a n° chiuso (min 12 - max 16)
2° Corso Principianti - 21:00 - 22:00 (venerdì) - corso a n° chiuso (min 12 - max 16)

INTEGRAZIONE SPESA: € 70

PROGRAMMA

Le lezioni saranno suddivise in:

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

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

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

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

Si precisa che si tratta di balli di coppia

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 10 - 17 - 24 - 31

NOVEMBRE 07 - 14 - 21 - 28

DICEMBRE 05 - 12

GENNAIO 09 - 16 - 23 - 30

FEBBRAIO 06 - 13 - 20 - 27

MARZO 06 - 13 - 20 - 27

APRILE 10 - 17 - 24

DRUM CIRCLE: CERCHIO DI PERCUSSIONI FACILITATO

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza,11
DOCENTE: Dott.ssa Federica TOVOLI
N° LEZIONI: 4
ORARIO: 10:15 - 11:15 (sabato) - corso a n° chiuso (min 10 - max 12)
INTEGRAZIONE SPESA: € 25

PROGRAMMA

Chi può resistere al richiamo di un tamburo che suona in lontananza?

Il Cerchio di Percussioni, o Drum Circle, ci invita a riscoprire il piacere di suonare insieme, in cerchio, condividendo il nostro spirito ritmico, la musicalità innata e la creatività.

Non servono conoscenze musicali: le percussioni sono strumenti immediati, accessibili a tutti. In questo cerchio, ciascuno può trovare il proprio modo di esprimersi in libertà.

Il Cerchio è condotto da una Facilitatrice abilitata, che guida ogni incontro con semplicità e coinvolgimento, rispettando i tempi e le possibilità di ogni partecipante.

Cosa faremo:

- Suoneremo percussioni grandi e piccole (tamburi bassi, djembé, maracas, guiro, agogò... e piccoli e meravigliosi strumenti melodici).

- Giochi ritmici

- Improvvisazioni guidate

- Creazione musicale collettiva

- Suonare le emozioni

Liberarsi dallo stress

- Ricaricarsi di energia

- Divertirsi!

Una pratica tanto semplice quanto potente, pensata per nonni e nipoti, adulti e bambini.

Un'occasione unica per condividere il tempo, il ritmo e l'energia del gruppo, imparando ad ascoltarsi e a dialogare... con i tamburi!

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 11 - 18 - 25

NOVEMBRE 08

FIT AND WALK

SEDE: Parco Graneris lato Vita Nova

DOCENTE: Prof.ssa Susanna FLEGO

N° LEZIONI: 10

ORARIO: 1° Corso - 08:30 - 09:30 (giovedì) - corso a n° chiuso (min 8 - max 10)
2° Corso - 14:30 - 15:30 (giovedì) - corso a n° chiuso (min 8 - max 10)
3° Corso - 08:30 - 09:30 (giovedì) - corso a n° chiuso (min 8 - max 10)
4° Corso - 14:30 - 15:30 (giovedì) - corso a n° chiuso (min 8 - max 10)

INTEGRAZIONE SPESA: € 60

PROGRAMMA

Il F&W nasce come strumento utile alle persone che vogliono rinascere, stimolandole all'esercizio fisico quotidiano in modo semplice, allegro e costante.

Il F&W è un tipo di camminata che attraverso una specifica tecnica va a stimolare, sviluppare e potenziare la muscolatura, migliora la postura e riattiva la circolazione e la micro circolazione.

È un tipo di camminata che vuole allenare il fisico, la mente e il cuore.

L'attività verrà svolta nei pressi del Parco Graneris, all'aria aperta a contatto con la natura, in un ambiente che aiuta a ritrovare equilibrio e serenità.

L'allenamento si svolge all'aria aperta e dura un'ora.

La camminata viene alternata con esercizi posturali e di ginnastica estetica, studiata appositamente per stimolare e sviluppare distretti e muscoli specifici che aiutano a stimolare anche il metabolismo.

Il F&W si rivolge a tutti coloro che amano muoversi all'aria aperta. Non è richiesta nessuna preparazione ginnica.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

(1° Corso - 2° Corso)

(3° Corso - 4° Corso)

OTTOBRE 02 - 09 - 16 - 23 - 30

MARZO 05 - 12 - 19 - 26

NOVEMBRE 06 - 13 - 20 - 27

APRILE 09 - 16 - 23 - 30

DICEMBRE 04

MAGGIO 07 - 14

GINNASTICA IN ACQUA

SEDE: Piscina Comunale

DOCENTE: Ist. Centro Sportivo Roero CSR GRANDA

N° LEZIONI: 15

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

INTEGRAZIONE SPESA: € 105

PROGRAMMA

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

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

CALENDARIO DELLE LEZIONI

(1° Corso)

OTTOBRE 01 - 08 - 15 - 22 - 29

NOVEMBRE 05 - 12 - 19 - 26

DICEMBRE 03 - 10 - 17

GENNAIO 07 - 14 - 21

(2° Corso)

OTTOBRE 03 - 10 - 17 - 24 - 31

NOVEMBRE 07 - 14 - 21 - 28

DICEMBRE 05 - 12

GENNAIO 09 - 16 - 23 - 30

(3° Corso)

GENNAIO 28

FEBBRAIO 04 - 11 - 18 - 25

MARZO 04 - 11 - 18 - 25

APRILE 01 - 08 - 15 - 22 - 29

MAGGIO 06

(4° Corso)

FEBBRAIO 06 - 13 - 20 - 27

MARZO 06 - 13 - 20 - 27

APRILE 10 - 17 - 24

MAGGIO 08 - 15 - 22 - 29

GINNASTICA SOMATICA

SEDE: palestra C Palazzetto dello Sport
DOCENTE: Dott.ssa Tamara GOSMAN
N° LEZIONI: 23
ORARIO: 10:00 - 11:00 (martedì) - corso a n° chiuso (min 15 - max 20)
INTEGRAZIONE SPESA: € 120

PROGRAMMA

Quando osserviamo il corpo dall'interno utilizziamo la percezione per organizzare la mappa delle sensazioni: attraverso l'attenzione su di sé e mediante il movimento si propone di esplorare il proprio corpo, ogni singola parte e la sua funzionalità per poi integrare le parti; s'impara a riconoscere le proprie abitudini di movimento e di postura e a crearne altre, più utili a ognuno dei partecipanti nella loro singolarità, e più salutari per la vita di tutti i giorni. Le lezioni di Consapevolezza Attraverso il Movimento creano le condizioni per permettere agli allievi di migliorare se stessi, prestando particolare attenzione alla respirazione come facilitatore del movimento, e viceversa.

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

I movimenti sono adatti e/o adattabili ad adulti di tutte le età e condizione fisica che riescano a sdraiarsi per terra su un materassino.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 07 - 14 - 21 - 28

NOVEMBRE 04 - 11 - 18 - 25

DICEMBRE 02 - 09 - 16

GENNAIO 13 - 20 - 27

FEBBRAIO 03 - 10 - 24

MARZO 03 - 10 - 17 - 24 - 31

APRILE 14

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 percorso per chi desidera lasciarsi alle spalle lo stress quotidiano e ritrovare equilibrio, benessere e serenità attraverso il linguaggio universale della musica, del gesto, del respiro e dell'ascolto.

Attraverso attività di gruppo coinvolgenti e accessibili a tutti, vedremo come migliorano le relazioni, viene stimolata la memoria e la concentrazione, migliora il senso del ritmo, si risveglia la creatività, e si potenziano le capacità artistiche innate in ciascuno di noi.

Cosa faremo:

- body percussion (suoni prodotti con il proprio corpo)
- suoneremo strumenti di facile accesso, come percussioni e Boomwhackers© (tubi sonori colorati)
- esploreremo la voce attraverso semplici canti
- ci apriremo all'improvvisazione musicale di gruppo
- faremo esperienze in cui la musica ci porta a esprimerci con colori e materiali vari
- concluderemo ogni incontro con una fase di rilassamento guidato arricchita per chi lo desidera da esperienze olfattive con oli essenziali

Ogni incontro è un piccolo viaggio, fatto di ritmo, emozione, movimento e silenzio. Un'occasione per condividere con il gruppo la propria unicità, in un clima accogliente, gioioso e non giudicante. Non è richiesta alcuna conoscenza musicale, solo il desiderio di lasciarsi coinvolgere.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 13 - 20 - 27

FEBBRAIO 03 - 10 - 24

MARZO 03 - 10

NUOTO

SEDE: Piscina Comunale

DOCENTE: Ist. Centro Sportivo Roero CSR GRANDA

N° LEZIONI: 15

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

INTEGRAZIONE SPESA: € 120

PROGRAMMA

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

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

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

CALENDARIO DELLE LEZIONI

(1° Corso)

OTTOBRE 07 - 14 - 21 - 28

NOVEMBRE 04 - 11 - 18 - 25

DICEMBRE 02 - 09 - 16

GENNAIO 13 - 20 - 27

FEBBRAIO 03

(2° Corso)

FEBBRAIO 10 - 24

MARZO 03 - 10 - 17 - 24 - 31

APRILE 14 - 21 - 28

MAGGIO 05 - 12 - 19 - 26

GIUGNO 09

RIABILITAZIONE MOTORIA

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

N° LEZIONI: 30

ORARIO: 4° Corso - 17:00 - 18:00 (martedì) - corso a n° chiuso (min 18 - max 30)
5° Corso - 17:00 - 18:00 (giovedì) - corso a n° chiuso (min 18 - max 30)
1° Corso - 09:00 - 10:00 (mercoledì) - corso a n° chiuso (min 18 - max 22)
2° Corso - 11:00 - 12:00 (mercoledì) - corso a n° chiuso (min 18 - max 22)
3° Corso - 09:00 - 10:00 (venerdì) - corso a n° chiuso (min 18 - max 22)

INTEGRAZIONE SPESA: € 85

PROGRAMMA

Le attività riabilitative che si realizzano in questi corsi, sia in senso preventivo che completamente alle terapie mediche, devono essere individuate in quelle carenze globali che sono caratteristiche nella 3^a età: le difficoltà respiratorie, l'artrosi, le sofferenze articolari, i dolori muscolari, le ipotonie muscolari, i problemi circolatori, ecc.

Obiettivo principale del corso è dare la possibilità ai partecipanti di acquisire quelle nozioni e strumenti necessari per poi gestire il più autonomamente possibile i principali problemi fisici legati all'invecchiamento.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

(4° Corso)

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

(5° Corso)

OTTOBRE 02 - 09 - 16 - 23 - 30
NOVEMBRE 06 - 13 - 20 - 27
DICEMBRE 04 - 11 - 18
GENNAIO 08 - 15 - 22 - 29
FEBBRAIO 05 - 12 - 19 - 26
MARZO 05 - 12 - 19 - 26
APRILE 09 - 16 - 23 - 30
MAGGIO 07 - 14

(1° Corso - 2° Corso)

OTTOBRE 01 - 08 - 15 - 22 - 29
NOVEMBRE 05 - 12 - 19 - 26
DICEMBRE 03 - 10 - 17
GENNAIO 07 - 14 - 21 - 28
FEBBRAIO 04 - 11 - 18 - 25
MARZO 04 - 11 - 18 - 25
APRILE 01 - 08 - 15 - 22 - 29
MAGGIO 06

(3° Corso)

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

STRETCHING DEI MERIDIANI E RESPIRAZIONE CONSAPEVOLE

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

PROGRAMMA

Lo Stretching dei meridiani è una pratica millenaria che mira a riequilibrare il flusso dell'energia vitale nel corpo, attraverso allungamenti e respiro consapevole, è un tecnica della Medicina Cinese. Durante il corso vengono insegnati questi semplici esercizi, specifici per riequilibrare i meridiani energetici , che sono i canali attraverso cui scorre l'energia vitale. Gli esercizi vengono fatti in modo lento e armonico, in abbinamento alla respirazione. E' una tecnica adatta a tutti , si lavora sempre nel rispetto del proprio corpo. L'obbiettivo è mantenere o portare un miglioramento nel benessere fisico, mentale ed emotivo.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 01 - 08 - 15 - 22 - 29
NOVEMBRE 05 - 12 - 19 - 26
DICEMBRE 03 - 10 - 17
GENNAIO 07 - 14 - 21 - 28
FEBBRAIO 04 - 11 - 18 - 25
MARZO 04 - 11 - 18 - 25
APRILE 01

TANGO ARGENTINO

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza,11
DOCENTE: Sig. Stefano LOSANO
N° LEZIONI: 25
ORARIO: 18:00 - 19:30 (sabato) - corso a n° chiuso (min 10 - max 20)
INTEGRAZIONE SPESA: € 85

PROGRAMMA

Gli argomenti trattati nel percorso saranno la base per acquisire la padronanza dei principi essenziali caratteristici del Tango Argentino, postura ed eleganza, movimenti specifici del ballo, partendo dagli elementi primari per arrivare, in seguito, al loro utilizzo personale da parte dei ballerini. L'obiettivo sarà praticare il tango sociale durante una tipica serata di ballo di Tango Argentino (milonga) in modo rilassato e divertente, in qualunque parte del mondo. Insieme agli elementi tecnici dei movimenti si tratterà della musica, dei diversi ritmi del Tango Argentino (Tango, Milonga, Vals criollo), della differenza fra le grandi orchestre, fra la musica delle origini e di quella moderna. Inoltre si porranno in essere le risorse per la conoscenza del proprio corpo, riscaldamento e scioglimento muscolare, ricerca e mantenimento dell'equilibrio, da soli e nell'abbraccio e del contributo attivo di entrambi i danzatori.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

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

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

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

DICEMBRE 02 - 05 - 09 - 12 - 16

GENNAIO 09 - 13 - 16 - 20 - 23 - 27 - 30

FEBBRAIO 03 - 06 - 10 - 13 - 20 - 24 - 27

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

APRILE 10 - 14 - 17 - 21 - 24 - 28

MAGGIO 05 - 08 - 12 - 19 - 22 - 26 - 29

GIUGNO 05 - 09 - 12

TUTTI IN SALUTE

SEDE: Studio Ganapati via Cambiani, 3
DOCENTE: Prof.ssa Simona ROCCATO
N° LEZIONI: 4
ORARIO: 11:00 - 12:00 (giovedì) - corso a n° chiuso (min 8 - max 10)
INTEGRAZIONE SPESA: € 35

PROGRAMMA

Il corso propone tecniche adatte alle esigenze della terza età, offrendo pratiche dolci ma efficaci per mantenere una condizione di benessere e conquistare un corpo in salute e una mente quieta ma al tempo stesso attiva.

Le pratiche sono ispirate all'Hatha Yoga e, grazie alla sua natura dolce e adattabile a tutte le fisicità, offre:

un'opportunità per conoscere meglio il proprio corpo promuovere il benessere generale ridurre il dolore cronico conquistare maggiore flessibilità aumentare la forza muscolare ridurre stress e ansia migliorare la qualità del sonno In particolare il corso offrirà suggerimenti pratici per lavorare su:

1. CERVICALI
2. POSTURA CORRETTA
3. PAVIMENTO PELVICO
4. MOBILITA' DELLE ARTICOLAZIONI
5. ALLUCE VALGO

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 06 - 13 - 20 - 27

TUTTI IN SALUTE PROSEGUIMENTO

SEDE: Studio Ganapati via Cambiani, 3
DOCENTE: Prof.ssa Simona ROCCATO
N° LEZIONI: 12
ORARIO: 11:00 - 12:00 (giovedì) - corso a n° chiuso (min 8 - max 10)
INTEGRAZIONE SPESA: € 65

PROGRAMMA

Il corso propone tecniche adatte alle esigenze della terza età, offrendo pratiche dolci ma efficaci per mantenere una condizione di benessere e conquistare un corpo in salute e una mente quieta ma al tempo stesso attiva.

Le pratiche sono ispirate all'Hatha Yoga e, grazie alla sua natura dolce e adattabile a tutte le fisicità, offre:

un'opportunità per conoscere meglio il proprio corpo promuovere il benessere generale ridurre il dolore cronico conquistare maggiore flessibilità aumentare la forza muscolare ridurre stress e ansia migliorare la qualità del sonno In particolare il corso offrirà suggerimenti pratici per lavorare su:

1. CERVICALI
2. POSTURA CORRETTA
3. PAVIMENTO PELVICO
4. MOBILITA' DELLE ARTICOLAZIONI
5. ALLUCE VALGO

CALENDARIO DELLE LEZIONI

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

YOGA

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

Le attività proposte sono:

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

Materiale occorrente: un tappetino o stuoia, plaid.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 06 - 13 - 20 - 27
NOVEMBRE 03 - 10 - 17 - 24
DICEMBRE 01 - 15
GENNAIO 12 - 19 - 26
FEBBRAIO 02 - 09 - 23
MARZO 02 - 09 - 16 - 23 - 30
APRILE 13 - 20 - 27
MAGGIO 04 - 11 - 18 - 25
GIUGNO 08 - 15

YOGA SULLA SEDIA

SEDE: RITUALE YOGA Via Tapparelli 26/A - 28
DOCENTE: Dott.ssa Silvia PRONELLO
N° LEZIONI: 25
ORARIO: 09:30 - 10:30 (giovedì) - corso a n° chiuso (min 8 - max 10)
INTEGRAZIONE SPESA: € 190

PROGRAMMA

Si tratta di uno stile di Yoga dolce, adatto a tutte le età utilizzando lo strumento della sedia daremo la possibilità a tutti di potersi allungare e beneficiare della pratica senza rischio di farsi male. Il movimento e l'allungamento sono essenziali per la cura di noi stessi.

Questa pratica si può portare nel quotidiano per favorire benessere a lungo termine.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 02 - 09 - 16 - 23 - 30

NOVEMBRE 06 - 13 - 20 - 27

DICEMBRE 04 - 11 - 18

GENNAIO 08 - 15 - 22 - 29

FEBBRAIO 05 - 12 - 19 - 26

MARZO 05 - 12 - 19 - 26

APRILE 09

SAVIGLIANO

CORSI DI LINGUA STRANIERA

Inglese (avanzato)	integrazione spesa	€ 150
Inglese (Elementare)	integrazione spesa	€ 150
Inglese (Principianti)	integrazione spesa	€ 150
Inglese TOP	integrazione spesa	€ 150

INGLESE (AVANZATO)

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 di inglese avanzato è studiato per fornire un approfondimento delle competenze linguistiche, adattandosi alle esigenze di un pubblico adulto. Il programma copre una vasta gamma di argomenti per migliorare la comprensione e la comunicazione in lingua inglese da parte di utenti che già hanno dimestichezza con la grammatica e prevede l'adozione di un libro a integrazione di quanto discusso in classe.

Nelle prime lezioni, gli studenti impareranno a fare conversazione utilizzando i tempi verbali corretti e le relative question tag. Successivamente, si concentreranno sull'uso delle espressioni idiomatiche per parlare di credenze e opinioni e sull'uso di gruppi di aggettivi per descrivere concetti più elaborati. Il corso proseguirà con l'insegnamento dei tempi narrativi, in particolare il past perfect continuous, e con l'uso di aggettivi ed espressioni legati ai viaggi. Gli studenti impareranno a dare consigli e opinioni utilizzando i verbi servili e a fare previsioni discutendo delle probabilità e utilizzando espressioni e phrasal verb legati al tempo.

Questo programma è flessibile e può essere adattato in base alle esigenze e agli interessi degli studenti, garantendo un apprendimento coinvolgente e pratico. Il docente si riserva la facoltà di effettuare modifiche parziali del programma del corso in base alle competenze grammaticali e reali necessità espresse dalla classe.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 01 - 08 - 15 - 22 - 29

NOVEMBRE 05 - 12 - 19 - 26

DICEMBRE 03 - 10 - 17

GENNAIO 07 - 14 - 21 - 28

FEBBRAIO 04 - 11 - 18 - 25

INGLESE (ELEMENTARE)

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

PROGRAMMA

Obiettivi linguistici/grammaticali:

uso degli articoli: the/ a- an / zero article; quantifiers: some e any, a lot of, much, many; i sostantivi numerabili (countable) e non numerabili (uncountable); tempi simple e continuous nelle forme affermativa, negativa ed interrogativa; preposizioni di tempo e luogo; i numeri cardinali, i numeri ordinali e le date; gli aggettivi e i pronomi possessivi e dimostrativi;

Obiettivi lessicali:

Alla fine del corso l'allievo sarà in grado di esprimere e comprendere le informazioni principali a lui note, saprà presentarsi, parlare brevemente di sé, della sua famiglia e degli hobby e fare domande a riguardo; riuscirà, quindi, a interagire in maniera semplice relativamente a cose che conosce e che gli sono vicine, a patto che il dialogo avvenga con parole semplici e che l'interlocutore si esprima lentamente e chiaramente e sia disponibile a fornire aiuto; avrà inoltre imparato un lessico di base per riuscire a destreggiarsi in situazioni conosciute.

Destinatari:

Il corso è rivolto a chi non possiede una conoscenza della lingua inglese e ha voglia di mettersi in gioco

Il programma potrebbe subire modifiche per meglio adeguarsi alle reali necessità della classe

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 02 - 09 - 16 - 23 - 30

NOVEMBRE 06 - 13 - 20 - 27

DICEMBRE 04 - 11 - 18

GENNAIO 08 - 15 - 22 - 29

FEBBRAIO 05 - 12 - 19 - 26

MARZO 05 - 12 - 19 - 26

APRILE 09

INGLESE (PRINCIPIANTI)

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 di inglese elementare è studiato per fornire una solida base linguistica, adattandosi alle esigenze di un pubblico adulto. Il programma copre una vasta gamma di argomenti essenziali per la comunicazione quotidiana e prevede l'adozione di un libro a integrazione di quanto discusso in classe.

Nelle prime lezioni, gli studenti impareranno a presentarsi e a parlare della loro routine quotidiana, utilizzando il present simple. Successivamente, si concentreranno sull'uso del present continuous per descrivere azioni in corso e sulla differenza tra verbi d'azione e di stato. Verranno introdotti i vocaboli relativi ai sentimenti e alle emozioni, permettendo agli studenti di esprimere come si sentono in diverse situazioni. Le lezioni successive si focalizzeranno sulle parti del corpo e sui problemi di salute comuni, fornendo il vocabolario necessario per descrivere condizioni fisiche e dare consigli.

Questo programma è flessibile e può essere adattato in base alle esigenze e agli interessi degli studenti, garantendo un apprendimento coinvolgente e pratico. Il docente si riserva la facoltà di effettuare modifiche parziali del programma del corso in base alle competenze grammaticali e reali necessità espresse dalla classe.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 06 - 13 - 20 - 27

NOVEMBRE 03 - 10 - 17 - 24

DICEMBRE 01 - 15

GENNAIO 12 - 19 - 26

FEBBRAIO 02 - 09 - 23

MARZO 02 - 09 - 16 - 23

INGLESE TOP

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

PROGRAMMA

Prerequisiti: Livello intermedio richiesto

Possibili certificazioni: IELTS, CAMBRIDGE

Processo educativo: acquisire una vasta gamma di vocaboli, sfumature e sinonimi. Espressione orale: lavoro su intonazione e accento. Lavoro su lingua parlata; espressione scritta: sfumature grammaticali, testi lunghi di vari generi, modi di dire.

Lo scopo di questo corso INGLESE TOP è di permettere di parlare fluentemente l'inglese. Una valutazione iniziale ti consentirà di definire con precisione il tuo livello e le tue esigenze al fine di adattare il programma di formazione come parte di una formazione su misura.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 07 - 14 - 21 - 28

NOVEMBRE 04 - 11 - 18 - 25

DICEMBRE 02 - 09 - 16

GENNAIO 13 - 20 - 27

FEBBRAIO 03 - 10 - 24

MARZO 03 - 10 - 17 - 24 - 31

APRILE 14 - 21 - 28

MARENE

CONFERENZE E CORSI DI CULTURA GENERALE IN ORDINE CRONOLOGICO ORE 20.30/23.00

Conferenze serali: mercoledì dalle ore 20.30 alle 22.00

Fare la pace dentro e fuori di noi

15/10/2025

Fare la pace dentro e fuori di noi

22/10/2025

Fare la pace dentro e fuori di noi

29/10/2025

Fare la pace dentro e fuori di noi

05/11/2025

Fare la pace dentro e fuori di noi

12/11/2025

Fare la pace dentro e fuori di noi

SEDE: Sala Consiliare - Via S. Gallina

DOCENTE: Dott.ssa Alessandra MINA

N° LEZIONI: 5

ORARIO: 20:30 - 22:00 (mercoledì)

PROGRAMMA

Viviamo ormai da anni in tempi di guerra, anzi di guerre. Vicine e lontane, tutte con il loro carico di odio, morti, distruzione e enormi sofferenze a cui assistiamo ogni giorno da casa nostra.

Anche se indirettamente, non possiamo non esserne toccati emotivamente anche noi. Anche noi corriamo il rischio di portarne pesanti conseguenze se i conflitti armati non verranno fermati.

Possiamo scegliere: se essere fra quelli che distruggono il mondo (o lasciano passivamente che venga distrutto) oppure fra coloro che si uniscono insieme per aggiustarlo. Se scegliamo di coltivare la vita e non la morte, il primo passo parte da noi. Si tratta di cominciare a disarmare i nostri pensieri, le nostre parole, le nostre mani per costruire la pace anche fuori di noi: nelle nostre relazioni e nella politica.

Per farlo dobbiamo riconoscere e padroneggiare la violenza che c'è anche dentro di noi.

- Le radici della violenza dentro e fuori di noi
- Mettiamo ordine nella confusione: rabbia, aggressività e violenza
- Facciamo pace dentro di noi: la rabbia, il dolore e la paura
- Disarmiamo i pensieri e le parole: le critiche, le svalutazioni e i giudizi
- La pace dentro per costruire la pace fuori:

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 15 - 22 - 29

NOVEMBRE 05 - 12

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	€ 120
Pilates	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 oltre al rilascio del certificato medico per l'attività fisica non agonistica, laboratorio DRUM CIRCLE escluso)

GINNASTICA DOLCE

SEDE: Centro sportivo don Avataneo

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 01 - 08 - 15 - 22 - 29

NOVEMBRE 05 - 12 - 19 - 26

DICEMBRE 03 - 10 - 17

GENNAIO 07 - 14 - 21 - 28

FEBBRAIO 04 - 11 - 18 - 25

MARZO 04 - 11 - 18 - 25

APRILE 01 - 08 - 15 - 22 - 29

MAGGIO 06

GINNASTICA PER ADULTI

SEDE: Palestra Comunale Marene

DOCENTE: Dott.ssa Roberta TESTA

N° LEZIONI: 30

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

INTEGRAZIONE SPESA: € 70

PROGRAMMA

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

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

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

CALENDARIO DELLE LEZIONI

(1° Corso)

OTTOBRE 07 - 14 - 21 - 28

NOVEMBRE 04 - 11 - 18 - 25

DICEMBRE 02 - 09 - 16

GENNAIO 13 - 20 - 27

FEBBRAIO 03 - 10 - 24

MARZO 03 - 10 - 17 - 24 - 31

APRILE 14 - 21 - 28

MAGGIO 05 - 12 - 19 - 26

GIUGNO 09

(2° Corso)

OTTOBRE 02 - 09 - 16 - 23 - 30

NOVEMBRE 06 - 13 - 20 - 27

DICEMBRE 04 - 11 - 18

GENNAIO 08 - 15 - 22 - 29

FEBBRAIO 05 - 12 - 19 - 26

MARZO 05 - 12 - 19 - 26

APRILE 09 - 16 - 23 - 30

MAGGIO 07 - 14

METODO FELDENKRAIS. CONSAPEVOLEZZA ATTRAVERSO IL MOVIMENTO

SEDE: Palestra del Comune

DOCENTE: Dott.ssa Tamara GOSMAN

N° LEZIONI: 23

ORARIO: 08:30 - 09:30 (martedì) - corso a n° chiuso (min 12 - max 15)

INTEGRAZIONE SPESA: € 120

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 07 - 14 - 21 - 28

NOVEMBRE 04 - 11 - 18 - 25

DICEMBRE 02 - 09 - 16

GENNAIO 13 - 20 - 27

FEBBRAIO 03 - 10 - 24

MARZO 03 - 10 - 17 - 24 - 31

APRILE 14

PILATES

SEDE: Palestra del Comune

DOCENTE: Dott.ssa Roberta TESTA

N° LEZIONI: 30

ORARIO: 19:00 - 20:00 (lunedì) - corso a n° chiuso (min 15 - max 20)

INTEGRAZIONE SPESA: € 70

PROGRAMMA

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 06 - 13 - 20 - 27

NOVEMBRE 03 - 10 - 17 - 24

DICEMBRE 01 - 15

GENNAIO 12 - 19 - 26

FEBBRAIO 02 - 09 - 23

MARZO 02 - 09 - 16 - 23 - 30

APRILE 13 - 20 - 27

MAGGIO 04 - 11 - 18 - 25

GIUGNO 08 - 15

MARENE

CORSI DI LINGUA STRANIERA

Inglese (base)

integrazione spesa

€ 150

INGLESE (BASE)

SEDE: Sala Consiliare - Via S. Gallina
DOCENTE: Dott. Mattia MEIRONE BARBERO
N° LEZIONI: 20
ORARIO: 18:00 - 20:00 (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 la conoscenza della lingua attraverso la partecipazione attiva degli studenti in termini di frequenza e di svolgimento dei compiti assegnati.

Qui di seguito i principali argomenti trattati: introducing yourself, talking about yourself, talking about your things, telling the time, describing your day, describing your week, talking about your town, counting and measuring, shopping and descriptions, expressing preferences, free time and activities, wishes and desires.

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

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 07 - 14 - 21 - 28
NOVEMBRE 04 - 11 - 18 - 25
DICEMBRE 02 - 09 - 16
GENNAIO 13 - 20 - 27
FEBBRAIO 03 - 10 - 24
MARZO 03 - 10 - 17

MONASTEROLO DI SAVIGLIANO

LABORATORI DI ATTIVITA' FISICA E PSICO-FISICA

Ginnastica Posturale

integrazione spesa € 170

(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 oltre al rilascio del certificato medico per l'attività fisica non agonistica, laboratorio DRUM CIRCLE escluso)

GINNASTICA POSTURALE

SEDE: Scuola Elementare Beppe Fenoglio

DOCENTE: Maestra Nerina BARBERIS

N° LEZIONI: 60

ORARIO: 1° Corso - 17:30 - 18:30 (lunedì e giovedì) - corso a n° chiuso (min 15 - max 20)
2° Corso - 20:00 - 21:00 (lunedì e giovedì) - corso a n° chiuso (min 15 - max 20)

INTEGRAZIONE SPESA: € 170

PROGRAMMA

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

CALENDARIO DELLE LEZIONI

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

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

DICEMBRE 01 - 04 - 11 - 15 - 18

GENNAIO 08 - 12 - 15 - 19 - 22 - 26 - 29

FEBBRAIO 02 - 05 - 09 - 12 - 19 - 23 - 26

MARZO 02 - 05 - 09 - 12 - 16 - 19 - 23 - 26 - 30

APRILE 09 - 13 - 16 - 20 - 23 - 27 - 30

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

GIUGNO 04

