

INDICE

pag.	6	STATUTO DELL'UNIVERSITA' DELLE TRE ETÀ
pag.	7	ISCRIZIONI E FREQUENZA
pag.	9	CALENDARIO INCONTRI CON GLI ISCRITTI
pag.	10	INAUGURAZIONE ANNO ACCADEMICO 2026/2027

SAVIGLIANO

CORSO DI CULTURA GENERALE

pag.	14	"FIABE, MITI E LEGGENDE SENZA CONFINI"
pag.	15	"OGNI VIAGGIO LASCIA UNA TRACCIA. LA POESIA LA RENDE VISIBILE"
pag.	16	BEETHOVEN, 1827 - 2027: L'UOMO E L'ARTISTA
pag.	17	A SCUOLA DELLE API PER COMPRENDERE LA BIODIVERSITÀ
pag.	18	A TAVOLA CON LA SCIENZA: MITI E VERITÀ TRA CIBO E MOVIMENTO
pag.	19	ALLA SCOPERTA DEL TEATRO MUSICALE: OPERA, OPERETTA E MUSICAL
pag.	20	AMORI IMPOSSIBILI: QUANDO LA LETTERATURA CI SPEZZA IL CUORE
pag.	21	ARCHITETTURA IN LEGNO - ARCHITETTURA IN TERRA CRUDA
pag.	22	CASE E MUSEI D'ARTISTA
pag.	23	CHI È PIÙ INTELLIGENTE? UN VIAGGIO TRA LE SORPRENDENTI CAPACITÀ DEGLI ANIMALI
pag.	24	CICLO DI INCONTRI DI NATUROPATIA E MEDICINA TRADIZIONALE CINESE
pag.	25	COME FUNZIONA L'EREDITARIETÀ GENETICA
pag.	26	DALLA MODERNITÀ SOLIDA ALLA SOCIETÀ LIQUIDA (PARTE 3)
pag.	27	DANTE E GLI ANTICHI
pag.	28	DIRITTI PRATICI - PARTE TERZA: IL CONDOMINIO, LA LOCAZIONE E IL COMODATO
pag.	29	DONAZIONE ORGANI E TESSUTI
pag.	30	ERETICI DEL '900: IGNAZIO SILONE E IL COMUNISMO
pag.	31	ERETICI DEL MOVIMENTO CATTOLICO: ARTURO PAOLI
pag.	32	ESCURSIONI STORICO-NATURALISTICHE
pag.	33	FINANZA: SCEGLIERE PER CAPIRE
pag.	34	FIORI DI BACH E FIORI AUSTRALIANI - RIMEDI NATURALI PER IL BENESSERE
pag.	35	FRANCOIS TRUFFAULT, IL REGISTA CHE AMAVA LE DONNE
pag.	36	GLI 80 ANNI DI VOTO ALLE DONNE E LE 21 DONNE COSTITUENTI
pag.	37	HAI UN ROBOT IN CASA E NON LO SAI. VIAGGIO TRA LE MACCHINE CHE CI AIUTANO, CI ASCOLTANO E A VOLTE CI INGANNANO
pag.	38	I FARMACI QUESTI(S)CONOSCIUTI 3° EDIZIONE "ANTIBIOTICI, ANTIINFETTIVI E MOLTO ALTRO"
pag.	39	I MISTERI DI TORINO
pag.	40	I RAPPORTI TRA STATO E CHIESA NELL'800 E 900: I FATTI, I PROTAGONISTI, GLI ANEDDOTI
pag.	41	IL LINGUAGGIO MUSICALE
pag.	42	IL PIACERE DI LEGGERE
pag.	43	L'ARTE DEL TEMPO IN PROVINCIA DI CUNEO
pag.	44	L'INFORMATICA A TUTTE LE ETÀ
pag.	45	L'INTELLIGENZA ARTIFICIALE PER I SENIOR
pag.	46	LA BIODINAMICA NELL'ORTO, NEL FRUTTETO E NEL GIARDINO
pag.	47	LA CHIMICA E L'AMBIENTE (NEL BENE E NEL MALE)
pag.	48	LA FANCIULLA DEL WEST DI GIACOMO PUCCINI: CHI AVREBBE MUSICATO UN WESTERN?

pag.	49	LA SAGGEZZA DELL'ETÀ
pag.	50	LA STORIA DI SAVIGLIANO RIEMERGE DELLE EPIGRAFI
pag.	51	LAND ART. IL PAESAGGIO COME DISPOSITIVO ATTIVO
pag.	52	LE CURE PALLIATIVE ED IL BIO TESTAMENTO
pag.	53	LEONARDO E IL CENACOLO: TRACCE STORICHE E TRACCE INIZIATICHE
pag.	54	LO STATO E LE CONFESSIONI RELIGIOSE: INTRODUZIONE AL DIRITTO ECCLESIASTICO
pag.	55	MAGNIFICA HUMANITAS
pag.	56	PITTORI DEL PASSATO ED IMMAGINE FEMMINILE - UNA RIFLESSIONE SULLE MODE NELL'ABBIGLIAMENTO E NELLE ACCONCIATURE, TRA IMPOSIZIONI, COSTRIZIONI E QUALCHE SPIRAGLIO DI LIBERTÀ. IERI... E OGGI.
pag.	57	PREVENZIONE FURTI IN ABITAZIONE
pag.	58	PREVENZIONE TRUFFE E FRODI INFORMATICHE
pag.	59	RAGIONAR BENE PER STARE MEGLIO
pag.	60	SANDRO PERTINI: IL PRESIDENTE
pag.	61	SCRITTORI AL MICROFONO
pag.	62	STORIA DELL'ARMA DEI CARABINIERI
pag.	63	STORIA DELLE OLIMPIADI MODERNE: ANEDDOTI, FATTI, LEGGENDE E CURIOSITÀ DALLA STORIA DELLE OLIMPIADI MODERNE
pag.	64	STORIA DI DON PINI PUGLISI
pag.	65	SULLE TRACCE DEL SELVATICO: RICONOSCERE SEGNI E TRACCE DEGLI ANIMALI SELVATICI PRESENTI SUL NOSTRO TERRITORIO
pag.	66	SVEVO: LA COSCIENZA DI ZENO
pag.	67	TIPI STRANI: STORIE DI PERSONAGGI ECCENTRICI (NEL BENE E NEL MALE)
pag.	68	TUTT'È PECCATE MURTALE SÒ FFEMMENE "TUTTI I PECCATI MORTALI SONO FEMMINE....."
pag.	69	UNITÀ D'ITALIA: UNIFICAZIONE O ANNESSIONE? DAI PLEBISCITI AL BRIGANTAGGIO
pag.	70	VISITA AL CENACOLO VINCIANO (MILANO)
pag.	71	VISITA AL COMANDO
pag.	72	VISITA AL SANTUARIO DI VICOFORTE E CHIESA DI S. FIORENZO DI BASTIA
pag.	73	VISITA ALLA BASILICA DI SUPERGA E VILLA DELLA REGINA
pag.	74	VISITA FONDAZIONE ACCORSI - OMETTO
pag.	75	VISITA MUSEO EGIZIO

LABORATORIO DI ATTIVITÀ MANUALE

pag.	77	ALLENIAMO IL CERVELLO
pag.	78	ARTE CREATIVA E BENESSERE INTERIORE (PRINCIPIANTI)
pag.	79	ARTE CREATIVA E BENESSERE INTERIORE (PROSEGUIMENTO)
pag.	80	BURRACO
pag.	81	CANTO CORALE
pag.	82	CARTA CANTA!
pag.	83	CORSO DI CUCITO
pag.	84	CORSO DI MICROMACRAMÈ (PRINCIPIANTI)
pag.	85	CORSO DI MICROMACRAMÈ (PROSEGUIMENTO)
pag.	86	CORSO FILOSOFIA ANTICA
pag.	87	CORSO FILOSOFIA MODERNA
pag.	88	CORSO SULLE TECNICHE DEL DISEGNO
pag.	89	CREA E CONFEZIONA IL TUO CAPO A
pag.	90	CREA E CONFEZIONA IL TUO CAPO B
pag.	91	L'ARTE DEL COLORE

pag. 92	L'ARTE DELL'ACQUERELLO (INTERMEDIO)
pag. 93	L'ARTE DELL'ACQUERELLO (PRINCIPIANTI)
pag. 94	MEMORIA E ATTENZIONE
pag. 95	NATALE A TUTTO RICICLO
pag. 96	RICAMO BANDERA
pag. 97	RICI-CUCIO
pag. 98	SCACCHI
pag. 99	SE NON SAPPIAMO RICAMARE POSSIAMO DISEGNARE
pag. 100	TECNICHE PITTORICHE (BASE)
pag. 101	TECNICHE PITTORICHE (PROSEGUIMENTO)
pag. 102	VIVERE CON LA TECNOLOGIA, STRUMENTI PER IL QUOTIDIANO

LABORATORIO DI ATTIVITÀ FISICA E PSICOFISICA

pag. 104	AGGRESSIONI: IMPARA A REAGIRE
pag. 105	ATTIVITÀ MOTORIA
pag. 106	BALLI DA SALA E LISCIO
pag. 107	BALLI DI GRUPPO
pag. 108	BALLI LATINI - CARAIBICI
pag. 109	DANZA E MOVIMENTO CREATIVO: ASCOLTO DEL CORPO, ESPRESSIONE E BENESSERE ATTRAVERSO IL MOVIMENTO
pag. 110	DRUM CIRCLE: CERCHIO DI PERCUSSIONI FACILITATO
pag. 111	FIT AND WALK
pag. 112	GINNASTICA IN ACQUA
pag. 113	GINNASTICA SOMATICA
pag. 114	I MANTRA DELLO YOGA SCIAMANICO
pag. 115	MUSICA E BENESSERE
pag. 116	NUOTO
pag. 117	PRANAYAMA
pag. 118	RIABILITAZIONE IN ACQUA
pag. 119	RIABILITAZIONE MOTORIA
pag. 120	RIFLESSOLOGIA PLANTARE
pag. 121	STRETCHING DEI MERIDIANI E RESPIRAZIONE CONSAPEVOLE
pag. 122	TANGO ARGENTINO
pag. 123	TONIFICAZIONE
pag. 124	YOGA SULLA SEDIA

LABORATORIO DI LINGUA STRANIERA

pag. 126	INGLESE (AVANZATO)
pag. 127	INGLESE (BASE)
pag. 128	INGLESE (ELEMENTARE)
pag. 129	INGLESE (INTERMEDIO)
pag. 130	SPAGNOLO (BASE)

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. 132 PAROLE ARMATE E PAROLE DISARMANTI

LABORATORIO DI ATTIVITÀ MANUALE

pag. 134 SOLUZIONI TECNOLOGICHE PER LA VITA DI TUTTI I GIORNI

LABORATORIO DI ATTIVITÀ FISICA E PSICOFISICA

pag. 136 GINNASTICA DOLCE

pag. 137 GINNASTICA PER ADULTI

pag. 138 METODO FELDENKRAIS. CONSAPEVOLEZZA ATTRAVERSO IL MOVIMENTO

pag. 139 PILATES

LABORATORIO DI LINGUA STRANIERA

pag. 141 INGLESE (PRINCIPIANTI)

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

MONASTEROLO DI SAVIGLIANO

LABORATORIO DI ATTIVITÀ MANUALE

- pag. 143 CITTADINANZA DIGITALE: SERVIZI ONLINE, APPLICAZIONI PRATICHE E INTELLIGENZA ARTIFICIALE
pag. 144 VIAGGIO NEL MONDO DEL DISEGNO E DELLA PITTURA

LABORATORIO DI ATTIVITÀ FISICA E PSICOFISICA

- pag. 146 BALLI LATINO AMERICANI
pag. 147 CORSO DI BALLO LISCIO
pag. 148 CORSO DI TENNIS (BASE)
pag. 149 CORSO DI TENNIS (PROSEGUIMENTO)
pag. 150 GINNASTICA POSTURALE
pag. 151 NUOTO RAGAZZI

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

UNIVERSITA' DELLE TRE ETÁ

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

DENOMINAZIONE

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

SEDE

L'UNItre ha sede presso il Comune di Savigliano; alcuni corsi e laboratori hanno luogo presso le sedi Marene e Monasterolo di Savigliano.

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

FINALITA'

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

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

REQUISITI

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

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

DISPOSIZIONI GENERALI

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

In particolare dal 7 settembre 2026 gli iscritti in regola con il versamento della quota di iscrizione all'A.A. 2026/2027 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 2026/2027 – da **lunedì 7 a giovedì 10 settembre** presso la Segreteria UNItre Palazzo Taffini (**ore 9-12/ 14-17**)
venerdì 11 settembre dalle ore 9 alle ore 12
dal 14 al 30 settembre si osserverà il seguente orario:

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

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

SEDE DI MARENE:

10 SETTEMBRE DALLE ORE 17 ALLE ORE 20 PRESSO IL CENTRO DON AVATANELO

19 SETTEMBRE DALLE ORE 9 ALLE ORE 11 PRESSO PALAZZO GALVAGNO, SEDE DEL COMUNE DI MARENE

SEDE DI MONASTEROLO DI SAVIGLIANO:

DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ' AL MATTINO A PARTIRE DA LUNEDÌ' 7 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, Centro Incontro Anziani di Marene e Tesserati ACLI e PROLOCO di Monasterolo di Savigliano** è previsto il pagamento di una quota agevolata pari alla differenza fra la tessera associativa (in corso di validità da esibirsi all'atto dell'iscrizione) e la quota di **€ 40**.

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.

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

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.

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 Pago PA
- presso la Tesoreria della Banca Cassa di Risparmio di Savigliano S.p.A.
- tramite bonifico bancario

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

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

Per la modalità di iscrizione On – line è sufficiente accedere al portale <https://unitre.info/> e accreditarsi 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.

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 e sui 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 2026/2027 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	31/08/2026 ore 10.30	Crosà Neira Don Mario Salvagno Conferenza stampa di presentazione corsi A.A. 2026/2027
Venerdì	02/10/2026 ore 16	Salone Centro Culturale Saviglianese: Inaugurazione anno Accademico 2026/2027
Venerdì	14/05/2027 ore 16	Salone Centro Culturale Saviglianese: Chiusura A.A. 2026/2027 e premiazione iscritti
Sabato	15/05/2027 ore 16	Confraternita Agorà Vial Torino Inaugurazione Mostra Unitre con esposizione lavoro realizzati dai laboratori di attività manuale



CITTÀ DI SAVIGLIANO

(Provincia di Cuneo)

ASSESSORATO ALLA CULTURA

Centro Culturale Saviglianese

VENERDÌ 02 OTTOBRE
ORE 16

INAUGURAZIONE ANNO ACCADEMICO 2026/2027
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

GLI INETTI DI SVEVO

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

SAVIGLIANO

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

<i>Scrittori al microfono</i>	01/10/2026
<i>Fiori di Bach e fiori Australiani - Rimedi naturali per il benessere</i>	05/10/2026
<i>Vista guidata a Superga e Villa della Regina</i>	06/10/2026
<i>Magnifica Humanitas</i>	07/10/2026
<i>Scrittori al microfono</i>	08/10/2026
<i>Escursioni Storico-Naturalistiche</i>	09/10/2026
<i>L'intelligenza artificiale per i SENIOR</i>	12/10/2026
<i>Unità d'Italia: unificazione o annessione? Dai plebisciti al brigantaggio</i>	14/10/2026
<i>Scrittori al microfono</i>	15/10/2026
<i>Sulle tracce del Selvatico: riconoscere segni e tracce degli animali selvatici presenti sul nostro territorio</i>	16/10/2026
<i>La Biodinamica nell'Orto, nel Frutteto e nel Giardino</i>	19/10/2026
<i>Eretici del '900: Ignazio Silone e il Comunismo</i>	21/10/2026
<i>Scrittori al microfono</i>	22/10/2026
<i>Leonardo e il Cenacolo: tracce storiche e tracce iniziatiche</i>	23/10/2026
<i>La Biodinamica nell'Orto, nel Frutteto e nel Giardino</i>	26/10/2026
<i>Visita guidata Santuario di Vicoforte e chiesa di San Fiorenzo</i>	27/10/2026
<i>Eretici del movimento cattolico: Arturo Paoli</i>	28/10/2026
<i>I misteri di Torino</i>	29/10/2026
<i>Chi è più intelligente? Un viaggio tra le sorprendenti capacità degli animali</i>	30/10/2026
<i>La Biodinamica nell'Orto, nel Frutteto e nel Giardino</i>	02/11/2026
<i>Alla scoperta del Teatro Musicale: Opera, Operetta e Musical</i>	04/11/2026
<i>Dante e gli Antichi</i>	05/11/2026
<i>Leonardo e il Cenacolo: tracce storiche e tracce iniziatiche</i>	06/11/2026
<i>I farmaci questi(s)conosciuti 3° edizione "Antibiotici, Antiinfettivi e molto altro"</i>	09/11/2026
<i>Prevenzione truffe e frodi informatiche</i>	10/11/2026
<i>La chimica e l'Ambiente (nel Bene e nel Male)</i>	11/11/2026
<i>Visita al Museo Egizio</i>	11/11/2026
<i>Dante e gli Antichi</i>	12/11/2026
<i>Architettura in legno - architettura in terra cruda</i>	13/11/2026
<i>I farmaci questi(s)conosciuti 3° edizione "Antibiotici, Antiinfettivi e molto altro"</i>	16/11/2026
<i>A tavola con la scienza: miti e verità tra cibo e movimento</i>	18/11/2026
<i>Francois Truffault, il regista che amava le donne</i>	19/11/2026
<i>Architettura in legno - architettura in terra cruda</i>	20/11/2026
<i>I farmaci questi(s)conosciuti 3° edizione "Antibiotici, Antiinfettivi e molto altro"</i>	23/11/2026
<i>La chimica e l'Ambiente (nel Bene e nel Male)</i>	25/11/2026
<i>Visita al Museo Accorsi</i>	26/11/2026
<i>Francois Truffault, il regista che amava le donne</i>	26/11/2026
<i>La saggezza dell'Età</i>	27/11/2026
<i>Donazione Organi e Tessuti</i>	30/11/2026
<i>A tavola con la scienza: miti e verità tra cibo e movimento</i>	02/12/2026
<i>Francois Truffault, il regista che amava le donne</i>	03/12/2026
<i>Tipi strani: storie di personaggi eccentrici (nel bene e nel male)</i>	04/12/2026
<i>La chimica e l'Ambiente (nel Bene e nel Male)</i>	09/12/2026
<i>Francois Truffault, il regista che amava le donne</i>	10/12/2026
<i>Tipi strani: storie di personaggi eccentrici (nel bene e nel male)</i>	11/12/2026
<i>Storia di Don Pini Puglisi</i>	14/12/2026

<i>Prevenzione furti in abitazione</i>	15/12/2026
<i>A tavola con la scienza: miti e verità tra cibo e movimento</i>	16/12/2026
<i>Hai un robot in casa e non lo sai. Viaggio tra le macchine che ci aiutano, ci ascoltano e a volte ci ingannano</i>	17/12/2026
<i>Tipi strani: storie di personaggi eccentrici (nel bene e nel male)</i>	18/12/2026
<i>Storia di Don Pino Puglisi</i>	21/12/2026
<i>Storia delle olimpiadi moderne: aneddoti, fatti, leggende e curiosità dalla storia delle Olimpiadi moderne</i>	07/01/2027
<i>La storia di Savigliano riemerge delle epigrafi</i>	08/01/2027
<i>Ciclo di incontri di Naturopatia e Medicina Tradizionale Cinese</i>	11/01/2027
<i>Le cure Palliative ed il Bio testamento</i>	13/01/2027
<i>Storia delle olimpiadi moderne: aneddoti, fatti, leggende e curiosità dalla storia delle Olimpiadi moderne</i>	14/01/2027
<i>I rapporti tra Stato e Chiesa nell'800 e 900: i fatti, i protagonisti, gli aneddoti</i>	18/01/2027
<i>"Fiabe, Miti e Leggende senza confini"</i>	20/01/2027
<i>Storia delle olimpiadi moderne: aneddoti, fatti, leggende e curiosità dalla storia delle Olimpiadi moderne</i>	21/01/2027
<i>La storia di Savigliano riemerge delle epigrafi</i>	22/01/2027
<i>I rapporti tra Stato e Chiesa nell'800 e 900: i fatti, i protagonisti, gli aneddoti</i>	25/01/2027
<i>"Fiabe, Miti e Leggende senza confini"</i>	27/01/2027
<i>L'informatica a Tutte le età</i>	28/01/2027
<i>Ciclo di incontri di Naturopatia e Medicina Tradizionale Cinese</i>	01/02/2027
<i>Le cure Palliative ed il Bio testamento</i>	03/02/2027
<i>Il piacere di Leggere</i>	04/02/2027
<i>L'arte del Tempo in provincia di Cuneo</i>	05/02/2027
<i>Amori impossibili: quando la letteratura ci spezza il cuore</i>	11/02/2027
<i>Ragionar bene per stare meglio</i>	12/02/2027
<i>Il linguaggio musicale</i>	15/02/2027
<i>Pittori del passato ed immagine femminile - Una riflessione sulle mode nell'abbigliamento e nelle acconciature, tra imposizioni, costrizioni e qualche spiraglio di libertà. Ieri... e oggi.</i>	17/02/2027
<i>Amori impossibili: quando la letteratura ci spezza il cuore</i>	18/02/2027
<i>Ragionar bene per stare meglio</i>	19/02/2027
<i>Il linguaggio musicale</i>	22/02/2027
<i>"Ogni viaggio lascia una traccia. La poesia la rende visibile"</i>	24/02/2027
<i>La fanciulla del West di Giacomo Puccini: Chi avrebbe musicato un Western?</i>	25/02/2027
<i>Ragionar bene per stare meglio</i>	26/02/2027
<i>Donazione Organi e Tessuti</i>	01/03/2027
<i>Le cure Palliative ed il Bio testamento</i>	03/03/2027
<i>La fanciulla del West di Giacomo Puccini: Chi avrebbe musicato un Western?</i>	04/03/2027
<i>Escursioni Storico-Naturalistiche</i>	05/03/2027
<i>Tutt'è peccate mortale sò Femmine "Tutti i peccati mortali sono femmine....."</i>	08/03/2027
<i>Storia dell'arma dei Carabinieri</i>	09/03/2027
<i>Alla scoperta del Teatro Musicale: Opera, Operetta e Musical</i>	10/03/2027
<i>Il piacere di Leggere</i>	11/03/2027
<i>L'arte del Tempo in provincia di Cuneo</i>	12/03/2027
<i>Sandro Pertini: Il presidente</i>	15/03/2027
<i>Dalla modernità solida alla società Liquida (parte 3)</i>	17/03/2027
<i>A scuola delle api per comprendere la biodiversità</i>	18/03/2027
<i>Lo Stato e le confessioni religiose: introduzione al Diritto ecclesiastico</i>	19/03/2027
<i>Case e Musei d'Artista</i>	22/03/2027
<i>Dalla modernità solida alla società Liquida (parte 3)</i>	24/03/2027
<i>Dalla modernità solida alla società Liquida (parte 3)</i>	31/03/2027

<i>A scuola delle api per comprendere la biodiversità</i>	01/04/2027
<i>Lo Stato e le confessioni religiose: introduzione al Diritto ecclesiastico</i>	02/04/2027
<i>Gli 80 anni di Voto alle Donne e le 21 Donne Costituenti</i>	05/04/2027
<i>Visita al Museo Vinciano</i>	06/04/2027
<i>Land Art. Il paesaggio come dispositivo attivo</i>	07/04/2027
<i>Diritti pratici - parte terza: il condominio, la locazione e il comodato</i>	08/04/2027
<i>Lo Stato e le confessioni religiose: introduzione al Diritto ecclesiastico</i>	09/04/2027
<i>Case e Musei d'Artista</i>	12/04/2027
<i>Land Art. Il paesaggio come dispositivo attivo</i>	14/04/2027
<i>Diritti pratici - parte terza: il condominio, la locazione e il comodato</i>	15/04/2027
<i>Finanza: scegliere per capire</i>	16/04/2027
<i>Gli 80 anni di Voto alle Donne e le 21 Donne Costituenti</i>	19/04/2027
<i>Visita al Comando</i>	20/04/2027
<i>Land Art. Il paesaggio come dispositivo attivo</i>	21/04/2027
<i>Diritti pratici - parte terza: il condominio, la locazione e il comodato</i>	22/04/2027
<i>Beethoven, 1827 - 2027: l'Uomo e l'Artista</i>	23/04/2027
<i>Gli 80 anni di Voto alle Donne e le 21 Donne Costituenti</i>	26/04/2027
<i>Svevo: La coscienza di Zeno</i>	28/04/2027
<i>Come funziona l'ereditarietà genetica</i>	29/04/2027
<i>Beethoven, 1827 - 2027: l'Uomo e l'Artista</i>	30/04/2027
<i>Ciclo di incontri di Naturopatia e Medicina Tradizionale Cinese</i>	03/05/2027
<i>Svevo: La coscienza di Zeno</i>	05/05/2027
<i>Come funziona l'ereditarietà genetica</i>	06/05/2027
<i>Svevo: La coscienza di Zeno</i>	12/05/2027
<i>Come funziona l'ereditarietà genetica</i>	13/05/2027

"Fiabe, Miti e Leggende senza confini"

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

DOCENTE: Dott.ssa Roberta CANE

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15:30 - 17:00 (mercoledì)

PROGRAMMA

La fiaba è una metafora dell'esperienza umana, è la possibile raffigurazione di concetti astratti presenti nella vita e può svelare tutto ciò che non può essere detto altrimenti. Come nella vita, le fiabe raccontano un percorso di crescita, un processo di individuazione pieno di difficoltà e di rischi da affrontare: il principe deve salvare la principessa, sconfiggere i draghi, può perdersi nella foresta...

Lezione 1 – Il mondo del nord Europa: Elfi, cavalieri, luoghi incantati, foreste di betulle e montagne innevate

Lezione 2 – Il mondo tibetano ed indiano: le mille e una notte, tra ghiacci, foreste, deserti e fiumi

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 20 - 27

"Ogni viaggio lascia una traccia. La poesia la rende visibile"

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

DOCENTE: Prof. Antonio SCOMMEGNA

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:30 - 17:00 (mercoledì)

PROGRAMMA

Il viaggio e la poesia condividono la stessa natura: entrambi sono un movimento.

Un attraversamento di luoghi, ma anche di emozioni, pensieri e trasformazioni interiori. Fin dall'antichità, il viaggio è stato uno dei temi più potenti della letteratura. Non è solo lo spostarsi da un punto a un altro, ma un'esperienza che cambia chi la vive. La poesia diventa allora il linguaggio privilegiato per raccontare questa trasformazione. Ogni viaggio esterno nasconde un viaggio più profondo, perché la meta non è il punto d'arrivo, ma tutto ciò che accade lungo il cammino. Ogni viaggio lascia un segno. La poesia nasce proprio da questa traccia: è il tentativo di dare forma a ciò che cambia dentro di noi. La poesia nel viaggio non è solo racconto: è trasformazione del vissuto in parola. Viaggiare significa uscire da sé, scrivere poesia significa tornarci con uno sguardo nuovo.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 24

Beethoven, 1827 - 2027: l'Uomo e l'Artista

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

PROGRAMMA

A duecento anni dalla morte, i due incontri si focalizzeranno su alcuni aspetti umani e artistici del compositore. In particolare, la vicenda giudiziaria legata al rapporto con il nipote Karl e la genesi della Nona Sinfonia.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

APRILE 23 - 30

A scuola delle api per comprendere la biodiversità

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

DOCENTE: Giovanni BADINO

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15:30 - 17:00 (giovedì)

PROGRAMMA

Le api domestiche e selvatiche sono responsabili di circa il 70% dell'impollinazione di tutte le specie vegetali viventi e garantiscono il 35% della produzione globale di cibo, ricoprono quindi un ruolo fondamentale per l'ambiente e la biodiversità.

Eppure le attività dell'uomo e il cambiamento climatico le mettono sempre più a rischio: in Europa il 9,2% delle specie di api sono minacciate di estinzione.

Con questo breve corso proveremo ad avvicinarvi al fantastico mondo delle api e al ruolo che ciascuno di noi può svolgere per tutelare la biodiversità.

Le api sono il simbolo perfetto, vivono grazie ai fiori, quindi prestare attenzione a loro significa prendersi cura di tutto l'ambiente, e quindi anche di noi stessi.

Attraverso il racconto della loro vita impareremo ad amarle e a diventare "attivisti" nella quotidianità per dare il nostro contributo e impulso alla consapevolezza generale ... e scopriremo l'importanza di non tagliare l'erba in primavera ed estate per avere una fioritura spontanea e garantire una fonte continua di cibo per api, farfalle e altri insetti.

Dopo il primo appuntamento ce ne sarà un secondo attraverso una uscita sul territorio, per capire quale è il ruolo di chi alleva le api e si prende cura degli sciame ... con visita all'azienda L'APE VAGANTE sita in località Apparizione a Savigliano.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MARZO 18

APRILE 01

A tavola con la scienza: miti e verità tra cibo e movimento

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

DOCENTE: Dott. Alex VILLOIS

N° LEZIONI: 3

ORARIO: 15:30 - 17:00 (mercoledì)

PROGRAMMA

Negli ultimi anni si è parlato sempre di più di alimentazione ma non sempre ciò che circola è corretto: tra falsi miti, credenze diffuse e informazioni contrastanti, orientarsi può diventare difficile. Questo ciclo di incontri nasce proprio per fare chiarezza, offrendo uno spazio accessibile e coinvolgente in cui comprendere cosa è davvero utile per la salute e cosa invece è solo una convinzione priva di basi scientifiche.

Attraverso esempi concreti e spiegazioni semplici, verranno affrontati temi centrali come il ruolo delle proteine, il mantenimento della massa muscolare, l'importanza dell'alimentazione quotidiana e il legame fondamentale con l'attività fisica.

L'obiettivo è fornire strumenti pratici per prendersi cura di sé in modo consapevole, mantenendo autonomia, energia e qualità della vita nel tempo.

Un percorso di tre incontri pensato per chi vuole capire, scegliere consapevolmente e vivere l'alimentazione non come restrizione ma come alleata della propria salute.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 18

DICEMBRE 02 - 16

Alla scoperta del Teatro Musicale: Opera, Operetta e Musical

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

DOCENTE: Dott.ssa Federica TOVOLI

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15:30 - 17:00 (mercoledì)

PROGRAMMA

Accanto all'Opera, ci sono altri due generi musicali che hanno saputo conquistare il cuore del pubblico per la sua leggerezza, l'ironia, i ritornelli orecchiabili, i dialoghi vivaci e la danza. Parliamo del Musical e dell'Operetta,

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 e video. Inoltre chi vorrà potrà unirsi nel canto dei ritornelli dei brani più famosi.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 04

MARZO 10

Amori impossibili: quando la letteratura ci spezza il cuore

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

DOCENTE: Prof.ssa Maria Grazia CALCAGNO

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15:30 - 17:00 (giovedì)

PROGRAMMA

La letteratura da sempre ci racconta la stessa storia: due persone si amano ma il mondo, la famiglia, la guerra o il destino dicono di no. Le loro storie rimangono tuttavia eterne, e forse è proprio l'infelicità a renderle tali. Conosceremo alcune coppie famose, dall'antichità al novecento, che hanno in comune una grande passione che incontra però ostacoli; storie che ci fanno riflettere sul fatto che gli amori felici non hanno storia ma quelli infelici ci insegnano a vivere.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 11 - 18

Architettura in legno - Architettura in terra cruda

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

DOCENTE: Dott.ssa Cristina TOMAINI

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15:30 - 17:00 (venerdì)

PROGRAMMA

1) ARCHITETTURA IN LEGNO

Caratteristiche, tecniche di costruzione e panoramica di architetture storiche e contemporanee di questo materiale da costruzione antico ma sempre attuale.

2) L'ARCHITETTURA IN TERRA CRUDA

Caratteristiche, tecniche di costruzione e panoramica di architetture storiche e contemporanee di questo interessante materiale da costruzione poco noto ma in realtà molto presente anche nel nostro territorio.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 13 - 20

Case e Musei d'Artista

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

DOCENTE: Dott.ssa Emanuela BORGATTA

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15:30 - 17:00 (lunedì)

PROGRAMMA

Pinacoteche nascoste, collezioni sorprendenti e giardini segreti.

Un itinerario europeo alla scoperta delle dimore e delle realtà museali più intriganti, nate dall'estro dell'artista. Incontreremo i protagonisti all'interno dei loro "libri di pietre vive", creati appositamente per noi

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MARZO 22

APRILE 12

Chi è più intelligente? Un viaggio tra le sorprendenti capacità degli animali

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

DOCENTE: Dott.ssa Federica ROSSO

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:30 - 17:00 (venerdì)

PROGRAMMA

Questo incontro propone un “viaggio” alla scoperta dell’intelligenza animale, esplorando le diverse forme in cui essa si manifesta nel mondo naturale. Attraverso esempi concreti verranno presentate alcune capacità sorprendenti di molte specie che riguardano la risoluzione di problemi, la comunicazione e l’adattamento all’ambiente. Verrà messa in discussione l’idea, molto diffusa, di una superiorità umana assoluta: più che esistere un’intelligenza unica e gerarchica, esistono diverse forme di intelligenza, ciascuna legata alle esigenze e all’ambiente in cui ogni specie si è evoluta. Un’occasione per osservare il mondo animale con uno sguardo curioso, più consapevole e aperto.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 30

Ciclo di incontri di Naturopatia e Medicina Tradizionale Cinese

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

DOCENTE: Sig.ra Daniela CARIGNANO

N° LEZIONI: 3

ORARIO: 15:30 - 17:00 (lunedì)

PROGRAMMA

1 incontro

Che cos'è la naturopatia

Scopriremo quali rimedi naturali possono venirci in aiuto e l'importanza della prevenzione

2 incontro

I 5 elementi e le emozioni

In questo incontro scopriremo come il nostro corpo è in relazione con la natura e le stagioni.

Secondo la visione orientale, tutto è collegato: gli organi, le emozioni e i periodi dell'anno.

3 incontro

Alimentazione energetica

In questo incontro parleremo di come il cibo può aiutarci a sentirci più leggeri, con più energia e in equilibrio nella vita di tutti i giorni.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 11

FEBBRAIO 01

MAGGIO 03

Come funziona l'ereditarietà genetica

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

DOCENTE: Dott. Mattia FORNERIS

N° LEZIONI: 3

ORARIO: 15:30 - 17:00 (giovedì)

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) Laboratorio sulla genetica di Mendel: seguiamo il colore degli occhi attraverso molte generazioni. Dall'altezza alla pressione sanguigna. Che cosa sono i geni e come influenzano i tratti quantitativi. Lo stretto rapporto tra genetica e ambiente.
- 3) Come si misura l'ereditarietà. 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 29

MAGGIO 06 - 13

Dalla modernità solida alla società Liquida (parte 3)

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

DOCENTE: Prof. Marco FILIPPA

N° LEZIONI: 3

ORARIO: 15:30 - 17:00 (mercoledì)

PROGRAMMA

In queste tre lezioni si approfondiranno i seguenti temi:

- 1_ Astrattismi
- 2_ Dal dadaismo
- 3_ Surrealismo e metafisica

L'obiettivo principale è fornire strumenti di analisi per comprendere le trasformazioni epocali, nei primi decenni del novecento.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MARZO 17 - 24 - 31

Dante e gli Antichi

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

DOCENTE: Prof.ssa Maria Grazia CALCAGNO

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15:30 - 17:00 (giovedì)

PROGRAMMA

I personaggi dell'antichità greco-romana, mitologici e storici, nella Divina Commedia di Dante. Perché furono scelti, quale ruolo svolgono e quale significato assumono dentro il poema? Che cosa raccontano del sommo poeta, della sua formazione e cultura, del suo tempo? E riescono (forse) a raccontare qualcosa di importante ancora oggi?

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 05 - 12

Diritti pratici - parte terza: il condominio, la locazione e il comodato

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

DOCENTE: Dott.ssa Monica BOSCHETTI

N° LEZIONI: 3

ORARIO: 15:30 - 17:00 (giovedì)

PROGRAMMA

Nell'ambito della terza parte del corso "Diritti pratici" vengono proposte 3 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 e delle successioni degli scorsi anni accademici.

Partendo da una breve analisi storica delle disposizioni sul condominio, nelle prime lezioni andremo ad individuare quelle che sono le definizioni del condominio: le parti comuni, il ruolo dell'amministratore e dell'assemblea condominiale, il ruolo e la redazione del regolamento condominiale, la ripartizione dei millesimi, la differenza tra spese ordinarie e spese straordinarie. Non mancheranno dei cenni ai conflitti condominiali più comuni: la gestione degli animali e del rumore (e, in alcuni casi, anche degli odori da cucina), oltre che le eventuali liti sulle ripartizioni delle spese, in particolare tra proprietario locatore e inquilino conduttore.

L'ultima lezione sarà, invece, dedicata al contratto di locazione e al contratto di comodato. In particolare, sulla locazione, andremo ad approfondire la sua definizione, le implicazioni con le locazioni ad uso abitativo e ad uso commerciale, un cenno sulla cedolare secca; sul comodato, invece, ci soffermeremo sulla definizione e sui punti chiave tipici. Infine, un cenno sulla disdetta di entrambi i contratti (con l'analisi corretta delle tempistiche e delle motivazioni, come stabilito dalla legge) oltre che, nuovamente, la gestione del conflitto, tra sfratti e ripartizione delle spese.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

APRILE 08 - 15 - 22

Donazione Organi e Tessuti

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

DOCENTE: Dott. Pasquale PORTOLESE

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15:30 - 17:00 (lunedì)

PROGRAMMA

La possibilità di trapiantare Organi e Tessuti prelevati da una persona deceduta (DONAZIONE DA CADAVERE) o da una persona in vita (DONAZIONE DA VIVENTE) ad un'altra che ha necessità di essere curata, rappresenta una grande opportunità :

attraverso il Trapianto, una procedura chirurgica che sostituisce un organo malato o non più funzionante con uno sano è possibile salvare o migliorare la qualità di vita di molti pazienti.

All'interno del Programma del Corso saranno presi in considerazione ed evidenziati i vari aspetti del Sistema Trapianti ed i vari momenti che portano alla Donazione, al Prelievo, al Trapianto ovvero :

CHI può donare, QUANDO si può donare, PERCHE' si deve donare, QUALI sono le modalità per diventare donatore.

Il leitmotiv sarà il DONO, declinato con l'aiuto di una Associazione di volontariato, l'AIDO (Associazione Italiana Donatori Organi, Tessuti e cellule) che dal 1973 opera nel settore socio-sanitario e si dedica a promuovere e diffondere la cultura della donazione.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 30

MARZO 01

Eretici del '900: Ignazio Silone e il Comunismo

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

DOCENTE: Prof. Sergio SOAVE

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:30 - 17:00 (mercoledì)

PROGRAMMA

Attraverso il racconto della biografia di Ignazio Silone, uno dei più grandi e letti scrittori italiani del '900, si analizza la storia del dissenso comunista in Italia e di come le sue posizioni critiche furono trattate nei vari periodi, fino alla distruzione, avvenuta a cavallo del 2.000, della sua immagine e alla calunnia sulla sua persona.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 21

Eretici del movimento cattolico: Arturo Paoli

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

DOCENTE: Prof. Sergio SOAVE

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:30 - 17:00 (mercoledì)

PROGRAMMA

Attraverso il racconto della biografia di Arturo Paoli, amato assistente ecclesiastico dell'Azione cattolica negli anni quaranta-cinquanta del '900, si analizzano le dure resistenze della Chiesa verso ogni forma di pur moderato dissenso; resistenze che, nell'epoca dell'ossessione anticomunista, durata fino al Concilio, costrinsero il prete all'esilio nella più sperduta diocesi dell'Argentina e lo indirizzarono a una missione di straordinaria liberazione umana. Potè comunque rientrare in Italia solo alle soglie degli ottant'anni nella sua Lucca.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 28

Escursioni Storico-Naturalistiche

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

DOCENTE: Sig. Giuseppe PERETTI

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15:30 - 17:00 (venerdì)

PROGRAMMA

IL CAMMINO DI OROPA:

Un itinerario tra Fede e Natura che raggiunge il più grande Santuario Mariano delle alpi, da secoli storica meta di pellegrinaggio da parte dei fedeli del Piemonte e delle vicine regioni. Si parte dalla cittadina di Santhià e con un cammino di quattro giorni, si arriva al sontuoso Santuario di Oropa, passando tra le risaie, estese coltivazioni e fitti boschi di faggi e castagni. In aggiunta alcune brevi camminate verso le altre importanti abbazie piemontesi.

IL PO' IN BICI:

Dal Monviso all'Adriatico, un'interessante pedalata che costeggia il fiume attraverso campagne e risaie, vecchi borghi e grandi Città. Torino, Pavia, Piacenza, Cremona, Mantova, Ferrara, paesaggi fluviali e panoramiche viste sulle sconfinite distese d'acqua fino a raggiungere e girovagare per alcuni giorni nel suo vasto ed affascinante Delta.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 09

MARZO 05

Finanza: scegliere per capire

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza,11
DOCENTE: Dott. Volontari FONDAZIONE SPECCHIO DEI TEMPI
N° LEZIONI: 1
ORARIO: 15:30 - 17:00 (venerdì)

PROGRAMMA

Questa conferenza approfondisce il rapporto tra le nostre decisioni quotidiane e il sistema finanziario, partendo dai meccanismi mentali che influenzano il consumo. L'incontro farà luce sul ruolo della Banca e degli intermediari, fornendo gli strumenti per una corretta pianificazione del risparmio e una distinzione chiara tra accantonamento ed investimento. ampio spazio sarà dedicato al credito responsabile: cosa sapere prima di richiedere un finanziamento, come valutare la propria sostenibilità e cosa analizzano gli istituti per concedere un prestito, con l'obiettivo di costruire un'autonomia finanziaria solida e sicura

CALENDARIO DELLE LEZIONI

APRILE 16

Fiori di Bach e fiori Australiani - Rimedi naturali per il benessere

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

DOCENTE: Dott.ssa Chiara FODONE

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:30 - 17:00 (lunedì)

PROGRAMMA

Un percorso introduttivo articolato in due incontri dedicato ai sistemi floreali di Edward Bach e alle essenze floreali australiane sviluppate da Ian White.

La conferenza propone un inquadramento teorico e applicativo di entrambi i metodi, con particolare attenzione alle specificità energetiche dei rimedi floreali.

Nel primo incontro verranno approfonditi i Fiori di Bach: filosofia di base, criteri di scelta, classificazione degli stati emotivi e modalità d'uso nel contesto del benessere naturale.

Nel secondo incontro l'attenzione sarà rivolta ai fiori australiani, esplorandone l'evoluzione contemporanea, le caratteristiche distintive e le potenzialità nell'ambito dell'equilibrio psico-emotivo.

L'obiettivo è fornire strumenti di comprensione chiari e rigorosi, utili sia a chi si avvicina per la prima volta a questi sistemi, sia a chi desidera integrarli in una visione olistica della persona.

Saranno inclusi esempi pratici e momenti di confronto per favorire una maggiore consapevolezza nell'utilizzo delle essenze floreali come supporto al benessere globale.

L'incontro ha finalità esclusivamente informative ed educative nell'ambito del benessere.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 05

Francois Truffault, il regista che amava le donne

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

DOCENTE: Dott. Gianluca GAVATORTA

N° LEZIONI: 4

ORARIO: 15:30 - 17:00 (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 un regista tra i più amati e celebrati della storia della settima arte: il francese Truffaut. Il suo cinema d'autore ci ha regalato personaggi femminili memorabili -anticonformisti, inafferrabili, passionali - come nel seguente trittico: Jules e Jim, La mia droga si chiama Julie, Adele H.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 19 - 26

DICEMBRE 03 - 10

Gli 80 anni di Voto alle Donne e le 21 Donne Costituenti

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

DOCENTE: Dott.ssa Federica CASASOLE

N° LEZIONI: 3

ORARIO: 15:30 - 17:00 (lunedì)

PROGRAMMA

Il corso vuole celebrare un traguardo storico fondamentale per la democrazia italiana: ottant'anni fa, le donne italiane votavano per la prima volta, cambiando per sempre il volto del Paese. Negli incontri si esplorerà questo cammino di emancipazione, concentrandosi sul contributo straordinario delle 21 donne elette all'Assemblea Costituente. Senza il loro coraggio e il loro apporto, la nostra Costituzione non sarebbe la stessa. Verranno ricordate tutte e ventuno le Madri Costituenti, evidenziando l'apporto di ciascuna nella stesura della nostra Carta fondamentale.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

APRILE 05 - 19 - 26

Hai un robot in casa e non lo sai. Viaggio tra le macchine che ci aiutano, ci ascoltano e a volte ci ingannano

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

DOCENTE: Dott.ssa Erica BOIANO

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:30 - 17:00 (giovedì)

PROGRAMMA

Ne hai più di uno e probabilmente non ci hai mai fatto caso. L'intelligenza artificiale è entrata in casa in punta di piedi: aspira la polvere, risponde quando la chiami, suggerisce parole mentre scrivi. In questo incontro andiamo a starla, scopriamo cosa può fare per noi nella vita di tutti i giorni e quando invece conviene diffidare. Tra esempi pratici e qualche sorpresa da provare insieme.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

DICEMBRE 17

I farmaci questi(s)conosciuti 3° edizione "Antibiotici, Antiinfettivi e molto altro"

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

DOCENTE: Dott.ssa Roberta FRUTTERO

N° LEZIONI: 3

ORARIO: 15:30 - 17:00 (lunedì)

PROGRAMMA

Questo ciclo di lezioni ha lo scopo di approfondire un tema cruciale per la sopravvivenza di ogni forma di vita sulla Terra. Si parlerà infatti di microorganismi (detti comunemente microbi), ovvero esseri viventi invisibili ad occhio nudo.

A questi esseri invisibili la Terra e il genere umano devono “tutto”. Grazie alla loro estrema biodiversità e versatilità hanno reso abitabile il nostro pianeta, permettono alle specie animali di nutrirsi, digerire, liberarsi dai rifiutie molto altro ancora. Noi stessi ospitiamo una molteplicità di microorganismi essenziali per la salute. Tuttavia una piccola minoranza di microorganismi causa infezioni e per eliminarle, dalla seconda metà del '900, abbiamo iniziato ad utilizzare strumenti di distruzione di massa come antibiotici, disinfettanti, detergenti; in questo modo però eliminiamo anche microorganismi utili o innocui, mentre resistono i più pericolosi che sfuggono a ogni trattamento. Si parla infatti di antibiotico resistenza che ad oggi rappresenta una delle principali minacce sanitarie a livello mondiale.

Anche questa edizione si articolerà in tre parti.

Una prima parte del corso sarà dedicata a descrivere il “magico” mondo dei microorganismi.

Una seconda parte sarà dedicata a descrivere le principali classi di antibiotici e lo sviluppo dell' antibiotico-resistenza.

Nella terza parte verrà fatto cenno ad alcuni farmaci antiinfettivi utilizzati per malattie provocate da altri microorganismi patogeni quali virus, funghi e protozoi .

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 09 - 16 - 23

I misteri di Torino

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

DOCENTE: Prof.ssa Elena FEA

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:30 - 17:00 (giovedì)

PROGRAMMA

Partendo dal libro “Il mistero di Torino” di Messori e Cazzullo una riflessione sulla torinesità, la piemontesità e una città che non si può non amare

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 29

I rapporti tra Stato e Chiesa nell'800 e 900: i fatti, i protagonisti, gli aneddoti

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

DOCENTE: Dott. Piergiorgio VALETTO

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15:30 - 17:00 (lunedì)

PROGRAMMA

Nelle due lezioni si analizzeranno gli aspetti più significativi dei rapporti tra i due Stati a partire dai primi decenni dell'800 fino al '900, mettendo in risalto situazioni e aneddoti non raccontati nei libri di storia.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 18 - 25

Il linguaggio musicale

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

DOCENTE: Dott.ssa Simonetta BALLARINO

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15:30 - 17:00 (lunedì)

PROGRAMMA

La musica è arte, espressione culturale, mezzo di comunicazione delle emozioni e colonna sonora delle nostre vite.

Con la sua combinazione di suoni e ritmo, stimola la fantasia e la creatività; potenzia il benessere psico-fisico e la socializzazione.

Nei due incontri verranno illustrati e ascoltati brani famosi di eclettiche band e di iconiche orchestre. Quindi una descrizione dettagliata dell'armoniosa organizzazione gerarchica e spaziale dei musicisti che le compongono tramite il dialogo delle melodiche e suggestive sfumature timbriche emanate dai vari strumenti musicali.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 15 - 22

Il piacere di Leggere

SEDE: Biblioteca Luigi Baccolo
DOCENTE: Sig.ra Luigi Baccolo BIBLIOTECA CIVICA
N° LEZIONI: 2
ORARIO: 15:30 - 17:00 (giovedì)

PROGRAMMA

Un incontro dedicato al piacere della lettura e del confronto, un momento di condivisione intorno a libri, storie ed esperienze. Le bibliotecarie presenteranno alcuni titoli che le hanno particolarmente colpite, condividendo suggestioni, curiosità e spunti di riflessione.

I partecipanti che lo desiderano, potranno raccontare le proprie impressioni e dialogare liberamente sui libri proposti e su quelli che hanno lasciato un segno nel loro percorso di lettori.

Un'occasione informale e partecipata per scoprire nuove letture e riscoprire il valore della condivisione attraverso i libri.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 04

MARZO 11

L'arte del Tempo in provincia di Cuneo

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

DOCENTE: Dott. Fabio GARNERO

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15:30 - 17:00 (venerdì)

PROGRAMMA

Lezione n. 1 – Le opere di Josepus Ceaglius.

La conferenza verterà sulla figura dell'artista Josepus Ceaglius, attivo tra il 1678 e il 1727 e le sue opere. Il Ceaglius, infatti, durante gli anni di attività si è spostato dalla Valle Maira al Saluzzese, quindi nel Saviglianese, Fossanese fino a raggiungere il Monregalese.

Lezione n. 2 – Il patrimonio gnomonico del comune di Busca.

Racconto per immagini del ricco patrimonio esistente nel territorio del comune di Busca. Una ricchezza misconosciuta che raccoglie oltre 80 opere e purtroppo a rischio di scomparsa

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 05

MARZO 12

L'informatica a Tutte le età

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza,11
DOCENTE: Dott. Volontari FONDAZIONE SPECCHIO DEI TEMPI
N° LEZIONI: 1
ORARIO: 15:30 - 17:00 (giovedì)

PROGRAMMA

L'incontro nasce con l'obiettivo di abbattere le barriere digitali e dimostrare come le nuove tecnologie possano essere una risorsa preziosa in ogni fase della vita. Durante la conferenza, verranno esplorate le modalità per coinvolgere la Terza età nell'utilizzo di software e dispositivi moderni, trasformando strumenti spesso percepiti come complessi in alleati della quotidianità.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 28

L'intelligenza artificiale per i SENIOR

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

DOCENTE: Volontari FONDAZIONE SPECCHIO DEI TEMPI

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:30 - 17:00 (lunedì)

PROGRAMMA

L'intelligenza Artificiale è ormai ovunque, suscitando curiosità, e, a volte, un pò di timore.

L'obiettivo di questo incontro è spiegarla in modo semplice e calato nella realtà di tutti i giorni.

Attraverso esempi pratici e divertenti, impareremo a dialogare con l'AI, scoprendo che non è fantascienza ma un utilissimo assistente per i nostri Hobby, la creatività e le necessità quotidiane.

Un viaggio rassicurante per dimostrare che l'innovazione non ha età

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 12

La Biodinamica nell'Orto, nel Frutteto e nel Giardino

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

DOCENTE: Dott. Patrizio MICHELIS

N° LEZIONI: 3

ORARIO: 15:30 - 17:00 (lunedì)

PROGRAMMA

Che cosa è l'agricoltura biodinamica?

L'agricoltura biodinamica è nata a seguito di una serie di conferenze tenute da Rudolf Steiner, fondatore della Società Antroposofica, nel giugno del 1924 presso la tenuta del Conte Kayselyng a Breslavia. Egli intravide quello che sarebbe successo di lì a pochi anni e volle donare agli agricoltori delle nuove armi con cui affrontare, ahimè, gli effetti dell'agricoltura industriale.

Rudolf Steiner diede i suoi primi impulsi per il progresso dell'agricoltura indicando che essa può avvenire attraverso l'osservazione della natura e la comprensione dei concetti e dei principi che la governano, come ad esempio la relazione tra piante e cosmo: 90 anni di agricoltura biodinamica dimostrano risultati che vanno ben oltre l'efficienza economica ed il rispetto dell'ambiente.

Qual è la differenza tra agricoltura biologica e agricoltura biodinamica?

L'agricoltura biodinamica è l'evoluzione dell'agricoltura biologica che l'uomo ha praticato dal 4000 a.c. sino a dopo la seconda guerra mondiale. Per recuperare in tempi rapidi la fertilità del terreno, l'agricoltura biodinamica, usa le “ nuove metodologie “ donate da Rudolf Steiner agli agricoltori e cioè i preparati biodinamici. .

Finalità del corso

Sarà un primo passo nel mondo dell'agricoltura biodinamica per approfondire gli argomenti ed applicarli praticamente nell'orto, nel frutteto e nel giardino; 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 19 - 26

NOVEMBRE 02

La chimica e l'Ambiente (nel Bene e nel Male)

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

DOCENTE: Prof. Domenico OSELLA

N° LEZIONI: 3

ORARIO: 15:30 - 17:00 (mercoledì)

PROGRAMMA

1 lezione: La chimica della combustione. I combustibili fossili. Loro genesi. Centrali termiche e motori a combustione. Le sostanze nocive emesse (PM10, ossidi di azoto NOx e di zolfo SOx). I termovalorizzatori (dei rifiuti solidi urbani)

2 lezione: La chimica e il riscaldamento globale. Gas serra (anidride carbonica da combustione, metano da allevamenti). Ruolo delle piante nella mitigazione (fotosintesi clorofilliana). Biocarburanti. Le cosiddette "rinnovabili". L'energia nucleare.

3 lezione La chimica delle materie plastiche: storia, produzione, uso e riciclo: il problema delle micro- e nano-plastiche. Il problema dei FAS (gli inquinanti eterni)

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 11 - 25

DICEMBRE 09

La fanciulla del West di Giacomo Puccini: Chi avrebbe musicato un Western?

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

DOCENTE: Prof. Pier BURDESE

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15:30 - 17:00 (giovedì)

PROGRAMMA

Da "The girl of the golden west" a "La fanciulla del West". Un'opera dal lieto fine dove la password è "redenzione".

Dettagli:

Primo incontro

La Polka, Minnie e la nostalgia di casa

Secondo incontro

Ramerez, il bacio e la partita a poker

Terzo incontro

Il perdono e l'addio.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 25

MARZO 04

La saggezza dell'Età

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

DOCENTE: Dott.ssa Petra SENESI

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:30 - 17:00 (venerdì)

PROGRAMMA

Riflessioni sull'accettazione dei cambiamenti fisici ed emotivi, valorizzando il patrimonio di esperienze della terza età

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 27

La storia di Savigliano riemerge delle epigrafi

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

DOCENTE: Dott. Emanuele BONIS

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15:30 - 17:00 (venerdì)

PROGRAMMA

Le conferenze di Epigrafia, rivolte a tutti gli iscritti senza alcun prerequisito di base, si propongono l'obiettivo di ampliare ed approfondire, sulla scorta della recente pubblicazione del Catalogo "Savigliano di Pietra", l'analisi del ricco e variegato patrimonio epigrafico del territorio saviglianese.

Le lezioni, a differenza di quelle degli anni scorsi, avranno un'impronta meno generale e più monografica, soffermandosi ad approfondire specifici argomenti relativi alla storia epigrafica della Savigliano antica. Nel corso delle conferenze, verranno in particolare esaminati due fondamentali reperti – la lastra sepolcrale romana del Chiostro di S. Pietro e la stele del Venerabile Gudiris, custodita al Museo Civico – alla luce di nuovi studi e recenti scoperte. Si proporrà inoltre una ricostruzione dell'avventurosa vicenda epigrafica della Cappella funeraria della Famiglia Ruffino-Gattiera, un tempo edificata in S. Pietro ed ora dispersa nelle sue componenti fra il Museo e, per la maggior parte, il "Pantheon dei Benefattori" di Oasi Giovani, presso l'ex-Conservatorio delle Orfane.

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.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 08 - 22

Land Art. Il paesaggio come dispositivo attivo

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

DOCENTE: Prof. Diego REPETTO

N° LEZIONI: 3

ORARIO: 15:30 - 17:00 (mercoledì)

PROGRAMMA

1 lezione: Nascita della Land Art: uscire dal museo, entrare nel paesaggio

Obiettivi

- Inquadrare il contesto storico e culturale - Comprendere la rottura con il sistema dell'arte tradizionale - Definire i principi fondativi della Land Art

Focus artisti:

- Robert Smithson -Michael Heizer -Walter De Maria - Dennis Oppenheim

2 lezione: Pratiche e linguaggi: modalità di intervento nel paesaggio

Obiettivi

- Analizzare le pratiche operative - Distinguere approcci americani ed europei -Approfondire il rapporto tra gesto, materia e tempo

Dialogo online (30 min) Ospite: Vito Ancona

3 lezione: Eredità e attualità: arte, ecologia e percezione del paesaggio

Obiettivi

- Comprendere l'evoluzione contemporanea -Connettere arte e sostenibilità -Dialogo online (30 min)

Ospite: Massimo Palumbo

Tema: "Kalenarte. Museo all'aperto e paesaggio come pratica culturale"

CALENDARIO DELLE LEZIONI

APRILE 07 - 14 - 21

Le cure Palliative ed il Bio testamento

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

DOCENTE: Dott. Fabrizio MOTTA

N° LEZIONI: 3

ORARIO: 15:30 - 17:00 (mercoledì)

PROGRAMMA

Lezione 1: Le Cure Palliative nella nostra realtà. Il primo incontro introduce il concetto di cure palliative non come "abbandono", ma come presa in carico globale della persona. Si illustrerà il funzionamento dell'Unità di Cure Palliative dell'ASL CN1, spiegando come accedere ai servizi presso gli ambulatori, tramite l'assistenza domiciliare, presso i presidi ospedalieri e in hospice.

Lezione 2: La Legge 219/2017 e il Consenso Informato Si analizzeranno i pilastri della normativa italiana, che stabilisce che nessun trattamento sanitario può essere iniziato o proseguito senza il consenso libero e informato della persona. Verrà approfondito il diritto di rifiutare le cure e il divieto di ostinazione irragionevole (accanimento terapeutico). Si discuterà della relazione di cura tra medico, paziente e familiari, centrale nel concetto di Cure Palliative Simultanee o Precoci.

Lezione 3: DAT e Pianificazione Condivisa delle Cure L'ultima lezione sarà dedicata agli aspetti pratici del Testamento Biologico (Disposizioni Anticipate di Trattamento). Verranno fornite indicazioni su come redigere le DAT, la nomina del fiduciario e le modalità di deposito presso l'Ufficio Stato Civile del Comune di Savigliano o le strutture dell'ASL CN1. Infine, si tratterà la Pianificazione Condivisa delle Cure, strumento fondamentale per chi affronta una patologia cronica evolutiva.

Ogni lezione lascerà ampio spazio alle domande ed al confronto con i discenti."

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 13

FEBBRAIO 03

MARZO 03

Leonardo e il Cenacolo: tracce storiche e tracce iniziatiche

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

DOCENTE: Prof. Salvatore CIRRITO

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15:30 - 17:00 (venerdì)

PROGRAMMA

Il Cenacolo di Leonardo da Vinci, realizzato tra il 1494 e il 1498 nel refettorio di Santa Maria delle Grazie a Milano, nasce nel pieno del Rinascimento lombardo, quando la corte di Ludovico il Moro è un centro di scienza, ingegneria e sperimentazione artistica.

Leonardo lavora come pittore, architetto e ingegnere, immerso in un clima culturale segnato da neoplatonismo, matematica pitagorica e rinnovamento della pittura sacra.

Nel Cenacolo, Leonardo rivoluziona l'iconografia tradizionale: usa una prospettiva rigorosa che converge su Cristo, organizza gli apostoli in gruppi di tre, costruisce la figura di Gesù come un triangolo perfetto e sostituisce le aureole con una luce naturale che definisce lo spazio.

La scena è dinamica, psicologica, teatrale: ogni apostolo reagisce all'annuncio del tradimento, trasformando un tema statico in un dramma umano.

Per quanto affascinanti e curiose, le letture esoteriche — come l'idea che accanto a Cristo ci sia Maria Maddalena, la presenza di simboli nascosti, codici numerici o messaggi segreti — sono interpretazioni moderne, nate soprattutto tra XX e XXI secolo e non esistono fonti storiche che le confermino.

Questo non impedisce di effettuare una lettura dell'opera in chiave iniziatica, ben coscienti che la complessità e l'ambiguità di Leonardo hanno semplicemente favorito interpretazioni eterodosse ma non prive di interesse

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 23

NOVEMBRE 06

Lo Stato e le confessioni religiose: introduzione al Diritto ecclesiastico

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

DOCENTE: Dott.ssa Tatiana DI GIULIO

N° LEZIONI: 3

ORARIO: 15:13 - 17:00 (venerdì)

PROGRAMMA

L'obiettivo è fornire le nozioni essenziali sul rapporto tra ordinamento statale e fenomeno religioso, con particolare attenzione ai principi costituzionali e alla disciplina delle confessioni religiose.

Lezione 1 – La secolarizzazione e i diritti costituzionali

La secolarizzazione e il confronto con il nuovo fenomeno religioso - Definizione di diritto ecclesiastico e distinzione dal diritto canonico - Evoluzione storica dei rapporti tra Stato e Chiesa - Le fonti del diritto ecclesiastico: Costituzione, Patti Lateranensi/Accordo di Villa Madama, intese con le confessioni religiose - I principi costituzionali: laicità, libertà religiosa, uguaglianza e pluralismo confessionale

Lezione 2 — Libertà religiosa e status delle confessioni - La libertà religiosa individuale e collettiva

- Libertà di culto, di coscienza e di organizzazione religiosa - La disciplina giuridica della Chiesa cattolica e delle altre confessioni religiose - Le intese ex art. 8 Cost. e il principio di pari libertà - Enti ecclesiastici ed enti delle confessioni religiose

Lezione 3 — Profili applicativi e questioni attuali

Insegnamento della religione cattolica e tutela del pluralismo nella scuola - Simboli religiosi negli spazi pubblici - Il matrimonio - Assistenza spirituale in ospedali, carceri e forze armate

Temi contemporanei: obiezione di coscienza, multiculturalismo, libertà religiosa e limiti dell'ordine pubblico

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MARZO 19

APRILE 02 - 09

Magnifica Humanitas

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

DOCENTE: Prof.ssa Elena FEA

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:30 - 17:00 (mercoledì)

PROGRAMMA

Lettura riassunta e commentata dell'ultima lettera enciclica di Papa Leone XIV sulla custodia della persona umana nel tempo dell'intelligenza artificiale, a partire dalla canzone "Credo negli esseri umani" di Marco Mengoni

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 07

Pittori del passato ed immagine femminile - Una riflessione sulle mode nell'abbigliamento e nelle acconciature, tra imposizioni, costrizioni e qualche spiraglio di libertà. Ieri... e oggi.

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

DOCENTE: Dott.ssa Rosalba BELMONDO

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:30 - 17:00 (mercoledì)

PROGRAMMA

I pittori del passato attraverso la ritrattistica o il dipinto di genere ci hanno trasmesso migliaia di immagini femminili agghindate secondo la moda del momento, talvolta costrette in bustini opprimenti ed insalubri, talaltra sciolte in abiti leggeri e licenziosi, con acconciature non solo oggi improponibili, ma anche sconsiderate rispetto all'uso quotidiano di quei tempi. Si esamineranno numerosi esempi di opere d'arte, che daranno spunti di riflessione sul carattere complementare della moda femminile rispetto alla maschile coeva, sugli obblighi e sulle convenienze sociali dei tempi andati. Con una riflessione finale sulle libertà – effettive o fasulle – dei tempi odierni.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 17

Prevenzione furti in abitazione

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

DOCENTE: Colonnello Luca GIACOLLA

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:30 - 17:00 (martedì)

PROGRAMMA

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

CALENDARIO DELLE LEZIONI

DICEMBRE 15

Prevenzione truffe e frodi informatiche

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

DOCENTE: Colonnello Luca GIACOLLA

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:30 - 17:00 (martedì)

PROGRAMMA

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

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 10

Ragionar bene per stare meglio

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

DOCENTE: Dott. Umberto DALICCO

N° LEZIONI: 3

ORARIO: 15:30 - 17:00 (venerdì)

PROGRAMMA

Il seminario prevede lo studio e il riconoscimento nella pratica dei bias cognitivi più comuni, di come questi influenzino in modo positivo e negativo le sfere di vita degli individui, e di come si possano rieducare le persone proprio attraverso lo sfruttamento di tali errori cognitivi. A tal proposito si introdurranno le ricerche più recenti di quello che viene definito “paternalismo libertario”, ossia la teoria dei nudge e della loro utilità politica e sociale nella vita di tutti i giorni.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 12 - 19 - 26

Sandro Pertini: Il presidente

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

DOCENTE: Dott. Nicola GAETA

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:30 - 17:00 (lunedì)

PROGRAMMA

Vita e pensiero del Presidente più amato dagli italiani

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MARZO 15

Scrittori al microfono

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

DOCENTE: Dott.ssa Chiara TAVELLA

N° LEZIONI: 4

ORARIO: 15:30 - 17:00 (giovedì)

PROGRAMMA

Durante il corso ripercorreremo le relazioni tra la letteratura italiana e la radio dagli anni Venti agli anni Settanta del Novecento, sia analizzando alcune tra le più significative esperienze radiofoniche di scrittori e intellettuali italiani sia interrogandoci sulle modalità con cui alcuni capolavori letterari sono stati “tradotti” dalla carta alla radio.

- Lezione 1. Gli anni Venti-Trenta: tra sospetto ed entusiasmo
- Lezione 2. La costruzione dell’offerta culturale nella radio del secondo dopoguerra
- Lezione 3. Gli anni Sessanta e il boom del radiodramma
- Lezione 4. Le “Interviste impossibili” e il successo della letteratura per radio

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 01 - 08 - 15 - 22

Storia dell'arma dei Carabinieri

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

DOCENTE: Colonnello Luca GIACOLLA

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:30 - 17:00 (martedì)

PROGRAMMA

Durante la lezione saranno raccontati riferimenti storici della vita dell'Arma dei Carabinieri

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MARZO 09

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: 15:30 - 17:00 (giovedì)

PROGRAMMA

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

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

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 07 - 14 - 21

Storia di Don Pino Puglisi

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

DOCENTE: Prof.ssa Elena FEA

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15:30 - 17:00 (lunedì)

PROGRAMMA

Don Pino Puglisi, vittima innocente di mafia; si partirà dal libro “Ciò che inferno non è” di Alessandro D’Avenia e si proseguirà con la visione del film “Alla luce del sole” (120 min);
Il tutto articolato in due lezioni; la prima introduttiva con inizio film e la seconda visione film.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

DICEMBRE 14 - 21

Sulle tracce del Selvatico: riconoscere segni e tracce degli animali selvatici presenti sul nostro territorio

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

DOCENTE: Dott.ssa Federica ROSSO

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:30 - 17:00 (venerdì)

PROGRAMMA

Quante volte, camminando nella natura, ci capita di imbatterci in segni curiosi senza sapere davvero cosa stiamo osservando? Un'impronta nel fango, una corteccia incisa, resti sul terreno... piccoli indizi che raccontano storie invisibili. In questo incontro andremo alla scoperta delle tracce lasciate dagli animali selvatici che ci vivono intorno. Impareremo a leggere il paesaggio con occhi più attenti, sviluppando uno sguardo capace di cogliere la presenza della fauna anche quando non si mostra direttamente davanti a noi.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 16

Svevo: La coscienza di Zeno

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

DOCENTE: Dott. Lorenzo RESIO

N° LEZIONI: 3

ORARIO: 15:30 - 17:00 (mercoledì)

PROGRAMMA

Il corso è dedicato al romanzo La coscienza di Zeno di Italo Svevo uscito nel 1923. Classico della modernità letteraria europea, il romanzo è un lungo flusso di coscienza di Zeno Cosini, narratore inattendibile di se stesso e della Trieste di inizio secolo. Attraverso un percorso di analisi, veniamo a conoscere i principali macrotemi che gravitano intorno alla vita del protagonista, dal fumo alle donne, dal rapporto con il padre al tema dell'impresa.

Il corso si articolerà in tre incontri: il primo sarà dedicato alla vita e alle opere di Svevo; il secondo e il terzo saranno invece incentrati sulla lettura e il commento di alcune delle pagine più note dell'autore, con un dibattito in aula.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

APRILE 28

MAGGIO 05 - 12

Tipi strani: storie di personaggi eccentrici (nel bene e nel male)

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

DOCENTE: Prof.ssa Maria Agnese ARIAUDO

N° LEZIONI: 3

ORARIO: 15:30 - 17:00 (venerdì)

PROGRAMMA

La storia pullula di personaggi eccentrici, i quali, con le stravaganze, il carattere originale, ma anche i lati oscuri della personalità hanno segnato un'epoca.

C'è chi ha inaugurato mode e correnti o ha riempito le pagine di cronaca nera, altri hanno condotto l'arte su nuovi percorsi oppure hanno condizionato il destino di coloro che hanno incrociato il loro cammino.

Negli incontri proposti, attraverso una puntuale ricostruzione storica, accosteremo le figure di personaggi nel tempo vicino e lontano da noi, seguendo la chiave di lettura dei tratti originali che li hanno resi celebri.

Racconteremo così le vicende del visionario pittore Salvador Dalì, del testardo quanto imprevedibile Alessandro Magno, di una giovane Mary Quant nella Swinging London degli anni '60, del dinamitardo Theodore Kaczynski, meglio noto come Unabomber, insieme a molti altri ancora.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

DICEMBRE 04 - 11 - 18

Tutt'è peccate murtale sò Femmene "Tutti i peccati mortali sono femmine....."

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

DOCENTE: Prof.ssa Maria Grazia COLOMBARI

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:30 - 17:00 (lunedì)

PROGRAMMA

I proverbi dialettali italiani che riguardano la donna sono moltissimi e quasi tutti la dipingono al negativo. Questi modi di dire affondano le radici addirittura al periodo della Roma Classica e questo ci fa capire quanti, al tempo, fossero i pregiudizi nei confronti dell'Universo femminile. Pregiudizi e stereotipi che, partiti da lontano, hanno però superato tutti i secoli e son arrivati a noi. Ma qual è l'origine di tutti questi pregiudizi? Cerchiamo di capirla insieme in modo da utilizzare i proverbi dialettali in modo più consapevole. Il dialetto, tuttavia, non va dimenticato anche perché ha un'origine nobile in quanto, esattamente come l'italiano deriva dal latino

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MARZO 08

Unità d'Italia: unificazione o annessione? Dai plebisciti al brigantaggio

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

DOCENTE: Prof. Sergio SOAVE

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:30 - 17:00 (mercoledì)

PROGRAMMA

Affronta il tema dell'Unità d'Italia e di come fu ottenuta. La folta massa di plebisciti che diedero il via libera alla unificazione dei loro territori con il Piemonte ha nascosto nel tempo il fenomeno drammatico della prima guerra civile italiana: quella del cosiddetto brigantaggio e dell'annessione delle province borboniche. Questo fenomeno, offuscato dalla storiografia o presentato in maniera distorta e riduttiva rispetto alla realtà cruda dei fatti, è stato ripreso da più recenti studi che lo rappresentano in maniera più veritiera e realistica.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 14

Visita al Cenacolo Vinciano (Milano)

SEDE: Ritrovo Fronte Ala Polifunzionale "L. Morello" - P.zza del Popolo
DOCENTE: Guida in loco
N° LEZIONI: 1
ORARIO: Da definire

PROGRAMMA

Il Cenacolo, o Ultima Cena, raffigura un episodio del Vangelo di Giovanni: Gesù è a Gerusalemme con i suoi dodici più fedeli seguaci. Durante la cena per celebrare la Pasqua ebraica, egli annuncia il tradimento di uno di loro, che provocherà il suo arresto e la condanna a morte per crocifissione.

Prenotazioni presso Maratona Viaggi (Via Cernaia, 4) a partire da martedì 15 dicembre ore 10.

Posti disponibili: 50

Costo Pullman: € 36,00 (se non si raggiungono i 50 posti la quota potrà subire un incremento)

La quota di ingresso al Museo si regola direttamente in agenzia al momento della prenotazione.

Ritrovo partenza fronte Ala Polifunzionale L. Morello - p.zza del Popolo

L'orario di partenza verrà comunicato in un secondo momento

CALENDARIO DELLE LEZIONI

APRILE 06

Visita al Comando

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

DOCENTE: Colonnello Luca GIACOLLA

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15:00 - 17:00 (martedì)

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

APRILE 20

Visita al Santuario di Vicoforte e Chiesa di S. Fiorenzo di Bastia

SEDE: Ritrovo Fronte Ala Polifunzionale p.zza del Popolo
DOCENTE: Dott.ssa Valeria PRIMO
N° LEZIONI: 1
ORARIO: Da definire

PROGRAMMA

Gita nel monregalese: visita alla chiesa voluta da Carlo Emanuele I di Savoia come primo mausoleo della famiglia, ampliato dal grande Francesco Gallo che l'ha resa la chiesa con la cappella ellittica più grande del mondo con affreschi eccezionali per le loro dimensioni e posizioni. Pranzo libero a Vicoforte, spostamento in pullman per vedere la chiesa di s. Fiorenzo, cappella campestre gotica di rara bellezza e famosa per le sue decorazioni inneggiate ai vizi, le virtù, l'inferno, il purgatorio e il paradiso.

Prenotazioni presso Maratona Viaggi (Via Cernaia, 4) a partire da martedì 22 settembre ore 10.

Posti disponibili: 50

Costo Pullman: € 16,00 (se non si raggiungono i 50 posti la quota potrà subire un incremento in base al reale numero degli iscritti al viaggio).

Gli orari della partenza così come le quote di ingresso ai siti visitati saranno regolati direttamente in agenzia al momento della prenotazione della visita

Ritrovo partenza gita fronte Ala Piazza del Popolo.

L'orario di partenza verrà comunicato in un secondo momento.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 27

Visita Basilica di Superga e Villa della Regina

SEDE: Incontro Fronte Ala Polifunzionale "L. Morello" - P.zza del Popolo
DOCENTE: Dott.ssa Valeria PRIMO
N° LEZIONI: 1
ORARIO: Da definire

PROGRAMMA

Una giornata alla scoperta di due residenze sabaude un po' particolari: visita alla Basilica di Superga realizzata per volere di Vittorio Amedeo II al fine di adempiere un voto che porterà il Ducato di Savoia a diventare Regno e realizzata dal grande Filippo Juvarra; visiteremo anche le tombe sottostanti dove incontreremo in più grandi personaggi sabaudi, fino ad arrivare a Carlo Alberto e a vedere dove è sepolto Vittorio Emanuele, figlio dell'ultimo re d'Italia; infine, per i tifosi e non, omaggio al monumento al Grande Torino.

Successivamente pranzo libero in centro a Torino, ripresa del pullman e visita a Villa della Regina, tra le residenze di città meno conosciute ma decisamente suggestiva in quanto dimora collinare, rimaneggiata sempre del grande Juvarra, con un giardino maestoso e dalla storia affascinante.

Prenotazioni presso Maratona Viaggi (Via Cernaia, 4) a partire da martedì 15 settembre ore 10.

Posti disponibili: 50

Costo Pullman: € 17,00 (se non si raggiungono i 50 posti la quota potrà subire un incremento in base al numero reali degli iscritti al viaggio).

La quota di ingresso ai Siti visitati sarà regolata direttamente in agenzia all'atto dell'iscrizione.

Punto di ritrovo davanti Ala polifunzionale "L. Morello" – p.zza del Popolo

L'orario di partenza verrà comunicato in un secondo momento.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 06

Visita Fondazione Accorsi - Ometto

SEDE: Ritrovo Stazione Ferroviaria Savigliano

DOCENTE: Dott.ssa Valeria PRIMO

N° LEZIONI: 1

ORARIO: Da definire

PROGRAMMA

Visita alla casa museo che fu dell'antiquario Pietro Accorsi, collaboratore dei più importanti musei di Torino e collezionista a sua volta: il museo è collocato in via Po ed è articolato in 25 sale, dove sono presenti arredi di periodo settecentesco che erano collocati a casa dell'antiquario; il pezzo più importante è un doppio corpo del celebre ebanista Pietro Piffetti, ma vi sono salottini, camere da letto, appliques e consolle che proiettano il visitatore indietro di trecento anni.

Prenotazioni presso Maratona Viaggi (Via Cernaia, 4) a partire da martedì 06 ottobre ore 10.

Posti disponibili: 50

La quota di ingresso ai Siti visitati sarà regolata direttamente in agenzia all'atto dell'iscrizione.

L'orario di partenza verrà comunicato in un secondo momento.

Ritrovo presso la stazione Ferroviaria

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 25

Visita Museo Egizio

SEDE: Ritrovo Stazione Ferroviaria Savigliano

DOCENTE: Dott.ssa Valeria PRIMO

N° LEZIONI: 1

ORARIO: Da definire

PROGRAMMA

Visita al museo a tema egizio più vecchio del mondo, fondato nel 1824, costantemente rinnovato: gli ultimi grandi lavori risalgono al bicentenario, ma non si sono ancora conclusi. È uno dei musei egizi più importanti del mondo, che vanta una collezione di reperti magnifica che vanno da corpi mummificati di 6000 anni a corredi funerari ricchissimi, dorati e decorati a faience.

Prenotazioni presso Maratona Viaggi (Via Cernaia, 4) a partire da martedì 29 settembre ore 10.

Posti disponibili: 50

Costo Ingresso da regolare direttamente presso l'Agenzia

Partenza presso la stazione Ferroviaria.

L'orario di partenza verrà comunicato in un secondo momento.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 11

SAVIGLIANO

LABORATORI DI ATTIVITA' MANUALE

Alleniamo il Cervello	integrazione spesa	€ 50
Arte Creativa e Benessere interiore (principianti)	integrazione spesa	€ 75
Arte Creativa e Benessere interiore (proseguimento)	integrazione spesa	€ 75
Burraco	integrazione spesa	€ 20
Canto Corale	integrazione spesa	€ 50
Carta Cantà!	integrazione spesa	€ 75
Corso di cucito	integrazione spesa	€ 60
Corso di Micromacramè (principianti)	integrazione spesa	€ 75
Corso di Micromacramè (proseguimento)	integrazione spesa	€ 75
Corso filosofia antica	integrazione spesa	€ 40
Corso filosofia moderna	integrazione spesa	€ 40
Corso sulle Tecniche del Disegno	integrazione spesa	€ 75
Crea e confeziona il tuo capo A	integrazione spesa	€ 60
Crea e Confeziona il tuo capo B	integrazione spesa	€ 60
L'arte del Colore	integrazione spesa	€ 75
L'arte dell'acquerello (intermedio)	integrazione spesa	€ 75
L'arte dell'acquerello (principianti)	integrazione spesa	€ 75
Memoria e attenzione	integrazione spesa	€ 50
Natale a tutto riciclo	integrazione spesa	€ 75
Ricamo bandiera	integrazione spesa	€ 25
Rici-Cucio	integrazione spesa	€ 75
Scacchi	integrazione spesa	€ 35
Se non sappiamo ricamare possiamo disegnare	integrazione spesa	€ 75
Tecniche pittoriche (base)	integrazione spesa	€ 75
Tecniche pittoriche (proseguimento)	integrazione spesa	€ 75
Vivere con la tecnologia, strumenti per il quotidiano	integrazione spesa	€ 90

ALLENIAMO IL CERVELLO

SEDE: CENTRO CULTURALE AULA B - Piazza Nizza,11
DOCENTE: Dott.ssa Petra SENESI
N° LEZIONI: 10
ORARIO: 15:00 - 16:00 (martedì) - corso a n° chiuso (min 10 - max 12)
INTEGRAZIONE SPESA: € 50

PROGRAMMA

Allenare il cervello è possibile e può migliorare la qualità della vita: a qualsiasi età si può lavorare sul potenziamento delle proprie capacità cognitive perché mantenere il cervello allenato e attivo rallenta l'invecchiamento cerebrale.

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

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 12 - 19 - 26

FEBBRAIO 02 - 16 - 23

MARZO 02 - 09 - 16 - 23

ARTE CREATIVA E BENESSERE INTERIORE (PRINCIPIANTI)

SEDE: CENTRO CULTURALE - AULA C P.zza Nizza, 11
DOCENTE: Dott.ssa Laura SOMALE
N° LEZIONI: 14
ORARIO: 15:00 - 17:00 (lunedì) - corso a n° chiuso (min 8 - max 10)
INTEGRAZIONE SPESA: € 75

PROGRAMMA

Un percorso esperienziale che unisce arte creativa, espressione personale e benessere. Attraverso colori, materiali semplici e tecniche artistiche, i partecipanti saranno guidati in laboratori dove il fare creativo diventa uno strumento per esprimere le emozioni, liberare la fantasia e riscoprire il proprio mondo interiore. Un'occasione per rilassarsi divertirsi, giocare e ritrovare la spontaneità del bambino interiore, in un clima sereno, accogliente e privo di giudizio

CALENDARIO DELLE LEZIONI

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

ARTE CREATIVA E BENESSERE INTERIORE (PROSEGUIMENTO)

SEDE: CENTRO CULTURALE - AULA C P.zza Nizza, 11

DOCENTE: Dott.ssa Laura SOMALE

N° LEZIONI: 14

ORARIO: 15:00 - 17:00 (lunedì) - corso a n° chiuso (min 8 - max 10)

INTEGRAZIONE SPESA: € 75

PROGRAMMA

Si approfondiranno i contenuti espressi nel corso principianti attraverso l'esplorazione più profonda delle capacità artistiche di ognuno di noi e la libera espressione delle nostre emozioni

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 15 - 22

MARZO 01 - 08 - 15 - 22

APRILE 05 - 12 - 19 - 26

MAGGIO 03 - 10 - 17 - 24

BURRACO

SEDE: CENTRO CULTURALE - AULA C P.zza Nizza, 11 (1° Corso - 2° Corso - 3° Corso - 4° Corso 5° Corso)

DOCENTE: Sig.ra Maria Teresa RIVAROSSA

N° LEZIONI: 5

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

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

CALENDARIO DELLE LEZIONI

(1° Corso)

OTTOBRE 01 - 08 - 15 - 22 - 29

(3° Corso)

GENNAIO 07 - 14 - 21 - 28

FEBBRAIO 04

(5° Corso)

MARZO 18

APRILE 01 - 08 - 15 - 22

(2° Corso)

NOVEMBRE 05 - 12 - 19 - 26

DICEMBRE 03

(4° Corso)

FEBBRAIO 11 - 18 - 25

MARZO 4 - 11

CANTO CORALE

SEDE: Sala S. Agostino

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

Mille voci, un'unica voce: vieni a cantare con noi! 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 07 - 14 - 21 - 28

NOVEMBRE 04 - 11 - 18 - 25

DICEMBRE 02 - 09 - 16

GENNAIO 13 - 20 - 27

FEBBRAIO 03 - 17 - 24

MARZO 03 - 10 - 17 - 24 - 31

APRILE 07 - 14 - 21

CARTA CANTA!

SEDE: CENTRO CULTURALE AULA B - Piazza Nizza,11

DOCENTE: Prof.ssa Laura MANASSERO

N° LEZIONI: 5

ORARIO: 17:30 - 20:00 (venerdì) - 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

SEDE: CENTRO CULTURALE AULA A - Piazza Nizza,11

DOCENTE: Sig.ra Giada ARLORIO

N° LEZIONI: 10

ORARIO: 1° Corso - 18:00 - 20:00 (martedì) - corso a n° chiuso (min 10 - max 12)
2° Corso - 18:00 - 20:00 (martedì) - corso a n° chiuso (min 10 - max 12)

INTEGRAZIONE SPESA: € 60

PROGRAMMA

In entrambi i corsi CUCITO A e CUCITO B imparerete a riparare i vostri capi in autonomia.

Orli, cambio zip, stringere/allargare un capo, attaccare bottoni, applicare toppe ecc..

Si impareranno i vari punti a mano basici ed indispensabili.

Alcune lezioni del corso saranno dedicate all'esecuzione di piccoli accessori basici o di capi semplici che non richiedono utilizzo di cartamodello.

Non è necessaria esperienza.

Materiale richiesto: spilli, aghi, ditale, centimetro, gesso, forbici, filo da imbastire, fili generici.

MATERIALE OCCORRENTE PER LA PRIMA LEZIONE : aghi, spilli, una spoletta di filo, ditale, centimetro, forbicine.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

(1° Corso)

OTTOBRE 06 - 13 - 20 - 27

NOVEMBRE 03 - 10 - 17 - 24

DICEMBRE 01 - 15

(2° Corso)

GENNAIO 12 - 19 - 26

FEBBRAIO 02 - 16 - 23

MARZO 02 - 09 - 16 - 23

CORSO DI MICROMACRAMÈ (PRINCIPIANTI)

SEDE: CENTRO CULTURALE AULA A - Piazza Nizza,11
DOCENTE: Ist. Cinzia FARENGA
N° LEZIONI: 14
ORARIO: 15:00 - 17:00 (lunedì) - corso a n° chiuso (min 8 - max 10)
INTEGRAZIONE SPESA: € 75

PROGRAMMA

Il Macramè è una tecnica antica basata sull'intreccio manuale di fili e corde senza l'ausilio di strumenti.

MICROMACRAME':

L'arte di creare gioielli e accessori con la tecnica MACRAME' utilizzando fili molto sottili che permettono di creare trame delicate e luminose grazie ad una precisa combinazione di nodi e perline.

Durante il corso base (Principianti) i partecipanti impareranno i nodi fondamentali dell'intreccio che permetteranno di realizzare braccialetti e altri semplici accessori creativi.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 05 - 12 - 19 - 26

NOVEMBRE 02 - 09 - 16 - 23 - 30

DICEMBRE 14 - 21

GENNAIO 11 - 18 - 25

CORSO DI MICROMACRAMÈ (PROSEGUIMENTO)

SEDE: CENTRO CULTURALE AULA A - Piazza Nizza,11
DOCENTE: Ist. Cinzia FARENGA
N° LEZIONI: 14
ORARIO: 15:00 - 17:00 (lunedì) - corso a n° chiuso (min 8 - max 10)
INTEGRAZIONE SPESA: € 75

PROGRAMMA

Il Macramè è una tecnica antica basata sull'intreccio manuale di fili e corde senza l'ausilio di strumenti.

MICROMACRAME':

L'arte di creare gioielli e accessori con la tecnica MACRAME' utilizzando fili molto sottili che permettono di creare trame delicate e luminose grazie ad una precisa combinazione di nodi e perline.

Durante il corso avanzato i partecipanti impareranno a realizzare accessori con trame più complesse.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 01 - 15 - 22

MARZO 01 - 08 - 15 - 22

APRILE 05 - 12 - 19 - 26

MAGGIO 03 - 10 - 17

CORSO FILOSOFIA ANTICA

SEDE: Sala S. Agostino

DOCENTE: Prof. Vittorio BERNOCCO

N° LEZIONI: 10

ORARIO: 16:30 - 18:00 (mercoledì) - corso a n° chiuso (min 10 - max 12)

INTEGRAZIONE SPESA: € 40

PROGRAMMA

1. Le origini, il mondo greco: le condizioni socio-economiche, la tradizione letteraria, la religione; la ricerca dell'arché; gli Ionici: Talete, Anassimandro, Anassimene.
2. I Pitagorici: l'arché come numero, il problema cosmologico; Eraclito: il lògos, il divenire; la scuola di Elea, Senofane: il panteismo.
3. Parmenide: il problema ontologico, l'Essere, la Verità, la conoscenza e il linguaggio; i Pluralisti: Empedocle, Anassagora, Leucippo e Democrito, l'atomismo.
4. I grandi Sofisti: il passaggio all'antropologia; Protagora, il relativismo, l'antropocentrismo, l'utilitarismo, l'educazione, la civiltà; Gorgia contro gli Eleati, il potere della parola.
5. I Sofisti minori (Prodicò, Ippia, Antifonte, Trasimaco, Callicle, Crizia): il linguaggio, la religione, la morale; Socrate, il superamento del relativismo sofista.
6. Socrate: l'antropologia classica, il sapere di non sapere, la conoscenza di sé, le forme e i contenuti del dialogo, la ricerca, la definizione, l'intellettualismo etico, l'eudemonismo, il divino.
7. Platone: lo sviluppo della ricerca socratica, la fondazione della metafisica, la nuova gnoseologia, la dottrina delle idee.
8. Platone: la struttura dell'anima, le dottrine politiche, le componenti dello Stato ideale, il governo dei filosofi, l'educazione.
9. Platone: i miti di Er e della caverna, i generi di conoscenza, la dialettica, la teoria della partecipazione, i generi sommi.
10. Platone: le dottrine cosmogoniche, il Demiurgo, l'Anima del mondo, il Bene, le dottrine non scritte, le ultime riflessioni

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 07 - 14 - 21 - 28

NOVEMBRE 04 - 11 - 18 - 25

DICEMBRE 02 - 09

CORSO FILOSOFIA MODERNA

SEDE: Sala S. Agostino

DOCENTE: Prof. Vittorio BERNOCCO

N° LEZIONI: 10

ORARIO: 16:30 - 18:00 (mercoledì) - corso a n° chiuso (min 10 - max 12)

INTEGRAZIONE SPESA: € 40

PROGRAMMA

1. Umanesimo e Rinascimento: temi etico-politici; Valla, neoepicureismo e filologia; Cusano, neoplatonismo e “dotta ignoranza”; l’aristotelismo, lo scetticismo, la filosofia politica.
2. La rivoluzione scientifica: Leonardo, Telesio, Bruno, Copernico, Keplero; Galileo Galilei: scienza e fede, la fine della cosmologia aristotelica, la scienza oggettiva.
3. Newton: il metodo, la meccanica del mondo, il calcolo infinitesimale; Bacone, il metodo induttivo, gli idola, le forme.
4. Cartesio: la crisi, le regole del metodo, la fondazione della filosofia moderna, il dubbio metodico, il Cogito, gnoseologia e soggettività.
5. Cartesio: l’esistenza e il ruolo di Dio, il mondo, l’estensione e il movimento, la geometria analitica, la morale provvisoria.
6. Spinoza: il razionalismo, mente e corpo, conoscenza e passioni, religione, politica; Leibniz, finalismo e forme sostanziali, monadi, universo, e armonia prestabilita, verità e conoscenza.
7. Hobbes: l’empirismo, logica, meccanicismo, assolutismo politico; Locke, l’intelletto umano, la conoscenza, religione, morale, il liberalismo politico.
8. Pascal: miseria e grandezza dell’uomo, scienza e fede; Vico, la storia, la filologia.
9. Hume: scetticismo, e scienza dell’uomo; l’associazione delle idee, il nominalismo, critica della causalità e della sostanza, le passioni e la volontà, la religione, l’utilitarismo politico.
10. L’Illuminismo: la ragione contro sistemi e superstizione, l’Encyclopédie e i suoi collaboratori; Voltaire, Montesquieu, la tolleranza, la libertà, lo Stato di diritto.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 13 - 20 - 27

FEBBRAIO 03 - 17 - 24

MARZO 03 - 10 - 17 - 24

CORSO SULLE TECNICHE DEL DISEGNO

SEDE: CENTRO CULTURALE AULA C - Piazza Nizza,11

DOCENTE: Prof. Michelangelo BIOLATTI

N° LEZIONI: 14

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

INTEGRAZIONE SPESA: € 75

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 07 - 14 - 21 - 28

NOVEMBRE 04 - 11 - 18 - 25

DICEMBRE 02 - 09 - 16

GENNAIO 13 - 20 - 27

CREA E CONFEZIONA IL TUO CAPO A

SEDE: CENTRO CULTURALE AULA A - Piazza Nizza,11

DOCENTE: Sig.ra Giada ARLORIO

N° LEZIONI: 10

ORARIO: 18:00 - 20:00 (mercoledì) - corso a n° chiuso (min 10 - max 12)

INTEGRAZIONE SPESA: € 60

PROGRAMMA

Durante il corso “CREA E CONFEZIONA 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.

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

OTTOBRE 07 - 14 - 21 - 28

NOVEMBRE 04 - 11 - 18 - 25

DICEMBRE 02 - 09

CREA E CONFEZIONA IL TUO CAPO B

SEDE: CENTRO CULTURALE AULA A - Piazza Nizza,11

DOCENTE: Sig.ra Giada ARLORIO

N° LEZIONI: 10

ORARIO: 18:00 - 20:00 (mercoledì) - corso a n° chiuso (min 8 - max 10)

INTEGRAZIONE SPESA: € 60

PROGRAMMA

Durante il corso “ CREA E CONFEZIONA 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 ed a calcolare tutte le misure che serviranno le lezioni successive.

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 13 - 20 - 27

FEBBRAIO 03 - 17 - 24

MARZO 03 - 10 - 17 - 24

L'ARTE DEL COLORE

SEDE: CENTRO CULTURALE - AULA C P.zza Nizza, 11

DOCENTE: Prof. Michelangelo BIOLATTI

N° LEZIONI: 14

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

INTEGRAZIONE SPESA: € 75

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

FEBBRAIO 03 - 17 - 24

MARZO 03 - 10 - 17 - 24 - 31

APRILE 07 - 14 - 21 - 28

MAGGIO 05 - 12

L'ARTE DELL'ACQUERELLO (INTERMEDIO)

SEDE: CENTRO CULTURALE - AULA C P.zza Nizza, 11

DOCENTE: Prof. Michelangelo BIOLATTI

N° LEZIONI: 14

ORARIO: 09:30 - 12:30 (mercoledì) - corso a n° chiuso (min 10 - max 12)

INTEGRAZIONE SPESA: € 75

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

FEBBRAIO 03 - 17 - 24

MARZO 03 - 10 - 17 - 24 - 31

APRILE 07 - 14 - 21 - 28

MAGGIO 05 - 12

L'ARTE DELL'ACQUERELLO (PRINCIPIANTI)

SEDE: CENTRO CULTURALE - AULA C P.zza Nizza, 11

DOCENTE: Prof. Michelangelo BIOLATTI

N° LEZIONI: 14

ORARIO: 09:30 - 12:30 (mercoledì) - corso a n° chiuso (min 10 - max 12)

INTEGRAZIONE SPESA: € 75

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 07 - 14 - 21 - 28

NOVEMBRE 04 - 11 - 18 - 25

DICEMBRE 02 - 09 - 16

GENNAIO 13 - 20 - 27

MEMORIA E ATTENZIONE

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

Programma del laboratorio:

1. Cos'è l'invecchiamento attivo e perché può fare la differenza (1 incontro teorico) Cenni introduttivi all'anatomia del nostro cervello e alla plasticità cerebrale.

2. Decadimento cognitivo: di cosa si tratta e come prevenirlo (1 incontro teorico + 1 di laboratorio cognitivo)

Cenni informativi riferiti ai diversi tipi di demenza, ai fattori di rischio e alle azioni preventive efficaci.

3. Cosa sono le funzioni esecutive e perché sono così importanti (1 incontro teorico + 1 di laboratorio cognitivo)

4. L'Attenzione e come stimolarla (2 incontri)

Approfondimento dei diversi tipi di attenzione e delle modalità con cui è possibile stimolarla.

Training dell'attenzione in età avanzata - pratica di esercizi individuali e in gruppo.

5. La Memoria e come stimolarla (2 incontri) Approfondimento dei diversi tipi di memoria e delle modalità con cui è possibile stimolarla. Training della memoria in età avanzata - pratica di esercizi individuali e in gruppo.

6. Come tutto ciò influenza le nostre emozioni e il nostro comportamento (1 incontro)

Conseguenze emotive e comportamentali della degenerazione cognitiva con spazio per la discussione e il confronto.

L'importanza della stimolazione cognitiva nel contrasto a disturbi emotivi quali ansia e depressione.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 06 - 13 - 20 - 27

NOVEMBRE 03 - 10 - 17 - 24

DICEMBRE 01 - 15

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 (venerdì) - 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 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 13 - 20 - 27

DICEMBRE 04 - 11

RICAMO BANDERA

SEDE: CENTRO CULTURALE AULA A - Piazza Nizza,11

DOCENTE: Sig.ra Liliana MONETTI e Anna RICCARDI

N° LEZIONI: 25

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

INTEGRAZIONE SPESA: € 25

PROGRAMMA

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

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

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

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 06 - 13 - 20 - 27

NOVEMBRE 03 - 10 - 17 - 24

DICEMBRE 01 - 15 - 22

GENNAIO 12 - 19 - 26

FEBBRAIO 02 - 16 - 23

MARZO 02 - 09 - 16 - 23

APRILE 06 - 13 - 20 - 27

RICI-CUCIO

SEDE: CENTRO CULTURALE AULA B - Piazza Nizza,11

DOCENTE: Prof.ssa Laura MANASSERO

N° LEZIONI: 5

ORARIO: 17:30 - 20:00 (venerdì) - 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 09 - 16 - 23 - 30

NOVEMBRE 06

SCACCHI

SEDE: CENTRO CULTURALE AULA B - Piazza Nizza,11

DOCENTE: Ist. ASD Il Posto degli Scacchi IL POSTO DEGLI SCACCHI

N° LEZIONI: 5

ORARIO: 1° Corso - 16:00 - 17:30 (giovedì) - corso a n° chiuso (min 6 - max 12)
2° Corso - 16:00 - 17:30 (giovedì) - corso a n° chiuso (min 6 - max 12)

INTEGRAZIONE SPESA: € 35

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

(1° Corso)

OTTOBRE 01 - 08 - 15 - 22 - 29

(2° Corso)

GENNAIO 07 - 14 - 21 - 28

FEBBRAIO 04

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 (venerdì) - 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 19 - 26

MARZO 05 - 12 - 19

TECNICHE PITTORICHE (BASE)

SEDE: CENTRO CULTURALE AULA A - Piazza Nizza,11

DOCENTE: Dott. Alberto PERINI

N° LEZIONI: 14

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: € 75

PROGRAMMA

Un percorso avventuroso per chi ama la pittura e non ha mai pensato di cimentarsi, per chi crede di essere incapace o per chiunque voglia perfezionare la propria passione partecipando ad un'esperienza creativa ricca di emozioni, al fine di liberare la propria espressività e creatività.

Il laboratorio prevede la realizzazione di piccoli dipinti su tela realizzati con i colori acrilici partendo da soggetti diversi e aumentando progressivamente la difficoltà.

Un approccio teorico e pratico al mondo della pittura, che potrà aprire le porte alla creatività individuale.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 09 - 16 - 23 - 30

NOVEMBRE 06 - 13 - 20 - 27

DICEMBRE 04 - 11 - 18

GENNAIO 08 - 15 - 22

TECNICHE PITTORICHE (PROSEGUIMENTO)

SEDE: CENTRO CULTURALE AULA A - Piazza Nizza,11

DOCENTE: Dott. Alberto PERINI

N° LEZIONI: 14

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: € 75

PROGRAMMA

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

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

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

CALENDARIO DELLE LEZIONI

FEBBRAIO 05 - 12 - 19 - 26

MARZO 05 - 12 - 19

APRILE 02 - 09 - 16 - 23 - 30

MAGGIO 07 - 21

VIVERE CON LA TECNOLOGIA, STRUMENTI PER IL QUOTIDIANO

SEDE: CENTRO CULTURALE AULA A - Piazza Nizza,11
DOCENTE: Dott.ssa Francesca COLOMBANO
N° LEZIONI: 10
ORARIO: 15:00 - 16:30 (giovedì) - corso a n° chiuso (min 8 - max 10)
INTEGRAZIONE SPESA: € 90

PROGRAMMA

Hai mai desiderato un aiutante personale capace di spiegarti la burocrazia in parole semplici, scovare ricette con quello che hai in frigo o scrivere una mail perfetta? Questo corso nasce per farti scoprire l'Intelligenza Artificiale non come un'entità misteriosa da cui farsi sopraffare, ma come uno strumento pratico al tuo servizio per semplificare le tue giornate. Insieme impareremo che siamo sempre noi a guidare il gioco: l'AI non ci sostituirà, ma diventerà il nostro braccio destro digitale. Durante ogni lezione impareremo a dialogare con questa tecnologia usando il nostro linguaggio comune, senza formule difficili. Scoprirai come sfruttare questo aiutante per riassumere testi lunghi, tradurre lingue straniere, pianificare gite su misura o stimolare la mente. In ogni lezione vedremo una parte di spiegazione semplice e un'altra interamente dedicata alla pratica sul tuo smartphone, tablet o computer, in un ambiente sereno e privo di giudizi. Al termine di questo percorso, la paura di essere sopraffatti lascerà il posto alla soddisfazione di avere un alleato fedele, mantenendo sempre la tua autonomia e il controllo totale sulla tecnologia. Metti l'innovazione al tuo servizio: ti aspettiamo!

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 01 - 08 - 15 - 22 - 29
NOVEMBRE 05 - 12 - 19 - 26
DICEMBRE 03

SAVIGLIANO

LABORATORI DI ATTIVITA' FISICA E PSICO-FISICA

Aggressioni: impara a reagire	integrazione spesa	€ 60
Attività Motoria	integrazione spesa	€ 60
Balli da Sala e Liscio	integrazione spesa	€ 80
Balli di Gruppo	integrazione spesa	€ 80
Balli Latini - Caraibici	integrazione spesa	€ 80
Danza e movimento creativo: ascolto del corpo, espressione e benessere attraverso il movimento	integrazione spesa	€ 65
Drum Circle: cerchio di percussioni facilitato	integrazione spesa	€ 25
Fit and Walk	integrazione spesa	€ 60
Ginnastica in acqua	integrazione spesa	€ 105
Ginnastica Somatica	integrazione spesa	€ 120
I mantra dello Yoga sciamanico	integrazione spesa	€ 35
Musica e benessere	integrazione spesa	€ 40
Nuoto	integrazione spesa	€ 120
Pranayama	integrazione spesa	€ 90
Riabilitazione in acqua	integrazione spesa	€ 105
Riabilitazione Motoria	integrazione spesa	€ 85
Riflessologia Plantare	integrazione spesa	€ 50
Stretching dei meridiani e respirazione consapevole	integrazione spesa	€ 85
Tango Argentino	integrazione spesa	€ 85
Tonificazione	integrazione spesa	€ 170
Yoga sulla sedia	integrazione spesa	€ 190

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

AGGRESSIONI: IMPARA A REAGIRE

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza,11
DOCENTE: Ist. Andrea SULAS
N° LEZIONI: 25
ORARIO: 19:00 - 20:30 (giovedì) - corso a n° chiuso (min 15 - max 17)
INTEGRAZIONE SPESA: € 60

PROGRAMMA

Non un semplice corso di difesa personale, ma una visione a 360 gradi del mondo delle aggressioni. La “fobia umana universale” è una paura innata che tutti abbiamo e che possiamo imparare a gestire. Conoscere gli aspetti psicologici e fisiologici che si nascondono dietro al volto dell'aggressore e a quello dell'agredito permette di poter gestire al meglio una possibile situazione di violenza verbale o fisica che potrebbe capitare nella vita di tutti i giorni, a casa , a lavoro, per strada, ovunque.

Il corso comprenderà la visione di filmati, delle discussioni sull'atteggiamento verbale e paraverbale e la messa in pratica di tecniche essenziali, semplici ed efficaci per iniziare una vera e propria immersione nel mondo della difesa personale reale.

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
APRILE 01 - 08

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 05 - 12 - 19 - 26

OTTOBRE 08 - 15 - 22 - 29

NOVEMBRE 02 - 09 - 16 - 23 - 30

NOVEMBRE 05 - 12 - 19 - 26

DICEMBRE 14 - 21

DICEMBRE 03 - 10 - 17

GENNAIO 11 - 18 - 25

GENNAIO 07 - 14 - 21 - 28

FEBBRAIO 01 - 15 - 22

FEBBRAIO 04 - 11 - 18 - 25

MARZO 01 - 08 - 15 - 22

MARZO 04 - 11 - 18

APRILE 05 - 12 - 19 - 26

APRILE 01 - 08 - 15 - 22 - 29

MAGGIO 03 - 10 - 17 - 24 - 31

MAGGIO 06 - 13 - 20

BALLI DA SALA E LISCIO

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza,11
DOCENTE: Maestro Domenico MARTINO
N° LEZIONI: 25
ORARIO: 20:00 - 21:00 (venerdì) - corso a n° chiuso (min 12 - max 16)
INTEGRAZIONE SPESA: € 80

PROGRAMMA

Per gli amanti della musica e della danza durante il corso svilupperemo un mix di discipline passando dal ballo liscio tradizionale e balli da Sala come ValzerLento, Tango, Mazurka, Fox-trot, Polca, Valzer Viennese, Valzer Esitato, BOOGIE-WOOGIE

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 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
APRILE 02 - 09 - 16

BALLI DI GRUPPO

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza,11
DOCENTE: Maestro Domenico MARTINO
N° LEZIONI: 25
ORARIO: 19:00 - 20:00 (venerdì) - corso a n° chiuso (min 12 - max 16)
INTEGRAZIONE SPESA: € 80

PROGRAMMA

(Corso aperto a tutti, tutti i livelli)

“Il ballo riduce lo stress e aumenta la produzione di sostanze benefiche per corpo e mente.

Esploreremo il ballo a 360 gradi con diversi generi musicali attraverso coreografie di gruppo per divertirci insieme”

Coreografie sicuramente trattate nel corso:

hully gully, tarantella, pizzica, menaito, cha cha cha, merengue, bachata, salsa, cumbia ed molti altri anche a richiesta

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 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

APRILE 02 - 09 - 16

BALLI LATINI - CARAIBICI

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza,11
DOCENTE: Maestro Domenico MARTINO
N° LEZIONI: 25
ORARIO: 21:00 - 22:00 (venerdì) - corso a n° chiuso (min 12 - max 16)
INTEGRAZIONE SPESA: € 80

PROGRAMMA

Sarà un'esperienza coinvolgente che fonde ritmo, tecnica e socialità.

Comprendono i balli e stili , bachata, salsa, merengue, cha cha cha, Jive, mirati a migliorare coordinazione postura e umore attraverso il movimento del corpo.

- Le lezioni dei corsi sono di Livello misto (base / Intermedio)
- Le lezioni, saranno tutte della durata di 1h, saranno suddivise in:
 - Riscaldamento al ritmo dei balli sovra 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.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 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
APRILE 02 - 09 - 16

DANZA E MOVIMENTO CREATIVO: ASCOLTO DEL CORPO, ESPRESSIONE E BENESSERE ATTRAVERSO IL MOVIMENTO

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

DOCENTE: Dott.ssa Cinzia SCICOLONE

N° LEZIONI: 12

ORARIO: 17:30 - 18:30 (lunedì) - corso a n° chiuso (min 8 - max 10)

INTEGRAZIONE SPESA: € 65

PROGRAMMA

Un laboratorio aperto a tutte le persone che desiderano esplorare il movimento in modo libero, creativo e non giudicante, senza necessità di esperienza nella danza.

Attraverso semplici pratiche corporee, esercizi di ascolto, improvvisazione guidata, musica e movimento espressivo, il percorso favorisce consapevolezza corporea, coordinazione, presenza, creatività e relazione con gli altri.

Le proposte saranno adattate alle possibilità di ciascuno, in un clima accogliente e inclusivo, dove il movimento diventa occasione di benessere, scoperta e piacere di stare insieme.

Si consiglia abbigliamento comodo e scarpe da ginnastica oppure calzini antiscivolo.

Il percorso si ispira ai principi della danza di comunità e favorisce:

- benessere fisico, attraverso il potenziamento muscolare, il miglioramento dell'equilibrio, della coordinazione e della mobilità;
- benessere emotivo, grazie alla riduzione di stress e ansia, alla stimolazione della memoria e alla socializzazione;
- espressione e creatività, valorizzando il desiderio di esprimersi, l'immaginazione e l'invenzione motoria.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 05 - 12 - 19 - 26

NOVEMBRE 02 - 09 - 16 - 23 - 30

DICEMBRE 14 - 21

GENNAIO 11

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 tutti: nonni e nipoti, adulti, ragazzi e bambini.!

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 03 - 10 - 17 - 24

FIT AND WALK

SEDE: Parco Graneris

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 Fit and walk nasce come strumento utile alle persone che vogliono rinascere, stimolandole all'esercizio fisico quotidiano in modo semplice, allegro e costante.

Il Fit 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 Fit and walk si rivolge a tutti coloro che amano muoversi all'aria aperta. Non è richiesta nessuna preparazione ginnica.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

(1° Corso - 2° Corso)

OTTOBRE 01 - 08 - 15 - 22 - 29

NOVEMBRE 05 - 12 - 19 - 26

DICEMBRE 03

(3° - 4° Corso)

MARZO 04 - 11 - 18

APRILE 01 - 08 - 15 - 22 - 29

MAGGIO 06 - 13

GINNASTICA IN ACQUA

SEDE: Piscina Comunale

DOCENTE: Ist. Centro Sportivo Roero CSR GRANDA

N° LEZIONI: 15

ORARIO: 1° Corso - 09:15 - 10:00 (lunedì) - corso a n° chiuso (min 16 - max 24)
2° Corso - 09:15 - 10:00 (mercoledì) - corso a n° chiuso (min 16 - max 24)
3° Corso - 09:15 - 10:00 (venerdì) - corso a n° chiuso (min 16 - max 24)
4° Corso - 09:15 - 10:00 (lunedì) - corso a n° chiuso (min 16 - max 24)
5° Corso - 09:15 - 10:00 (mercoledì) - corso a n° chiuso (min 16 - max 24)
6° 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 05 - 12 - 19 - 26

NOVEMBRE 02 - 09 - 16 - 23 - 30

DICEMBRE 14 - 21

GENNAIO 11 - 18 - 25

FEBBRAIO 01

(2° Corso)

OTTOBRE 07 - 14 - 21 - 28

NOVEMBRE 04 - 11 - 18 - 25

DICEMBRE 02 - 09 - 16

GENNAIO 13 - 20 - 27

FEBBRAIO 03

(3° Corso)

OTTOBRE 09 - 16 - 23 - 30

NOVEMBRE 06 - 13 - 20 - 27

DICEMBRE 04 - 11 - 18

GENNAIO 08 - 15 - 22 - 29

(4° Corso)

FEBBRAIO 15 - 22

MARZO 01 - 08 - 15 - 22

APRILE 05 - 12 - 19 - 26

MAGGIO 03 - 10 - 17 - 24 - 31

(5° Corso)

FEBBRAIO 17 - 24

MARZO 03 - 10 - 17 - 24 - 31

APRILE 07 - 14 - 21 - 28

MAGGIO 05 - 12 - 19 - 26

(6° Corso)

FEBBRAIO 05 - 12 - 19 - 26

MARZO 05 - 12 - 19

APRILE 02 - 09 - 16 - 23 - 30

MAGGIO 07 - 14 - 21

GINNASTICA SOMATICA

SEDE: palestra C Palazzetto dello Sport

DOCENTE: Dott.ssa Tamara GOSMAN

N° LEZIONI: 20

ORARIO: 10:00 - 11:00 (martedì) - corso a n° chiuso (min 15 - max 20)

INTEGRAZIONE SPESA: € 120

PROGRAMMA

Il Metodo Feldenkrais propone un'esplorazione profonda del corpo attraverso la lente della percezione interiore. In questo percorso, l'attenzione e il movimento diventano strumenti per mappare le proprie sensazioni, permettendo di riscoprire ogni singola parte di sé e la sua funzione all'interno di un insieme integrato. Partecipare alle lezioni di Consapevolezza Attraverso il Movimento significa creare le condizioni ideali per il miglioramento individuale, imparando a riconoscere le proprie abitudini posturali e motorie per evolvere verso schemi più funzionali, salutari e adatti alle sfide della vita quotidiana.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 06 - 13 - 20 - 27

NOVEMBRE 03 - 10 - 17 - 24

DICEMBRE 01 - 15 - 22

GENNAIO 12 - 19 - 26

FEBBRAIO 02 - 16 - 23

MARZO 02 - 09 - 16

I MANTRA DELLO YOGA SCIAMANICO

SEDE: Centro So Ham Via Mazzini, 34
DOCENTE: Prof.ssa Simona ROCCATO
N° LEZIONI: 4
ORARIO: 1° Corso - 11:00 - 12:00 (lunedì) - corso a n° chiuso (min 8 - max 10)
2° Corso - 11:00 - 12:00 (lunedì) - corso a n° chiuso (min 8 - max 10)
INTEGRAZIONE SPESA: € 35

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 prevede:

- 4 INCONTRI A DI 1 ORA CIASCUNO A OTTOBRE: UN ASSAGGIO PER AVVICINARSI ALLA PRATICA DELLO YOGA SCIAMANICO E PERCEPERNE I BENEFICI
- 4 INCONTRI DI 1 ORA CIASCUNO A GENNAIO: UN PERCORSO PER ADDENTRARSI IN QUESTA DISCIPLINA IN PROFONDITA' E SCOPRIRE IL SUO POTENZIALE TRASFORMATIVO NEL CORPO E NELLA MENTE.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

(1° Corso)

(2° Corso)

OTTOBRE 05 - 12 - 19 - 26 GENNAIO 11 - 18 - 25

FEBBRAIO 01

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, divertenti 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 esperienza olfattive con oli essenziali

Per svolgere al meglio tutte le attività proposte si consiglia l'uso di abbigliamento comodo, un materassino da ginnastica e, se si desidera, un cuscino.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

GENNAIO 12 - 19 - 26

FEBBRAIO 02 - 16 - 23

MARZO 02 - 09

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 06 - 13 - 20 - 27
NOVEMBRE 03 - 10 - 17 - 24
DICEMBRE 01 - 15 - 22
GENNAIO 12 - 19 - 26
FEBBRAIO 02

(2° Corso)

FEBBRAIO 16 - 23
MARZO 02 - 09 - 16 - 23
APRILE 06 - 13 - 20 - 27
MAGGIO 04 - 11 - 18 - 25
GIUGNO 01

PRANAYAMA

SEDE: Centro So Ham Via Mazzini, 34
DOCENTE: Prof.ssa Simona ROCCATO
N° LEZIONI: 20
ORARIO: 10:00 - 11:00 (lunedì) - corso a n° chiuso (min 8 - max 10)
INTEGRAZIONE SPESA: € 90

PROGRAMMA

Nello Yoga, il pranayama è l'arte del respiro consapevole, la possibilità preziosa di veicolare l'energia vitale mediante tecniche specifiche.

Padroneggiare il respiro consente di:

- Migliorare la capacità respiratoria e l'ossigenazione del corpo
- Agire sulla postura
- Promuovere l'allungamento e la flessibilità
- Aumentare la vitalità e l'energia
- Calmare il sistema nervoso
- Ridurre l'ansia
- Migliorare il sonno
- Favorire uno stato di benessere e tranquillità

Durante il percorso lavoreremo insieme sull'ascolto del respiro e sull'osservazione del respiro che guida il movimento fisico sperimentando semplici posture e utilizzando:

- o Il tappetino con posizioni in piedi e a terra
- o La sedia e alcuni supporti (cuscini, mattoni, coperte, cinghie.) per una pratica sicura, accessibile e adattabile alle esigenze di ogni allievo.

Incontro dopo incontro, apprezzeremo le potenzialità del respiro e lo riconosceremo come prezioso alleato nella nostra quotidianità.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 05 - 12 - 19 - 26

NOVEMBRE 02 - 09 - 16 - 23 - 30

DICEMBRE 14 - 21

GENNAIO 11 - 18 - 25

FEBBRAIO 01 - 15 - 22

MARZO 01 - 08 - 15

RIABILITAZIONE IN ACQUA

SEDE: Piscina Comunale

DOCENTE: Ist. Centro Sportivo Roero CSR GRANDA

N° LEZIONI: 15

ORARIO: 1° Corso - 10:45 - 11:30 (mercoledì) - corso a n° chiuso (min 16 - max 24)
2° Corso - 10:45 - 11:30 (mercoledì) - corso a n° chiuso (min 16 - max 24)

INTEGRAZIONE SPESA: € 135

PROGRAMMA

La riabilitazione in acqua sfrutta le proprietà fisiche dell'acqua per facilitare il recupero motorio. Sarà un corso di adattamento alle esigenze di chi partecipa al fine di aiutare ed alleggerire il peso di alcuni sintomi.

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 17 - 24

MARZO 03 - 10 - 17 - 24 - 31

APRILE 07 - 14 - 21 - 28

MAGGIO 05 - 12 - 19 - 26

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 Camillo CAMUGLIA (5° Corso) - Terapista Giuseppina MATTAROZZI
(1° Corso - 2° Corso - 3° Corso) Terapista Monica DON (4° 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 - 10:00 - 11:00 (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 06 - 13 - 20 - 27
NOVEMBRE 03 - 10 - 17 - 24
DICEMBRE 01 - 15 - 22
GENNAIO 12 - 19 - 26
FEBBRAIO 02 - 16 - 23
MARZO 02 - 09 - 16 - 23
APRILE 06 - 13 - 20 - 27
MAGGIO 04 - 11 - 18 - 25
GIUGNO 01

(5° Corso)

OTTOBRE 08 - 15 - 22 - 29
NOVEMBRE 05 - 12 - 19 - 26
DICEMBRE 03 - 10 - 17
GENNAIO 07 - 14 - 21 - 28
FEBBRAIO 04 - 11 - 18 - 25
MARZO 04 - 11 - 18
APRILE 01 - 08 - 15 - 22 - 29
MAGGIO 06 - 13 - 20

(1° Corso - 2° Corso)

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

(3° Corso)

OTTOBRE 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
APRILE 02 - 09 - 16 - 23 - 30
MAGGIO 07 - 21 - 28

RIFLESSOLOGIA PLANTARE

SEDE: Centro So Ham Via Mazzini, 34

DOCENTE: Sig.ra Mariella BRONDINO

N° LEZIONI: 8

ORARIO: 15:30 - 16:30 (martedì) - corso a n° chiuso (min 8 - max 10)

INTEGRAZIONE SPESA: € 50

PROGRAMMA

I piedi sono considerati una vera e propria mappa dell'intero corpo umano. Con queste lezioni si andranno a scoprire tecniche di digitopressione e curiosità finalizzate ad un benessere psico fisico generale

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 06 - 13 - 20 - 27

NOVEMBRE 03 - 10 - 17 - 24

STRETCHING DEI MERIDIANI E RESPIRAZIONE CONSAPEVOLE

SEDE: Centro So Ham Via Mazzini, 34

DOCENTE: Sig.ra Mariella BRONDINO

N° LEZIONI: 25

ORARIO: 1° Corso - 09:30 - 10:30 (mercoledì) - corso a n° chiuso (min 10 - max 12)
2° Corso - 10:30 - 11:30 (mercoledì) - corso a n° chiuso (min 10 - max 12)

INTEGRAZIONE SPESA: € 85

PROGRAMMA

Lo stretching dei meridiani (o Makko-Ho) è una pratica dolce, adatta a tutti, che unisce l'allungamento muscolare e la conoscenza della medicina tradizionale cinese. Sblocca il flusso energetico dell'energia vitale lungo i canali del corpo, migliorando flessibilità, postura e respirazione. Riduce stress e tensioni fisiche, riequilibrando le emozioni e stimolando il sistema immunitario Allunga i muscoli, rilassa i tendini e apre le articolazioni, migliorando l'elasticità corporea. Aiuta a rilasciare tensioni profonde e calma la mente. Aumenta l'ossigenazione dei tessuti e migliora la circolazione sanguigna

CALENDARIO DELLE LEZIONI

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

TANGO ARGENTINO

SEDE: C.CULTURALE Sala Conferenze - Piazza Nizza,11
DOCENTE: Sig. Stefano LOSANO
N° LEZIONI: 25
ORARIO: 18:30 - 20:00 (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 tra la musica delle origini e 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 03 - 10 - 17 - 24 - 31
NOVEMBRE 07 - 14 - 21 - 28
DICEMBRE 05 - 12 - 19
GENNAIO 09 - 16 - 23 - 30
FEBBRAIO 13 - 20 - 27
MARZO 06 - 13 - 20
APRILE 03 - 10 - 17

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

(1° - 2° Corso)

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

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

DICEMBRE 01 - 04 - 11 - 15 - 18 - 22

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

FEBBRAIO 02 - 05 - 12 - 16 - 19 - 23 - 26

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

APRILE 02 - 06 - 09 - 13 - 16 - 20 - 23 - 27 - 30

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

YOGA SULLA SEDIA

SEDE: RITUALE YOGA via Tapparelli

DOCENTE: Dott.ssa Alessia PRONELLO

N° LEZIONI: 25

ORARIO: 1° Corso - 09:30 - 10:30 (giovedì) - corso a n° chiuso (min 6 - max 10)
2° Corso - 10:45 - 11:45 (giovedì) - corso a n° chiuso (min 8 - max 10)

INTEGRAZIONE SPESA: € 190

PROGRAMMA

Uno stile di Yoga dolce, adatto a tutte le età. Utilizzando come strumento di supporto la sedia, daremo la possibilità a tutti di potersi allungare e di poter godere dei numerosi benefici che porta la pratica dello Yoga, in completa sicurezza e comodità. Il movimento, l'allungamento e la consapevolezza nel respiro sono essenziali per la cura del sè. Questa pratica si può portare nel quotidiano, per favorire benessere a lungo termine.

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

APRILE 01 - 08

SAVIGLIANO

CORSI DI LINGUA STRANIERA

Inglese (avanzato)	integrazione spesa	€ 150
Inglese (base)	integrazione spesa	€ 150
Inglese (elementare)	integrazione spesa	€ 150
Inglese (intermedio)	integrazione spesa	€ 150
Spagnolo (base)	integrazione spesa	€ 150

INGLESE (AVANZATO)

SEDE: CENTRO CULTURALE - AULA C P.zza 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.

Si ripassano i verbi d'azione e di stato, insieme alle principali espressioni utili per esprimere opinioni in modo strutturato. Si passa poi a descrizioni più articolate, con aggettivi in ordine corretto e phrasal verbs inseriti in narrazioni in cui vengono usati tempi verbali adeguati. Vengono introdotte applicazioni linguistiche in ambito lavorativo, con domande educate e schemi verbali più complessi, oltre al vocabolario necessario per incontri e presentazioni. Si esplorano i rimpianti del passato con should have, le tradizioni e le superstizioni, e si elaborano riflessioni su eventi passati tramite deduzioni modali.

Il 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 possibilità di apportare modifiche parziali al programma in funzione delle competenze grammaticali e delle necessità reali espresse dalla classe.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 07 - 14 - 21 - 28

NOVEMBRE 04 - 11 - 18 - 25

DICEMBRE 02 - 09 - 16

GENNAIO 13 - 20 - 27

FEBBRAIO 03 - 17 - 24

MARZO 03 - 10 - 17

INGLESE (BASE)

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

PROGRAMMA

Il corso di inglese base è progettato per offrire una solida competenza linguistica iniziale, calibrata sulle esigenze di un pubblico adulto. Il programma introduce le principali strutture grammaticali utili alla comunicazione quotidiana e prevede l'utilizzo di un libro di testo a supporto delle attività svolte in aula. Si parte dal lessico legato al corpo umano e al tempo atmosferico, imparando a descrivere l'aspetto fisico e le condizioni meteo. Si prosegue con temi legati ai viaggi, alle comparazioni tra esperienze passate, alle scelte personali connesse alla geografia e alle decisioni pratiche, come ordinare al ristorante. Vengono inoltre consolidate le competenze relative al calendario e alle date, utili per organizzare la propria agenda. Il 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 possibilità di apportare modifiche parziali al programma in funzione delle competenze grammaticali e delle necessità reali espresse dalla classe.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

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

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:

Rafforzamento nell'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); potenziamento nell'utilizzo dei tempi simple e continuous nelle forme affermativa, negativa ed interrogativa; preposizioni di tempo e luogo; numeri cardinali, numeri ordinali e date; aggettivi e pronomi possessivi e dimostrativi; introduzione al tempo past simple e ai verbi modali

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 possiede una conoscenza di base 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 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

APRILE 01 - 08

INGLESE (INTERMEDIO)

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

PROGRAMMA

Il corso di inglese intermedio vuole rinforzare la base linguistica inglese degli studenti, adattandosi alle esigenze di un pubblico adulto. Il programma copre una vasta gamma di argomenti ricorrenti nella vita quotidiana e prevede l'adozione di un libro a integrazione di quanto discusso in classe.

Il corso inizia dalle basi della comunicazione, portando gli studenti a presentarsi e a descrivere la propria giornata tipo attraverso l'uso del present simple a mo' di ripasso. Successivamente, l'attenzione si sposta sulle azioni che avvengono nel momento in cui si parla con il present continuous e sulla differenza tra i verbi di azione e quelli di stato, arricchendo il vocabolario con le parole necessarie a esprimere sentimenti ed emozioni. Il programma prosegue poi con lo studio del corpo umano e della salute, fornendo i termini per indicare i disturbi comuni e suggerire rimedi. In questa fase si impara anche a parlare del meteo e della natura, utilizzando i comparativi e i superlativi per fare confronti tra luoghi e situazioni.

Questo programma è flessibile e può essere adattato in base alle esigenze e agli interessi degli studenti, garantendo un apprendimento coinvolgente e pratico con attività di conversazione. 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

SPAGNOLO (BASE)

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

PROGRAMMA

Questo corso di lingua spagnola, tenuto da un'insegnante madrelingua, ti guiderà passo dopo passo nella comunicazione pratica. Dalle basi essenziali alle situazioni quotidiane, imparerai con un approccio dinamico, arricchito da cultura, musica e attualità.

Il percorso è pensato per chi desidera avvicinarsi allo spagnolo in modo concreto, progressivo e partecipativo. Le lezioni offriranno strumenti utili per comprendere e usare la lingua in contesti reali, lavorando su espressioni semplici, dialoghi quotidiani, ascolto, pronuncia e prime forme di interazione.

Alla fine di queste 25 lezioni, sarai in grado di presentarti, fare richieste in modo chiaro in negozi o ristoranti, e gestire conversazioni quotidiane con sicurezza. Sarai pronto a usare lo spagnolo nella tua vita di tutti i giorni.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

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

MARENE

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

Conferenze serali: mercoledì dalle ore 20.30 alle 22.00

<i>Parole Armate e parole disarmanti</i>	<i>05/10/2026</i>
<i>Parole Armate e parole disarmanti</i>	<i>12/10/2026</i>
<i>Parole Armate e parole disarmanti</i>	<i>19/10/2026</i>
<i>Parole Armate e parole disarmanti</i>	<i>26/10/2026</i>
<i>Parole Armate e parole disarmanti</i>	<i>02/11/2026</i>

Parole Armate e parole disarmanti

SEDE: Sala Consiliare - Via S. Gallina

DOCENTE: Dott.ssa Alessandra MINA

N° LEZIONI: 5

ORARIO: 20:30 - 22:00 (lunedì)

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 la fiducia e le relazioni sociali.

Sentiamo dire, sempre più spesso, che la guerra è inevitabile, che dobbiamo riprendere la folle corsa agli armamenti, dimenticando che anche solo l'uso di quelli già esistenti porterebbe alla distruzione di tutta la vita del pianeta.

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 fiducia e di pace fra di noi, nella società, verso la natura, attraverso politica.

- La cultura della violenza: a chi conviene convincerci che la guerra è inevitabile?
- “Homo homini lupus”: distinguere i fatti da fake news, opinioni, pregiudizi, emozioni
- La comunicazione manipolativa delle autocrazie : come ottenere sudditi obbedienti e mantenere il potere sugli altri
- Un futuro diverso è possibile: la forza del pensiero libero e dei sogni condivisi
- Pensieri, parole e azioni nonviolente: dal potere SUGLI ALTRI al potere CON GLI ALTRI per costruire insieme un mondo vivibile per tutti

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 05 - 12 - 19 - 26

NOVEMBRE 02

MARENE

LABORATORI DI ATTIVITA' MANUALE

Soluzioni tecnologiche per la vita di tutti i giorni

integrazione spesa

€ 90

SOLUZIONI TECNOLOGICHE PER LA VITA DI TUTTI I GIORNI

SEDE: Sala Consiliare - Via S. Gallina
DOCENTE: Dott.ssa Francesca COLOMBANO
N° LEZIONI: 10
ORARIO: 17:30 - 19:00 (giovedì) - corso a n° chiuso (min 8 - max 10)
INTEGRAZIONE SPESA: € 90

PROGRAMMA

Il corso fornisce le competenze necessarie per utilizzare gli strumenti digitali in modo autonomo, consapevole e sicuro. L'obiettivo è dimostrare come le nuove tecnologie e l'Intelligenza Artificiale non debbano essere subite, ma governate come validi ausili per la semplificazione della vita quotidiana e la gestione delle attività personali.

Il percorso si articola in 10 incontri da un'ora e mezza ciascuno. Durante le lezioni verranno affrontati l'utilizzo dei servizi della Pubblica Amministrazione (SPID e CIE), l'impiego di app per i pagamenti digitali (come Satispay), la gestione della posta elettronica e le procedure per acquisti e prenotazioni online. Impareremo inoltre a utilizzare applicazioni utili per il tempo libero – dalla cucina al giardinaggio – e scopriremo l'Intelligenza Artificiale, intesa come assistente virtuale per la redazione di testi, la traduzione linguistica e la sintesi di documenti complessi.

Ciascun incontro adotterà una metodologia bifasica: una prima parte teorica seguita da un'ampia sessione di esercitazione pratica guidata sul proprio dispositivo (smartphone o computer), garantendo così ai partecipanti il raggiungimento della piena indipendenza digitale.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 01 - 08 - 15 - 22 - 29

NOVEMBRE 05 - 12 - 19 - 26

DICEMBRE 03

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	€ 105
Pilates	integrazione spesa	€ 70

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

GINNASTICA DOLCE

SEDE: Palestra Comunale Marene

DOCENTE: Dott.ssa Roberta TESTA

N° LEZIONI: 30

ORARIO: 1° Corso - 09:00 - 10:00 (mercoledì) - corso a n° chiuso (min 15 - max 20)
2° Corso - 10:00 - 11:00 (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 07 - 14 - 21 - 28

NOVEMBRE 04 - 11 - 18 - 25

DICEMBRE 02 - 09 - 16

GENNAIO 13 - 20 - 27

FEBBRAIO 03 - 17 - 24

MARZO 03 - 10 - 17 - 24 - 31

APRILE 07 - 14 - 21 - 28

MAGGIO 05 - 12 - 19 - 26

GINNASTICA PER ADULTI

SEDE: Palestra Comunale Marene

DOCENTE: Dott.ssa Roberta TESTA

N° LEZIONI: 30

ORARIO: 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

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

APRILE 01 - 08 - 15 - 22 - 29

MAGGIO 06 - 13

METODO FELDENKRAIS. CONSAPEVOLEZZA ATTRAVERSO IL MOVIMENTO

SEDE: Palestra del Comune

DOCENTE: Dott.ssa Tamara GOSMAN

N° LEZIONI: 20

ORARIO: 08:30 - 09:30 (martedì) - corso a n° chiuso (min 15 - max 20)

INTEGRAZIONE SPESA: € 105

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 06 - 13 - 20 - 27

NOVEMBRE 03 - 10 - 17 - 24

DICEMBRE 01 - 15 - 22

GENNAIO 12 - 19 - 26

FEBBRAIO 02 - 16 - 23

MARZO 02 - 09 - 16

PILATES

SEDE: Palestra Comunale Marene

DOCENTE: Dott.ssa Roberta TESTA

N° LEZIONI: 30

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

INTEGRAZIONE SPESA: € 70

PROGRAMMA

Il pilates è una forma di allenamento focalizzato sul miglioramento della postura, della flessibilità e del rinforzo della muscolatura profonda.

Sviluppa la stabilità dei muscoli rinforzandoli con movimenti lenti, controllati e una respirazione consapevole senza sottoporre a stress eccessivo le articolazioni

CALENDARIO DELLE LEZIONI

(1° Corso)

OTTOBRE 05 - 12 - 19 - 26

NOVEMBRE 02 - 09 - 16 - 23 - 30

DICEMBRE 14 - 21

GENNAIO 11 - 18 - 25

FEBBRAIO 01 - 15 - 22

MARZO 01 - 08 - 15 - 22

APRILE 05 - 12 - 19 - 26

MAGGIO 03 - 10 - 17 - 24 - 31

(2° Corso)

OTTOBRE 06 - 13 - 20 - 27

NOVEMBRE 03 - 10 - 17 - 24

DICEMBRE 01 - 15 - 22

GENNAIO 12 - 19 - 26

FEBBRAIO 02 - 16 - 23

MARZO 02 - 09 - 16 - 23

APRILE 06 - 13 - 20 - 27

MAGGIO 04 - 11 - 18 - 25

GIUGNO 01

MARENE

CORSI DI LINGUA STRANIERA

Inglese (principianti)

integrazione spesa

€ 150

INGLESE (PRINCIPIANTI)

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

MONASTEROLO DI SAVIGLIANO

LABORATORI DI ATTIVITA' MANUALE

Cittadinanza Digitale: Servizi Online, Applicazioni Pratiche e Intelligenza Artificiale	integrazione spesa	€ 90
Viaggio nel mondo del disegno e della pittura	integrazione spesa	€ 50

CITTADINANZA DIGITALE: SERVIZI ONLINE, APPLICAZIONI PRATICHE E INTELLIGENZA ARTIFICIALE

SEDE: Comune - ex Sala Consiliare Monasterolo di Savigliano
DOCENTE: Dott.ssa Francesca COLOMBANO
N° LEZIONI: 10
ORARIO: 15:00 - 16:30 (lunedì) - corso a n° chiuso (min 8 - max 10)
INTEGRAZIONE SPESA: € 90

PROGRAMMA

Il corso fornisce le competenze necessarie per utilizzare gli strumenti digitali in modo autonomo, consapevole e sicuro. L'obiettivo è dimostrare come le nuove tecnologie e l'Intelligenza Artificiale non debbano essere subite, ma governate come validi ausili per la semplificazione della vita quotidiana e la gestione delle attività personali.

Il percorso si articola in 10 incontri da un'ora e mezza ciascuno. Durante le lezioni verranno affrontati l'utilizzo dei servizi della Pubblica Amministrazione (SPID e CIE), l'impiego di app per i pagamenti digitali (come Satispay), la gestione della posta elettronica e le procedure per acquisti e prenotazioni online. Impareremo inoltre a utilizzare applicazioni utili per il tempo libero – dalla cucina al giardinaggio – e scopriremo l'Intelligenza Artificiale, intesa come assistente virtuale per la redazione di testi, la traduzione linguistica e la sintesi di documenti complessi.

Ciascun incontro adatterà una metodologia bifasica: una prima parte teorica seguita da un'ampia sessione di esercitazione pratica guidata sul proprio dispositivo (smartphone o computer), garantendo così ai partecipanti il raggiungimento della piena indipendenza digitale.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE 09 - 16 - 23 - 30
DICEMBRE 14 - 21
GENNAIO 11 - 18 - 25
FEBBRAIO 01

VIAGGIO NEL MONDO DEL DISEGNO E DELLA PITTURA

SEDE: Comune - ex Sala Consiliare Monasterolo di Savigliano
DOCENTE: Prof. Michelangelo BIOLATTI
N° LEZIONI: 10
ORARIO: 20:00 - 21:30 (lunedì) - corso a n° chiuso (min 8 - max 10)
INTEGRAZIONE SPESA: € 50

PROGRAMMA

Un percorso pratico e culturale aperto a tutti, ideale per chi parte da zero o desidera riscoprire una passione dimenticata come il disegno e la pittura. In un'atmosfera accogliente e senza l'ansia del giudizio, impareremo a educare l'occhio e la mano unendo la pratica all'ascolto delle storie dei grandi maestri del passato. Si disegnerà ogni lezione ed il traguardo finale sarà la realizzazione di un dipinto a gouache o acrilico o ad acquerello (questo si valuterà meglio durante le lezioni) ispirato alla luce e ai colori di un celebre artista del passato o di un altro soggetto dal vero a scelta dei partecipanti al corso.

- Materiale per la prima lezione: due matite (2B e 4B), una gomma e un temperamatite. I fogli per la prima lezione verranno forniti dal docente onde evitare inutili spese di materiale non idoneo al percorso non ancora definito nei dettagli. La lista per i successivi materiali da disegno/pittura verrà spiegata dal docente in aula

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 05 - 12 - 19 - 26

NOVEMBRE 02 - 09 - 16 - 23 - 30

DICEMBRE 14

MONASTEROLO DI SAVIGLIANO

LABORATORI DI ATTIVITA' FISICA E PSICO-FISICA

Balli latino americani	integrazione spesa	€ 80
Corso di Tennis (base)	Integrazione spesa	€ 40
Corso di Tennis (proseguimento)	Integrazione spesa	€ 80
Corso di Ballo Liscio	Integrazione spesa	€ 80
Ginnastica Posturale	integrazione spesa	€ 170
Nuoto Ragazzi	integrazione spesa	€ 110

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

BALLI LATINO AMERICANI

SEDE: Scuola Elementare Beppe Fenoglio

DOCENTE: Maestro Domenico MARTINO

N° LEZIONI: 25

ORARIO: 21:30 - 22:30 (lunedì) - corso a n° chiuso (min 15 - max 20)

INTEGRAZIONE SPESA: € 80

PROGRAMMA

Sarà un'esperienza coinvolgente che fonde ritmo, tecnica e socialità.

Comprendono i balli e stili , bachata, salsa, merengue, cha cha cha, Jive, mirati a migliorare coordinazione postura e umore attraverso il movimento del corpo.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 05 - 12 - 19 - 26

NOVEMBRE 02 - 09 - 16 - 23 - 30

DICEMBRE 14 - 21

GENNAIO 11 - 18 - 25

FEBBRAIO 01 - 15 - 22

MARZO 01 - 08 - 15 - 22

APRILE 05 - 12 - 19 - 26

CORSO DI BALLO LISCIO

SEDE: Scuola Elementare Beppe Fenoglio

DOCENTE: Maestro Domenico MARTINO

N° LEZIONI: 25

ORARIO: 20:30 - 21:30 (lunedì) - corso a n° chiuso (min 15 - max 20)

INTEGRAZIONE SPESA: € 80

PROGRAMMA

Per gli amanti della musica e della danza durante il corso svilupperemo un mix di discipline passando dal ballo liscio tradizionale e balli da Sala come Valzer Lento, Tango, Mazurka, Fox-trot, Polca, Valzer Viennese, Valzer Esitato, BOOGIE-WOOGIE.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 05 - 12 - 19 - 26

NOVEMBRE 02 - 09 - 16 - 23 - 30

DICEMBRE 14 - 21

GENNAIO 11 - 18 - 25

FEBBRAIO 01 - 15 - 22

MARZO 01 - 08 - 15 - 22

APRILE 05 - 12 - 19 - 26

CORSO DI TENNIS (BASE)

SEDE: Scuola Elementare Beppe Fenoglio

DOCENTE: Ist. Vittorio BERTINETTI

N° LEZIONI: 8

ORARIO: 17:00 - 18:00 (martedì e venerdì) - corso a n° chiuso (min 2 - max 4)

INTEGRAZIONE SPESA: € 40

PROGRAMMA

Pensato per chi vuole iniziare da zero o per chi vuole migliorare il proprio gioco. Prevede una parte di riscaldamento, l'insegnamento del gesto tecnico e situazioni di gioco reali

CALENDARIO DELLE LEZIONI

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

CORSO DI TENNIS (PROSEGUIMENTO)

SEDE: Scuola Elementare Beppe Fenoglio

DOCENTE: Ist. Vittorio BERTINETTI

N° LEZIONI: 17

ORARIO: 17:00 - 18:00 (martedì e venerdì) - corso a n° chiuso (min 2 - max 4)

INTEGRAZIONE SPESA: € 80

PROGRAMMA

Pensato per chi vuole iniziare da zero o per chi vuole migliorare il proprio gioco. Prevede una parte di riscaldamento, l'insegnamento del gesto tecnico e situazioni di gioco reali.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

APRILE 02 - 06 - 09 - 13 - 16 - 20 - 23 - 27 - 30

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

GIUGNO 01

GINNASTICA POSTURALE

SEDE: Scuola Elementare Beppe Fenoglio
DOCENTE: Maestra Nerina BARBERIS
N° LEZIONI: 60
ORARIO: 17:30 - 18:30 (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 01 - 05 - 08 - 12 - 15 - 19 - 22 - 26 - 29
NOVEMBRE 02 - 05 - 09 - 12 - 16 - 19 - 23 - 26 - 30
DICEMBRE 03 - 10 - 14 - 17 - 21
GENNAIO 07 - 11 - 14 - 18 - 21 - 25 - 28
FEBBRAIO 01 - 04 - 11 - 15 - 18 - 22 - 25
MARZO 01 - 04 - 08 - 11 - 15 - 18 - 22
APRILE 01 - 05 - 08 - 12 - 15 - 19 - 22 - 26 - 29
MAGGIO 03 - 06 - 10 - 13 - 17 - 20 - 24

NUOTO RAGAZZI

SEDE: Piscina Hydro Sport San Salvatore

DOCENTE: Istruttore di Hydro Sport

N° LEZIONI: 12

ORARIO: 16:30 - 17:30 (sabato) - corso a n° chiuso (min 18 - max 20)

INTEGRAZIONE SPESA: € 110

PROGRAMMA

In questo corso si insegnerà ai ragazzi ad avere confidenza con l'acqua e ad affrontare situazioni di respirazione e tuffi. Consigliato per età compresa tra i 6 e i 12 anni

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE 03 - 10 - 17 - 24 - 31

NOVEMBRE 07 - 14 - 21 - 28

DICEMBRE 05 - 12 - 19