

Con il patrocinio del Comune di San Gillio



UNIVERSITA' DELLE TRE ETA' APS
UNITRE SAN GILLIO

Sede autonoma fondata nel 1994

XXX

Anno Accademico 2023/2024

SALUTO DEL PRESIDENTE

TRENT'ANNI CON VOI

Siamo giunti al trentesimo anno dalla costituzione della nostra Sede, un avvenimento importante che avremo occasione di festeggiare adeguatamente nel corso dell'Anno Accademico.

Quello trascorso è stato il mio primo anno da Presidente ed è stato un anno entusiasmante e ricco di nuove proposte. Il mio entusiasmo è sostenuto dall'affetto e dalla partecipazione degli Associati, del Direttivo, dei Volontari e dall'appoggio delle autorità locali ai quali sono infinitamente grata.

Ciò serve di stimolo per migliorare sempre e quindi, anche per il 2023-24, abbiamo organizzato corsi, conferenze sui più svariati argomenti e laboratori artistici, teatrali, insegneremo lingue straniere, a muoverci nel mondo dell'informatica, del ballo, della ginnastica e dello yoga.

Organizzeremo uscite culturali, gite e parteciperemo agli spettacoli teatrali del Carignano con l'intento di utilizzare i mezzi pubblici che finalmente sono disponibili nel nostro paese.

Il Laboratorio di Pittura gestito dalla sig.ra Pallotta Caterina ha terminato i tre quadri per l'Area Mercatale che verranno donati all'Amministrazione Comunale.

Buon Anno Accademico.

Luciana Beltrame

L'Università delle Tre Età di San Gillio è parte dell'Associazione Nazionale, con sede centrale e legale a Torino, di cui si dà:

ESTRATTO DELLO STATUTO

Art.3

L'UNITRE è un'Associazione di volontariato, e ha come finalità:

- educare; formare; informare; fare prevenzione nell'ottica di un'educazione permanente, ricorrente, rinnovata di un invecchiamento attivo;
- promuovere la ricerca, aprirsi al sociale ed al territorio, operare un confronto ed una sintesi tra le culture delle precedenti generazioni e quella attuale al fine di realizzare una "Accademia di Umanità" che evidenzi "l'essere oltre che il sapere";
- contribuire alla promozione culturale e sociale degli associati mediante l'attivazione di incontri, corsi e laboratori su argomenti specifici e la realizzazione di altre attività affini predisponendo ed attuando iniziative concrete;
- promuovere, attuare e sostenere studi, ricerche ed altre iniziative culturali e sociali per realizzare un aggiornamento permanente e ricorrente degli associati, per il confronto fra le culture generazionali diverse.

Art.4

Le adesioni alla sede avvengono senza alcuna distinzione di etnia, religione, nazionalità, condizione sociale, convinzione politica, nel pieno rispetto dei principi di democrazia, apartiticità ed aconfessionalità.

Art.5

1) sono associati:

- A) Associati fondatori
- B) Associati onorari
- C) Associati docenti, che prestano la loro attività in modo gratuito e continuativo.
- D) tutti coloro che, avendo raggiunto la maggiore età, chiedono di aderire all'associazione per dividerne le attività.

Art. 16.3

L'associazione è senza fini di lucro.

ASSOCIATI ONORARI

Giancarlo	BALBO	Sindaco di San Gillio
Maria Grazia	LA MONICA	Ex Sindaco di San Gillio ed Ex Presidente UniTre
Don Giuseppe	BAGNA	Parroco di San Gillio
Luigi	CALCANTE	Ex Presidente UniTre

ASSOCIATI FONDATORI

Grazia	BERARDINELLI	Graziella	MONTALDO
Anna	BIANCO	Marzia	MUZIO
Rosa Bianca	BORGETTI	Maria Rosa	NACCARATI
Camillo	BRERO	Maria Luisa	PAGLIERO
Giovanni Battista	BRERO	Ines	PANACCI
Felice	CARELLO	Valeria	PETTENUZZO
Rosalia	CARLONE	Damiana	PETTERINO
Maria Luisa	CHIAMBRETTI	Antonio	RUGGERI
Anna	CIULLO	Flora	RUGGERI
Enzo	CONFESSORE	Carla	SCALA
Maria	CONFESSORE	Daniela	SPAGNOL
Carla	GARRONE	Franco	SUPPO
Giorgio	INFANTINO	Dina	TOMAIUOLO
Caterina	LORUSSO	Lisetta	TRIPALDI
Felice	LORUSSO	Giovanni	VENTO
Ada	MINICELLI		

CONSIGLIO DIRETTIVO

Presidente	Luciana	BELTRAME	Rappresentante legale
Vicepresidente Vicario	Claudio	COPPA	Rappresentante assemblea nazionale
			Responsabile gestione social network
Vicepresidente	Alda	FAUDINO	Responsabile gite
Direttore Corsi	Emiliana	VENTRIGLIA	Direzione didattica
Segretaria	Giuseppina	PORTESAN	
Tesoriere	Mirella	BIESTA	
Consiglieri	Germana	CELORIA	Assist. Direzione Didattica
	Livia	MARCHIS	Assist. Gestione Social Network
	Sonia	FINOTTO	Accademia Umanità
Rappr. Ass. Studenti	Caterina	PALLOTTA	
Rappr. Ass. Docenti	Milena	CHIOTTI	

ORGANO DI CONTROLLO

Mario	BAIETTO
Mariuccia	ROSSATO
Sergio	SBURLATI

INFORMAZIONI

- ✧ Cell.: 3534498281 - 3473931604
- ✧ e-mail: info@unitresangillio.com unitresangillio@pec.it
- ✧ Sito: www.unitresangillio.com
- ✧ **Segreteria:** lunedì mattina a cadenza quindicinale dalle 10,00 alle 11,30, da lunedì 9 ottobre 2023.
- ✧ tutte le informazioni relative ai corsi saranno esposte anche nelle bacheche delle Associazioni; presso il Comune: Via Roma, 6; la Parrocchia: Via Principi di Piemonte, 2; la Biblioteca Comunale: Via Piave, 4.

ISCRIZIONI

Presso la nostra Sede nei locali della Casa Parrocchiale:

mercoledì	4 ottobre 2023	ore 15,00 – 18,00
giovedì	5 ottobre 2023	ore 15,00 – 18,00
venerdì	6 ottobre 2023	ore 09,30 – 12,00

QUOTA ASSOCIATIVA

“La quota associativa non è un corrispettivo dei servizi (corsi/laboratori) ma un segno di appartenenza all’Associazione che deve sostenere spese di gestione cui tutti gli Associati devono farsi carico.

La quota associativa, che permette la partecipazione a tutti i corsi, è fissata in € 40,00 (quaranta).

Per i giovani dai 18 anni ai 25 anni è fissata in € 25,00 (venticinque).”

I partecipanti ai laboratori devono provvedersi del materiale necessario a proprie spese.

Il numero d’iscritti per ogni corso potrà essere limitato da esigenze didattiche o dalla capienza delle aule oppure potrà essere richiesto un numero minimo di partecipanti per attivare il corso.

SEDE DEI CORSI

Casa Parrocchiale:	Salette SS Anna e Gioacchino - Salone Don Bosco; Via P. di Piemonte, 2 - San Gillio.
Proloco:	Via San Pancrazio - San Gillio

LEZIONE TIPO

- ❖ 2 ore e/o 1 ora.
- ❖ Durante le lezioni è buona norma non interrompere il Docente, salvo che non sia egli stesso a sollecitare domande.
- ❖ Intervallo.
- ❖ Discussione, durante la quale le domande non dovranno essere di carattere personale, ma d’interesse generale.

DOCENTI E ASSISTENTI AI CORSI

Qualunque persona che abbia compiuto il diciottesimo anno d’età può essere docente o assistente ai corsi.

Ogni Docente nomina un **ASSISTENTE OBBLIGATORIO** il cui impegno consiste nel registrare le presenze, monitorare che le disposizioni ministeriali vengano applicate da tutti i presenti, favorire la socializzazione, segnalare le attività e le manifestazioni collaterali, segnalare eventuali variazioni del corso stesso.

ATTIVITA’ COLLATERALI

Sono previste conferenze **on line**, visite culturali guidate e gite sociali organizzate da Tour Operator.

INIZIO CORSI e LABORATORI

Lunedì 9 ottobre 2023

CORSI DEL MATTINO

STORIA DELLA FILOSOFIA

Docente: Prof.ssa Michela MASSARIELLO

Terzo anno:

La filosofia di Platone e Aristotele

SEDE: Parrocchia - Salone Don Bosco

Orario: martedì dalle 9,30 alle 11,30

Ott.	Nov.	Dic.	Gen.	Feb.	Mar.	Apr.
10-24	7-21	5-19	16-30	27	12-26	9-23

STORIA

“I SAVOIA nei secoli, dalle origini a Carlo Felice”

Docente: Signor Luigi GUAITA

Co-docente: Signor Claudio COPPA

Prosegue il corso con lezioni in gran parte tratte dai tomi di Guido Amoretti.

- Terzo anno, un accenno sulla situazione in Europa dal 1650 fino ai fatti del 1713 con la pace di Utrecht che sancisce la fine della guerra di successione spagnola.
- Quarto anno, uno sguardo sull'Europa e la Sardegna ad inizio del 1770 per trattare poi la guerra di successione Polacca e quella Austriaca con il coinvolgimento dello stato Sabauda. E per finire, l'epoca Napoleonica fino alla Restaurazione ed alla morte di Carlo Felice (1831).

SEDE: Parrocchia - Salone Don Bosco

Orario: martedì dalle 9,30 alle 11,30

Ott.	Nov.	Dic.	Gen.	Feb.	Mar.	Apr.
17-31	14-28	12	9-23	6-20	5-19	16

DONNE NELLA STORIA

Da Eva alle ragazze dell'Islam del XXI secolo

Docente: Sig. Roberto VERRANI – Diacono

Le figure femminili che verranno illustrate sono:

- 1) Eva la nostra progenitrice
- 2) Rut la moabita
- 3) Artemisia Gentileschi la pittrice che denunciò il suo stupratore
- 4) Teodolinda, una regina per l'Europa
- 5) S. Caterina da Siena
- 6) S. Edith Stein, l'ebrea che si convertì al cristianesimo
- 7) Rita Levi Montalcini, premio Nobel
- 8) Le madri del Concilio Vaticano II. Ventitré donne al Vaticano II
- 9) Le ragazze di Kabul e Teheran

SEDE: Parrocchia –Salone Don Bosco.

Orario: giovedì dalle 9,30 alle 11,30

Ott.	Nov.	Dic.	Gen.	Feb.	Mar.
19	2-16-30	14	11-25	8-22	7

IL PARCO “LA MANDRIA” RACCONTA

Docente: Esperti e Guardiaparchi

Verranno illustrati i seguenti temi:

Funghi... di oggi, ieri e domani

Il lupo... c'è!

Autostrada delle api!

SEDE: Parrocchia - Salone Don Bosco

Orario: giovedì dalle 9,30 alle 11,30

Ott.	Nov.
26	9 - 23

IL LIBERTY IN ITALIA

Docente: Arch. Paola Berzano

Dopo il Liberty a Torino si visiterà virtualmente il resto d'Italia. Un viaggio nel nostro Paese tra '800 e '900 alla scoperta di un paese in rapida evoluzione.

Sono previste due uscite:

- Le ville Liberty di Cit Turin
- Visita golosa in un locale della Belle Epoque

SEDE: Parrocchia – Salone Don Bosco

Orario: giovedì dalle 9,30 alle 11,30

Gen.	Feb.	Mar.	Apr.
18	1-15-29	14	4-18

LABORATORI DEL MATTINO

DISEGNO e PITTURA 1 **Ceramica, Acquarello, Olio, Ecc.**

Docente: Sig.ra Laura MALANDRINO- Diplomata all'Istituto d'Arte.

PAROLA D'ORDINE: "**La creatività è contagiosa**"

Questa meravigliosa frase di Albert Einstein rappresenta in modo perfetto lo spirito di questo corso. Dalla pittura su porcellana alla pittura ad olio, all'acquarello passando sempre per le fondamentali basi del disegno a matita che diventa espressione artistica a sé quando si combina con carboncino, sanguigna, gessi ecc...

Ognuno potrà scegliere di muovere i primi passi nella tecnica che più lo affascina oppure spaziare, divertendosi a provare sempre cose nuove.

L'importante è contagiarsi l'un l'altro con idee stimolanti e creative.

SEDE: Parrocchia - Salone Don Bosco

Orario: lunedì dalle 9,30 alle 12,00

Ott.	Nov.	Dic.	Gen.	Feb.	Mar.	Apr.
16-30	13-27	11	8-22	5-19	4-18	15

RICAMO

Docente: sig.ra Luciana GIORDA

Quest'anno inizieremo il Ricamo Intaglio:

Si sceglierà un modello uguale per tutti per facilitare la gestione del laboratorio

SEDE: Parrocchia - Salette SS. Anna e Gioacchino

Orario: lunedì dalle 9,30 alle 11,30

Ott.	Nov.	Dic.	Gen.	Feb.	Mar.	Apr.
23	6-20	4-18	15-29	26	11-25	8-22

DISEGNO e PITTURA 2

Docente: Pittrice Sig.ra Caterina PALLOTTA -Diplomata al Liceo Artistico

“Dipingere è far apparire un’immagine che non è quella dell’apparenza naturale delle cose, ma che ha la forza della realtà” (Raoul Dufy)

Con questo incipit il laboratorio volgerà proprio nella comprensione del soggetto che vogliamo dipingere, partiremo dal disegno in bianco e nero sino poi alla realizzazione su supporti come tavole, carta, carta spolvero etc., con le tecniche dell’acquarello e olio.

Ogni Associato sarà seguito in base alle proprie attitudini.

SEDE: Parrocchia - Salone Don Bosco

Orario: mercoledì dalle 9,30 alle 12,00

Ott.	Nov.	Dic.	Gen.	Feb.	Mar.	Apr.
11-25	8-22	6-20	17-31	14-28	13-27	10

ARTE ON LINE (didattica in presenza)

Coordinatrice: Sig.ra Luciana BELTRAME

Proseguiranno **on line** le lezioni dedicate a chi vuole imparare da zero la tecnica dell’acquarello e del disegno.

Nel mese di novembre si terranno due lezioni per l’esecuzione di semplici biglietti augurali personalizzati
In febbraio continueranno le lezioni con le tecniche base dell’acquarello.

- Paesaggio semplice
- Natura morta
- Uso delle tecniche di mascheratura
- Le basi del negativo

L’elenco dei materiali verrà fornito in sede di iscrizione

Sede: Parrocchia- Salone Don Bosco

Orario: mercoledì dalle 9,30 alle 12,00

Nov.	Feb.	Mar.	Apr.
15-29	7-21	6-20	3-17

BORSETTIAMO

Docente: Sig.ra Antonietta VENTURA

Costruiamo insieme l'accessorio di cui nessuna donna può fare a meno

“La Borsa”

Icona nel mondo della moda, che nel corso degli ultimi cinquant'anni ha assunto un ruolo di vero e proprio prestigio, segno di stile che riflette la personalità della donna che la indossa.

Insegnerò passo per passo tutte le nozioni fondamentali per costruire il giusto tipo di borsa che risponda alle proprie esigenze e segua il vostro stile.

Sede: Parrocchia- Salette SS. Anna e Gioacchino

Orario: venerdì dalle 10,00 alle 12,00

Ott.	Nov.	Dic.
13-20-27	3-10-17-24	1-15

CUCITO CREATIVO E RIPARAZIONI MINIMALI

Docente: Sig.ra Luisella ROSSO

Il corso si propone di offrire l'apprendimento di alcune tecniche per la realizzazione di manufatti tessili creativi, (come borse, porta documenti, corredini per neonati, libri per lo sviluppo sensoriale, accessori vari) partendo da materiali di recupero, nonché di offrire alcuni spunti per realizzare piccole riparazioni per l'adattamento di indumenti.

Materiale necessario: scampoli, cerniere, bottoni, perline, passamaneria, tutti di recupero; metro da sarta, aghi, spilli e fili.

Il corso si articola in due fasi: progettazione e realizzazione. Nelle prime lezioni ciascun partecipante, con l'aiuto dell'insegnante, progetterà il proprio manufatto. Nella seconda parte del corso avrà luogo la realizzazione.

Le lezioni si svolgeranno favorendo la collaborazione nella progettazione e la messa in comune dei materiali necessari per la realizzazione.

SEDE: Parrocchia – Salette SS. Anna e Gioacchino

Orario: venerdì dalle 9,30 alle 11,30

Gen.	Feb.	Mar.	Apr.
12-19-26	2-9-16-23	1-15-22	5-12-19

CORSI DEL POMERIGGIO

LINGUA INGLESE 2°LIVELLO

Docente: Sig.ra Milena CHIOTTI

Questo livello, presuppone una conoscenza minima della lingua, verranno approfonditi i concetti della grammatica e si svilupperà l'applicazione delle nozioni conosciute tramite conversazioni più articolate.

SEDE: Parrocchia - Salone Don Bosco

Orario: lunedì dalle 14,00 alle 16,00

Ott.	Nov.	Dic.	Gen.	Feb.	Mar.	Apr.
9-16-23-30	6-13-20-27	4-11-18	8-15-22-29	5-19-26	4-11-18-25	8-15-22

LINGUA INGLESE 3° - 4° LIVELLO

Docente: Sig.ra Milena CHIOTTI

Questi livelli rappresentano il naturale proseguimento dei corsi precedenti.

Si approfondiranno i concetti della grammatica e si svilupperà l'applicazione delle nozioni apprese tramite conversazioni più articolate.

SEDE: Parrocchia - Salone Don Bosco

Orario: lunedì dalle 16,00 alle 18,00

Ott.	Nov.	Dic.	Gen.	Feb.	Mar.	Apr.
9-16-23-30	6-13-20-27	4-11-18	8-15-22-29	5-19-26	4-11-18-25	8-15-22

STORIA E LETTERATURA PIEMONTESE

Docente: Prof. Giuseppe PERRONE

Quattro chiacchiere, due "faribolade" e tante curiosità sul nostro Piemonte

SEDE: Parrocchia - Salette SS. Anna e Gioacchino

Orario: martedì dalle 15,00 alle 17,00

Feb.	Mar.
20	19

FOTOGRAFANDO

Docente: Sig. Mario BAIETTO - esperto

Ormai siamo tutti fotografi digitali: tutti abbiamo una fotocamera e ci divertiamo a scattare foto.

Che sia quella del telefonino o una reflex con più obiettivi, c'è una grande differenza tra scattare una foto e fare una fotografia.

Questo corso vuole essere uno strumento per imparare a divertirsi fotografando e per scoprire come esprimere sé stessi attraverso le immagini.

Il programma del corso è di esplorare i tre campi della fotografia: Tecnica, Composizione e Post produzione, con lo scopo di portare i partecipanti a sviluppare la capacità e sensibilità di vedere le immagini e la conoscenza tecnica necessaria per tradurre quelle intuizioni in fotografie

SEDE: Parrocchia – Salone Don Bosco

Orario: giovedì dalle 15,00 alle 17,00

Ott.	Nov.	Dic.	Gen.	Feb.	Mar.	Apr.
12-26	9-23	7	18	1-15-29	14	4-18

MEDICINA

Docente: Dr. Giuliano BONO – Medico di base in pensione

L'esposizione avverrà con la proiezione di diapositive, ascolto, incentivo al dibattito e distribuzione di materiale cartaceo di riassunto sui seguenti temi;

- Alimentazione: benessere o truffa
- Industria e farmaci
- Uomini e microbi

SEDE: Parrocchia – Salone Don Bosco

Orario: giovedì dalle 15,00 alle 17,00

Ott.	Nov.
19	2-16

OSTEPATIA

Docente Dr.ssa Elisa DISPENZA – Osteopata

- 1) Disturbi al pavimento pelvico e Osteopatia: Una riflessione sui diversi approcci per prevenire e/o trattare incontinenze, prolapsi, dolore ed infiammazione pelvica per ogni età. La lezione includerà una parte pratica in cui si potranno apprendere semplici esercizi da ripetere autonomamente a casa.
- 2) Cervicalgie e giramenti di testa: tutte le cause e metodologie **non** farmacologiche per curarli

Sede: Parrocchia – Salone Don Bosco

Orario: giovedì dalle 15,00 alle 17,00

Nov.	Dic.
30	14

IL PENSIERO POSITIVO

Docente: Sig.ra Aurelia ALGERINI – Riflessologa – operatore in discipline biocomplementari

Educazione al Pensiero Positivo...e...

Autostima ...

SEDE: Parrocchia – Salone Don Bosco

Orario: giovedì dalle ore 17,30 – 19,30

Nov.
9 - 23

UNA DINASTIA: GLI ZAR

Docente: dr.ssa Rosella RUGGIERI

Secondo anno

Termina in tragedia la storia della famiglia Romanov.

Dopo un ruolo da protagonista in Europa, dopo illuminate zarine e grandi zar, dopo aver esteso i possedimenti dal Baltico a Costantinopoli, dopo aver cementato la propria potenza imparentandosi con i grandi regnanti europei, è possibile che tutto finisca in un oscuro scantinato a Ekaterimburg crivellati da decine di proiettili, sepolti in gran fretta per cancellarne persino il ricordo?

Eppure, c'erano state avvisaglie, disordini e preoccupazioni internazionali, ma si tentò di rimediare nei modi e nei tempi sbagliati.

SEDE: Parrocchia – Salone Don Bosco

Orario: giovedì dalle 15,00 alle 17,00

Gen.	Feb.	Mar.	Apr.
11-25	8-22	7-21	11

LABORATORI DEL POMERIGGIO

CAMMINIAMO INSIEME

Coordinatrice: Sig.ra Alda FAUDINO

Passeggiate per San Gillio e dintorni.

RITROVO davanti alla Parrocchia

Orario: lunedì dalle 14,00 alle 16,00

Ott.	Nov.	Dic.	Gen.	Feb.	Mar.	Apr.
9-16-23-30	6-13-20-27	4-11-18	8-15-22-29	5-19-26	4-11-18-25	8-15-22

BALLIAMO INSIEME

Docente: Sig.ra Laura COTTINO – Maestra di Ballo Diplomata A.N.M.B.

Se non sai ballare e desideri imparare divertendoti al suono delle musiche da ballo più accattivanti: salsa, merengue, bachata etc.

Ecco il laboratorio che fa per te.

NON balleremo a coppie

SEDE: Proloco

Orario: martedì dalle 15,00 alle 16,00

Ott.	Nov.	Dic.	Gen.	Feb.	Mar.	Apr.
10-17-24-31	7-14-21-28	5-12-19	9-16-23-30	6-20-27	5-12-19-26	9-16-23

BIODANZA

Docenti: Sig.ra Letizia BERTOLDO e Sig. Mauro MOSSINO

La Biodanza è un sistema d'integrazione e sviluppo dei potenziali umani.

Perché praticare Biodanza?

La Biodanza ha uno straordinario valore di prevenzione contro l'invecchiamento, rivitalizzando tutte le funzioni organiche.

Attraverso la danza e la musica, avviene il recupero dell'autoimmagine e la rivalorizzazione personale, il rafforzamento dell'identità e della sicurezza in sé stesso, la liberazione espressiva, il recupero dell'autostima. Il fare parte di un gruppo restituisce il sentimento del proprio valore e permette di superare il senso di inutilità. Uno studio minuzioso e approfondito sull'utilità della Biodanza in età tardiva ha confermato le conoscenze attuali; ci sono potenziali tardivi che si sviluppano in età avanzata se nutriti e stimolati.

Biodanza dona all'adulto anziano la possibilità di sperimentare le sue capacità con esercizi che arricchiscono tutta la sua dimensione umana, rafforzano la sua motivazione a vivere, soddisfano le sue necessità a livello psicologico, intellettuale e trascendente.

Non si tratta di un ballo, né di espressione corporea, ma di un movimento naturale che nasce dal profondo suscitato dall'emozione della musica. Non occorre saper danzare, può essere praticata a tutte le età. È consigliato un abbigliamento comodo o tuta da ginnastica e calzoncini.

Per chi desidera iniziare Biodanza, sono previste due lezioni introduttive di teoria e pratica.

SEDE: Proloco

Orario: martedì dalle 17,15 alle 18,45

Ott.	Nov.	Dic.	Gen.	Feb.	Mar.	Apr.
10-24	7-21	5-19	16-30	27	12-26	9-23

MENU DI NATALE

Docente: Sig. Mattia CASABONA – Tecnico pratico di cucina e sala bar – Membro direttivo SLOW FOOD

Si preparerà un menu per il giorno di Natale di effetto e semplice realizzazione.

Numero massimo partecipanti: 20

SEDE: Parrocchia – Salone Don Bosco

Orario: 1° turno martedì dalle 17,00 alle 19,00 – 2° turno martedì dalle 19,00 alle 21,00

Nov.
21

BAMBOLA “PIGOTTA”

Docenti: Sig.re Daniela SPAGNOL e Francesca ALAIMO

Questo laboratorio nasce dall’esigenza di coordinare l’attività che ruota intorno al progetto socio/educativo e culturale “**PROGETTO PIGOTTA UNICEF**”.

Le Pigotte che creeremo avranno come base comune il modello fornito dall’Unicef, ma saranno rese uniche dalla fantasia e creatività di chi con amore vorrà realizzarle.

Vi aspettiamo numerosi al laboratorio del **cuore**, basta mettere un po’ di buona volontà ed il resto verrà da sé.

SEDE: Parrocchia - Salette SS. Anna e Gioacchino

Orario: mercoledì dalle 15,00 alle 17,00

Ott.	Nov.	Dic.
11-18-25	8-15-22-29	6

VENERDI’ 8 dicembre 2023

Verranno adottate le “Pigotte” realizzate

ATTIVITA’ MOTORIA

Docente: Sig. Matteo GHIGO

Le lezioni consistono in semplici esercizi di allungamento muscolare per mantenere il corpo in buono stato di forma.

Hanno come obiettivo il raggiungimento dell’equilibrio psicofisico e il divertimento, con alcuni passi di danza e movimento corporeo per rivitalizzare il corpo e favorire un corretto flusso energetico, attraverso l’armonia del movimento nello spazio.

Gli allievi devono presentarsi in tuta e calzini, per le lezioni in Pro Loco, scarpe da ginnastica per le eventuali lezioni all’aperto, portando con sé sempre il tappetino.

SEDE: Pro loco

Orario: mercoledì dalle 15,00 alle 16,00

Ott.	Nov.	Dic.	Gen.	Feb.	Mar.	Apr.
11-18-25	8-15-22-29	6-13-20	10-17-24-31	7-14-21-28	6-13-20-27	3-10-17

YOGA

Docente: Sig.ra Lucia SIMONE - diplomata alla Scuola Yoga Ratna di Gabriella CELLA

Lo Yoga è soprattutto un percorso spirituale, parte dal corpo, ma attraverso diverse pratiche vuole trascendere la nostra natura terrena.

In questo piccolo corso si inizierà proprio dal corpo, dandogli flessibilità che, su un piano più sottile, vuol dire flessibilità di mente.

Ciò può aiutare a cambiare prospettiva nel guardare ciò che ci circonda.

È consigliato un abbigliamento comodo o tuta da ginnastica, calzettoni e un tappetino

SEDE: Proloco

Orario: mercoledì dalle 16,30 alle 18,00

Ott.	Nov.	Dic.	Gen.	Feb.	Mar.	Apr.
11-18-25	8-15-22-29	6-13-20	10-17-14-31	7-14-21-28	6-13-20-27	3-10-17

BIJOUX DI PERLINE PRINCIPIANTI

Docente: Sig.ra Paola PISANO

Si eseguiranno creazioni di bigiotteria con le basi tessitura PEYOTE e creazioni delle forme geometriche

SEDE: Parrocchia – Salone Don Bosco

Orario: venerdì dalle 15,00 alle 17,00

Ott.	Nov.	Dic.	Gen.	Feb.	Mar.	Apr.
13-27	10-24	15	12-26	9-23	22	5-19

BIJOUX DI PERLINE AVANZATO

Docente: Sig.ra Paola PISANO

Occorre avere frequentato corso principianti.

Eseguiamo la tecnica HERRINGBONE e relative creazioni

Incastonatura di cristalli

SEDE: Parrocchia – Salone Don Bosco

Orario: venerdì dalle 17,00 alle 19,00

Ott.	Nov.	Dic.	Gen.	Feb.	Mar.	Apr.
13-27	10-24	15	12-26	9-23	22	5-19

MOSAICO E MICROMOSAICO

Docenti: Sig.re Francesca ALAIMO – Maria Grazia NICOL

Il Mosaico: composizione pittorica ottenuta mediante l'utilizzo di frammenti di materiali (tessere) di diversa natura e colore (pietre, vetro, conchiglie).

Le prime decorazioni a conchi di argilla dalla base smaltata di diversi colori risalgono addirittura al 3000 A.C.

Il laboratorio è aperto anche per le principianti che potranno intraprendere quest'arte, le allieve più esperte, avranno la possibilità di proseguire il loro percorso.

SEDE: Parrocchia - Salette SS. Anna e Gioacchino

Orario: venerdì dalle 15,00 alle 17,00

Gen.	Feb.	Mar.	Apr.
12-19-26	2-9-16-23	1-15-22	5-12-19

LABORATORI SERALI

INGLESE AVANZATO LIVELLO B1/B2 online

Docente: Prof.ssa Isabella CALVAGNA

Questo corso di conversazione in inglese livello B1/ B2 presuppone una buona conoscenza dell'inglese di base.

Se hai già studiato inglese a livello scolastico e vuoi migliorare le tue capacità comunicative, se hai lasciato gli studi alcuni anni fa e vuoi "rinfrescare" il tuo inglese per raggiungere un buon livello di autonomia per viaggiare, leggere, guardare un film in lingua originale, e vuoi farlo in gruppo, oltre a imparare le strategie per districarti nella cultura anglosassone. Questo è il corso per te.

Oppure se hai bisogno di migliorare il tuo inglese per motivi lavorativi, imparando a destreggiarti nella comunicazione telefonica o via e-mail, sei nel posto giusto!

Oltre a ciò, durante il corso se necessario approfondiremo e ripasseremo le regole di approfondimento della grammatica e si svilupperà l'applicazione dei concetti appresi con letture e conversazioni più complesse tratte da testi letterari, articoli di giornale e video. Il materiale verrà descritto e presentato all'inizio dell'anno accademico 2023-24.

Il corso sarà online su piattaforma Zoom.

E se non sei pratico, non ti preoccupare, durante la prima lezione in presenza, sarà fornita l'assistenza tecnica per essere autonomo da casa.

Dotazioni di base PC, o tablet e smartphone

So, what else are you waiting for! Get on board! I'll be waiting for you in October.

SEDE: Didattica a distanza

Orario: lunedì dalle 21,00 alle 22,30

Ott.	Nov.	Dic.	Gen.	Feb.	Mar.	Apr.
9-16-23-30	6-13-20-27	4-11-18	8-15-22-29	5-19-26	4-11-18-25	8-15-22

LABORATORIO TEATRALE

Coordinatori:

IN VIA DI DEFINIZIONE

SEDE: Parrocchia - Salone Don Bosco

Orario: lunedì dalle 21,00 alle 23,00

Ott.	Nov.	Dic.	Gen.	Feb.	Mar.	Apr.
9-16-23-30	6-13-20-27	4-11-18	8-15-22-29	5-19-26	4-11-18-25	8-15-22

YOGA DELLA RISATA

Docente: Giacomo VOLPENGO

COS'È LO YOGA DELLA RISATA

È un metodo per ridere senza motivo, che stimola i benefici della risata, ormai riconosciuti ampiamente a livello medico scientifico, attraverso risate auto stimolate, fatte cioè come forma di esercizi.

Grazie anche alla giocosità del bambino che è dentro ciascuno di noi e all'interazione del gruppo, le risate diventano spontanee.

La sua efficacia deriva dal fatto che il corpo umano non percepisce la differenza tra una risata stimolata ed una spontanea: entrambe procurano i medesimi benefici.

Utilizza le tecniche di respirazione usate nello yoga.

È stato inventato nel 1995 dal medico indiano Madan Kataria e oggi è praticato in oltre 6000 club della risata, diffusi in 67 paesi del mondo.

È consigliato un abbigliamento comodo o tuta da ginnastica e un tappetino

SEDE: – Proloco

Orario: martedì dalle 21,00 alle 23,00

Ott.	Nov.	Dic.
10-17-24-31	7-14-21-28	5-12-19

BURRACO

Coordinatori: Sig.re Maria Rosa BORLASTA ed Emiliana VENTRIGLIA

Giocare a carte è l'occasione per trascorrere una serata rilassante godendo sia dei vantaggi sociali dati dall'atmosfera e dalle emozioni generate da un gruppo di amici, sia dai vantaggi mentali.

Infatti, la sfida migliora la capacità di concentrazione, la memoria e le capacità analitiche.

SEDE: Parrocchia – Salone Don Bosco

Orario: mercoledì dalle 21,00 alle 23,00

Ott.	Nov.	Dic.	Gen.	Feb.	Mar.	Apr.
11-18-25	8-15-22-29	6-13-20	10-17-24-31	7-14-21-28	6-13-20-27	3-10-17

PSICOLOGIA

Docente: Dr.ssa Sonia CHIES – Psicologa, Formatrice e Psicoterapeuta

Sede: Parrocchia – Salone Don Bosco

Orario: giovedì dalle ore 20,00- 21,30

Scopri il potere della psicologia nella tua vita quotidiana!

I rapporti sociali sono pieni di opportunità e conflitti, gratificazioni e delusioni. Ma vivere relazioni serene e gratificanti può essere faticoso. E se ti dicessi che puoi cambiare la tua prospettiva invece di cercare di cambiare gli altri? È possibile, ma prima devi imparare ad accettarti e amarti.

Gli incontri offrono una base teorica e pratica per prendere consapevolezza di te stesso/a e delle tue relazioni con gli altri e con l'ambiente. Durante l'anno affronteremo i seguenti argomenti:

- Salute e benessere: scopri come la psicologia può aiutarti a vivere meglio.
 - Il ciclo di vita: impara ad affrontare le diverse fasi dell'infanzia, dell'adolescenza, dell'età adulta e della terza età.
 - Gestire lo stress: affronta eventi di vita e problemi quotidiani con tecniche efficaci.
 - Respiro, pensiero e benessere: scopri come una buona respirazione influisce sul tuo stato mentale e generale.
 - Emozioni positive: scopri come emozionarti può fare bene alla tua salute mentale.
 - Psicologia dell'alimentazione ed emozioni: esplora il legame tra ciò che mangi e il tuo benessere emotivo.
 - Il linguaggio del corpo: impara a interpretare i segnali non verbali e a comunicare meglio con gli altri.
 - Prevenzione del deterioramento cognitivo: scopri strumenti per supportare gli anziani e i caregiver.
 - Il ruolo dello psicologo nel piano sanitario: scopri le diverse forme di psicoterapia e come possono aiutarti.
- Entra nel mondo della psicologia e scopri come migliorare la tua vita.

Ott.	Nov.	Dic.	Gen.	Feb.	Mar.	Apr.
19	16	14	11-25	8-22	7-21	11

LINGUA SPAGNOLA

online

Docente: Prof.ssa Isabella CALVAGNA

Quieres hablar español conmigo?

hai sempre desiderato parlare spagnolo, vorresti visitare la Spagna, questa bellissima terra immergendoti in un mondo di colori sapori, di Fiesta e ti attira la cultura latino-americana?

Allora questo è il corso per te.

Sia che tu sia un principiante o che tu abbia studiato solo le basi del castigliano, ma non hai mai avuto tempo o modo di praticare la lingua, questo corso è destinato a te!

Accompagnati da una docente qualificata, che ha vissuto e studiato in Spagna, e che ha insegnato all'estero la lingua che lei definisce "del cuore", sarai accompagnata/o in un viaggio virtuale a 360° comodamente da casa tua.

Il corso infatti sarà online su piattaforma Zoom.

E se non sei pratico, non ti preoccupare, durante la prima lezione in presenza, sarà fornita l'assistenza tecnica per essere autonomo da casa. (*)

Dotazioni di base PC, o tablet e smartphone.

Non ci sono scuse, allora, vieni!

Vien, Conmigo! España te espera, España está cerca!

il testo sarà indicato a inizio corso

SEDE: Didattica a distanza

Orario: giovedì dalle 21,00 alle 22,30

Ott.	Nov.	Dic.
12(*)-19-26	2-9-16-23-30	7-14-21

INFORMATICA ON LINE

Docente: Sig. Salvatore RUGGIERI

L'uso di applicazioni su Smart-phone e Smart-tv. Nuove tecnologie di connessione (speed: uso e creazione; smart working etc.). Utilizzo nuovi social network.

Le lezioni saranno on line.

SEDE: Didattica a distanza

Orario: venerdì dalle 20,30 alle 21,30

Ott.	Nov.	Dic.	Gen.	Feb.	Mar.	Apr.
20	3-17	1-15	19	2-16	1-15	12

CONFERENZE

SEDE: Parrocchia – Salone Don Bosco

Orario: giovedì

Saranno tenute delle conferenze. Il programma verrà inviato a tutti gli associati via mail ed affissa locandina in bacheca Unitre, nelle bacheche delle varie Associazioni, presso il Comune e la Biblioteca Comunale.

USCITE CULTURALI

Verranno informati tutti gli associati via mail ed affissa locandina in bacheca Unitre, nelle bacheche delle varie Associazioni, presso il Comune e la Biblioteca Comunale.

Sarà cura dell'Associato prendere accordi il lunedì presso la Segreteria Unitre.

Durante l'anno accademico potranno essere inserite altre iniziative.

Tutte le gite saranno organizzate con la collaborazione di un Tour Operator

**5x
mille**

**Sostieni la tua UNITRE
la cultura, l'associazionismo**
con il 5xmille indicando nel riquadro
sostegno del volontariato e
associazioni non lucrative...

SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF

Sostegno del volontariato e delle altre organizzazioni non lucrative di utilità sociale, delle associazioni di promozione sociale e delle associazioni e fondazioni riconosciute che operano nei settori di cui all'art. 10, 1° bis, del D.Lgs. 460 del 1997

FIRMA *Antonio Lom...*

Codice fiscale del beneficiario (eventuale) **97730370018**

Finanziamento della ricerca sanitaria

FIRMA

Codice fiscale del beneficiario (eventuale)

DICHIARAZIONE REDDITI

Sostieni la tua UNITRE

(associazione di promozione
sociale)

con il 5xmille

indicando nel riquadro

**sostegno del volontariato e
associazioni non lucrative:**

CF 95571540012