

Con il patrocinio del Comune di San Gillio



UNIVERSITA' DELLE TRE ETA' APS -UNITRE SAN GILLIO

Sede autonoma fondata nel 1994

XXXII

Anno Accademico 2025/2026

LA VITA E'....

La vita è bella

come una caramella

dalla carta scintillante

come un diamante.

La vita è come una matita

lunga, fragile ma anche appuntita

ovunque passa e lascia un segno

fino a creare un bel disegno.

La vita profuma come una rosa

preziosa ed elegante

ma alcune volte diventa spinosa

ed alquanto dolorante.

La vita è piena di avventure

per scoprire le foreste più oscure

ma saremo sempre pronti

a scoprire nuovi orizzonti.

La vita è piena di festeggiamenti

per questo siamo tutti contenti.

La vita è gioia, sogni e risate

come margherite appena sbocciate.

La vita è come una lanterna che illumina il cuore

mette in luce tutto l'amore.

La vita si incontra tutti i dì

e la poesia finisce così

Ho voluto condividere con voi questa poesia scritta dagli alunni (tra cui mio nipote) della Scuola primaria Geninatti di Collegno, classe 3B.

Penso che anche noi della terza età dovremmo condividere l'atteggiamento fiducioso che esprimono i bambini, non solo riflettere sul passato, ma volgere lo sguardo al futuro con rinnovato interesse trovando nuovi scopi e coltivando amicizie.

Facendo un bilancio di questi 32 anni di attività della nostra Sezione si nota che la percentuale di ultrasessantenni è in continuo aumento, le teste bianche più numerose e sempre più i posti vuoti, ma..

frequentando i numerosi corsi e laboratori che abbiamo istituito quest'anno, sarà come "scalare una grande montagna", a mano a mano che si sale, le forze diminuiscono, ma lo sguardo diventa più libero, la visione più ampia e serena" (Ingmar Bergman)

Buon Anno Accademico

Luciana Beltrame
Presidente

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 evidenzia "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, apertività 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 condividerne 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 Simone	PANSARELLA	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 (da approvare dall'Assemblea Generale del 27/9)

Presidente	Luciana	BELTRAME	Rappresentante legale
Direttore Corsi	Mariarosa	BORLASTA	Direzione didattica
Segretaria	Giuseppina	PORTESAN	
Tesoriere	Mirella	BIESTA	
Consiglieri	Caterina	PALLOTTA	Gestione sito e media social
	Germana	CELORIA	Assist. Direzione Didattica
	Sonia	FINOTTO	Accademia Umanità
Rappr. Ass. Studenti	Teresa	FARINETTI	
Rappr. Ass. Docenti	Milena	CHIOTTI	

ORGANO DI CONTROLLO

Mario	BAIETTO	
Mariuccia	ROSSATO	Assistente Uscite Didattiche
Sergio	SBURLATI	

INFORMAZIONI

- ✧ Cell.: 3534498281 - 3471506270
- ✧ 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 13 ottobre 2025.
- ✧ tutte le informazioni relative ai corsi saranno comunicate sul sito, inviate via whatsapp agli associati, esposte anche nelle bacheche delle Associazioni; della Parrocchia: Via Principi di Piemonte, 2; della Biblioteca Comunale: Via Piave, 4.

ISCRIZIONI

Presso la nostra Sede nei locali della Casa Parrocchiale:

mercoledì	08 ottobre 2025	ore 15,00 – 18,00
giovedì	09 ottobre 2025	ore 15,00 – 18,00
venerdì	10 ottobre 2025	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.

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

Per i giovani dai 18 anni ai 25 anni l'iscrizione 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
Biblioteca	Via Piave, 4 - 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, favorire la socializzazione, segnalare le attività e le manifestazioni collaterali, segnalare eventuali variazioni del corso stesso.

ATTIVITA' COLLATERALI

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

INIZIO CORSI e LABORATORI

Lunedì 13 ottobre 2025

CORSI DEL MATTINO

" I MITI "

Docente: VERRANI Roberto – Diacono

“Il mito” ha una funzione sociale, culturale e spirituale, poiché costituisce una risposta collettiva alle domande fondamentali dell'esistenza

- Cos'è un mito. Sua origine e funzione
- Narciso: un riflesso che viene da lontano
- Morfeo il Dio del sonno
- Prometeo. Colui che riflette prima
- L'uomo moderno e Prometeo
- Da Prometeo a Pandora"
- Apollo e Dafne; una storia d'amore senza lieto fine.
- Persefone e Sisifo; dalla rinascita alla routine

SEDE: Parrocchia - Salone Don Bosco

Orario: martedì dalle 9,30 alle 11,30

Ott.	Nov.	Dic.	Gen.	Feb.
14-28	11-25	9	20	3

STORIA DELLA FILOSOFIA

Quinto Anno

Docente: Prof.ssa Michela MASSARIELLO

Filosofia. Perché? Per chi?

La filosofia è un viaggio che si rinnova senza sosta per coloro che, a qualunque età, desiderano continuare a interrogarsi sul senso della vita, sull'etica, sulla bellezza del pensiero critico, sulla storia delle idee.

La sezione di Filosofia dell'Unitre di San Gillio intende offrire un luogo accessibile, stimolante e partecipativo, per favorire il dialogo e il piacere della conoscenza.

Di seguito il programma proposto:

- Il Medioevo (inquadramento storico)
- La Scolastica e il rapporto tra fede e ragione
- Tommaso d'Aquino
- La crisi e la fine della Scolastica

SEDE: Parrocchia - Salone Don Bosco

Orario: martedì dalle 9,30 alle 11,30

Ott.	Nov.	Dic.	Gen.	Feb.	Mar.	Apr.
21	4-18	2-16	13-27	10-24	10-24	7-21

CONFERENZE

Si affronteranno tematiche relative alla salute e il benessere psicofisico con i seguenti relatori:

Dr. Bono Giuliano – ex medico di base

- Il testamento biologico
- Dove va la memoria? Stile di vita per migliorarla

Dr.ssa Costadone Bruna - Psicoterapeuta

- La memoria, cosa ne dice la psicanalisi...

Dr. Fenili Simone/ Cavallo Franco – Medici di base

- Stili di vita
- La fibromialgia- come riconoscerla e affrontarla

Dr.ssa Farnia Paola -Educatrice

- Ecologia delle piccole cose
- Fake news – cosa sono e come difendersi

Dr. Garbolino Stefano

- A tavola per una lunga vita

Dr. Bongi Marco

- Puntini...puntini- alfabeto Braille
- Non vedere nei secoli bui

Le date saranno comunicate mensilmente via Whatsapp

SEDE: Parrocchia – Salone Don Bosco

Orario: giovedì ore 10 - 12

PITTORI NELLA PSICANALISI

Docente: Dr.ssa COSTADONE Bruna – Psicologa- Psicoterapeuta

Luci ed ombre nell'arte.

Lettura di alcuni pittori e loro opere in senso psicologico – psicanalitico, non pittorico.

Spiegazione di alcuni termini psicologici e psicoanalitici (melanconia, psicosi e schizofrenia).

Presentazione di alcune opere contestualizzandole con le esperienze di vita, malattia:

- Van Gogh
- Hopper
- Magritte

SEDE: Parrocchia – Salone Don Bosco

Orario: giovedì dalle 10,00 alle 12,00

Ott.	Nov.
16	13-27

IL PARCO “LA MANDRIA” RACCONTA

Docente: Esperti e Guardiapiarchi

Quest'anno i geologi e guardiaparchi ci propongono due incontri

1. il valore ecologico delle foreste naturali e degli alberi vetusti, alla luce anche dei cambiamenti climatici
2. Citizen science: promuovere la conoscenza delle specie protette sul nostro territorio dalla Comunità Europea coinvolgendo i cittadini nella raccolta di segnalazioni

SEDE: Parrocchia - Salone Don Bosco

Orario: giovedì dalle 10,00 alle 12,00

Dic.	Gen.
18	8

NONNI E NIPOTI Generazioni a confronto

Docente: Dott.ssa Elisa LAGANGA- Pedagogista

Un confronto sul rapporto nonni-nipoti nelle diverse fasce età

- 0-6 anni
- 6- 11 anni
- Adolescenza

SEDE: Parrocchia – Salone Don Bosco

Orario: giovedì dalle 10,00 alle 12,00

Gen.	Feb.
15-29	12

IL FUTURISMO

IL SUO TEMPO E LE DONNE

Docente: Arch. Paola BERZANO

Il 900 fin dalla sua apertura si caratterizza come secolo di grandi cambiamenti e i movimenti di avanguardia artistica e culturale ne raccolgono lo spirito, i disorientamenti e i contrasti con la tradizione ufficiale e l'ordine costituito: Espressionismo, Cubismo, Astrattismo, Dadaismo e Futurismo.

Quest'ultimo nasce ufficialmente nel 1909 e, a differenza degli altri esalta i traguardi della filosofia positivista, il mito della velocità, la lotta contro il passato e la guerra come "sola igiene del mondo". Abbraccia inoltre non solo l'arte, l'architettura, la letteratura, la poesia, ma anche la grafica, la cucina, la danza e, cosa molto particolare, da movimento maschilista ebbe un'interessante e coraggiosa presenza femminile di artiste.

Temi trattati: il Futurismo e il suo tempo, i maggiori esponenti, le realizzazioni e la cucina, le donne

SEDE: Parrocchia – Salone Don Bosco

Orario: giovedì dalle 10,00 alle 12,00

Feb.	Mar.
19	5-19

IL LIBRO DEL MESE

Coordinatore: Lucia CAPELLO - Bibliotecaria

Gruppo di lettura aperto a chi ama leggere ma anche a chi vuole semplicemente ascoltare e conoscere.

Di volta in volta sceglieremo un tema.

È prevista la partecipazione di scrittori esperti.

SEDE: Biblioteca Comunale: Via Piave,4

Orario: venerdì dalle 10,00 alle 12,00

Ott.	Nov.	Dic.	Gen.	Feb.	Mar	Apr.
24	21	19	23	27	27	17

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" - A. Einstein

Queste parole ci ricordano quanto il contatto con l'arte e l'espressione personale possano ispirare e coinvolgere chi ci sta attorno. È proprio con questo spirito che nasce questo corso di disegno e pittura: uno spazio aperto dove ognuno può esplorare il proprio linguaggio visivo, imparare nuove tecniche e lasciarsi ispirare dal confronto con gli altri.

Dal disegno a matita, (base per ogni tecnica, e al tempo stesso espressione artistica a sé), fino alla pittura ad olio, su porcellana, ad acquarello, ogni partecipante potrà avventurarsi in un viaggio ricco di sperimentazione e libertà creativa.

SEDE: Parrocchia - Salone Don Bosco

Orario: lunedì dalle 9,30 alle 12,00

Ott.	Nov.	Dic.	Gen.	Feb.	Mar.	Apr.
13-27	10-24	==	19	2	2-16-30	13-27

CREARE CON IL FILO **Ricamo, ferri, uncinetto e chiacchiere**

Assistenti vari

Il laboratorio "Ricamo, ferri uncinetto e chiacchiere" è un momento in cui ci si riunisce per lavorare, creare mentre si conversa, si condividono storie e consigli. Ci aiuta a rilassarci lasciando andare lo stress, è un buon modo per divertirci e per aumentare la nostra immaginazione e creatività.

SEDE: Parrocchia – Salette SS. Anna e Gioacchino

Orario: lunedì dalle 9,30 alle 11,30

Ott.	Nov.	Dic.	Gen.	Feb.	Mar.	Apr.
20	3-17	1-15	12-26	9-23	9-23	20

DISEGNO e PITTURA 2

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

“La natura non è solo tutto ciò che è visibile agli occhi...include anche le immagini interiori dell'anima”
“Edward Munch”.

L'arte è l'espressione di noi stessi e quest'anno cercheremo di assolverlo al meglio dedicando più attenzione alla riproduzione di immagini con la tecnica del disegno e con la coloritura su supporti come tavole, carta, e tele con tecniche dell'acquarello e dell'olio.

Le modalità di insegnamento rimangono sempre personalizzate per ogni allievo.

SEDE: Parrocchia - Salone Don Bosco

Orario: mercoledì dalle 9,30 alle 12,00

Ott.	Nov.	Dic.	Gen.	Feb.	Mar.	Apr.
15-29	12-26	10	7-21	4-18	4-18	1-15-29

SCUOLA DI CUCINA

Docente: Sig.ra Dina TOMAIUOLO -Esperta

Un Laboratorio di cucina tradizionale, ma utilizzando strumenti innovativi che semplificano il quotidiano:

- Impasti vari
- Torte salate
- Sughi, salse e dadi
- Cucina al vapore
- Dolci e marmellate

SEDE: Parrocchia – Salone Don Bosco

Orario: venerdì dalle ore 10,00 alle 12,00

Ott.	Nov.	Dic.
17-31	14-28	12

LA CURA DEL VISO

Docente: sig.ra Clara MESSINA -Estetista

1) Nozioni per mantenere il viso sempre idratato e nutrito, si parlerà della cura della pelle, come renderla più luminosa ed idratata con piccoli gesti quotidiani, semplici ed efficaci

2) Basi per un trucco semplice e veloce per tutti i giorni e per essere sempre curate, con i prodotti che si hanno in casa, si può rendere il viso unico e speciale.

SEDE: Parrocchia – Salone Don Bosco

Orario: venerdì dalle ore 10,00 alle 12,00

Nov.	Dic.
7	5

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.
13-20-27	3-10-17-24	1-15	12-19-26	2-9-23	2-9-16-23-30	13-20-27

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.

SEDE: Parrocchia - Salone Don Bosco

Orario: lunedì dalle 16,00 alle 18,00

Ott.	Nov.	Dic.	Gen.	Feb.	Mar.	Apr.
13-20-27	3-10-7-24	1-15	12-19-26	2-9-23	2-9-16-23-30	13-20-27

LINGUA INGLESE CONVERSAZIONE

Docente: Prof. Simonetta FRASSINETI

Un corso di un'ora di sola conversazione, a piccoli gruppi **alternati**. Si creeranno situazioni quotidiane concrete (viaggi-ristoranti etc.) in modo da poter raggiungere un certo livello di autonomia.

Ott.	Nov.	Dic.	Gen.	Feb.	Mar.	Apr.
20-27	10-24	15	19-	2-23	9-23	13-27

L'INFORMATICA NON HA ETA'

Docente: Dr.ssa Valeria MARCHIANDI – Laureata in Multidams

Il corso prevede l'utilizzo delle nuove tecnologie e relativi software di smartphone e Pc

I principali argomenti che verranno trattati:

- Impostazioni di base smartphone e tablet
- Funzioni principali di Whatsapp
- Gestione delle foto e uso del Cloud
- Scaricare applicazioni
- Utilizzo del Cloud per Backup e salvataggio dati
- Gestione della casella di posta
- Applicazioni Google, navigatore, traduttore etc.
- Comandi base Pc, Word ed Excel
- Prenotazioni viaggi, treni, voli, hotel etc.
- Spid e Cie
- Sito Inps. Agenzia delle Entrate,
- Salute Piemonte, anagrafe digitale
- Intelligenza artificiale

SEDE: Parrocchia Salone Don Bosco

Orario: martedì dalle 15,00 alle 17,00

Ott.	Nov.	Dic.	Gen.	Feb.	Mar.	Apr.
14-28	11-25	9	20	3-24	10-24	7-21

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

Mar.
3-17

FOTOGRAFANDO

Docente: Sig. Mario BAIETTO - Esperto

Il corso, ci guiderà attraverso i principi fondamentali della fotografia: composizione, tecnica e post-produzione.

Non è richiesta una conoscenza pregressa, ma ciò che serve è interesse, passione, curiosità, voglia di imparare e di esprimere la propria creatività.

È consigliabile possedere una macchina fotografica digitale o uno smartphone con funzioni pro.

In ogni lezione verrà affrontato un tema specifico che sarà sviluppato dagli Associati e analizzato in gruppo nella lezione successiva.

Sono previste, quando possibile, uscite di gruppo per foto dal vero e i lavori saranno esposti alla mostra degli elaborati alla Festa Patronale del paese.

SEDE: Parrocchia – Salone Don Bosco

Orario: giovedì dalle 15,00 alle 17,00

Ott.	Nov.	Dic.	Gen.	Feb.	Mar.	Apr.
16-30	13-27	11	8-22	5-19	5-19	9-23

STORIA DELL'IMPERO SPAGNOLO

Docente: dr.ssa Rosella RUGGIERI

Quando si parla della Spagna chiunque, ma proprio chiunque conosce usi, abitudini, cucina e magari locali notturni! Qualcuno parlerà dei monumenti come il Prado o la Sagrada Familia ma la storia???

La maggioranza nominerà i Borboni e re Juan Carlos...Tutto vero ma prima c'è ben altro...

C'è un'invasione moresca che l'avrebbe portata a diventare un califfato.

C'è una riconquista dei re cattolici che l'avrebbe divisa in regno di Castiglia e regno di Aragona.

C'è una regina che decide di finanziare un viaggio lungo e imprevedibile. E poi ci sono terre da scoprire, tesori con cui arricchire il paese, la trasformazione in un impero che 'deve' colonizzare a qualunque costo altre terre...e siamo solo nel 1500...

I Borboni e il franchismo e la attuale monarchia ci porteranno ai nostri giorni. Tanti fatti che ne fanno il paese europeo con la storia più originale e meno conosciuta.

SEDE: Parrocchia – Salone Don Bosco

Orario: giovedì dalle 15,00 alle 17,00

Ott.	Nov.	Dic.	Gen.
23	6-20	4-18	15-29

LABORATORI DEL POMERIGGIO

CAMMINIAMO INSIEME

Coordinatore: Sig.ra Rita CAPPELLARO – Esperta

È risaputo che la camminata fa bene. Anche i medici la prescrivono come terapia o attività di prevenzione, ma...

Insieme è meglio

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.
13-20-27	3-10-17-24	1-15	12-19-26	2-9-23	2-9-16-23-30	13-20-27

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.

Si realizzeranno anche le “Pigotte della nascita” che verranno donate a tutti i nuovi nati del Comune in occasione della Festa della Nascita.

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.
15-22-29	5-12-19-26	3-8

LUNEDI 8 dicembre 2025

Verranno adottate le “Pigotte” realizzate

ATTIVITA' MOTORIA

Docente: Sig.ra Rosalia CARLONE

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 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.

All'iscrizione verrà richiesta un'autocertificazione di idoneità all'avvio dell'attività ludico-motoria, in mancanza di certificato medico (consigliato)

SEDE: Pro loco

Orario: mercoledì dalle 15,00 alle 16,00 – Primo turno
mercoledì dalle 16,00 alle 17,00 – Secondo turno

Ott.	Nov.	Dic.	Gen.	Feb.	Mar.	Apr.
15-22-29	5-12-19-26	3-10-17	7-14-21-28	4-11-18-25	4-11-18-25	1-8-15-22--29

BIOENERGETICA

Docenti: Sig Giovanni RUBINI – Counselor Somato-relazionale e Sig.ra Luciana BURACCO – Psicomotricista e Counselor Gestalt

La bioenergetica è una vera e propria terapia di gruppo corporea ideata da Alexander Lowen medico e psicoterapeuta americano operante dagli anni 50 sino agli inizi di questo secolo

Proporremo un lavoro più semplice rapportato alle persone che partecipano al corso

Seduti in cerchio si condividono eventuali spunti sul lavoro della settimana precedente e portando l'attenzione sul sentire e cercando di attenuare i pensieri ricorrenti o della giornata.

Segue una serie di esercizi in movimento, in cerchio, in Diade (Coppia) o triade e infine degli esercizi sdraiati sul materassino (consigliato un abbigliamento comodo)

Si usa molto la voce, il respiro, il contatto sia corporeo che visivo con l'altro e con il gruppo, possono emergere anche emozioni sia di gioia ma anche altre che sono imprigionate nel corpo, gradualmente il corpo è più rilassato, il respiro è più fluido, migliora la postura e il rapporto con gli altri.

Tutti gli esercizi sono accompagnati da musiche rilassanti o energetiche a seconda del tipo di esercizio, si usano anche le campane tibetane, tamburi, ecc.

Si termina con una meditazione e una condivisione finale in cerchio con il gruppo molto importante per prendere ancora più coscienza del proprio sentire e del sentire del gruppo.

Sede: Pro loco

Orario: mercoledì dalle 17,30 alle 18,30

Ott.	Nov.	Dic.	Gen.	Feb.	Mar.	Apr.
15-22-29	5-12-19-26	3-10-17	7-14-21-28	4-11-18-25	4-11-18-25	1-8-15-22-29

BALLIAMO INSIEME

Docenti: Sig.ra Cristina MURONI, Sig. Antonio FABRIS – Esperti

Da ottobre a dicembre impareremo a conoscere i Balli Occitani, danze tradizionali di alcune vallate, che costituiscono un elemento fondamentale di aggregazione per la comunità.

A gennaio 26 il corso verrà riformulato.

All'iscrizione verrà richiesta un'autocertificazione di idoneità all'avvio dell'attività ludico-motoria, in mancanza di certificato medico (consigliato)

SEDE: Proloco

Orario: venerdì dalle 15,00 alle 16,00

Ott.	Nov.	Dic.	Gen.	Feb.	Mar.	Apr.
17-24-31	7-14-21-28	5-12-19	9-16-23-30	6-13-20-27	6-13-20-27	10-17-24

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.

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, calzoncini e un tappetino.

All'iscrizione verrà richiesta un'autocertificazione di idoneità all'avvio dell'attività ludico-motoria, in mancanza di certificato medico (consigliato)

SEDE: Proloco

Orario: venerdì dalle 16,30 alle 18,00

Ott.	Nov.	Dic.	Gen.	Feb.	Mar.	Apr.
17-24-31	7-14-21-28	5-12-19	9-16-23-30	6-13-20-27	6-13-20-27	10-17-24

BIJOUX DI PERLINE PRINCIPIANTI

Docente: Sig.ra Paola PISANO- Esperta

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

Verranno inseriti solo otto nuovi iscritti

SEDE: Biblioteca – Via Piave, 4

Orario: venerdì dalle 15,00 alle 17,00

Ott.	Nov.	Dic.	Gen.	Feb.	Mar.	Apr.
17-31	14-28	12	9-23	6-20	6-20	10-24

BIJOUX DI PERLINE AVANZATO

Docente: Sig.ra Paola PISANO- Esperta

Occorre avere frequentato il corso principianti

Si approfondiranno le tecniche già insegnate e la realizzazione di inerenti creazioni.

SEDE: Biblioteca – Via Piave, 4

Orario: venerdì dalle 17,00 alle 19,00

Ott.	Nov.	Dic.	Gen.	Feb.	Mar.	Apr.
17-31	14-28	12	9-23	6-20	6-20	10-24

MOSAICO E MICROMOSAICO

Docenti: Sig.re Francesca ALAIMO – Maria Grazia NICOL

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

Le prime decorazioni a conchiglie 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.
9-16-23-30	6-13-20-27	6-13-20-27	10-17-24

LABORATORI SERALI

LABORATORIO TEATRALE

Coordinatori: Sigg. Simone LICARI – Candida LEONFORTE – Gruppo IN(T)ESSERE APS

L'esperienza teatrale che proponiamo affonda le sue origini nel teatro sociale, di performance e teatro educazione in cui lo spettacolo non è al centro del nostro lavoro. Infatti, l'obiettivo che portiamo avanti è quello di mettere in luce la persona in quanto tale e contemporaneamente il gruppo.

Il lavoro che portiamo avanti durante l'anno è un lavoro che parte dai laboratori e da un impegno in primis di tipo fisico ed emotivo, per poi giungere alla costruzione collettiva.

SEDE: Parrocchia - Salone Don Bosco

Orario: lunedì dalle 21,00 alle 23,00

Ott.	Nov.	Dic.	Gen.	Feb.	Mar.	Apr.
13-20-27	3-10-17-24	1-15	12-19-26	2-9-23	2-9-16-23-30	13-20-27

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 stimulate, 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: mercoledì dalle 21,00 alle 23,00

Ott.	Nov.	Dic.	Gen.	Feb.	Mar.	Apr.
15-22-29	5-12-19-26	3-10-17	7-14-21-28	4-11-18-25	4-11-18-25	1-8-15-22-29

BURRACO

Coordinatori: Sig.re Maria Rosa BORLASTA e Mariuccia ROSSATO

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: giovedì dalle 21,00 alle 23,00

Ott.	Nov.	Dic.	Gen.	Feb.	Mar.	Apr.
16-23-30	6-13-20-27	4-11-18	8-15-22-29	5-12-19-26	5-12-19-26	9-16-23-30

PSICOLOGIA

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

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.

Sede: Parrocchia - Salette SS. Anna e Gioacchino

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

Ott.	Nov.	Dic.	Gen.	Feb.	Mar.	Apr.
23	20	18	22	19	19	16

USCITE CULTURALI

Verranno informati tutti gli associati via mail ed affissa locandina in bacheca Unitre, nelle bacheche delle varie Associazioni, 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



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