

Con il patrocinio del Comune di San Gillio



UNIVERSITA' DELLE TRE ETA' APS -UNITRE SAN GILLIO

Sede autonoma fondata nel 1994

XXXIII

Anno Accademico 2026/2027

Inaugurare un nuovo anno accademico dell'Unitre non significa semplicemente riaprire le porte di una scuola, ma riaccendere il motore di una comunità.

Spesso si pensa che si vada a scuola solo nella prima parte della vita per 'prepararsi al futuro'. Noi qui dimostriamo il contrario: si studia, si impara e ci si rimette in gioco per abitare il presente.

All'Unitre non si scambiano solo nozioni di inglese, tecniche di cucito o passi di danza; si scambiano storie, sorrisi, tempo prezioso, si fa comunità

Cito una frase di Henry Ford. *'Chiunque smetta di imparare è vecchio, che abbia venti o ottant'anni. Chiunque continua a imparare resta giovane'*. Se questa regola è vera l'Unitre è il luogo più giovane del nostro paese

L Unitre è l'Università della libertà: qui non ci sono voti, non ci sono esami da superare c'è solo la forma più pura di cultura: la curiosità.

Quest' anno vi sfido a fare una cosa: non scegliete solo i corsi che seguite già o che vi sono familiari:

Osate.

Provate un laboratorio manuale se avete sempre e solo letto libri, o mettetevi in cammino se vi siete sempre definiti pigri.

Il mio augurio è che ognuno di voi possa trovare in questo libretto non solo un corso da seguire, ma una nuova passione da coltivare e, soprattutto, nuovi amici con cui condividerla.

Buon anno accademico a tutti, che sia un anno di scoperte!

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 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, chiedano 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

Presidente	Luciana	BELTRAME	Rappresentante legale
Vicepresidente	Mariarosa	BORLASTA	Responsabile Uscite culturali
Direzione Didattica	Germana	CELORIA	
Segretaria	Giuseppina	PORTESAN	
Tesoriere	Mirella	BIESTA	
Consiglieri	Caterina	PALLOTTA	
	Sonia	FINOTTO	Accademia Umanità
Rappr. Ass. Studenti	Teresa	FARINETTI	
Rappr. Ass. Docenti	Milena	CHIOTTI	

ORGANO DI CONTROLLO

Gabriele	MUSSA	
Mariuccia	ROSSATO	Assistente Uscite Culturali
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 19 ottobre 2026.
- ✧ 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:

lunedì	05 ottobre 2026	ore 15,00 – 18,00
mercoledì	07 ottobre 2026	ore 15,00 – 18,00
venerdì	09 ottobre 2026	ore 09,30 – 12,00

QUOTA ASSOCIATIVA

È prevista una lezione di prova per i nuovi iscritti ai vari servizi (corsi/laboratori).

La quota associativa non è un corrispettivo dei servizi 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, gestire il gruppo WhatsApp per segnalare eventuali variazioni del corso stesso e le attività o manifestazioni collaterali, favorire la socializzazione,

ATTIVITA' COLLATERALI

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

INIZIO CORSI e LABORATORI

Lunedì 12 ottobre 2026

CORSI DEL MATTINO

" I NUOVI MITI"

Docente: VERRANI Roberto

Un mito è una narrazione di avvenimenti accaduti in un passato remotissimo, quello delle origini, caricato di sacralità.

Nel linguaggio attuale, la parola " mito" si riferisce a un modello, un personaggio esemplare ed eccezionale al quale ispirarsi, nel quale riconoscersi e identificarsi. Significato che in fondo non si discosta molto da quello del mondo antico

Sono stati proprio i mezzi di comunicazione di massa ad imprimere una forte accelerazione alla produzione di miti in formato "globalizzato": i giornali, la radio, il cinema, la tv fino all'arrivo di internet. Ognuno di questi ha svolto, e svolge, la sua parte nell'alimentare il desiderio del pubblico di ammirare un "eroe" in cui identificarsi: eroi che devono apparire di solito speciali perché belli, capaci di eccezionali prestazioni, proprio come gli dèi e gli eroi della mitologia antica

allora vediamo "i miti" di cui ci occuperemo nel nostro viaggio:

1. M.Gandhi
2. N.Mandela
3. S. Jobs
4. l'iPhone
5. Toto
6. M.Mastroianni

SEDE: Parrocchia - Salone Don Bosco

Orario: martedì dalle 9,30 alle 11,30

Gen.	Feb.	Mar.	Apr.
12-26	23	9-23	6-20

STORIA DELLA FILOSOFIA

Sesto Anno

Docente: Prof.ssa Michela MASSARIELLO

SEDE: Parrocchia - Salone Don Bosco

Orario: martedì dalle 9,30 alle 11,30

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.

Il programma proposto:

- La crisi storica e culturale del Trecento
- La Scuola di Oxford
- L'età umanistico-rinascimentale: il rapporto con il Medioevo e il mondo moderno
- Il Rinascimento, la Riforma, la politica, il naturalismo, la scienza.

Ott.	Nov.	Dic.	Gen.	Feb.	Mar.	Apr.
13-27	10-24	22	19	2-16	2-16	13-27

CONFERENZE

Si affronteranno tematiche relative alla salute e il benessere psicofisico:

Dr.ssa Costandone B. - Psicoterapeuta

- Rezioni – viste come risposte inconsce ed emotive nei pazienti

Dr. Bongi Marco

- Puntini...puntini- alfabeto Braille
- Guardiamoci negli occhi, conosciamo questo organo

Dr. Bono Giuliano – ex Medico di base

- Maledetta sia la guerra
- Storia del 1° maggio

Dr. Cavallo Franco ex Medico di base

- La fibromialgia- come riconoscerla e affrontarla

Le date saranno comunicate mensilmente via Whatsapp

SEDE: Parrocchia – Salone Don Bosco

Orario: giovedì ore 10,00- 12,00

PERSONAGGI NELLA PSICANALISI

Docente: Dr.ssa COSTADONE Bruna

Lettura di alcuni personaggi in senso psicologico – psicanalitico

- *SAN FRANCESCO* a 800 anni dalla sua morte, (Bando Regionale) - Freud parla di s. Francesco in una sua opera del 1929 "il disagio della civiltà "
- *FRANKENSTEIN* – novello Prometeo
- *DE CHIRICO*- Presentazione di alcune opere contestualizzandole con le esperienze di vita

Gli incontri saranno preceduti dalla proiezione di un film relativo e da un dettagliato programma.

SEDE: Parrocchia – Salone Don Bosco

Orario: giovedì dalle 10,00 alle 12,00

Nov.	Dic.	Gen.	Feb.
19	-	14	11

VISITE GUIDATE

A cura di Greta Zamboni - Educatrice e Guida Museali

1)MAO Tra Oriente ed Occidente”

Percorso guidato sui simboli dell'arte orientale e occidentale passeggiando tra i capolavori della collezione permanente dedicata al Giappone. Storia, arte e mitologia per raccontare affinità e contrasti tra due visioni del mondo così lontane.

2)GALLERIA SABAUDA: storia di una Collezione e dei suoi Capolavori”Raccontare la creazione di questa celebre collezione d'arte ci porterà indietro nel tempo, tra battaglie, complotti ed eredità, ripercorrendo la storia di una dinastia, da ducato a regno ed infine a Paese unito, continuando ad arricchirsi attraverso acquisizioni che in ogni epoca riflettono lo spirito del tempo. Capolavori raccolti nei secoli ed un taglio dal respiro internazionale.

3)PALAZZO REALE: due secoli di meraviglia”

Il piano nobile della real dimora narra vicende lontane nel tempo, stratificate nella sontuosità delle sale e nel fascino delle storie. Casa di arte, tecnica e fede.

La passeggiata si snoda tra appartamenti, luoghi di rappresentanza, l'Armeria Reale e la celebre Cappella della Sindone, indiscusso capolavoro del Guarini.

4)CASTELLO DI RIVOLI Ieri e Oggi.

Dallo sfarzo barocco all'essenzialità contemporanea”

Percorso guidato tra il glorioso passato di residenza sabauda, gioiello dell'architettura barocca e Patrimonio Unesco a scrigno di opere d'arte contemporanea.

Il dialogo tra il passato e il presente è la chiave di lettura scelta per comprendere questo luogo unico al mondo e la sua celebre Collezione Permanente.

5)PINACOTECA AGNELLI e Pista 500, Lingotto, “Una passeggiata a mezz'aria”

La gloriosa Pista 500, sul tetto dell'ex stabilimento di Fiat Lingotto, si trasforma in un giardino pensile, dove la natura incontra installazioni di artisti contemporanei, rinnovandosi periodicamente come una galleria d'arte a cielo aperto circondata dai tetti dei caseggiati e dalla catena alpina.

E' inoltre possibile abbinare alla passeggiata la visita della collezione permanente della Pinacoteca Agnelli.

Il numero massimo di partecipanti per gruppo è 25, numero minimo 12

Ogni partecipante dovrà pagare un biglietto d'ingresso ridotto oppure gratuito se in possesso di abbonamento musei, più il costo della visita guidata da stabilire in base al n. dei partecipanti

Nov.	Dic.	Gen.	Feb.	Mar.	Apr.
5	17	21	18	18	15

I GUADIAPARCHI DELLA MANDRIA

Docente: Esperti e Guardiaparchi

Tre incontri con i guardiaparchi del Parco naturale recintato più grande d'Europa (un'estensione di 6570 ettari). Ex riserva di caccia reale divenuta scrigno di biodiversità

Gli alberi vetusti della Mandria: un giro alla loro scoperta

Le aree protette oltre il muro della Mandria" per parlare delle altre aree che gestisce l'ente (Montelera, Ponte del diavolo, Vauda

A Stupinigi, Depart pour la chasse - la caccia nel '700", e la colazione della Regina, con una sosta al bar per la colazione della Regina (tazza di cioccolata calda con biscotti-

Seguiranno avvisi con programma dettagliato

SEDE: Parrocchia - Salone Don Bosco

Orario: giovedì dalle 10,00 alle 12,00

Dic.	Feb.	Mar.
10	25	1

IL LIBRO DEL MESE

Coordinatore: Lucia CAPELLO

Un appuntamento fisso per tutti gli amanti della lettura e per chi desidera riscoprire il piacere di sfogliare una bella storia. Ogni mese ci ritroveremo per condividere le impressioni, le emozioni e le riflessioni suscitate da un libro scelto insieme. Non si tratta di una lezione accademica, ma di un salotto letterario aperto e amichevole, dove ogni punto di vista arricchisce il gruppo. Un modo splendido per viaggiare con la mente, scoprire nuovi autori e coltivare l'amore per la cultura in compagnia

.

SEDE: Biblioteca Comunale: Via Piave,4

Orario: venerdì dalle 10,00 alle 12,00

Ott.	Nov.	Dic.	Gen.	Feb.	Mar	Apr.
23	20	18	15	12	12	9

LABORATORI DEL MATTINO

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

Docente: Sig.ra Laura MALANDRINO.

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.
12-26	9-23	21	18	1-15	1-15	12-26

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

Assistenti vari

Un laboratorio pratico e rilassante dedicato all'arte della manualità e della fantasia. Che si tratti di maglia, uncinetto, ricamo o intrecci creativi, questo corso vi guiderà alla scoperta di tecniche tradizionali rivisitate in chiave moderna. Partendo da semplici fili colorati di lana, cotone o corda, impareremo a realizzare manufatti unici, accessori per la casa e piccoli regali fatti a mano. Un'attività che allena la pazienza e la coordinazione, ideale per staccare la spina dalla frenesia quotidiana e riscoprire la soddisfazione del "fatto da sé".

- *Il corso è aperto sia ai principianti assoluti sia a chi ha già esperienza e cerca nuove idee o buona compagnia.*

SEDE: Parrocchia – Salette SS. Anna e Gioacchino

Orario: lunedì dalle 9,30 alle 11,30

Ott.	Nov.	Dic.	Gen.	Feb.	Mar.	Apr.
19	2-16-30	14	11-25	22	8-22	5-19

DISEGNO e PITTURA 2

Docente: Sig.ra Caterina PALLOTTA

Dare forma alla creatività

Un foglio bianco, una tela, una tavola, una matita, i colori: elementi semplici che insieme impariamo a trasformare in espressione personale. Il laboratorio è pensato come una bottega aperta a tutti, dove l'esperienza degli anni passati incontra l'energia dei nuovi arrivati sperimentando tecniche diverse come la grafite, l'acquarello e l'olio, e imparando a conoscerne la resa su vari supporti. Ogni partecipante sarà guidato a trovare il proprio stile e il proprio ritmo, senza l'ansia del risultato, ma con il puro piacere della scoperta visiva.

SEDE: Parrocchia - Salone Don Bosco

Orario: mercoledì dalle 9,30 alle 12,00

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

INCISIONE CALCOGRAFICA

Docente: Sig.ra Caterina PALLOTTA

Sperimentare con la Cera Molle: la libertà del disegno che diventa stampa

La cera molle (o vernice molle) è una delle tecniche più affascinanti e versatili dell'incisione calcografica.

Attraverso questo breve ciclo di tre incontri, i partecipanti scopriranno come trasferire sulla matrice di zinco la spontaneità del disegno a matita o a penna, mantenendone intatta la texture e la freschezza espressiva. Un viaggio affascinante che unisce la precisione della grafica alla libertà del segno pittorico.

Il corso è strutturato per essere accessibile a tutti, non sono necessarie competenze pregresse specifiche di incisione, ma solo la curiosità di sperimentare tecniche nuove

Il materiale per la realizzazione della prima opera sarà offerto dall'Unitre.

SEDE: Parrocchia - Salone Don Bosco

Orario: mercoledì dalle 9,30 alle 12,00

Feb.	Mar.
3-17	3

SCUOLA DI CUCINA

Docente: Sig.ra Dina TOMAIUOLO

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

- Impasti vari
- Antipasti
- Burger (non solo carne)
- Buono.....senza

SEDE: Parrocchia – Salone Don Bosco

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

Nov.	Dic.
6-13-27	11

CORSI DEL POMERIGGIO

LINGUA INGLESE 2°LIVELLO

Docente: Sig.ra Milena CHIOTTI

Il corso ideale per chi non parte da zero, ma ha bisogno di rispolverare e riorganizzare le proprie conoscenze calcificate dal tempo. Se avete studiato l'inglese in passato e "capite qualcosa" ma fate fatica a formulare le frasi, questo percorso fa per voi. Ricominceremo dalle strutture grammaticali essenziali e dai vocaboli di uso quotidiano, con l'obiettivo di ricostruire le fondamenta della lingua e acquisire la fiducia necessaria per scambiare le prime battute, fare domande e rispondere in modo semplice ma **corretto**

SEDE: Parrocchia - Salone Don Bosco

Orario: lunedì dalle 14,00 alle 16,00

Ott.	Nov.	Dic.	Gen.	Feb.	Mar.	Apr.
12-19-26	2-9-16-23-30	14-21	11-18-25	1-15-22	1-8-15-22	5-12-9-26

LINGUA INGLESE 3° - 4° LIVELLO

Docente: Sig.ra Milena CHIOTTI - Insegnante

Questi livelli sono per chi possiede già le basi della lingua e desidera fare un salto di qualità per comunicare con maggiore sicurezza. Attraverso il ripasso e l'approfondimento delle strutture grammaticali e l'ampliamento del vocabolario, impareremo ad affrontare con disinvoltura le situazioni reali della vita quotidiana. Le lezioni alterneranno spiegazioni ed esercizi a momenti di ascolto e dialogo in un'atmosfera serena e stimolante

SEDE: Parrocchia - Salone Don Bosco

Orario: lunedì dalle 16,00 alle 18,00

Ott.	Nov.	Dic.	Gen.	Feb.	Mar.	Apr.
12-19-26	2-9-16-23-30	14-21	11-18-25	1-15-22	1-8-15-22	5-12-9-26

LINGUA SPAGNOLA

Principianti A1

Docente: Prof. Isabella CALVAGNA

Un corso pensato per chi desidera imparare lo spagnolo partendo da zero attraverso un approccio pratico e comunicativo.

I partecipanti acquisiranno le basi della lingua per comprendere e utilizzare espressioni di uso quotidiano, presentarsi, sostenere semplici conversazioni e affrontare le principali situazioni della vita quotidiana.

Durante il corso saranno introdotti il vocabolario essenziale, le principali strutture grammaticali e la corretta pronuncia.

SEDE: Parrocchia - Salone Don Bosco

Orario: giovedì ore 17,00- 18,00

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	1-8-15-22-29

LINGUA INGLESE CONVERSAZIONE

Docente: Prof. Simonetta FRASSINETI

Corso di conversazione per livelli almeno B1, numero massimo 16-18 associati.

Agli allievi verrà richiesto di fare un test online prima dell'inizio delle lezioni in modo da poter comporre una classe il più possibile omogenea.

Il link cliccabile per il test è questo: <https://www.cambridgeenglish.org/test-your-english/general-english/>

I risultati dovranno essere inviati al numero 3471128423 via whatsapp.

I materiali di studio saranno inviati agli studenti via whatsapp tramite un link cliccabile non appena verrà verificato il livello. Sarebbe auspicabile portare in classe la lezione stampata ogni volta.

Le lezioni si svolgeranno in tre parti:

- preparazione in plenaria della lezione per apprendere i nuovi termini (lettura, esercizi ecc.),
- preparazione della situazione da riproporre oralmente (singolarmente, coppia o in piccoli gruppi)
- produzione della situazione in coppie o più persone di fronte alla classe.

I temi trattati saranno:

- Come presentare se stessi ed altri
- Socializzare, conoscere qualcuno
- Cucinare e mangiare
- Cosa vedi in una casa
- Tipi di lavori

- Fare shopping per abbigliamento
- Vacanze (Americano e Inglese- differenze)
- Pro e Contro

SEDE: Parrocchia - Salone Don Bosco

Orario: venerdì ore 10,00- 11,30

Al termine del corso si deciderà se continuare con un corso aggiuntivo a febbraio.

Ott.	Nov.	Dic.	Gen.	Feb.	Mar.	Apr.
16-23-30	6-13-20-27	4	--	5-12-19-26	5-12-19	2

L'INFORMATICA NON HA ETA'

Docente: Dr.ssa Valeria MARCHIANDI – Laureata in Multidams

SEDE: Parrocchia Salone Don Bosco

Orario: martedì dalle 15,00 alle 17,00

Ott.	Nov.	Dic.	Gen.	Feb.	Mar.	Apr.
------	------	------	------	------	------	------

VENEZIA LA “SERENISSIMA” e i DOGI

Docente: Dott.ssa Rosella FALCETTA

Si dice sia nata il 25 marzo del 421 d.c., quando tre consoli padovani inviati alla ricerca di un posto sicuro dove installare un porto, posero la prima pietra di quello che sarebbe stato S. Giacomo di Rialto.

Niente di spettacolare, un posto dove radunare le barche senza che gli eserciti nemici, i predoni o i pirati potessero attaccarle, protette da una laguna dove gli avversari si incagliavano.

Dopo oltre 1600 anni siamo qui a voler parlare di cosa, questo "porto" è diventato la Serenissima Venezia, con una storia e caratteristiche uniche al mondo.

Centodiciotto isole unite da quattrocento ponti

SEDE: Parrocchia - Salone Don Bosco

Orario: giovedì dalle 15,00-17,00

Ott.	Nov.	Dic.
15	12-26	10

LABORATORI DEL POMERIGGIO

CAMMINIAMO INSIEME

Coordinatore: Sig.ra Rita CAPPELLARO

Camminare insieme è il modo più semplice e piacevole per fare salute e socializzare. Le uscite all'aria aperta permettono di allenare il sistema cardiocircolatorio e respiratorio, godendo dei benefici della natura. Il corso non richiede abilità particolari, ma solo la voglia di stare in compagnia, passo dopo passo, alla scoperta del territorio e del proprio benessere.

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.
12-19-26	2-9-16-23-30	14-21	11-18-25	1-15-22	1-8-15-22	5-12-19-26

CAMMINATA METABOLICA

Docente: Sig. DEFILIPPI BOCCA Alberto

Una disciplina innovativa che unisce il cammino all'aria aperta a esercizi di ginnastica posturale, tonificazione e respirazione guidata. Un'attività rigenerante, adatta a tutti i livelli di preparazione.

- Il corso prevede tre incontri iniziali completamente gratuiti.

Prosecuzione: chi lo desidererà potrà proseguire il percorso organizzandosi direttamente con il Trainer per concordare le date successive

RITROVO davanti alla Parrocchia

Orario: lunedì dalle 14,00 alle 16,00

Ott.	Nov.
19-26	2

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: martedì dalle 15,00 alle 17,00

Ott.	Nov.	Dic.
13-20-27	3-10-17-24	1-8

MARTEDI 8 dicembre 2026

Verranno adottate le “Pigotte” realizzate

CORPO, MENTE E...CUORE

Docente: Sig.ra Rosalia CARLONE

Il movimento è la chiave per mantenersi giovani, attivi e in salute. Questo corso propone un programma di ginnastica dolce, stretching e mobilità articolare studiato per stimolare la circolazione, tonificare i muscoli e preservare l'elasticità del corpo. Gli esercizi, accessibili e calibrati, aiutano a mantenere la corretta postura e l'autonomia nei movimenti quotidiani.

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.
21-28	4-11-18-25	2-9-16	13-20-27	3-17-24	3-10-17-24-31	7-14-21-28

BIOENERGETICA

Docenti: Sig. Giovanni RUBINI e Sig.ra Luciana BURACCO

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.
14-21-28	4-11-18-25	2-9-16	13-20-27	3-17-24	3-1-17-24-31	7-14-21-28

BALLI FOLK

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

Un tuffo nel ritmo, nella tradizione e nella convivialità! Il corso introduce ai balli popolari e di gruppo della tradizione italiana e internazionale. Non è necessario presentarsi in coppia: le danze folk sono per loro natura inclusive, semplici da imparare e fortemente socializzanti. Un modo divertente per allenare la memoria, la coordinazione e il cuore a ritmo di musica.

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.
16-23-30	6-13-20-27	4-11-18	8-15-22-29	5-12-19-26	5-12-19	2-9-16-23

YOGA

Docente: Sig.ra Lucia SIMONE

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.
23-30	6-13-20-27	4-11-18	8-15-22-29	5-12-19-26	5-12-19	2-9-16-23

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.
8-15-22-29	5-12-19-26	5-12-19	2-9-16-23

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.
12-19-26	2-9-16-23-30	14-31	11-18-25	1-15-23	1-8-15-23	5-12-19-27

YOGA DELLA RISATA

Docente: Sig. 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.
14-21-28	4-11-18-25	2-9-16	13-20-27	3-17-24	3-10-17-24-31	7-14-21-28

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.
15-22-29	5-12-19-26	3-10-17	7-14-21-28	4-11-18-25	4-11-18	1-8-15-22-29

PSICOLOGIA

Docente: Dr.ssa Sonia CHIES

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.
22	19	17	14	11	11	8

USCITE CULTURALI

Verranno informati tutti gli associati via mail , whatsapp 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