



UNITRE

UNIVERSITÀ DELLE TRE ETÀ - APS

Sede di San Raffaele Cimena - Castiglione - Gassino - Sciolze



1996-2026

30 ANNI DI UNITRE:
UNA STORIA CHE CONTINUA



Elenco delle attività e dei corsi

ANNO ACCADEMICO
2026-2027

www.unitresanraffaele.it



UNITRE

UNIVERSITÀ DELLE TRE ETÀ - APS

Sede di San Raffaele Cimena - Castiglione - Gassino - Sciolze



Elenco delle attività e dei corsi

**ANNO ACCADEMICO
2026-2027**

www.unitresanraffaele.it



Sede Sociale e Legale dell'Associazione:

San Raffaele Cimena, via Ferrarese 19

Telefono: 3349216592

Orario di segreteria:

Martedì e Giovedì: 9,30-11,30

Mercoledì e Venerdì: 15-17

Lunedì chiuso

E-mail: sanraffaelecimena@unitre.net

www.unitresanraffaele.it

Cod. Fisc. 91011570016

CALENDARIO ACCADEMICO

Inaugurazione Anno Accademico

Domenica 18 ottobre | ore 16

L'inaugurazione dell'Anno Accademico si svolgerà nel Teatro Parrocchiale "Pier Giorgio Frassati" di Castiglione nell'ambito dei festeggiamenti per il trentennale dell'Associazione

Inizio corsi

Lunedì 19 ottobre 2026

Vacanze di Natale

dal 23 dicembre 2026 al 6 gennaio 2027

Vacanze di Pasqua

25-30 marzo 2027

Festività

Lunedì 7-8 dicembre 2026

Sabato 1 maggio 2027

Chiusura dei corsi

Sabato 22 maggio 2027

Chiusura dell'Anno Accademico

Sabato 22 maggio 2027 | ore 16

La cerimonia di chiusura si terrà nella Sala Consiliare del Comune di San Raffaele Cimena

CHI SIAMO

L'UNITRE è una **ASSOCIAZIONE CULTURALE E DI PROMOZIONE SOCIALE**, senza alcun scopo di lucro, avente l'obiettivo di soddisfare gli interessi degli ASSOCIATI, attraverso programmi annuali di corsi, attività di laboratori teorici e pratici, conferenze, proposte di gite culturali, manifestazioni, mostre e spettacoli, con il fine primario di sostenere e favorire l'apprendimento continuo di nuove conoscenze.

UNITRE è altresì momento di aggregazione sociale tra persone di diversa età e, in questo contesto, si pone quindi quale strumento di scambio di esperienze e confronto tra culture generazionali diverse, oltre che costituire un riferimento della diffusione della cultura, in senso lato, sul territorio.

Le parole chiave del nostro agire sono: **EDUCARE, FORMARE, INFORMARE, APRIRSI AL TERRITORIO, CONTRIBUIRE ALLA PROMOZIONE SOCIALE E CULTURALE, PERSEGUIRE FINALITÀ CIVICHE, SOLIDARISTICHE E DI UTILITÀ SOCIALE NELL'INTERESSE GENERALE CHE COSTITUISCE L'OGGETTO SOCIALE DELL'ASSOCIAZIONE.**

Tutto ciò avvalendosi dell'apporto esclusivo di Volontari, quali tutti i Docenti e i Componenti del Consiglio Direttivo.

Gli Associati Docenti, costituiscono il «patrimonio e l'essenza irrinunciabile» dell'esistenza dell'Associazione.

Prestano la loro opera di formazione, educazione e trasferimento del «loro sapere» in modo assolutamente gratuito, avendo quale unico, ma inestimabile «compenso» la soddisfazione e la gratificazione di essere i promotori di un vivere sociale orientato agli Altri.

La Storia dell'Unitre ha origini "lontane" e prende spunto da un'intuizione di Irma Maria Re, fondatrice, presidente e presidente onoraria dell'Unitre, l'Università delle Tre Età.

Di origini umbre, nel 1975, dopo uno dei suoi viaggi in Francia, su esempio dell'iniziativa del prof. Pierre Vellas nel 1980 costituisce formalmente a Torino la prima Associazione denominata "Università della Terza Età".

Nel 1993 si costituisce la sede di San Mauro e il 6 settembre 1996 viene costituita la sezione di San Raffaele Cimena.

Nel 1997 l'Università della Terza Età sede di San Raffaele Cimena, assume autonomia amministrativa, organizzativa ed operativa.

Dal 2006, con il patrocinio dei comuni di Castiglione T.se e Gassino T.se, la denominazione dell'Associazione diviene Unitre di San Raffaele Cimena-Castiglione-Gassino.

Nel 2017 è costituita anche la sezione distaccata con il patrocinio del comune di Sciolze e l'Associazione assume l'attuale denominazione Unitre di San Raffaele Cimena-Castiglione-Gassino-Sciolze.

Dal 5 settembre 2020 l'associazione è stata riconosciuta quale soggetto di Promozione Sociale (APS).

In data 18 febbraio 2022, l'Associazione è stata regolarmente registrata al RUNTS (Registro Unico Nazionale Terzo Settore) con numero di iscrizione 599/TO.

I PRESIDENTI DELL'ASSOCIAZIONE

- Dal 1996 al 1999: **Mario PERCELSI**
- Dal 1999 al 2002: **Elio FALOSI**
- Dal 2002 al 2005: **Fiorenzo ZEPPEGNO**
- Dal 2005 al 2008: **Maria Teresa CASTELLI**
- Dal 2008 al 2011: **Franco DEPAOLI**
- Dal 2011 al 2014: **Franco DEPAOLI**
- Dal 2014 tutt'ora in carica: **Leonardo LOSITO**

ORDINAMENTO E ORGANI SOCIALI

Assemblea degli Associati: è l'organo sovrano ed è composta da tutti gli Associati.

Consiglio Direttivo.

Presidente: eletto dall'Assemblea degli Associati.

CONSIGLIO DIRETTIVO E COLLABORATORI

Leonardo Losito	Presidente
Maria Teresa Garino	Coadiutrice del Presidente - Tesoriere
Vittorio Greggio	Vice presidente operativo - Responsabile organizzazione eventi/gite/manifestazioni/progetti speciali
Giuliano Giacometti	Collaboratore eventi/gite/manifestazioni/progetti speciali
Elena Chinaglia	Collaboratrice eventi/gite/manifestazioni/progetti speciali
Maria Pappalardo	Responsabile di segreteria
Loretta Cita	Collaboratrice addetta alle attività della segreteria di San Raffaele
Carla Brusato*	Collaboratrice addetta alle attività della segreteria di San Raffaele
Maria Anna Mongiello	Collaboratrice addetta alle attività della segreteria di San Raffaele
Maria Luisa Manuele	Direttrice dei Corsi
Giancarlo Berta	Coadiutore del Direttore dei corsi e Referente Sede di Gassino
Bruno Martina	Coadiutore del Direttore dei corsi e Referente Sede di San Raffaele
Clarinda Lawry*	Coadiutrice del Direttore dei corsi e Referente Sede di Sciolze
Gabriella Mosca	Coadiutrice del Direttore dei corsi e Referente Sede di Castiglione
Rolando Malaguti	Responsabile Sito Web - Comunicazione interna/esterna
Antonella Gregio	Collaboratrice Sito Web - Comunicazione interna/esterna
Claudio Chironna*	Collaboratore Sito Web - Comunicazione interna/esterna
Franco Depaoli	Consigliere
Roberta Buzzatti	Consigliere

* Collaboratrici e collaboratori con il Consiglio Direttivo ancorché non eletti.

COME ISCRIVERSI

MODALITÀ, QUOTE ASSOCIATIVE E CALENDARIO DI ISCRIZIONE

L'iscrizione all'UNITRE è aperta a tutti purché aventi una età superiore a 18 anni. Non è richiesto alcun titolo di studio. Le attività di **presentazione dei corsi, iscrizioni e chiusura dell'Anno Accademico** si svolgono presso la **Sede di San Raffaele Cimena, via Ferrarese 19**, secondo le modalità riportate in seguito, sia in ordine agli orari, sia in relazione alle fasce di età.

La quota associativa per l'Anno Accademico in corso, non rimborsabile e non trasferibile, è di € 40:

- comprende l'iscrizione alla sede locale, la quota che spetta alla Associazione Nazionale, come da Statuto, l'assicurazione R.C. e infortuni per ogni iscritto;
- permette la frequenza ai corsi, a tutte le altre iniziative promosse da Unitre e di usufruire dei vantaggi delle convenzioni stipulate (riportate sul sito).

REGOLAMENTAZIONE DELLE ISCRIZIONI PER FASCE DI ETÀ

Per garantire una equa distribuzione dei partecipanti per fasce di età, l'indicazione del numero massimo è sempre un multiplo di tre.

I corsi e/o laboratori sono divisi per **Aree tematiche**, che facilitano la ricerca secondo i propri interessi, e riportano l'indicazione **Max Studenti**, il cui numero è definito o dalle postazioni disponibili, ad esempio per i corsi di computer, o da quanto convenuto con i Docenti, allo scopo di ottimizzare i livelli di apprendimento.

Per il corrente Anno Accademico i **Corsi** che prevedono un **numero di lezioni uguale o inferiore a 5 sono gratuiti**.

Per la partecipazione agli **altri Corsi** è richiesto il pagamento di una quota, variabile a seconda della materia di insegnamento, di **€ 5 o € 10**, ad eccezione dei **Corsi di lingue**, (Inglese, Francese, Spagnolo, Tedesco), dei **Corsi di computer** la cui quota è di **€ 15**.

L'iscrizione può avvenire solo in presenza e/o con delega; non sono ammesse iscrizioni via email o telefoniche.

L'**iscrizione per delega** potrà avvenire, nella giornata relativa alla fascia di età del Delegante, a fronte di una richiesta scritta accompagnata da un documento di riconoscimento del Delegante. Il Delegato potrà essere portatore di una sola delega.

Il **pagamento** delle quote di iscrizione all'Associazione e ai Corsi può avvenire a **mezzo contanti, POS o Satispay**. Nelle giornate, sottoelencate, previste per le iscrizioni non sono ammessi pagamenti tramite bonifico bancario.

CALENDARIO DELLE ISCRIZIONI

Dai 18 ai 62 anni	Sabato	26/09/2026	10,00 - 12,00
	Lunedì	28/09/2026	16,00 - 18,00
Dai 63 ai 69 anni	Sabato	3/10/2026	10,00 - 12,00
	Lunedì	5/10/2026	16,00 - 18,00
Over 70 anni	Mercoledì	30/09/2026	16,00 - 18,00
	Giovedì	1/10/2026	10,00 - 12,00
Tutte le fasce di età	Martedì	6/10/2026	16,00 - 18,00
	Mercoledì	7/10/2026	10,00 - 12,00

Presso la Segreteria dell'UNITRE (Biblioteca di San Raffaele Cimena), durante l'orario delle iscrizioni sarà possibile ricevere, anche telefonicamente, tutte le informazioni riguardanti corsi, orari ecc.

AVVERTENZE

- Ai corsi di lingue non è possibile iscriversi a livelli diversi per la medesima lingua.
- La partecipazione assidua ai Corsi è requisito determinante per l'apprendimento. La mancata presenza, non giustificata, alle prime due lezioni sarà considerata rinuncia e l'iscritto sarà sostituito dal "primo" degli esclusi al momento dell'iscrizione.
- Le lezioni, per motivi contingenti indipendenti dalla volontà di UNITRE, potranno, in corso d'anno, subire modifiche anche sostanziali, ad oggi non prevedibili, fino all'eventuale annullamento. UNITRE si riserva di apportare, in qualsiasi momento, i necessari adeguamenti a Programma e Calendario, che verranno comunicati tempestivamente nel sito web www.unitresanraffaele.it, tramite l'affissione di avvisi nelle bacheche e con l'invio di messaggi sms, e-mail o WhatsApp (**per ricevere i messaggi tramite l'applicazione WhatsApp devi inserire il numero di telefono 3349216592 nella tua rubrica**).
- Nel caso non si raggiunga, nei singoli Corsi, il numero massimo dei partecipanti per fascia di età, le persone iscritte "con riserva" verranno contattate ed inserite in base all'ordine temporale progressivo di iscrizione.

I dati personali necessari per la compilazione dell'anagrafica iscritti saranno utilizzati esclusivamente per fini organizzativi e didattici, in conformità e nell'osservanza della normativa vigente (art. 13 del Regolamento Europeo 679/2016). La dichiarazione del consenso al trattamento dei dati personali dovrà essere sottoscritta al momento dell'iscrizione, se non precedentemente rilasciata. In assenza del consenso non si potrà dare corso all'iscrizione. Nel sito, cliccando su "Privacy" in fondo alla pagina "Home" potete scaricare il fac-simile del documento.

Conferenze ed eventi

Conferenze ed eventi del martedì.....	8
Conferenze ed eventi del giovedì.....	10

Corsi

ARTE E CREATIVITÀ

Calligrafi neofiti e recidivi.....	55
Ceramica.....	42
Creazioni di filo.....	43
Decorazioni di seta.....	58
Disegniamo... rilassandoci!.....	16
Disegno.....	72
Fotografiamo assieme.....	59
Idee con il pannolenci.....	60
Il fascino del paesaggio all'acquerello.....	49
Intaglio legno e bassorilievo.....	75
Macramè.....	76
Origami.....	34
Pirografia.....	20
Pittura "a tuttocolori".....	64
Pittura su ceramica.....	21
Pittura su tavola e studio dei grandi maestri.....	78
Ricamo creativo.....	35

IL MONDO INTORNO A NOI

Alle radici della pittura italiana: gli artisti innovatori che hanno trasformato la pittura tra Duecento e Trecento.....	67
Anniversari sabaudi: Vittorio Amedeo III e Margherita.....	79
Architetture implicite.....	39
Capire l'economia, l'investimento migliore e consapevole.....	70
Chimica quotidiana.....	14
Conosciamo meglio il nostro Comune.....	71
Cosa sappiamo dell'universo?.....	57
Dentro il quadro.....	45
Il mondo degli alberi.....	81
Intelligenza artificiale ed innovazione domestica.....	62
Latino: la lingua madre di molti europei.....	19
Le api: come un fiore diventa miele.....	52
Ospitare farfalle e insetti utili nei nostri giardini.....	53

INFORMATICA

Computer intermedio (corso base di Excel).....	15
Computer intermedio (serale).....	56
Smartphone... cosa devi sapere! (Febbraio).....	23
Smartphone... cosa devi sapere! (Ottobre).....	24

ANNO ACCADEMICO 2026-2027

IL NOSTRO BENESSERE

Biodanza avanzato.....	40
Buongiorno!.....	41
Burraco.....	69
Emotivamente 2.....	46
Erboristeria (corso base).....	47
Erboristeria (corso di approfondimento).....	17
Ginnastica respiratoria.....	30
Il senso della vita.....	74
L'Astrologia.....	63
Meditazione dinamica.....	77
Qi Gong principianti.....	22
Sviluppare l'autostima.....	37
Yoga.....	38

LE LINGUE

Francese avanzato.....	73
Francese base.....	48
Francese - Letture, chiacchiere e... proiezioni... 18	
Inglese intermedio a Sciolze.....	31
Inglese livello 1 principianti.....	61
Inglese livello 2 elementary.....	32
Inglese livello 3 pre-intermediate.....	51
Inglese livello 4 intermediate.....	50
Invito alla lettura e alla conversazione in inglese.....	33
Spagnolo avanzato.....	65
Spagnolo base.....	25
Spagnolo intermedio.....	36
Tedesco base.....	26
Tedesco intermedio.....	27

MUSICA BALLO E TEATRO

Balli di gruppo.....	54
Ballo latino americano.....	68
Ballo liscio - corso avanzato.....	29
Ballo liscio - corso base.....	28
Canto corale.....	11
Capire la musica con il flauto dolce (avanzato).....	13
Capire la musica con il flauto dolce (base/intermedio).....	12
Dance for fun.....	80
Danze occitane e balfolk.....	44
Teatro piemontese.....	66

Indice generale.....	82
----------------------	----

Conferenze ed eventi del martedì

SILVIO BERTOTTO

MARTEDÌ 27 OTTOBRE 2026

Le donne al voto. Una storia lunga novant'anni



MARTEDÌ 3 NOVEMBRE 2026

*Quando eravamo una terra di confine.
San Raffaele fra Monferrato e Savoia*

Ore 17-18.30

Biblioteca San Raffaele Cimena

EMANUELE BARALE

MARTEDÌ 10 NOVEMBRE 2026

*Il Barone De Coubertin: i giochi olimpici rinascono
ad Atene nel 1896*

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

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

Ore 17-18.30

Biblioteca San Raffaele Cimena

Conferenze ed eventi del martedì

MARIO MARINO

MARTEDÌ 2 FEBBRAIO 2027

MARTEDÌ 9 FEBBRAIO 2027

MARTEDÌ 16 FEBBRAIO 2027

Dall'utopia alla distopia, ovvero dal sogno all'incubo

In cosa abbiamo sbagliato? Sembra essere una domanda legittima, se si segue il fil rouge di quella letteratura che immagina mondi possibili o alternativi. Fin dall'antichità, infatti, filosofi come Platone hanno disegnato scenari dove gli uomini vivrebbero in un contesto che rasenta la perfezione. Tale è "La repubblica" di Platone, governata dagli aristoi, i migliori, che poi coincidevano con i più ricchi. Siamo nel campo della Utopia, la stessa descritta nel '500 da Tommaso Moro e poi da Campanella ne "La città del sole". Il clima cambia radicalmente nel '900, dove Aldous Huxley, George Orwell, Ray Bradbury e Phil K. Dick paventano scenari da incubo. Di questo parleremo e molto altro.

Ore 17-18.30

Biblioteca San Raffaele Cimena

GIORGIO ENRICO CAVALLO

Cristoforo Colombo e il Nuovo Mondo

MARTEDÌ 6 APRILE 2027

I viaggi di scoperta nel Medioevo

MARTEDÌ 13 APRILE

Cristoforo Colombo era piemontese?

MARTEDÌ 20 APRILE

I viaggi di Colombo

MARTEDÌ 27 APRILE

La conquista spagnola delle Americhe

Ore 17-18.30

Biblioteca San Raffaele Cimena



Conferenze ed eventi del giovedì

CARLO BOSCO

Gassino e la sua millenaria storia

GIOVEDÌ 18 FEBBRAIO 2027

*I primi insediamenti nel territorio
Gassino tra Bizantini e Longobardi
La fortezza di Gassino - I tre castelli
Gli antichi bastioni difensivi*

GIOVEDÌ 25 FEBBRAIO 2027

*I principi d'Acaia
Il secolo XIV
I conti dei Castellani
Guerra e fame
I tre assedi
Facino Cane*

GIOVEDÌ 4 MARZO 2027

*Gassino nel Ducato di Savoia
Emanuele Filiberto
La peste del 1630
La pietra di Gassino nel Barocco
Piemontese*

Ore 20,45-22,15

La Società di Gassino

Corso Italia 28 - Gassino torinese



GIOVEDÌ 11 MARZO 2027

*La guerra di Successione Spagnola
La chiesa della Confraternita dello Spirito Santo
La Natività della BV Maria, patrona di Gassino
L'epoca napoleonica
Il Risorgimento*

Simposio a cura dei docenti Unitre

ROSARIO TESTAGROSSA E PIETRO ANDREA CARTELLA

GIOVEDÌ 18 MARZO 2027

Due strade in un cerchio

*Una contrapposizione di pensiero, un dibattito, punti di vista opposti?
Nella realtà si svilupperà con questo dinamismo ma alla fine si scoprirà che le due strade differenti si muovono all'interno di un cerchio, che possiamo chiamare cerchio astrologico, cerchio della vita, un cerchio e ... due strade dentro un cerchio non possono che incontrarsi.
Macrocosmo, cosmo o microcosmo umano, per quanto possano apparire molto diversi per composizione e grandezza, funzionano seguendo le stesse leggi originali sintetizzate nel motto "così in alto, così in basso". Un approfondimento su tali leggi alla luce delle esperienze che la vita quotidiana propone a ogni essere umano, per comprendere come il nostro destino sia o no invariabile e come il cammino verso il suo compimento possa presentare possibilità diverse.*

Ritrovo ore 20,30, inizio ore 20,45

Biblioteca San Raffaele Cimena

CANTO CORALE

GIORNO	LUNEDÌ E MERCOLEDÌ
ORA	21:00-23:00
SEDE	SAN RAFFAELE
AULA	Consulta
CONTRIBUTO	5 euro
MAX STUDENTI	50
DOCENTI	DELLEPIANE GARABELLO GIORGIO

La formazione corale polifonica dell'Unitre, articolata nei quattro registri di soprano, contralto, tenore, basso, prosegue il lavoro di affinamento vocale e arricchimento del repertorio. Le variegate modalità espressive del Coro si avvalgono del canto polifonico a cappella, con l'accompagnamento strumentale, e su basi audio originali. L'attività comprende nel curriculum ordinario anche la conoscenza e le esercitazioni di lettura del linguaggio musicale, praticate in modo graduale e personalizzato.

Arrangiamenti, partiture, guide e basi audio sono prevalentemente prodotti dal Docente. Il gruppo viene seguito dalla vocal-coach Anna Maria Borri che, col suo notevole bagaglio tecnico-artistico di soprano lirico, attua il sostanziale miglioramento delle qualità vocali dei cantori.

Il gruppo corale accoglie volentieri nuove adesioni, tenuto conto delle due prove settimanali (minimo una), e dell'aiuto fornito dal materiale digitale condiviso, tramite la piattaforma Dropbox.

Il nostro gruppo corale aderisce all'ACP (Associazione Cori Piemontesi).



NOTA: Il corso si svolge due volte alla settimana, il lunedì e il mercoledì.

OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG
19; 21; 26; 28	2; 4; 9; 11; 16; 18; 23; 25; 30	2; 9; 14; 16; 21	11; 13; 18; 20; 25; 27	1; 3; 8; 10; 15; 17; 22; 24	1; 3; 8; 10; 15; 17; 22; 24; 31	5; 7; 12; 14; 19; 21; 26; 28	3; 5; 10; 12; 17; 19

CAPIRE LA MUSICA CON IL FLAUTO DOLCE (BASE/INTERMEDIO)

GIORNO	LUNEDÌ
ORA	09:15-10:45
SEDE	CASTIGLIONE
AULA	Ex Comune
CONTRIBUTO	10 euro
MAX STUDENTI	9
DOCENTI	DE FERRARI GIANFRANCO

Il corso ha lo scopo di avvicinare la comprensione della musica con l'utilizzo attivo del flauto dolce. Con l'impiego di flauti delle quattro taglie principali (soprani, contralti, tenori e bassi) si aprirà l'accesso allo studio di semplici brani polifonici vari e stimolanti, con la soddisfazione del costante miglioramento.

I nuovi partecipanti, anche totalmente digiuni, troveranno un percorso di facile inserimento che li porterà ben presto ad utilizzare un flauto, da scegliere in una delle quattro misure, ma tutti con diteggiatura barocca, disponibili in versione molto economica.

Per favorire il percorso didattico individuale e l'aggregazione in sottogruppi per fare musica d'insieme, sarà possibile concordare il passaggio da un corso all'altro e l'eventuale partecipazione ad entrambi.



NOTA: Agli iscritti sarà richiesto di provvedere in proprio allo strumento prescelto e concordato con il docente.

OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG
19; 26	2; 9; 16; 23; 30	14; 21	11; 18; 25	1; 8; 15; 22	1; 8; 15; 22	5; 12; 19; 26	3; 10; 17

CAPIRE LA MUSICA CON IL FLAUTO DOLCE (AVANZATO)

GIORNO	LUNEDÌ
ORA	11:00-12:30
SEDE	CASTIGLIONE
AULA	Ex Comune
CONTRIBUTO	10 euro
MAX STUDENTI	9
DOCENTI	DE FERRARI GIANFRANCO

Il corso ha lo scopo di avvicinare la comprensione della musica con l'utilizzo attivo del flauto dolce. Con l'impiego di flauti delle quattro taglie principali (soprani, contralti, tenori e bassi) si aprirà l'accesso allo studio di semplici brani polifonici vari e stimolanti, con la soddisfazione del costante miglioramento. I nuovi partecipanti, anche totalmente digiuni, troveranno un percorso di facile inserimento che li porterà ben presto ad utilizzare un flauto, da scegliere in una delle quattro misure, ma tutti con diteggiatura barocca, disponibili in versione molto economica.

Per favorire il percorso didattico individuale e l'aggregazione in sottogruppi per fare musica d'insieme, sarà possibile concordare il passaggio da un corso all'altro e l'eventuale partecipazione ad entrambi.



NOTA: Agli iscritti sarà richiesto di provvedere in proprio allo strumento prescelto e concordato con il docente.

OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG
19; 26	2; 9; 16; 23; 30	14; 21	11; 18; 25	1; 8; 15; 22	1; 8; 15; 22	5; 12; 19; 26	3; 10; 17

CHIMICA QUOTIDIANA

GIORNO	LUNEDÌ
ORA	15:00-16:30
SEDE	SAN RAFFAELE
AULA	Biblioteca
CONTRIBUTO	5 euro
MAX STUDENTI	30
DOCENTI	MANUELE MARIA LUISA

Il filo conduttore di questo corso è scoprire quanto la chimica, la scienza che studia la struttura della materia, sia intrecciata con le mille attività della nostra vita quotidiana, dal primo caffè del mattino alla pulizia dei denti la sera.

Il tema centrale di quest'anno sarà l'acqua (naturale, minerale, liscia, gassata) e le nuove bevande molto pubblicizzate (acqua con vitamine, con proteine..).

Vedremo l'aspetto chimico, le funzioni e la normativa che le regola.

Per l'angolo dedicato alla Storia della Chimica vi presenterò due personaggi rappresentativi di come la medesima scienza possa essere utilizzata per il bene o per il male della società.

Inoltre ci sarà sempre spazio per le vostre e mie curiosità!



OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG
19; 26	2; 9; 16; 23; 30	14; 21					

COMPUTER INTERMEDIO (CORSO BASE DI EXCEL)

GIORNO	LUNEDÌ
ORA	15:00-16:30
SEDE	GASSINO
AULA	Borione
CONTRIBUTO	15 euro
MAX STUDENTI	9
DOCENTI	VELARDO PIERLUIGI

Corso orientato a coloro che già conoscono le funzioni di base del P.C. e desiderano approfondire la conoscenza del programma "Excel".

Programma:

- breve ripasso delle funzioni di base "hardware" e "software" in uso con i programmi Word, Excel, PowerPoint;
- esercizi mirati alla creazione di tabelle in Excel in cui impareremo ad inserire alcune semplici formule "matematiche", "logiche" e di "ricerca";
- impareremo a conoscere e registrare una "Macro" con la quale sarà possibile rendere automatica un'azione ripetitiva;
- prepareremo una breve presentazione con il programma "PowerPoint" importando e commentando gli esercizi svolti.

Verrà utilizzato il **sistema operativo Windows** e l'applicativo **Office**.



NOTA: Sarà possibile utilizzare in aula il proprio P.C.

OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG
19; 26	2; 9; 16; 23; 30	14; 21	11; 18; 25	1; 8; 15; 22	1; 8; 15; 22	5; 12; 19; 26	3; 10; 17

DISEGNIAMO... RILASSANDOCI!

GIORNO	LUNEDÌ
ORA	09:30-11:00
SEDE	GASSINO
AULA	Borione
CONTRIBUTO	10 euro
MAX STUDENTI	21
DOCENTI	GIOIA ROBERTA

Il corso consiste nel creare disegnando (in modo sia libero che guidato) semplici motivi decorativi astratti, basati su intrecci e grovigli di forme e linee.

Si apprenderanno semplici tecniche e schemi strutturati ispirati all'Arte Zen e all'Arte Mandala: arti creative e meditative in grado di produrre un benefico

rilassamento psicofisico, di migliorare l'attenzione, la concentrazione, la precisione, la coordinazione oculomanuale, la memoria, di liberare la propria energia creativa, ridurre lo stress e calmare la mente.

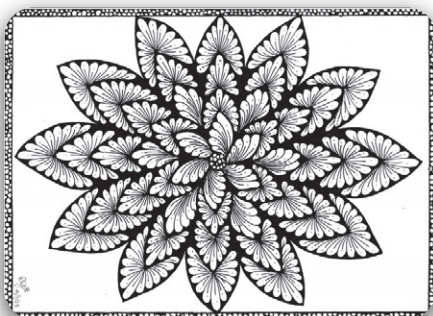
L'Arte meditativa è una delle tante possibilità che abbiamo per capire quanto sia importante e salutare riuscire ad immergerci in attività creative, e come la creatività possa essere un nutrimento per l'anima, il corpo e la mente.

È anche un aiuto per affrontare al meglio lo stress riscoprendo il piacere di disegnare, colorare, immaginare, inventare... senza ansie e senza giudizi.

La finalità del corso (che NON è un corso di disegno per cui non necessitano assolutamente delle competenze particolari!) è lasciare che la mente si concentri solo sul processo di "CREAZIONE" per riuscire ad ottenere un benefico, rigenerante ed efficace rilassamento psicofisico.

Vi renderete conto di come i risultati "artistici" saranno sorprendenti e molto gratificanti...

E SE PENSATE DI NON ESSERE CREATIVI... TROPPO TARDI... LO SIETE GIÀ!



NOTA: Agli iscritti sarà richiesto di provvedere alle spese per l'acquisto di quanto è necessario per l'esecuzione dei lavori.

OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG
19; 26	2; 9; 16; 23; 30	14; 21	11; 18; 25	1; 8; 15; 22	1; 8; 15; 22	5; 12; 19; 26	3; 10; 17

ERBORISTERIA (CORSO DI APPROFONDIMENTO)

GIORNO	LUNEDÌ
ORA	15:00-16:30
SEDE	SCIOLZE
AULA	Salone Comunale
CONTRIBUTO	5 euro
MAX STUDENTI	30
DOCENTI	CAMILLO ROSA

È un corso di approfondimento e di sistematizzazione delle nozioni apprese durante lo scorso anno.

Si metteranno a confronto proprietà e principi attivi di piante già trattate con proprietà e principi attivi di piante nuove.

Si metteranno poi opportunamente in relazione l'uso e le applicazioni di queste piante con gli apparati e gli organi del nostro corpo.

Queste informazioni potranno contribuire a sollevare il nostro organismo, specialmente riguardo ad un'ottica di prevenzione e nei casi di quelle leggere indisposizioni che normalmente tendiamo a trascurare, per i tanti motivi di stress che troppo spesso ci fanno dimenticare che "noi stessi siamo il nostro corpo".



NOTA: Il programma del corso potrà includere lezioni svolte fuori sede, organizzate dal docente e concordate con gli iscritti.

OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG
			11; 18; 25	1; 8; 15; 22	1; 8; 15		

LINGUE **FRANCESE - LETTURE, CHIACCHIERE E...
PROIEZIONI**

GIORNO	LUNEDÌ
ORA	17:00-18:30
SEDE	CASTIGLIONE
AULA	Ex Comune
CONTRIBUTO	15 euro
MAX STUDENTI	18
DOCENTI	MELLO GROSSO M. CRISTINA

On a envie de vérifier notre connaissance du français?

On a une bonne maîtrise de la langue?

Alors... donnons-nous rendez-vous tous les quinze jours au cours duquel nous lirons et commenterons un roman, des articles de journaux et, de plus, nous projeterons des films e des documentaires. Ne vous attendez donc pas à un professeur mais, tout simplement, à une coordinatrice d'un groupe de lecture.

Allez! Montez à bord!



OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG
19	2; 16; 30	14	11; 25	8; 22	8; 22	5; 19	3; 17

LATINO: LA LINGUA MADRE DI MOLTI EUROPEI

GIORNO	LUNEDÌ
ORA	16:00-17:30
SEDE	SAN RAFFAELE
AULA	Sala Seniores
CONTRIBUTO	5 euro
MAX STUDENTI	12
DOCENTI	GIOLI PIERA

Continuiamo dritti per la nostra strada: non cambia l'obiettivo principale (recupero o acquisizione di competenze linguistiche latine), non cambia l'impostazione del corso (nessuna pedanteria, ammesse le divagazioni, sottolineatura delle particolarità grammaticali ad ogni possibile occasione): il tutto attraverso la lettura/traduzione di brani scelti, secondo l'ispirazione del periodo o del momento, tra gli autori più significativi.

E soprattutto: BANDO ALLA NOIA!



OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG
19; 26	2; 9; 16; 23; 30	14; 21	11; 18; 25	1; 8; 15; 22	1; 8; 15; 22	5; 12; 19; 26	3; 10; 17

PIROGRAFIA

GIORNO	LUNEDÌ
ORA	14:30-16:30
SEDE	CASTIGLIONE
AULA	Ex Comune
CONTRIBUTO	10 euro
MAX STUDENTI	12
DOCENTI	CENA SERGIO

Il termine "pirografia" deriva dal greco "scrittura col fuoco" ed è considerata una delle più antiche e rudimentali forme di espressione artistica che l'uomo ha conosciuto.

Non potendo esibirmi in piazza, mi esprimerò a casa col pirografo. A me sono congeniali tutti gli stili, tanto li brucio, meglio... li pirografo.

Provateci anche voi.



NOTA: Agli iscritti sarà richiesto di provvedere alle spese per l'acquisto di quanto è necessario per l'esecuzione dei lavori.

OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG
19	2; 16; 30	14	11; 25	8; 22	8; 22	5; 19	3; 17

PITTURA SU CERAMICA

GIORNO	LUNEDÌ
ORA	17:00-19:00
SEDE	GASSINO
AULA	Borione
CONTRIBUTO	10 euro
MAX STUDENTI	9
DOCENTI	TROPEA ROSETTA MARIA

Trasformare un semplice oggetto in un'opera d'arte del tutto personale è un'esperienza gratificante.

La pittura su ceramica offre la possibilità di esprimere la propria creatività perché decorare un piatto, una tazzina permette di dare vita a pezzi unici e speciali.

Nel corso si potranno imparare le tecniche necessarie per personalizzare, secondo la propria ispirazione, oggetti quotidiani che diventeranno così elementi decorativi.

Gli iscritti dovranno provvedere in modo autonomo alla cottura dei propri manufatti.



NOTA: Agli iscritti sarà richiesto di provvedere alle spese per l'acquisto di quanto è necessario per l'esecuzione dei lavori.

OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG
			11; 18; 25	1; 8; 15; 22	1; 8; 15; 22	5; 12; 19; 26	3; 10; 17

QI GONG PRINCIPIANTI

GIORNO	LUNEDÌ
ORA	19:30-20:30
SEDE	CASTIGLIONE
AULA	Salone Polivalente
CONTRIBUTO	10 euro
MAX STUDENTI	30
DOCENTI	NARETTO ROSSO PAOLA

Il Qi Gong è un'antica pratica Cinese denominata "Arte di lunga vita".

Il significato del termine è **Qi = Energia**, mentre **Gong = lavoro/movimento**, quindi attraverso il simbolismo degli ideogrammi che lo rappresentano si può capire meglio i suoi principi ed effetti, ovvero muovere la nostra energia per dare equilibrio al nostro corpo.

Il Qi Gong è un'attività psicofisica che mira al ripristino e al mantenimento della salute del corpo, della mente e delle emozioni. I movimenti lenti abbinati ad una idonea respirazione, migliorano l'elasticità del corpo, il tono muscolare e influenzano positivamente tutto l'organismo e l'energia fisica che il corpo possiede naturalmente.

Gli esercizi di Qi Gong sono fonte di una serie di piacevoli sensazioni corporee: agilità, lucidità, prontezza, serenità, equilibrio.



NOTA: Si consiglia abbigliamento comodo, scarpe da ginnastica o calze antiscivolo; non è necessario il tappetino.

OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG
	2; 9; 16; 23; 30	14					

SMARTPHONE... COSA DEVI SAPERE! (FEBBRAIO)

GIORNO	LUNEDÌ
ORA	17:30-19:00
SEDE	SAN RAFFAELE
AULA	Biblioteca
CONTRIBUTO	10 euro
MAX STUDENTI	15
DOCENTI	PIGNATTA ROBERTO

- 1) Cosa è uno smartphone, la storia e l'evoluzione, Android, iOS, Windows Phone. Struttura, SIM. Accensione, manutenzione e prime operazioni. Personalizzazione.
- 2) Funzioni principali ed uso, Versione SO. Impostazioni. Telefonia. Rubrica. Messaggistica/Chat: SMS, MMS, WhatsApp, chiamate VoIP. Cloud e backup. Cenni piani tariffari, portabilità del numero.
- 3) Impostazioni e uso dei dati, impostazioni principali. Pannello notifica. File. Dati mobile. WiFi, bluetooth, tethering. NFC. Reti 2.5G/3G/4G/4G LTE/5G.
- 4) App e loro aggiornamento, Google Play e Apple Store. Account. Notifiche. Internet, GPS. Email e PEC. Browser e navigazione. Google Gmail. Google Maps. Fotocamera. Codice QR. Introduzione office per smartphone.
- 5) La sicurezza, i concetti base per l'uso dello smartphone in sicurezza. Password. Verifica multi fattoriale. Truffe. URL e dominio. Come proteggere lo smartphone.
- 6) Esercitazioni sull'uso dello smartphone.



OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG
				22	1; 8; 15; 22	5	

SMARTPHONE... COSA DEVI SAPERE! (OTTOBRE)

GIORNO	LUNEDÌ
ORA	17:30-19:00
SEDE	SAN RAFFAELE
AULA	Biblioteca
CONTRIBUTO	10 euro
MAX STUDENTI	15
DOCENTI	PIGNATTA ROBERTO

- 1) Cosa è uno smartphone, la storia e l'evoluzione, Android, iOS, Windows Phone. Struttura, SIM. Accensione, manutenzione e prime operazioni. Personalizzazione.
- 2) Funzioni principali ed uso, Versione SO. Impostazioni. Telefonia. Rubrica. Messaggistica/Chat: SMS, MMS, WhatsApp, chiamate VoIP. Cloud e backup. Cenni piani tariffari, portabilità del numero.
- 3) Impostazioni e uso dei dati, impostazioni principali. Pannello notifica. File. Dati mobile. WiFi, bluetooth, tethering. NFC. Reti 2.5G/3G/4G/4G LTE/5G.
- 4) App e loro aggiornamento, Google Play e Apple Store. Account. Notifiche. Internet, GPS. Email e PEC. Browser e navigazione. Google Gmail. Google Maps. Fotocamera. Codice QR. Introduzione office per smartphone.
- 5) La sicurezza, i concetti base per l'uso dello smartphone in sicurezza. Password. Verifica multi fattoriale. Truffe. URL e dominio. Come proteggere lo smartphone.
- 6) Esercitazioni sull'uso dello smartphone.



OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG
26	2; 9; 16; 23; 30						

SPAGNOLO BASE

GIORNO	LUNEDÌ
ORA	14:30-16:00
SEDE	SAN RAFFAELE
AULA	Auletta Biblioteca
CONTRIBUTO	15 euro
MAX STUDENTI	12
DOCENTI	AUTINO MARCELLO

Perché studiare lo spagnolo castigliano? Perché è la lingua di un paese, la Spagna, ricchissimo di storia, di cultura e di turismo; perché ha una struttura grammaticale simile all'italiano e come l'italiano si pronuncia quasi come si scrive; perché è una delle lingue più parlate al mondo, diffusa in Messico, America del Sud e USA.

Cosa si studia? La grammatica di base: articoli, sostantivi e aggettivi, pronomi, preposizioni, modi e tempi verbali (presente, pretérito perfecto e pretérito indefinido). Si svolgeranno esercizi di lettura per incrementare il lessico, di ascolto per perfezionare la pronuncia, di produzione di semplici frasi scritte e parlate.

Potremo così acquistare familiarità con la lingua tanto da capire e usare frasi semplici e tutto questo anche divertendoci!



OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG
19; 26	2; 9; 16; 23; 30	14; 21	11; 18; 25	1; 8; 15; 22	1; 8; 15; 22	5; 12; 19; 26	3; 10; 17; 24

TEDESCO BASE

GIORNO	LUNEDÌ
ORA	20:30-21:45
SEDE	SAN RAFFAELE
AULA	Biblioteca
CONTRIBUTO	15 euro
MAX STUDENTI	12
DOCENTI	VIANO GIUSEPPE

Le lezioni saranno dedicate ai nuovi iscritti e a coloro che, pur avendo già frequentato il corso, intendono consolidare o rinfrescare le proprie basi linguistiche. Nella seconda parte dell'anno si leggerà un libro, scelto appositamente per migliorare la pronuncia.



OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG
19; 26	2; 9; 16; 23; 30	14; 21	11; 18; 25	1; 8; 15; 22	1; 8; 15; 22	5; 12; 19; 26	3; 10; 17

TEDESCO INTERMEDIO

GIORNO	LUNEDÌ
ORA	20:45-22:00
SEDE	SAN RAFFAELE
AULA	Auletta Biblioteca
CONTRIBUTO	15 euro
MAX STUDENTI	12
DOCENTI	CASALE PIERA

Il corso è dedicato a coloro che intendono rinfrescare e/o consolidare la conoscenza della lingua.

Viene utilizzato un libro di testo (composto da due volumi):

SCHAU MAL!

vol. A ISBN 978-88-08-34494-6

vol. B ISBN 978-88-08-76526-0

Autori: Bertocchi, Catani, Greiner

Ed. Zanichelli

Si richiede la disponibilità a frequentare il corso online, ad eccezione di alcune lezioni in presenza preventivamente stabilite.



NOTA: Agli iscritti sarà richiesto di provvedere alle spese per l'acquisto di quanto è necessario per le attività di lettura.

OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG
19; 26	2; 9; 16; 23; 30	14; 21	11; 18; 25	1; 8; 15; 22	1; 8; 15; 22	5; 12; 19; 26	3; 10; 17

BALLO LISCIO - CORSO BASE

GIORNO	MARTEDÌ
ORA	20:30-21:30
SEDE	CASTIGLIONE
AULA	Salone Polivalente
CONTRIBUTO	10 euro
MAX STUDENTI	20
DOCENTI	IMPERA SILVANO

Nel corso verrà dato spazio all'apprendimento dei passi base del ballo liscio senza però trascurare il percorso di apprendimento di chi si era già avvicinato a questa disciplina.

Ricordate però: si balla in due e quindi ci si iscrive in due!

Non si accettano iscrizioni singole.



NOTA: In fase di iscrizione e nella propria fascia d'età, la ballerina iscriverà il ballerino anche se di fascia diversa. Le coppie totali saranno N° 10.

OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG
20; 27	3; 10; 17; 24	1; 15; 22	12; 19; 26	2; 9; 16; 23	2; 9; 16; 23	6; 13; 20; 27	4; 11; 18

BALLO LISCIO - CORSO AVANZATO

GIORNO	MARTEDÌ
ORA	21:30-22:30
SEDE	CASTIGLIONE
AULA	Salone Polivalente
CONTRIBUTO	10 euro
MAX STUDENTI	20
DOCENTI	IMPERA SILVANO

Il corso è rivolto a chi ha familiarità con i passi base di questa disciplina e a chi ha frequentato proficuamente il corso base.

Ricordate però: si balla in due e quindi ci si iscrive in due!

Non si accettano iscrizioni singole.



NOTA: In fase di iscrizione e nella propria fascia d'età, la ballerina iscriverà il ballerino anche se di fascia diversa. Le coppie totali saranno N° 10.

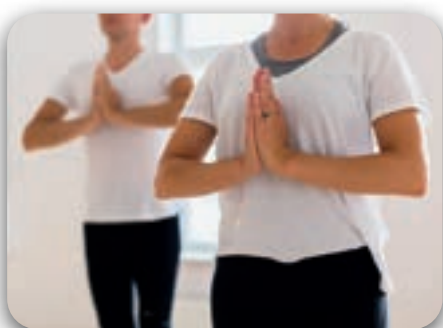
OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG
20; 27	3; 10; 17; 24	1; 15; 22	12; 19; 26	2; 9; 16; 23	2; 9; 16; 23	6; 13; 20; 27	4; 11; 18

GINNASTICA RESPIRATORIA

GIORNO	MARTEDÌ
ORA	18:00-19:15
SEDE	CASTIGLIONE
AULA	Salone Polivalente
CONTRIBUTO	10 euro
MAX STUDENTI	36
DOCENTI	VANNI VENIERO

Sempre giovani con UNI3 e la mia Ginnastica Respiratoria perché:

- l'invecchiamento non è una strada a senso unico;
- possiamo modificare lo stato dei nostri organi interni;
- camminare, andare in bicicletta e nuotare aumentano il volume dei polmoni anche del 15%;
- gradualmente l'attività motoria con assetti, posture, curve fisiologiche morbide, gabbia toracica e vertebre elastiche inseriranno magnificamente la catena cinetica;
- una respirazione perfetta aumenta la capacità vitale dei polmoni mantenendo un ritmo cardiaco in armonia.



Il respiro è il legame che unisce una forma fisica sana con un cuore forte e tenace, una mente efficiente e un'anima libera!

Da millenni l'uomo è vissuto fra terra, mare e cielo sempre camminando, navigando e sognando prima da argonauta, ora anche da astronauta, ma sempre respirando da perfetto polmonauta apneista.

Vi aspetto!

NOTA: Si richiede abbigliamento da ginnastica e tappetino.

OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG
20; 27	3; 10; 17; 24	1; 15; 22	12; 19; 26	2; 9; 16; 23	2; 9; 16; 23	6; 13; 20; 27	4; 11; 18

INGLESE INTERMEDIO A SCIOLZE

GIORNO	MARTEDÌ
ORA	17:00-18:30
SEDE	SCIOLZE
AULA	Salone Comunale
CONTRIBUTO	15 euro
MAX STUDENTI	15
DOCENTI	LAWRY CLARINDA MARY

Il corso è il naturale proseguimento di quello dell'anno precedente ed è mirato ad avvicinare la comprensione dell'inglese tramite un approccio attivo basato sull'utilizzo della grammatica, comprensione, lettura e dialogo.

Inizialmente è previsto un ripasso di quanto appreso lo scorso anno che potrà permettere anche l'inserimento di nuovi partecipanti, considerando che quest'anno il gruppo parte dal livello B2.



OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG
20; 27	3; 10; 17; 24	1; 15; 22	12; 19; 26	2; 9; 16; 23	2; 9; 16; 23	6; 13; 20; 27	4; 11; 18

INGLESE LIVELLO 2 ELEMENTARY

GIORNO	MARTEDÌ
ORA	09:30-11:00
SEDE	CASTIGLIONE
AULA	Ex Comune
CONTRIBUTO	15 euro
MAX STUDENTI	15
DOCENTI	CATANIA VINCENZA

Il corso è il naturale proseguimento di quello precedente e prevede:

- ripasso iniziale;
- tempi verbali (past simple, past continuous);
- introduzione al futuro;
- pronomi possessivi;
- phrasal verbs e question tags.

Si prevede di utilizzare vari tipi di fonti allo scopo anche di ampliare il lessico e iniziare semplici dialoghi.



OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG
20; 27	3; 10; 17; 24	1; 15; 22	12; 19; 26	2; 9; 16; 23	2; 9; 16; 23	6; 13; 20; 27	4; 11; 18

INVITO ALLA LETTURA E ALLA CONVERSAZIONE IN INGLESE

GIORNO	MARTEDÌ
ORA	11:00-12:30
SEDE	GASSINO
AULA	Borione
CONTRIBUTO	15 euro
MAX STUDENTI	18
DOCENTI	VILLA LUIGI ONORATO

L'obiettivo del corso è il miglioramento delle proprie abilità linguistiche (leggere, ascoltare, parlare e scrivere) in inglese e l'acquisizione di tecniche di lavoro autonomo, per esempio con la lettura di libri inglesi semplificati al proprio livello di conoscenza della lingua.

Vuole altresì essere un invito alla conversazione inglese tramite lo stimolo di

brevi video. A tal fine la lezione avrà luogo soprattutto in lingua straniera.

Il corso è rivolto a discenti dei livelli linguistici B1-C2, cioè intermedio e avanzato, ma le attività saranno adattate alla effettiva competenza linguistica (media) del gruppo.

Le attività previste sono: lettura di un paio di classici della letteratura inglese semplificati ai livelli B1-C1 e anche testi non semplificati, ascolto di testi recitati da attori professionisti e di cui poi si parlerà ed eventualmente si scriverà brevemente.

Inoltre ci saranno, se utili, digressioni grammaticali o con canzoni.

Si lavorerà spesso in coppie o in piccoli gruppi così che ogni partecipante abbia maggiori occasioni di parlare.

Il corso inizierà con cadenza quindicinale, potrà diventare settimanale se lo si riterà opportuno.



NOTA: Agli iscritti sarà richiesto di provvedere alle spese per l'acquisto di quanto è necessario per le attività di lettura.

OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG
	3; 17	1; 15	12; 26	9; 23	9; 23	6; 20	

ORIGAMI

GIORNO	MARTEDÌ
ORA	15:00-17:00
SEDE	CASTIGLIONE
AULA	Ex Comune
CONTRIBUTO	10 euro
MAX STUDENTI	12
DOCENTI	BATTUELLO ANNA MARIA

Oru = Piegare **Kami** = Carta

Per gli orientali, ed in particolare per i giapponesi, l'origami ha un profondo significato simbolico e religioso e affonda le sue radici nei tratti più particolari della loro cultura. Nella percezione occidentale invece, l'origami è un divertimento e uno sfoggio di abilità manuali, utile a smaltire lo stress. Per noi sarà l'occasione per imparare a manipolare la carta ed ottenere oggetti sempre più complessi... divertendoci.



NOTA: Agli iscritti sarà richiesto di provvedere alle spese per l'acquisto di quanto è necessario per l'esecuzione dei lavori.

OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG
20; 27	3; 10; 17; 24	1; 15; 22	12; 19; 26	2; 9; 16; 23	2; 9; 16; 23	6; 13; 20; 27	4; 11; 18

RICAMO CREATIVO

GIORNO	MARTEDÌ
ORA	15:00-17:00
SEDE	Gassino
AULA	Borione
CONTRIBUTO	10 euro
MAX STUDENTI	15
DOCENTI	PASTORE CARMEN

Si realizzeranno progetti con l'applicazione delle diverse tecniche di ricamo, nessuna esclusa, approfondendo la conoscenza delle origini e tradizioni storiche.

Tutti, che si tratti di principianti o più esperti, potranno abbellire, trasformare o progettare, ma non confezionare, capi di abbigliamento, accessori, complementi arredo casa. Anche con semplici punti si avranno oggetti unici e personalizzati, creati con le proprie mani. Nei mesi primaverili, uno degli incontri previsti dal calendario del corso, si svolgerà fuori sede. In tale occasione si organizzerà la visita ad un museo e/o luogo che avrà un interesse, oltre che storico, di legame con gli argomenti che verranno trattati al corso.



NOTA: Agli iscritti sarà richiesto di provvedere alle spese per l'acquisto di quanto è necessario per l'esecuzione dei lavori.

OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG
20; 27	3; 10; 17; 24	1; 15; 22	12; 19; 26	2; 9; 16; 23	2; 9; 16; 23	6; 20	4; 18

SPAGNOLO INTERMEDIO

GIORNO	MARTEDÌ
ORA	14:30-16:00
SEDE	SAN RAFFAELE
AULA	Biblioteca
CONTRIBUTO	15 euro
MAX STUDENTI	15
DOCENTI	AUTINO MARCELLO

Prosegue l'apprendimento della grammatica, si affronteranno il tempo verbale futuro e imperfetto e l'imperativo.

Si svolgeranno esercizi di lettura, ascolto, dettati e traduzioni.

Affronteremo semplici conversazioni.



OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG
20; 27	3; 10; 17; 24	1; 15; 22	12; 19; 26	2; 9; 16; 23	2; 9; 16; 23	6; 13; 20; 27	4; 11; 18

SVILUPPARE L'AUTOSTIMA

GIORNO	MARTEDÌ
ORA	09:00-11:00
SEDE	SAN RAFFAELE
AULA	Biblioteca
CONTRIBUTO	–
MAX STUDENTI	30
DOCENTI	GIANASSO VALERIA

In quattro incontri scopriremo che cos'è l'autostima e come influisce su ogni aspetto della nostra vita, dal lavoro alla famiglia, alle relazioni sociali.

Chi ha bassa autostima ha una scarsa considerazione di sé ("non so fare bene le cose come gli altri"), ha difficoltà ad esprimere emozioni e sentimenti, teme di fallire, perciò a volte si trova in situazioni dove fatica a rapportarsi con gli altri e a sentirsi soddisfatto di sé.

Qualsiasi sia la nostra storia, è possibile migliorare la fiducia nelle nostre capacità e sentirci in diritto di manifestare opinioni, desideri, valori che sentiamo importanti per noi.

L'obiettivo del corso è di riflettere sulla propria identità, a partire dalle esperienze passate, scoprire le proprie risorse e le proprie difficoltà, imparando ad accettarsi ed acquisendo maggiore fiducia in se stessi.



NOTA: È richiesta l'iscrizione preventiva.

OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG
						6; 13; 20; 27	

YOGA

GIORNO	MARTEDÌ
ORA	09:30-11:00
SEDE	SAN RAFFAELE
AULA	Consulta
CONTRIBUTO	10 euro
MAX STUDENTI	24
DOCENTI	GRAZIANO GIUSEPPE - ZUMKELLER GILBERTO

Tecnica di rilassamento orientale adatta a tutte le età.

Il movimento ginnico dolce, per tenere allenato il corpo ai movimenti del quotidiano.

Il rilassamento, per liberarci dalle tensioni.



NOTA: Si richiede: tuta da ginnastica, calze in cotone, stuoia e asciugamano.

OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG
20; 27	3; 10; 17; 24	1; 15; 22	12; 19; 26	2; 9; 16; 23	2; 9; 16; 23	6; 13; 20; 27	4; 11; 18

ARCHITETTURE IMPLICITE

GIORNO	MERCOLEDÌ
ORA	15:00-16:30
SEDE	GASSINO
AULA	Borione
CONTRIBUTO	–
MAX STUDENTI	21
DOCENTI	TOSCHINO FEDERICA

Un percorso affascinante tra inganni ottici, geometrie esoteriche e sfide alle leggi della fisica. Scopriremo come i maestri del passato abbiano modellato la pietra per manipolare la percezione e nascondere segreti millenari. Un'esplorazione dell'ingegno italiano dove l'architettura diventa pura magia invisibile.



NOTA: È richiesta l'iscrizione preventiva.

OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG
	4; 11; 18; 25	2					

BIODANZA AVANZATO

GIORNO	MERCOLEDÌ
ORA	09:30-11:30
SEDE	SAN RAFFAELE
AULA	Consulta
CONTRIBUTO	10 euro
MAX STUDENTI	21
DOCENTI	BILI DONATELLA

Non si insegna, ma si può imparare ad apprendere, integrando le emozioni ai pensieri e al movimento. Per riscoprire la meraviglia che siamo e che abbiamo intorno. Quest'anno approfondiremo i fondamentali della vita.

Il Canto della Vita: il 3° mercoledì del mese la lezione prevedrà una conferenza esperienziale ispirata dal Canto dei Cantici di San Francesco.

Sarà utile un quaderno per appunti.



NOTA: Non è necessario saper danzare. Si consiglia un abbigliamento comodo, scalzi o con calze antiscivolo. Ai partecipanti verrà richiesto di contribuire a eventuali spese e alla pulizia del locale.

OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG
21; 28	4; 11; 18; 25	2; 9; 16	13; 20; 27	3; 10; 17; 24	3; 10; 17; 24; 31	7; 14; 21; 28	5; 12; 19

BUONGIORNO!

GIORNO	MERCOLEDÌ
ORA	08:45-09:30
SEDE	SAN RAFFAELE
AULA	Consulta
CONTRIBUTO	10 euro
MAX STUDENTI	21
DOCENTI	BILI DONATELLA

Tante attività per iniziare la giornata: ci aspettano esercizi di respirazione, con la voce e di movimento come ginnastica dolce, stretching, Tai Chi e molto altro.



NOTA: Si consiglia un abbigliamento comodo, scalzi o con calze antiscivolo. Ai partecipanti verrà richiesto di contribuire a eventuali spese e alla pulizia del locale.

OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG
21; 28	4; 11; 18; 25	2; 9; 16	13; 20; 27	3; 10; 17; 24	3; 10; 17; 24; 31	7; 14; 21; 28	5; 12; 19

CERAMICA

GIORNO	MERCOLEDÌ
ORA	15:00-17:30
SEDE	SAN RAFFAELE
AULA	Sala Seniores
CONTRIBUTO	10 euro
MAX STUDENTI	9
DOCENTI	MARTINELLO SERGIO

Lo scopo di questo corso è avvicinarsi a una tecnica antichissima per la quale si utilizzano gli elementi base della vita, quali il fuoco e la terra.

Plasmare l'argilla significa riscoprire un gesto antico che unisce la mente ed il corpo.

Chiunque può acquisire le competenze attraverso la manipolazione dell'argilla e sviluppare la propria creatività: si inizia con la tecnica della lastra e del colombino mentre chi ha già frequentato può realizzare un suo progetto in autonomia condividendo l'esperienza per la crescita del gruppo.

Durante il corso si affronteranno tutte le fasi della lavorazione: essiccamento, cottura del biscotto, decorazione con colori, engobbi, cristalline e cottura finale.



NOTA: Agli iscritti sarà richiesto di provvedere alle spese per l'acquisto di quanto è necessario per l'esecuzione dei lavori.

OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG
	18; 25	2; 9; 16	13; 20; 27	3; 10; 17; 24	3; 10; 17; 24; 31	7; 14; 21; 28	5; 12; 19

CREAZIONI DI FILO

GIORNO	MERCOLEDÌ
ORA	15:00-17:00
SEDE	CASTIGLIONE
AULA	Ex Comune
CONTRIBUTO	10 euro
MAX STUDENTI	18
DOCENTI	PASTORE CARMEN

Niente è più divertente ed entusiasmante che vedere crescere dalle proprie mani e dalla propria fantasia un oggetto o un capo di abbigliamento o ridare vita a qualcosa che giace inutilizzato nell'armadio da anni.

E come possiamo farlo?

Prendendo in mano del filato di lana e/o cotone e applicando una tecnica. Dai più tradizionali ferri e uncinetto ad altre tecniche quali punch needle, tapestry, boutis, stampwork, applicazione di perline e altro ancora, tutto rivisitato in chiave moderna. Il corso è rivolto a chi ha voglia di conoscere nuove tecniche e dare libero sfogo alla propria creatività.



Nei mesi primaverili, uno degli incontri previsti dal calendario del corso, si svolgerà fuori sede. In tale occasione si organizzerà la visita ad un museo e/o un luogo di interesse sia storico che attinente agli argomenti del corso.

NOTA: Agli iscritti sarà richiesto di provvedere alle spese per l'acquisto di quanto è necessario per l'esecuzione dei lavori.

OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG
21; 28	4; 11; 18; 25	2; 9; 16	13; 20; 27	3; 10; 17; 24	3; 10; 17; 24; 31	7; 21	5; 19

DANZE OCCITANE E BALFOLK

GIORNO	MERCOLEDÌ
ORA	21:00-22:30
SEDE	CASTIGLIONE
AULA	Salone Polivalente
CONTRIBUTO	10 euro
MAX STUDENTI	60
DOCENTI	PILONE LUCIANO

Le danze popolari fanno parte della nostra cultura e tornano ad aggregare danzatori, giovani e meno giovani, nelle piazze e nelle nostre feste locali.

Il corso è destinato a chi vuole danzare, non per esibirsi, ma per ritrovare gioia, movimento e socialità!

Partendo dai balli dell'Occitania piemontese, a noi più vicina, nucleo portante dei nostri balfolk, aggiungeremo poi danze bretoni, basche, fiamminghe parlando della loro storia ed evoluzione. Senza dimenticare il galateo e le regole di questi balli.

Attendiamo i cavalieri a braccia aperte, ma non badiamo al genere. L'iscrizione in coppia è gradita, ma noi balliamo da soli, in coppia, in quattro, in sei, in otto, in gruppo!

Ti aspettiamo!!!



NOTA: *L'iscrizione in coppia è gradita ma non obbligatoria... ci mancano sempre i cavalieri!*

OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG
21; 28	4; 11; 18; 25	2; 9; 16	13; 20; 27	3; 10; 17; 24	3; 10; 17; 24; 31	7; 14; 21; 28	5; 12; 19

DENTRO IL QUADRO

GIORNO	MERCOLEDÌ
ORA	17:00-18:30
SEDE	GASSINO
AULA	Borione
CONTRIBUTO	–
MAX STUDENTI	18
DOCENTI	CASASSA MARIA

PITTORI ITALIANI A PARIGI

Pittori italiani che si sono trasferiti a Parigi per confrontarsi con i pittori dell'Impressionismo creando un ponte fra la tradizione italiana dei Macchiaioli e la modernità francese della Belle Epoque.



NOTA: È richiesta l'iscrizione preventiva.

OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG
21; 28	4; 11; 18						

EMOTIVAMENTE 2

GIORNO	MERCOLEDÌ
ORA	09:30-11:00
SEDE	SAN RAFFAELE
AULA	Biblioteca
CONTRIBUTO	-
MAX STUDENTI	24
DOCENTI	BOGGIO MARZET MARILIA

Prosegue il percorso iniziato lo scorso anno.

La parola emozione deriva da "muovere", inteso sia come movimento fisico che dell'animo.

Quando proviamo un'emozione dentro di noi sta avvenendo un movimento che sconfina dalle nostre sensazioni consuete; la nostra psiche è sottoposta a uno scombussolamento; si ride anche se si è indisposti, si versano lacrime di gioia, avviene tutto e il contrario di tutto.

Tuttavia se gli stati d'animo avessero sempre il sopravvento sarebbe impossibile regolare la propria vita o relazionarsi con le persone in modo costruttivo.

Essere emotivamente intelligenti vuol dire essere in grado di riconoscere le proprie emozioni, senza parlare genericamente di "ansia" o "gioia" o "paura" o "insicurezza" ma avere anche l'abilità di individuare i sintomi che derivano da tali stati d'animo e interiorizzarne la conoscenza così da poterli riconoscere e non restarne travolti quando si manifestano.



NOTA: È richiesta l'iscrizione preventiva.

OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG
21; 28	4; 11						

ERBORISTERIA (CORSO BASE)

GIORNO	MERCOLEDÌ
ORA	15:00-16:30
SEDE	SCIOLZE
AULA	Salone Comunale
CONTRIBUTO	5 euro
MAX STUDENTI	15
DOCENTI	CAMILLO ROSA

Un tempo i rimedi a base di erbe e piante facevano parte di quel patrimonio culturale scambiato all'interno della famiglia e tramandato di generazione in generazione.

Successivamente l'uso delle piante venne messo da parte a favore di un crescente clima di fiducia verso la tecnologia e la disponibilità di farmaci di sintesi; negli ultimi anni però i progressi dell'analisi scientifica hanno consentito di isolare le specifiche sostanze attive nelle piante, di identificare parte delle loro proprietà e di utilizzarle.

Molti farmaci, anche di uso comune, hanno alla base complessi derivati dai vegetali. Su queste osservazioni è basato il corso che potrà essere di aiuto nel fornirci le basi per conoscere ed utilizzare le piante, fresche o essiccate, e i loro estratti naturali.



NOTA: Il programma del corso potrà includere lezioni svolte fuori sede, organizzate dal docente e concordate con gli iscritti.

OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG
			13; 20; 27	3; 10; 17; 24	3; 10; 17; 24; 31	7	

FRANCESE BASE

GIORNO	MERCOLEDÌ
ORA	09:30-11:00
SEDE	SAN RAFFAELE
AULA	Biblioteca
CONTRIBUTO	15 euro
MAX STUDENTI	24
DOCENTI	COLOMBO GIUSEPPE

Questo corso permetterà di scoprire quali sono i pilastri del francese moderno. È rivolto a coloro che si avvicinano alla lingua per la prima volta, ma anche a coloro che l'hanno studiata in passato e desiderano rinfrescare le proprie conoscenze. Lo scopo è costruire le basi della lingua francese, con particolare attenzione alla lingua parlata, senza dimenticare la grammatica, la lettura e la scrittura.



OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG
	18; 25	2; 9; 16	13; 20; 27	3; 10; 17; 24	3; 10; 17; 24; 31	7; 14; 21; 28	5; 12; 19

IL FASCINO DEL PAESAGGIO ALL'ACQUERELLO

GIORNO	MERCOLEDÌ
ORA	09:30-11:30
SEDE	GASSINO
AULA	Borione
CONTRIBUTO	10 euro
MAX STUDENTI	18
DOCENTI	D'ANTONIO GIUSEPPE

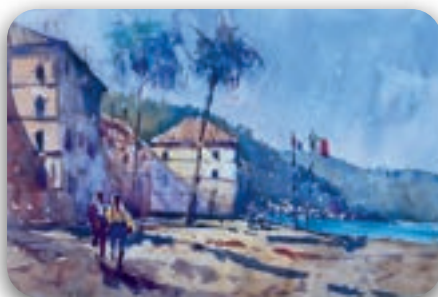
Il fascino del paesaggio all'acquerello: un "per-corso" formativo che ha come obiettivo primario il coinvolgimento alla passione per la pittura *en plein air* all'acquerello.

Si articola su quattro punti principali, strumenti essenziali per poter operare con maggiore scioltezza:

- 1) materiali professionali e attrezzature
- 2) il soggetto (fasi preliminari e fasi operative)
- 3) i quattro pilastri dell'acquerello
- 4) oltre la tecnica.

Tali punti (descritti anche in una presentazione che verrà proiettata nei primi incontri), saranno oggetto di riflessione ed applicazione costante per tutta la durata del "per-corso".

Il programma del corso potrà includere lezioni svolte fuori sede, organizzate dal docente e concordate con gli iscritti.



NOTA: Agli iscritti sarà richiesto di provvedere alle spese per l'acquisto di quanto è necessario per l'esecuzione dei lavori.

OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG
	11; 25	9	13; 27	10; 24	10; 24	7; 21	5; 19

INGLESE LIVELLO 4 INTERMEDIATE

GIORNO	MERCOLEDÌ
ORA	14:15-15:45
SEDE	SAN RAFFAELE
AULA	Biblioteca
CONTRIBUTO	15 euro
MAX STUDENTI	15
DOCENTI	ARNO' GABRIELLA

Approfondimento delle conoscenze acquisite, privilegiando l'apprendimento del lessico e delle abilità comunicative.

Si prevede di dare progressivamente più spazio ad attività di scrittura e di parlato. Utilizzeremo anche testi di canzoni e brani di letteratura.



OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG
21; 28	4; 11; 18; 25	2; 9; 16	13; 20; 27	3; 10; 17; 24	3; 10; 17; 24; 31	7; 14; 21; 28	5; 12; 19

INGLESE LIVELLO 3 PRE-INTERMEDIATE

GIORNO	MERCOLEDÌ
ORA	09:30-11:00
SEDE	CASTIGLIONE
AULA	Ex Comune
CONTRIBUTO	15 euro
MAX STUDENTI	15
DOCENTI	BASSO BERT SILVIA

Approfondimento delle conoscenze acquisite, privilegiando l'apprendimento del lessico e delle abilità comunicative.

Si prevede di dare progressivamente più spazio ad attività di scrittura e di parlato.



OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG
21; 28	4; 11; 18; 25	2; 9; 16	13; 20; 27	3; 10; 17; 24	3; 10; 17; 24; 31	7; 14; 21; 28	5; 12; 19

LE API: COME UN FIORE DIVENTA MIELE

GIORNO	MERCOLEDÌ
ORA	17:15-18:30
SEDE	GASSINO
AULA	Borione
CONTRIBUTO	5 euro
MAX STUDENTI	21
DOCENTI	GOBBIN ADOLFO

Entriamo nell'affascinante universo di questi preziosi e insostituibili insetti. Scopriamo come si svolge la vita in un alveare. Conosceremo e assaggeremo il prodotto principe che questi incredibili e minuscole creature sono in grado di donarci. Il programma del corso potrà includere lezioni fuori sede, organizzate dal docente e concordate con gli iscritti.



OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG
					17; 24; 31	7; 14; 21	

OSPITARE FARFALLE E INSETTI UTILI NEI NOSTRI GIARDINI

GIORNO	MERCOLEDÌ
ORA	15:00-16:30
SEDE	GASSINO
AULA	Borione
CONTRIBUTO	5 euro
MAX STUDENTI	21
DOCENTI	BIMA GIANNI

Non solo le farfalle possono essere "invitate" nei nostri giardini, ma anche altri insetti. Alcuni di loro, come gli impollinatori sono fondamentali per i nostri frutteti e orti: tutti hanno comunque un ruolo negli equilibri naturali.

Oltre a ripassare le conoscenze sulle farfalle impareremo a riconoscere altri insetti e anche qualche ragno e dedicheremo anche una lezione a come costruire un "hotel" per insetti.

La prima lezione del 21 ottobre verrà dedicata alla presentazione delle attività che inizieranno a marzo.



NOTA: Il programma del corso potrà includere lezioni svolte fuori sede, organizzate dal docente e concordate con gli iscritti.

OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG
21					17; 24; 31	7; 14; 21; 28	5

BALLI DI GRUPPO

GIORNO	GIOVEDÌ
ORA	21:15-22:45
SEDE	CASTIGLIONE
AULA	Palestra Pezzani
CONTRIBUTO	10 euro
MAX STUDENTI	60
DOCENTI	DE BERNARDI FULVIA

La serata è un'occasione per imparare i passi e i movimenti dei principali balli di gruppo in compagnia e senza dover necessariamente ballare in coppia.



NOTA: All'ingresso della palestra si richiede di cambiare le scarpe.

OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG
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	6; 13; 20

CALLIGRAFI NEOFITI E RECIDIVI

GIORNO	GIOVEDÌ
ORA	14:45-16:45
SEDE	GASSINO
AULA	Borione
CONTRIBUTO	10 euro
MAX STUDENTI	21
DOCENTI	BENINI RENATO

Che senso può avere praticare la calligrafia oggi e soprattutto continuare a praticarla?

La calligrafia, ovvero l'arte di scrivere bene, contribuisce alla salute di mente e corpo. Può sembrare un'affermazione bizzarra ma ha solide basi scientifiche: scrivere a mano ed esercitare la grafia, infatti, stimola e attiva zone del cervello fondamentali al nostro benessere, potenziando il linguaggio, il pensiero e la manualità. Inoltre, esercita la pazienza e aumenta la capacità di concentrazione, rafforzando la memoria e la capacità di controllare ansia e stress.

È una forma di espressione che trasformeremo, nei limiti delle nostre capacità, in arte e scopriremo una disciplina che, a partire dalla Cancelleresca o Italica, attraverso l'Onciale, la spigolosa Textura o Gotico per poi passare all'eleganza del Corsivo Inglese, con semplici esercizi, ci permetterà di sviluppare una grafia personale e creativa.

Le attività saranno adattate alle competenze del gruppo e non tralasceranno quanto già sviluppato nei corsi precedenti.

*Leave your plastic rodents
at home for a weekend
and rediscover the delights
of a simpler technology.*

NOTA: Agli iscritti sarà richiesto di provvedere alle spese per l'acquisto di quanto è necessario per l'esecuzione dei lavori.

OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG
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	6; 13; 20

COMPUTER INTERMEDIO (SERALE)

GIORNO	GIOVEDÌ
ORA	21:00-22:30
SEDE	GASSINO
AULA	Borione
CONTRIBUTO	15 euro
MAX STUDENTI	9
DOCENTI	VELARDO PIERLUIGI

Corso per coloro che avendo già acquisito i concetti di base del P.C. desiderano poter ampliare le proprie conoscenze in Word - Excel - PowerPoint e Publisher. Lo faremo con esercizi mirati alla creazione di tabelle elaborate con semplici formule, organizzando trasferimenti di documenti su memorie interne ed esterne (CD-USB-HD).



OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG
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	6; 13; 20

COSA SAPPIAMO DELL'UNIVERSO?

GIORNO	GIOVEDÌ
ORA	15:30-17:00
SEDE	CASTIGLIONE
AULA	Ex Comune
CONTRIBUTO	5 euro
MAX STUDENTI	30
DOCENTI	SISTO UGO

Il corso, in forma semplice e accessibile ma scientificamente rigorosa, offre uno sguardo d'insieme sullo spazio intorno alla Terra, dai nostri vicini del sistema solare all'immensa Via Lattea, fino a immaginare l'intero Universo.

Gli astrofisici, acquisendo miliardi di dati ogni giorno, scoprono spesso nuove incredibili e affascinanti realtà e le spiegano con teorie sempre più complesse fino alla nuova scoperta che rimette tutto in discussione, e la sfida ricomincia.

In questo scenario è importante inserire in un corretto quadro di riferimento quanto si legge sui media riguardo astrofisica e corsa allo spazio.

Scopriremo come distinguere i pianeti dalle stelle, come riconoscere le principali costellazioni e perché alcune di esse siano visibili sempre e altre solo a certe ore o in certe stagioni.

Infine un rapido sguardo ai "mostri" più enigmatici, dalle densissime stelle di neutroni fino ai buchi neri, spesso piuttosto famelici, da cui conviene mantenere le dovute distanze...



OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG
22; 29	5; 12; 19; 26	3; 10					

DECORAZIONI DI SETA

GIORNO	GIOVEDÌ
ORA	09:00-11:00
SEDE	CASTIGLIONE
AULA	Ex Comune
CONTRIBUTO	10 euro
MAX STUDENTI	12
DOCENTI	GIODICE ROSARIA

La decorazione della seta con la tecnica Serti è di facile realizzazione. Mettere in gioco le abilità che tutte noi possediamo facilita il dar vita a manufatti utili, piacevoli ed allegri. Non da ultimo si condivide il piacere di stare insieme realizzando un futuro progetto comune.



NOTA: Agli iscritti sarà richiesto di provvedere alle spese per l'acquisto di quanto è necessario per l'esecuzione dei lavori.

OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG
	5; 19	3; 17	14; 28	11; 25	11	8; 22	

FOTOGRAFIAMO ASSIEME

GIORNO	GIOVEDÌ
ORA	09:30-11:30
SEDE	CASTIGLIONE
AULA	Ex Comune
CONTRIBUTO	10 euro
MAX STUDENTI	21
DOCENTI	MAZZOLI MARIO

Il corso vuole essere l'occasione per analizzare l'attuale mondo della fotografia digitale confrontandolo con il tradizionale metodo a pellicola per scoprire cosa abbiamo perso e cosa abbiamo guadagnato nel tempo.

Nei nostri appuntamenti quindicinali affronteremo obbligatoriamente un po' di indispensabile teoria, ma soprattutto faremo tanta pratica.

Nei primi incontri ci confronteremo con l'aspetto compositivo e creativo della fotografia in modo da migliorare immediatamente il risultato finale, successivamente approfondiremo la tecnica fotografica.

Non è necessario nessun prerequisito. È caldamente consigliato il possesso di una fotocamera digitale di qualsiasi categoria e prezzo.

Il programma del corso potrà includere lezioni fuori sede, organizzate dal docente e concordate con gli iscritti.



OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG
29	12; 26	10	7; 21	4; 18	4; 18	1; 15; 29	13

IDEE CON IL PANNOLENCI

GIORNO	GIOVEDÌ
ORA	09:30-11:30
SEDE	SAN RAFFAELE
AULA	Sala Seniores
CONTRIBUTO	5 euro
MAX STUDENTI	12
DOCENTI	ROLANDO MARIA TERESA

Mi chiamo Maria Teresa e vorrei condividere con voi la mia passione per le creazioni in feltro e pannolenci.

Vorrei mostrarvi come si può trasformare questo tessuto morbido, sottile e colorato in soggetti creativi.

Creeremo insieme pupazzi, fiori, decorazioni per le feste e tanti altri oggetti grazie all'utilizzo di cartamodelli, filati, imbottiture e cuciture, utilizzando il punto festone ed il punto filza.

E faremo tutto questo in una atmosfera di pace e relax.

Il corso è adatto a tutti i livelli, anche a chi non ha mai cucito.



NOTA: Agli iscritti sarà richiesto di provvedere alle spese per l'acquisto di quanto è necessario per l'esecuzione dei lavori.

OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG
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	6; 13; 20

INGLESE LIVELLO 1 PRINCIPIANTI

GIORNO	GIOVEDÌ
ORA	09:30-11:00
SEDE	SAN RAFFAELE
AULA	Biblioteca
CONTRIBUTO	15 euro
MAX STUDENTI	18
DOCENTI	ANERDI MARIA GRAZIA

Nel primo anno di approccio alla lingua inglese, sarà importante fornire sicure basi grammaticali: verbi ausiliari (be, have, do); tempi verbali (present simple, present continuous); forme verbali (affermativa, negativa, interrogativa); introduzione all'uso degli articoli, degli aggettivi possessivi; singolare e plurale; pronomi personali. Sarà importante anche iniziare a costruirsi un vocabolario con esercizi utilizzando vari tipi di fonti.



OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG
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	6; 13; 20

INTELLIGENZA ARTIFICIALE ED INNOVAZIONE DOMESTICA

GIORNO	GIOVEDÌ
ORA	15:30-17:00
SEDE	CASTIGLIONE
AULA	Ex Comune
CONTRIBUTO	–
MAX STUDENTI	30
DOCENTI	DE FERRARI GIANFRANCO

Dal 2016 cerchiamo di capire, iniziando dalla definizione rigorosa ma semplice e chiara delle basi indispensabili, la validità di quanto il mercato ci propone per semplificare ed accelerare le attività domestiche.

Abbiamo considerato anche il miglioramento delle nostre abitazioni in termini di risparmio energetico e di difesa dalle intrusioni, interessandoci infine alla mobilità con la relativa evoluzione dei mezzi di trasporto.

Nel 2018 abbiamo incominciato a parlare di Robotica e di Intelligenza artificiale e delle prime applicazioni che si prospettavano nel settore.

Abbiamo seguito la crescita continua di queste applicazioni, ponendoci anche il problema dei possibili usi impropri.

Oggi la dinamica del settore è cresciuta al punto da porre tutta una serie di nuovi interrogativi: l'IA non può più essere vista come una innovazione metodologica mirata ai nostri bisogni, ma è diventata parte di una realtà digitale in continuo mutamento che pone interrogativi sempre più complessi per gli aspetti sociali ed etici. Ormai non solo i governi ma anche le autorità morali se ne occupano costantemente.

Abbiamo quindi invertito i termini nel nome del corso, partendo proprio dall'Intelligenza Artificiale, e di questo parleremo.



NOTA: È richiesta l'iscrizione preventiva.

OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG
			7; 14; 21; 28				

L'ASTROROLOGIO

GIORNO	GIOVEDÌ
ORA	17:30-19:00
SEDE	SAN RAFFAELE
AULA	Biblioteca
CONTRIBUTO	5 euro
MAX STUDENTI	30
DOCENTI	TESTAGROSSA ROSARIO

Esiste un tempo per fare le cose ed un tempo per rimandarle.

Corso di Astrologia: nozioni base per principianti e studi avanzati per chi la conosce.
La mission è: conoscere meglio se stessi e ricercare un equilibrio con gli altri.



OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG
29	12; 19; 26	3; 10; 17	14; 21	4; 11; 25	4; 11	1; 8; 22	6; 13

PITTURA "A TUTTOCOLORE"

GIORNO	GIOVEDÌ
ORA	17:00-19:00
SEDE	GASSINO
AULA	Borione
CONTRIBUTO	10 euro
MAX STUDENTI	18
DOCENTI	CASASSA MARIA

*Ci sono pittori che trasformano il sole in una macchia gialla,
ma ci sono altri che con l'aiuto della loro arte e della loro intelligenza,
trasformano una macchia gialla nel sole...*

P. Picasso

Il corso è indirizzato a tutti coloro che pur non sapendo disegnare vogliono avvicinarsi alla magia del colore, sperimentando tutte le tecniche possibili.

Il programma del corso potrà includere lezioni fuori sede organizzate dal docente e concordate con gli iscritti.



NOTA: Agli iscritti sarà richiesto di provvedere alle spese per l'acquisto di quanto è necessario per l'esecuzione dei lavori.

OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG
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	6; 13; 20

SPAGNOLO AVANZATO

GIORNO	GIOVEDÌ
ORA	14:30-16:00
SEDE	SAN RAFFAELE
AULA	Biblioteca
CONTRIBUTO	15 euro
MAX STUDENTI	15
DOCENTI	AUTINO MARCELLO

Corso rivolto a coloro che hanno già una conoscenza di base della lingua spagnola. Si affronteranno letture di autori contemporanei, conversazioni su esperienze quotidiane, produzione di piccoli testi senza però dimenticare la grammatica. Si lavorerà per arricchire il vocabolario e perfezionare la pronuncia.



OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG
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	6; 13; 20

TEATRO PIEMONTESE

GIORNO	GIOVEDÌ
ORA	20:15-22:30
SEDE	GASSINO
AULA	Centro Primo Levi
CONTRIBUTO	5 euro
MAX STUDENTI	15
DOCENTI	MOSCA GABRIELLA

Obiettivo del corso di teatro è mettere in scena, a conclusione dell'anno accademico, un nuovo spettacolo scelto nel vasto repertorio del teatro dialettale.

È importante ricordare che un'attività teatrale, seppur a livello amatoriale, comporta impegno nello studio e, soprattutto, una costante e puntuale partecipazione alle prove.

All'iscrizione sarà necessaria una conoscenza diretta dei nuovi allievi, anche per valutare il numero dei possibili partecipanti. In tal senso per i nuovi iscritti è previsto un colloquio preliminare.



OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG
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	6; 13; 20

ALLE RADICI DELLA PITTURA ITALIANA: GLI ARTISTI INNOVATORI CHE HANNO TRASFORMATO LA PITTURA TRA DUECENTO E TRECENTO

GIORNO	VENERDI
ORA	15:00-17:00
SEDE	SAN RAFFAELE
AULA	Biblioteca
CONTRIBUTO	–
MAX STUDENTI	30
DOCENTI	GOLZIO MIRELLA

In un'epoca caratterizzata da un certo sviluppo economico e commerciale ma anche da lotte tra stati e tra fazioni della stessa città, nell'Italia centrale operano artisti che, sia nelle opere di carattere sacro sia in quelle con soggetto profano, superano lo schematicismo dell'Arte Bizantina creando dipinti più attenti alla realtà e alla rappresentazione dei sentimenti.

Pittori della cosiddetta scuola fiorentina, come Cimabue e Giotto, si cimenteranno anche nella rappresentazione dello spazio sia nelle pitture su tavola che negli affreschi, proponendo una "prospettiva intuitiva" che sarà alla base delle ricerche dei pittori del Quattrocento.

Essi si confrontano anche con gli scultori Nicola e Giovanni Pisano e con i pittori della "scuola romana", tra cui Cavallini e Torriti, oltre che con i senesi Duccio di Boninsegna e Simone Martini. La decorazione della chiesa di San Francesco di Assisi è il cantiere cui tutti partecipano, stimolando influenze reciproche e confronti.

Analizzeremo insieme alcune opere degli artisti citati, come gli affreschi di Giotto ed i cicli di affreschi di Pietro e Ambrogio Lorenzetti, esempi di dipinti a soggetto profano a carattere didascalico e simbolico.



NOTA: È richiesta l'iscrizione preventiva.

OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG
23; 30	6; 13; 20						

BALLO LATINO AMERICANO

GIORNO	VENERDÌ
ORA	21:15-22:45
SEDE	CASTIGLIONE
AULA	Palestra Pezzani
CONTRIBUTO	10 euro
MAX STUDENTI	36
DOCENTI	FEMIA ROSA MARIA, VALENDINO SALVATORE

Ci proviamo, eccoci: vi presentiamo i balli latino americani, e quindi Salsa, Bachata, e Merengue.

Senza grosse pretese vi proponiamo un programma di passi base di questi balli di grande popolarità anche grazie al loro essere allegri, musicali, vivaci e sensuali. Divertimento, allegria e compagnia assicurati.



NOTA: All'ingresso della palestra si richiede di cambiare le scarpe. In fase di iscrizione la ballerina iscriverà il ballerino anche se di fascia diversa. Le coppie totali saranno N° 18.

OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG
23	6; 20	4; 18	8; 22	5; 19	5; 19	2; 16; 30	14

BURRACO

GIORNO	VENERDÌ
ORA	20:45-23:00
SEDE	SAN RAFFAELE
AULA	Sala Seniores
CONTRIBUTO	5 euro
MAX STUDENTI	24
DOCENTI	GIACOMETTI GIULIANO

Il burraco appare a metà degli anni ottanta e inizia subito a diffondersi su larga scala nel nostro Paese fino ad arrivare ai giorni nostri, dove si registrano più di 250 associazioni con migliaia di iscritti.

Questo gioco con le carte coinvolge e appassiona, allena la mente e favorisce la socializzazione.



OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG
23; 30	6; 13; 20; 27	4; 11; 18	8; 15; 22; 29	5; 12; 19; 26	5; 12; 19	2; 9; 16; 23; 30	7; 14; 21

CAPIRE L'ECONOMIA, L'INVESTIMENTO MIGLIORE E CONSAPEVOLE

GIORNO	VENERDÌ
ORA	17:00-18:30
SEDE	SAN RAFFAELE
AULA	Biblioteca
CONTRIBUTO	5 euro
MAX STUDENTI	30
DOCENTI	DI SERIO PIETRO

Il corso si pone l'obiettivo di affrontare ed approfondire i principi generali per una corretta, sana e consapevole gestione del denaro nel corso della vita. Gli incontri serviranno per capire ed interpretare le notizie che leggiamo sui quotidiani o ascoltiamo dai telegiornali al fine di poter avere una visione oggettiva e razionale della realtà.

- **Le banche sono tutte uguali?** La gestione del denaro: una questione di scelte consapevoli nel tempo.
- **Guadagnare tanto e rischiare poco.** È possibile? Come impiegare i risparmi per raggiungere i propri obiettivi.
- **Il ballo del mattone** (il mercato immobiliare).
- **Investi o speculi?** Dal gioco d'azzardo alla pianificazione.
- **La finanza comportamentale** (le regole antipanico).



OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG
			8; 15; 22; 29	5; 12; 19; 26			

CONOSCIAMO MEGLIO IL NOSTRO COMUNE

GIORNO	VENERDI
ORA	14:45-16:15
SEDE	SAN RAFFAELE
AULA	Biblioteca
CONTRIBUTO	-
MAX STUDENTI	30
DOCENTI	DEPAOLI FRANCO

In questi incontri esamineremo competenze, responsabilità e funzionamento dei vari organismi dell'amministrazione comunale che, nel bene o nel male, governa a livello locale la nostra vita quotidiana.

In particolare:

- storia dei comuni in Italia
- consiglio comunale
- giunta
- sindaco
- segretario comunale
- organizzazione uffici e servizi
- albo pretorio, delibere, determine



NOTA: È richiesta l'iscrizione preventiva.

OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG
						9; 16; 23; 30	

DISEGNO

GIORNO	VENERDÌ
ORA	15:30-17:30
SEDE	GASSINO
AULA	Borione
CONTRIBUTO	10 euro
MAX STUDENTI	18
DOCENTI	BONELLI GIANLUIGI

Il disegno è il fondamento di tutte le espressioni artistiche ed è una premessa indispensabile teorica e operativa per ogni artista.

Il disegno è la più antica espressione descrittiva dell'uomo dagli albori della civiltà (per es. i graffiti).

Disegnare allena l'occhio all'osservazione, al paragone, al giudizio.

Queste sono le prerogative che si prefigge il laboratorio per ottenere, soprattutto con l'uso del carboncino, la capacità di mantenere e modellare le tonalità, la luce e sfumature, conferendo al disegno il migliore risultato visivo.

Il programma del corso potrà includere lezioni svolte fuori sede, organizzate dal docente e concordate con gli iscritti.



NOTA: Agli iscritti sarà richiesto di provvedere alle spese per l'acquisto di quanto è necessario per l'esecuzione dei lavori.

OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG
23	6; 20	4; 18	8; 22	5; 19	5; 19	2; 16; 30	14

FRANCESE AVANZATO

GIORNO	VENERDÌ
ORA	09:30-11:00
SEDE	GASSINO
AULA	Borione
CONTRIBUTO	15 euro
MAX STUDENTI	15
DOCENTI	GOGGI ADRIANA

Se volete tenervi in esercizio ascoltando e parlando francese, se volete approfondire le vostre conoscenze della lingua, della cultura e della letteratura francese, questo corso fa per voi, perché metterete in gioco le vostre abilità comunicative, anche leggendo un romanzo di un autore contemporaneo tra i più importanti scrittori di noir e più letto attualmente in Francia.



OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG
23	6; 20	4; 18	8; 22	5; 19	5; 19	2; 16; 30	14

IL SENSO DELLA VITA

GIORNO	VENERDÌ
ORA	15:00-16:30
SEDE	SAN RAFFAELE
AULA	Biblioteca
CONTRIBUTO	5 euro
MAX STUDENTI	30
DOCENTI	CARTELLA PIETRO ANDREA

La vita è qualcosa di magico e poco conosciuto anche se tutti ne facciamo esperienza.

Vi sono cose che ci accadono alle quali non sappiamo dare spiegazione ed altre che vorremmo ci accadessero ma non si realizzano mai.

Perché alcune di esse si ripetono senza che le si possano fermare in alcun modo?

Perché siamo quelli che siamo?

Perché ci sentiamo diversi e separati dagli altri?

Che relazioni ci sono tra vita e morte?

È vero che la vita non finisce mai ed è sempre un cambiamento continuo ed inaspettato?

Quali sono le leggi fondamentali della vita e come governano la nostra esistenza?

Queste sono solo alcune delle domande che affronteremo insieme, il più possibile liberi da pregiudizi e convinzioni consolidate, per poter vedere le cose da una diversa ed insolita prospettiva.



OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG
			8; 15; 22; 29	5; 12; 19; 26	5; 12; 19	2	

INTAGLIO LEGNO E BASSORILIEVO

GIORNO	VENERDÌ
ORA	20:45-22:30
SEDE	SAN RAFFAELE
AULA	Sala Associazioni
CONTRIBUTO	10 euro
MAX STUDENTI	15
DOCENTI	MATTIO ELIO - BARBERO GIAN LUIGI

Un corso per tutti gli appassionati del legno, principianti e non, che con un coltellino e un po' di tempo vogliono creare piccoli oggetti per la casa (taglieri, scatoline, orologi) oppure desiderano, utilizzando la tecnica del bassorilievo, realizzare piccole sculture seguendo la tradizione e applicando la propria fantasia.



NOTA: Agli iscritti sarà richiesto di provvedere alle spese per l'acquisto di quanto è necessario per l'esecuzione dei lavori.

OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG
23; 30	6; 13; 20; 27	4; 11; 18	8; 15; 22; 29	5; 12; 19; 26	5; 12; 19	2; 9; 16; 23; 30	7; 14; 21

MACRAMÈ

GIORNO	VENERDÌ
ORA	15:00-17:00
SEDE	CASTIGLIONE
AULA	Ex Comune
CONTRIBUTO	10 euro
MAX STUDENTI	15
DOCENTI	OLIVERO GIOVANNA

Dopo aver acquisito le tecniche di base dell'arte del macramè, con nodi semplici e inizio di nodi più complessi, verranno introdotte tecniche più elaborate.

Agli iscritti dei corsi precedenti verrà inoltre proposta un'ulteriore tecnica del pizzo MARGHERETE e CAVANDOLI.

Quest'anno ci proponiamo di realizzare oggetti decorativi e per arredamento.



NOTA: Agli iscritti sarà richiesto di provvedere alle spese per l'acquisto di quanto è necessario per l'esecuzione dei lavori.

OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG
23; 30	6; 13; 20; 27	4; 11; 18	8; 15; 22; 29	5; 12; 19; 26	5; 12; 19	2; 9; 16; 23; 30	7; 14; 21

MEDITAZIONE DINAMICA

GIORNO	VENERDÌ
ORA	17:00-18:30
SEDE	CASTIGLIONE
AULA	Salone Polivalente
CONTRIBUTO	10 euro
MAX STUDENTI	18
DOCENTI	PETRARCHIN DAMIANA

Verranno sperimentate varie tecniche di Meditazione create da Maestri orientali ma adatte all'uomo occidentale. La tecnica è un mezzo che ci aiuta nel raggiungimento di una mente quieta e più silenziosa.

Quindi, prima applichiamo la tecnica e poi... il "dono", la possibilità dello sbocciare della meditazione, "entrare in contatto con la propria essenza".

Alcune dirette esperienze che chiariscono e danno valore al lavoro svolto negli incontri:

"Se meditare in posizione fissa e silente ti risulta difficile, soprattutto se vivi una vita frenetica, questo tipo di pratica ti permette di usare tutto il corpo, scaricando le tensioni e portando consapevolezza ad ogni parte di te... imparando a lasciare un po' in disparte la mente".

"Movimento, danza, libertà, connessione con se stessi... puro benessere".

"Nella meditazione ci si perde... e ci si ritrova con la gioia nel cuore".

"La meditazione mi aiuta a dar voce a quanto c'è di più intimo e profondo dentro di me, regalandomi equilibrio, gioia e serenità".



NOTA: Si consiglia di indossare indumenti comodi e di portare sempre il materassino.

OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG
23; 30	6; 13; 20; 27	4; 11; 18	8; 15; 22; 29	5; 12; 19; 26	5; 12; 19	2; 9; 16; 23; 30	7; 14; 21

PITTURA SU TAVOLA E STUDIO DEI GRANDI MAESTRI

GIORNO	VENERDÌ
ORA	09:30-11:30
SEDE	CASTIGLIONE
AULA	Ex Comune
CONTRIBUTO	10 euro
MAX STUDENTI	12
DOCENTI	PAPA MARIA GRAZIA

Il corso si prefigge di avvicinare i partecipanti alla tecnica delle antiche pitture su tavola (dal XIII secolo) riscoprendo il fascino dei materiali naturali tipici di questo genere pittorico, come il gesso e i pigmenti naturali.

Impareremo la preparazione dei fondi a gesso e colla, realizzeremo dei colori con tuorlo d'uovo e la tecnica della pittura a velatura e infine verniceremo i nostri capolavori.

I soggetti spazieranno dalla pittura sacra alle nature morte e agli ambienti naturali.



NOTA: Agli iscritti sarà richiesto di provvedere alle spese per l'acquisto di quanto è necessario per l'esecuzione dei lavori.

OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG
23; 30	6; 13; 20; 27	4; 11; 18	8; 15; 22; 29	5; 12; 19; 26	5; 12; 19	2; 9; 16; 23; 30	7; 14; 21

ANNIVERSARI SABAUDI: VITTORIO AMEDEO III E MARGHERITA

GIORNO	SABATO
ORA	15:30-17:00
SEDE	SAN RAFFAELE
AULA	Biblioteca
CONTRIBUTO	–
MAX STUDENTI	30
DOCENTI	SANTA LORENZA



7 novembre
Vittorio Amedeo III re di Sardegna

Nel 1726 a Torino nasceva Vittorio Amedeo III, figlio di Carlo Emanuele III. L'incontro approfondirà la formazione del giovane principe, gli anni di governo, le riforme adottate fino all'arrivo delle truppe francesi e le committenze ad artisti e architetti per le Residenze Sabaude.



21 novembre
Margherita di Savoia Genova, prima regina d'Italia

Il 4 gennaio 1926 la regina madre Margherita moriva a Bordighera. L'incontro analizzerà la figura della celebre sovrana, vissuta a Torino, Roma, Napoli e Monza, attraverso i documenti e le opere conservate ai Musei Reali di Torino.

La visita ai Musei Reali* (**28 novembre**) riguarderà l'Appartamento di Vittorio Amedeo III (Palazzo Reale, secondo piano) e la mostra *Margherita, prima regina d'Italia* (Biblioteca Reale, fino al 6 gennaio 2027). La visita durerà al massimo 2 ore.

NOTA: È richiesta l'iscrizione preventiva. Il programma del corso potrà includere lezioni svolte fuori sede, organizzate dal docente e concordate con gli iscritti.

* Per l'ingresso ai Musei Reali occorre prevedere il biglietto d'ingresso (15 euro oppure gratuito per possessori di Abbonamento Musei). Il biglietto potrà essere utilizzato per l'intera giornata in autonomia.

OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG
	7; 21; 28						

DANCE FOR FUN

GIORNO	SABATO
ORA	15:30-16:30
SEDE	SAN RAFFAELE
AULA	Consulta
CONTRIBUTO	10 euro
MAX STUDENTI	18
DOCENTI	PAGLIUCA ANNA MARIA

Tra coreografie di zumba e fitdance, con passi latino-americani e moderni, ci muoveremo con una certa intensità per bruciare calorie, allenare l'apparato cardiovascolare e ridurre le tensioni accumulate in settimana.



NOTA: Si consiglia abbigliamento comodo, scarpe da ginnastica e tappetino.

OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG
24; 31	7; 14; 21; 28	5; 12; 19	9; 16; 23; 30	6; 13; 20; 27	6; 13; 20	3; 10; 17; 24	8; 15

IL MONDO DEGLI ALBERI

GIORNO	SABATO
ORA	15:00-17:00
SEDE	SAN RAFFAELE
AULA	Biblioteca
CONTRIBUTO	-
MAX STUDENTI	30
DOCENTI	GIORDANO LUCA

Un viaggio alla scoperta del complesso mondo degli alberi, per conoscere e rispettare questi meravigliosi esseri viventi che sono la chiave per il nostro futuro su questo delicato pianeta.

Si parlerà di:

- come sono fatti e come funzionano
- chimica e fisica dentro e fuori dall'albero
- la potatura degli alberi
- il rischio arboreo: ci sono alberi pericolosi?
- passeggiata divulgativa, se il meteo lo permetterà.



OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG
					6; 13; 20	3; 10	

Alle radici della pittura italiana: gli artisti innovatori che hanno trasformato la pittura tra Duecento e Trecento.....	67	Francese - Letture, chiacchiere e... proiezioni	18
Anniversari sabaudi: Vittorio Amedeo III e Margherita.....	79	Ginnastica respiratoria.....	30
Architetture implicite	39	Idee con il pannolenci.....	60
Balli di gruppo	54	Il fascino del paesaggio all'acquerello.....	49
Ballo latino americano.....	68	Il mondo degli alberi.....	81
Ballo liscio - corso avanzato	29	Il senso della vita.....	74
Ballo liscio - corso base	28	Inglese intermedio a Sciolze.....	31
Biodanza avanzato.....	40	Inglese livello 1 principianti	61
Buongiorno!.....	41	Inglese livello 2 elementary	32
Burraco.....	69	Inglese livello 3 pre-intermediate	51
Calligrafi neofiti e recidivi	55	Inglese livello 4 intermediate.....	50
Canto corale.....	11	Intaglio legno e bassorilievo.....	75
Capire la musica con il flauto dolce (avanzato)	13	Intelligenza artificiale ed innovazione domestica	62
Capire la musica con il flauto dolce (base/intermedio).....	12	Invito alla lettura e alla conversazione in inglese.....	33
Capire l'economia, l'investimento migliore e consapevole.....	70	L'Astorologio.....	63
Ceramica	42	Latino: la lingua madre di molti europei.....	19
Chimica quotidiana.....	14	Le api: come un fiore diventa miele	52
Computer intermedio (corso base di Excel).....	15	Macramè.....	76
Computer intermedio (serale)	56	Meditazione dinamica.....	77
Conferenze ed eventi del martedì.....	8	Origami	34
Conferenze ed eventi del giovedì.....	10	Ospitare farfalle e insetti utili nei nostri giardini	53
Conosciamo meglio il nostro Comune.....	71	Pirografia	20
Cosa sappiamo dell'universo?	57	Pittura "a tuttocolore".....	64
Creazioni di filo.....	43	Pittura su ceramica	21
Dance for fun	80	Pittura su tavola e studio dei grandi maestri.....	78
Danze occitane e balfolk.....	44	Qi Gong principianti	22
Decorazioni di seta	58	Ricamo creativo	35
Dentro il quadro	45	Smartphone... cosa devi sapere! (Febbraio).....	23
Disegniamo... rilassandoci!.....	16	Smartphone... cosa devi sapere! (Ottobre).....	24
Disegno	72	Spagnolo avanzato.....	65
Emotivamente 2.....	46	Spagnolo base.....	25
Erboristeria (corso base).....	47	Spagnolo intermedio	36
Erboristeria (corso di approfondimento)	17	Sviluppare l'autostima	37
Fotografiamo assieme	59	Teatro piemontese.....	66
Francese avanzato.....	73	Tedesco base.....	26
Francese base	48	Tedesco intermedio	27
		Yoga	38

SEDI CORSI



SAN RAFFAELE ref.: Bruno MARTINA	• Biblioteca	Via Ferrarese, 19
	• Auletta biblioteca	Via Ferrarese, 19
	• Centro Seniores	Via Ferrarese, 30
	• Sala Associazioni	Via Ferrarese, 16
	• Sala della Consulta	Via Ferrarese, 16
CASTIGLIONE ref.: Gabriella MOSCA	• Aula ex-Municipio	Piazza IV Novembre
	• Salone Polivalente	Via IV Novembre, 7
	• Palestra Pezzani	Via IV novembre, 9
GASSINO ref.: Giancarlo BERTA	• Centro Culturale Primo Levi	Via Don C. Ferrero, 3
	• Ex scuola L. Borione	Via L. Borione, 5
SCIOLZE ref.: Clarinda LAWRY	• Salone Comunale	Via Roma, 2

IL NOSTRO SITO



www.unitresanraffaele.it

Consultate il nostro sito
per essere **aggiornati**
su tutte le nostre attività!



*Un gesto gratuito
e di valore!*

CODICE FISCALE

91011570016



UNITRE - UNIVERSITÀ DELLE TRE ETÀ - APS

Sede di San Raffaele Cimena - Castiglione - Gassino - Sciolze

30 *anni*



DI ATTIVITÀ, PASSIONE E FUTURO
Apertura dell'Anno Accademico 2026-2027

18 OTTOBRE
SALONE
PARROCCHIALE
CASTIGLIONE
ORE 16

Dal **1996**
un percorso di formazione
permanente, incontri,
esperienze e cultura che
hanno arricchito la vita e
costruiscono **comunità**.

L'evento è riservato esclusivamente ai soci Unitre.



CONOSCERE



CONDIVIDERE



EMOZIONARSI



CRESCERE



PARTECIPARE

30 ANNI DI UNITRE: UNA STORIA CHE CONTINUA