



UNITRE

UNIVERSITÀ DELLE TRE ETÀ - APS

Sede di San Raffaele Cimena - Castiglione - Gassino - Sciolze



Elenco delle attività e dei corsi

---

ANNO ACCADEMICO  
**2024-2025**

---

[www.unitresanraffaele.it](http://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  
2024-2025**

---

**[www.unitresanraffaele.it](http://www.unitresanraffaele.it)**

**Sede Sociale e Legale dell'Associazione:**

San Raffaele Cimena, via Ferrarese 19

Telefono: 3349216592

*(orario segreteria)*

Orario di segreteria:

Martedì - Mercoledì - Giovedì - Venerdì  
dalle 15 alle 17

E-mail: [sanraffaelecimena@unitre.net](mailto:sanraffaelecimena@unitre.net)

[www.unitresanraffaele.it](http://www.unitresanraffaele.it)

Cod. Fisc. 91011570016

# CALENDARIO ACCADEMICO

---

Sabato 12 ottobre 2024 | ore 16

## **Inaugurazione Anno Accademico**

L'inaugurazione dell'Anno Accademico 2024/2025 si svolgerà nella Sala Consiliare del Comune di San Raffaele Cimena.

Interverrà **Federica Toschino**, architetto e docente UNITRE con una *Lectio magistralis* sul tema: **Architettura, un dialogo costante tra vecchio e nuovo costruito**. *Analisi di come si integrano le nuove costruzioni nel contesto e nell'urbanistica esistente.*

---

Lunedì 14 ottobre 2024

## **Inizio corsi**

---

dal 23 dicembre 2024 al 7 gennaio 2025

## **Vacanze di Natale**

---

dal 17 aprile al 28 aprile 2025

## **Vacanze di Pasqua**

---

Venerdì 1 novembre 2024

Sabato 2 novembre 2024

Giovedì 1 maggio 2025

## **Festività**

---

venerdì 23 maggio 2025

## **Chiusura dei corsi**

---

Sabato 24 maggio 2025

## **Chiusura dell'Anno Accademico**

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 dall'intuizione di Irma Maria Re, fondatrice, presidente e presidente onoraria dell'Unitre, l'Università delle Tre Età.

Di origini umbre, 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.

Il 6 settembre 1996 nella Sede del comune di San Raffaele Cimena è sottoscritto l'Atto di Costituzione della Università della 3ª Età della Sede Unitre di San Raffaele Cimena.

La Sede di San Raffaele Cimena, costituita nel 1996 come Sezione di San Mauro Torinese, assume autonomia amministrativa, organizzativa ed operativa nel 1997.

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: **Elio FALOSSÌ**
- Dal 1999 al 2002: **Mario PERCELSI**
- 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

<b>Leonardo Losito</b>	Presidente
<b>Franco Depaoli</b>	Vice Presidente - Responsabile eventi e manifestazioni
<b>Maria Teresa Garino</b>	Tesoriere - Segreteria - Coadiutore del Presidente
<b>Maria Pappalardo</b>	Responsabile Segreteria
<b>Loretta Cita</b>	Segreteria
<b>Maria Luisa Manuele</b>	Direttore dei Corsi
<b>Giuliano Giacometti</b>	Coadiutore del Direttore dei corsi e Referente Sede di San Raffaele
<b>Giancarlo Berta</b>	Coadiutore del Direttore dei corsi e Referente Sede di Gassino
<b>Gabriella Mosca</b>	Coadiutore del Direttore dei corsi e Referente Sede di Castiglione
<b>Ginevra Rostagno</b>	Coadiutore del Direttore dei corsi - Referente Sede di Sciolze e Coadiutore del Responsabile eventi e manifestazioni
<b>Rolando Malaguti</b>	Responsabile Sito Web
<b>Antonella Gregio</b>	Collaboratrice grafica
<b>Mario Borghino</b>	Consigliere
<b>Roberta Buzzatti</b>	Consigliere
<b>Gianfranco De Ferrari</b>	Consigliere
<b>Vittorio Greggio</b>	Consigliere
<b>Piera Besenval</b>	Gruppo di lavoro redazione del rendiconto gestionale
<b>Giovanna Corrà</b>	Gruppo di lavoro redazione del rendiconto gestionale
<b>Mariangela Rosso</b>	Gruppo di lavoro redazione del rendiconto gestionale
<b>Angelo Corrà</b>	Socio Onorario

# 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, inaugurazione 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 2024-2025, 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.

## 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** e del **Corso di cucina** 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.

## AVVERTENZE

- Per offrire l'opportunità di iscriversi ai Corsi mantenendo il giusto equilibrio tra le richieste e le reali disponibilità di ognuno di essi e per favorire un maggior livello di partecipazione, è prevista l'iscrizione ad un solo corso per i seguenti programmi formativi:
- Corsi di lingua Inglese, escluso il corso di conversazione.
- 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. 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](http://www.unitresanraffaele.it), tramite l'affissione di avvisi nelle bacheche e con l'invio di messaggi o email.
- 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.

## CALENDARIO DELLE ISCRIZIONI

<b>Da 18 a 62 anni</b>	Sabato	21/09/2024	10,00 - 12,00
	Lunedì	23/09/2024	16,00 - 18,00
<b>Da 63 a 69 anni</b>	Sabato	28/09/2024	10,00 - 12,00
	Lunedì	30/09/2024	16,00 - 18,00
<b>Da 70 anni</b>	Mercoledì	25/09/2024	16,00 - 18,00
	Giovedì	26/09/2024	10,00 - 12,00
<b>Tutte le fasce di età</b>	Martedì	01/10/2024	16,00 - 18,00
	Mercoledì	02/10/2024	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.

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.



# Aree tematiche

## 2024|2025

### ARTE E CREATIVITÀ

Acquerello che passione!!!	65
Calligrafi per caso	57
Caviardage	33
Ceramica	43
Creazioni di filo	41
Cucina pratica di autunno e primavera	32
Decorazione di seta e cotone	9
Disegno	64
Fotografiamo assieme	60
Intaglio legno	71
Macramè	66
Origami	31
Pirografia	14
Pittura su tavola e studio dei grandi maestri	63
Pittura: a tuttocoloro	51
Ricamo creativo	30

### IL MONDO INTORNO A NOI

Capire l'economia, l'investimento migliore e consapevole	73
Chimica quotidiana	12
Conosciamo meglio l'Unione Europea	70
Dentro il quadro	37
Farfalle e giardini	49
Il mondo degli alberi: il viaggio continua	76
Innovazione domestica e intelligenza artificiale	10
Latino: la lingua madre di molti europei	18
Le Api: come un fiore diventa miele	42
Sguardi su una Torino contemporanea	34
Uno sguardo all'Arte degli anni Venti del Novecento	68

### IL NOSTRO BENESSERE

Assertività e negoziazione	44
Biodanza principianti	39
Biodanza avanzata	40
Burraco	74
Gestione dei conflitti, un laboratorio per riflettere	45
Ginnastica respiratoria	24
Il senso della vita	67
Laboratorio autobiografico	20
L'Astrorologio	59
Meditazione dinamica	62
Qi Gong	21
Yoga	29

### INFORMATICA

Computer intermedio (corso base di Excel)	11
Computer intermedio (serale)	53
Computer pratico	52
Computer pratico a Sciolze	13
Smartphone... cosa devi sapere!!! (Marzo)	17
Smartphone... cosa devi sapere!!! (Novembre)	16

### LE LINGUE

English audio reading	38
Francese - lettura e chiacchiere	36
Francese avanzato	72
Inglese conversazione	50
Inglese intermedio a Sciolze	28
Inglese livello 1	46
Inglese livello 2	48
Inglese livello 3	22
Inglese livello 4	23
Spagnolo conversazione	27
Spagnolo livello 1	26
Spagnolo livello 2	58
Spagnolo livello 3	35
Tedesco base	19
Tedesco intermedio	15

### MUSICA BALLO E TEATRO

Balli di gruppo	25
Ballo latino americano	69
Ballo liscio - corso avanzato (sabato)	75
Ballo liscio - corso base (giovedì)	54
Canto Corale	8
Capire la musica con il Flauto Dolce (avanzato)	56
Capire la musica con il Flauto Dolce (basico/intermedio)	55
Dance for fun	77
Danze occitane e Balfolk	47
Teatro piemontese	61

INCONTRI DEL MARTEDÌ	78
----------------------	----

INDICE	79
--------	----

## CANTO CORALE

GIORNO	<b>LUNEDÌ E MERCOLEDÌ</b>
ORA	<b>21:00-23:00</b>
SEDE	<b>San Raffaele</b>
AULA	<b>Consulta</b>
CONTRIBUTO	<b>5 euro</b>
MAX STUDENTI	<b>42</b>
DOCENTI	<b>DELLEPIANE GARABELLO GIORGIO</b>

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.

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
14; 16; 21; 23; 28; 30	4; 6; 11; 13; 18; 20; 25; 27	2; 4; 9; 11; 16; 18	8; 13; 15; 20; 22; 27; 29	3; 5; 10; 12; 17; 19; 24; 26	3; 5; 10; 12; 17; 19; 24; 26; 31	2; 7; 9; 14; 16; 28; 30	5; 7; 12; 14; 19; 21

## DECORAZIONE DI SETA E COTONE

GIORNO	<b>LUNEDÌ</b>
ORA	<b>09:00-11:00</b>
SEDE	<b>Castiglione</b>
AULA	<b>Ex Comune</b>
CONTRIBUTO	<b>10 euro</b>
MAX STUDENTI	<b>12</b>
DOCENTI	<b>GIODICE ROSARIA</b>

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.

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
	4; 18	2; 16	13; 27	10; 24	10; 24	7; 28	

## INNOVAZIONE DOMESTICA E INTELLIGENZA ARTIFICIALE

GIORNO	<b>LUNEDÌ</b>
ORA	<b>15:30-17:00</b>
SEDE	<b>San Raffaele</b>
AULA	<b>Biblioteca</b>
CONTRIBUTO	–
MAX STUDENTI	<b>30</b>
DOCENTI	<b>DE FERRARI GIANFRANCO</b>

Il corso è nato nel 2016 allo scopo di sviluppare strumenti di valutazione dell'utilità delle innovazioni proposte dal mercato in ambito domestico, analizzando anche le possibili contropartite. Abbiamo ragionato sulle attività casalinghe classiche come quelle legate alla cucina (cottura e conservazione dei cibi...) e all'intera abitazione (risparmio energetico, difesa dalle intrusioni...) ma anche sull'evoluzione dei mezzi di trasporto.

Nel 2018 abbiamo cominciato a considerare oltre all'apporto della Robotica anche quello dell'Intelligenza Artificiale, con applicazioni in crescita nel settore.

Oggi i media parlano quasi tutti i giorni dei vari aspetti legati all'Intelligenza Artificiale ed alla rapida crescita delle relative applicazioni.

Approfondiremo quindi l'argomento, analizzando i vantaggi ma con attenzione anche ai possibili usi impropri.



**NOTA:** È richiesta l'iscrizione preventiva.

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
	11; 18; 25	2; 9					

## COMPUTER INTERMEDIO (CORSO BASE DI EXCEL)

GIORNO	<b>LUNEDÌ</b>
ORA	<b>15:00-16:30</b>
SEDE	<b>Gassino</b>
AULA	<b>Aula P.C.</b>
CONTRIBUTO	<b>15 euro</b>
MAX STUDENTI	<b>9</b>
DOCENTI	<b>ROVASIO GIOVANNI</b>

Corso orientato a coloro che già conoscono le funzioni di base del PC 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 10** e l'applicativo **Office 2010**.

**NOTA:** Sarà possibile utilizzare in aula il proprio PC.

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
14; 21; 28	4; 11; 18; 25	2; 9; 16	13; 20; 27	3; 10; 17; 24	3; 10; 17; 24; 31	7; 14; 28	5; 12; 19

## CHIMICA QUOTIDIANA

GIORNO	<b>LUNEDÌ</b>
ORA	<b>15:30-17:00</b>
SEDE	<b>San Raffaele</b>
AULA	<b>Biblioteca</b>
CONTRIBUTO	<b>5 euro</b>
MAX STUDENTI	<b>30</b>
DOCENTI	<b>MANUELE MARIA LUISA</b>

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.

Quest'anno ci occuperemo di una categoria di composti forse un po' meno famosa ma onnipresente, i Siliconi e i loro mille usi. Parleremo anche di inquinanti ambientali, dal punto di vista chimico. Per la parte storica continueremo a seguire l'evoluzione del concetto di atomo; l'idea di una particella indivisibile ci ha messo secoli per essere accettata e radicarsi nella mente dei chimici e fisici, immaginate lo sconcerto quando, grazie ai lavori di Roengten, Marie Curie e molti altri, gli atomi dimostrarono di essere scomponibili! Ci sarà sempre spazio per le vostre e mie curiosità (lo sapevate che anche per i nomi degli elementi esistono le mode come per i nomi dei bambini?) e per qualche sorpresa...



OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
			13; 20; 27	3; 10; 17; 24	3; 10; 17		

## COMPUTER PRATICO A SCIOLZE

GIORNO	<b>LUNEDÌ</b>
ORA	<b>15:00-17:00</b>
SEDE	<b>Sciolze</b>
AULA	<b>Biblioteca</b>
CONTRIBUTO	<b>15 euro</b>
MAX STUDENTI	<b>9</b>
DOCENTI	<b>SINATRA ROSARIO</b>

Corso orientato a tutti i principianti che, possedendo un PC, hanno la possibilità di esercitarsi a casa oltre che in aula.

### Programma:

- concetti della terminologia di base, hardware e software;
- utilizzo delle funzioni basilari di Word - Excel - PowerPoint e Publisher;
- utilizzo delle funzioni copia - incolla - inserimento immagini;
- memorizzazione e trasferimenti dei file con tutti i programmi;
- cenni sull'utilizzo di internet e posta elettronica.



OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
14; 21; 28	4; 11; 18; 25	2; 9; 16	13; 20; 27	3; 10; 17; 24	3; 10; 17; 24; 31	7; 14; 28	5; 12; 19

## PIROGRAFIA

GIORNO	<b>LUNEDÌ</b>
ORA	<b>14:30-16:30</b>
SEDE	<b>Castiglione</b>
AULA	<b>Ex Comune</b>
CONTRIBUTO	<b>10 euro</b>
MAX STUDENTI	<b>12</b>
DOCENTI	<b>CENA SERGIO</b>

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.

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
21	4;18	2;16	13; 27	10; 24	10; 24	7; 28	12



## TEDESCO INTERMEDIO



GIORNO	<b>LUNEDÌ</b>
ORA	<b>20:30-22:00</b>
SEDE	<b>San Raffaele</b>
AULA	<b>Auletta Biblioteca</b>
CONTRIBUTO	<b>15 euro</b>
MAX STUDENTI	<b>12</b>
DOCENTI	<b>CASALE PIERA</b>

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

Verrà consigliato l'acquisto di un libro di testo per procedere in modo più strutturato al miglioramento delle proprie basi linguistiche.



OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
14; 21; 28	4; 11; 18; 25	2; 9; 16	13; 20; 27	3; 10; 17; 24	3; 10; 17; 24; 31	7; 14; 28	5; 12; 19

## SMARTPHONE... COSA DEVI SAPERE!!! (NOVEMBRE)

GIORNO	<b>LUNEDÌ</b>
ORA	<b>17:30-19:00</b>
SEDE	<b>San Raffaele</b>
AULA	<b>Biblioteca</b>
CONTRIBUTO	<b>10 euro</b>
MAX STUDENTI	<b>15</b>
DOCENTI	<b>PIGNATTA ROBERTO</b>

- 1) Concetti base: cosa è uno smartphone, la storia e l'evoluzione, Android, iOS, Windows Phone - Struttura smartphone, sim - Accensione, manutenzione e prime operazioni di uso.
- 2) Le funzioni principali e il loro uso:
  - Funzioni correlate alla telefonia
  - Funzioni correlate alla rubrica - Messaggistica/Chat: SMS, MMS, WhatsApp, Social Network, Chiamate VoIP - Cenni piani tariffari, number portability.
- 3) Impostazioni e uso dei dati - Impostazioni principali - WiFi, Bluetooth, Reti 2.5G/3G/4G/4G LTE, 5G
- 4) Internet, mail, GPS, App - App e google store - Condivisione file: WeTransfer - Browser e navigazione - Google Gmail - Google Maps - Fotocamera - Introduzione office per smartphone.
- 5) La sicurezza - I concetti base per l'uso dello smartphone in sicurezza - Il tracciamento dei dati.



OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
	4; 11; 18; 25	2					

## SMARTPHONE... COSA DEVI SAPERE!!! (MARZO)

GIORNO	<b>LUNEDÌ</b>
ORA	<b>17:30-19:00</b>
SEDE	<b>San Raffaele</b>
AULA	<b>Biblioteca</b>
CONTRIBUTO	<b>10 euro</b>
MAX STUDENTI	<b>15</b>
DOCENTI	<b>PIGNATTA ROBERTO</b>

- 1) Concetti base: cosa è uno smartphone, la storia e l'evoluzione, Android, iOS, Windows Phone - Struttura smartphone, sim - Accensione, manutenzione e prime operazioni di uso.
- 2) Le funzioni principali e il loro uso:
  - Funzioni correlate alla telefonia
  - Funzioni correlate alla rubrica - Messaggistica/Chat: SMS, MMS, WhatsApp, Social Network, Chiamate VoIP - Cenni piani tariffari, number portability.
- 3) Impostazioni e uso dei dati - Impostazioni principali - WiFi, Bluetooth, Reti 2.5G/3G/4G/4G LTE, 5G.
- 4) Internet, mail, GPS, App - App e google store - Condivisione file: WeTransfer - Browser e navigazione - Google Gmail - Google Maps - Fotocamera - Introduzione office per smartphone.
- 5) La sicurezza - I concetti base per l'uso dello smartphone in sicurezza - Il tracciamento dei dati.



OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
					3; 10; 17; 24; 31		

## LATINO: LA LINGUA MADRE DI MOLTI EUROPEI

GIORNO	<b>LUNEDÌ</b>
ORA	<b>16:00-17:30</b>
SEDE	<b>San Raffaele</b>
AULA	<b>Sala Seniores</b>
CONTRIBUTO	<b>5 euro</b>
MAX STUDENTI	<b>12</b>
DOCENTI	<b>GIOLI PIERA</b>

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!!!



OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
14; 21; 28	4; 11; 18; 25	2; 9; 16	13; 20; 27	3; 10; 17; 24	3; 10; 17; 24; 31	7; 14; 28	5; 12; 19

## TEDESCO BASE



GIORNO	<b>LUNEDÌ</b>
ORA	<b>20:30-21:45</b>
SEDE	<b>San Raffaele</b>
AULA	<b>Biblioteca</b>
CONTRIBUTO	<b>15 euro</b>
MAX STUDENTI	<b>12</b>
DOCENTI	<b>VIANO GIUSEPPE</b>

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.



OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
14; 21; 28	4; 11; 18; 25	2; 9; 16	13; 20; 27	3; 10; 17; 24	3; 10; 17; 24; 31	7; 14; 28	5; 12; 19

## LABORATORIO AUTOBIOGRAFICO

GIORNO	<b>LUNEDÌ</b>
ORA	<b>10:00-11:30</b>
SEDE	<b>Gassino</b>
AULA	<b>Aula P.C.</b>
CONTRIBUTO	<b>5 euro</b>
MAX STUDENTI	<b>6</b>
DOCENTI	<b>MOMETTI SABRINA</b>

La memoria è un bene prezioso. Darle spazio, darle ascolto, darle voce... è un modo per prendersi cura di sé. Il laboratorio autobiografico rivolge al piccolo gruppo dei suoi partecipanti l'invito a raccontare episodi, avvenimenti, situazioni, emozioni della propria esperienza di vita attraverso uno schema di gioco (tipo gioco dell'oca) e attraverso un gioco-intervista.



Il fascino dell'esperienza sta nel prendere in mano alcuni ricordi della propria vita, guardarli e dar loro la dignità di essere raccontati.

È un modo per dare ascolto al proprio pensiero, ai desideri, fantasie, paure e nobilitare il proprio mondo interiore, espressione della propria identità, unica e preziosa. Nello stesso tempo, ciascuno è sollecitato a fermarsi ad ascoltare le storie altrui, a cogliere somiglianze, differenze, assonanze distogliendo momentaneamente il focus dei pensieri dalla propria individualità.

La sola regola di quest'esperienza è quella della riservatezza, ossia l'aver cura di mantenere il "segreto" su ciò che viene raccontato in gruppo.

Il gruppo comprenderà anche due persone che frequentano il C.S.T. Kaleidos, Centro diurno per persone con disabilità, servizio del C.I.S.A. (Consorzio Intercomunale Socio Assistenziale).

**NOTA:** Alla guida del gruppo, come facilitatrice, ci sarà Sabrina Mometti, educatrice con più di quindici anni di esperienza nella conduzione di laboratori autobiografici al C.S.T.

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
14; 21; 28	4; 11; 18; 25	2					

## QI GONG

GIORNO	<b>LUNEDÌ</b>
ORA	<b>18:30-19:30</b>
SEDE	<b>Castiglione</b>
AULA	<b>Salone Polivalente</b>
CONTRIBUTO	<b>5 euro</b>
MAX STUDENTI	<b>30</b>
DOCENTI	<b>NARETTO ROSSO PAOLA</b>

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.

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
28	4; 11; 18; 25	2; 9; 16					

## INGLESE LIVELLO 3



GIORNO	<b>MARTEDÌ</b>
ORA	<b>09:30-11:00</b>
SEDE	<b>Castiglione</b>
AULA	<b>Ex Comune</b>
CONTRIBUTO	<b>15 euro</b>
MAX STUDENTI	<b>21</b>
DOCENTI	<b>RINETTI LUIGIA</b>

Il corso prevede l'approfondimento delle conoscenze acquisite, privilegiando l'apprendimento del lessico e delle abilità comunicative, dando progressivamente più spazio ad attività di scrittura e di parlato.



OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
15; 22; 29	5; 12; 19; 26	3; 10; 17	7; 14; 21; 28	4; 11; 18; 25	4; 11; 18; 25	1; 8; 15; 29	6; 13; 20



## INGLESE LIVELLO 4



GIORNO	<b>MARTEDÌ</b>
ORA	<b>09:30-11:00</b>
SEDE	<b>San Raffaele</b>
AULA	<b>Biblioteca</b>
CONTRIBUTO	<b>15 euro</b>
MAX STUDENTI	<b>21</b>
DOCENTI	<b>TARGA SUSI</b>

Il corso prevede l'approfondimento delle conoscenze acquisite, privilegiando l'apprendimento del lessico e delle abilità comunicative, dando progressivamente più spazio ad attività di scrittura e di parlato ed a esercizi di gruppo.



OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
15; 22; 29	5; 12; 19; 26	3; 10; 17	7; 14; 21; 28	4; 11; 18; 25	4; 11; 18; 25	1; 8; 15; 29	6; 13; 20

## GINNASTICA RESPIRATORIA

GIORNO	<b>MARTEDÌ</b>
ORA	<b>18:00-19:15</b>
SEDE	<b>Castiglione</b>
AULA	<b>Salone Polivalente</b>
CONTRIBUTO	<b>10 euro</b>
MAX STUDENTI	<b>36</b>
DOCENTI	<b>VANNI VENIERO</b>

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 Argonauta ad Astronauta e ora noi Polmonauta. Vi aspetto

**NOTA:** Si richiede abbigliamento da ginnastica e tappetino.

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
15; 22; 29	5; 12; 19; 26	3; 10; 17	7; 14; 21; 28	4; 11; 18; 25	4; 11; 18; 25	1; 8; 15; 29	6; 13; 20

## BALLI DI GRUPPO

GIORNO	<b>MARTEDÌ</b>
ORA	<b>21:00-22:30</b>
SEDE	<b>Castiglione</b>
AULA	<b>Salone Polivalente</b>
CONTRIBUTO	<b>10 euro</b>
MAX STUDENTI	<b>60</b>
DOCENTI	<b>DE BERNARDI FULVIA</b>

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.



OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
22	5; 19	3; 17	7; 21	4; 18	4; 18	1; 15; 29	13

## SPAGNOLO LIVELLO 1



GIORNO	<b>MARTEDÌ</b>
ORA	<b>14:30-16:00</b>
SEDE	<b>San Raffaele</b>
AULA	<b>Biblioteca</b>
CONTRIBUTO	<b>15 euro</b>
MAX STUDENTI	<b>15</b>
DOCENTI	<b>AUTINO MARCELLO</b>

Lo spagnolo o castigliano è una lingua appartenente al gruppo delle lingue romanze della famiglia delle lingue indoeuropee. Secondo alcune classificazioni è la seconda lingua più parlata al mondo in termini assoluti (si tratta di circa 406 milioni di parlanti), mentre è la seconda per numero di madrelingua, dopo il cinese.



OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
15; 22; 29	5; 12; 19; 26	3; 10; 17	7; 14; 21; 28	4; 11; 18; 25	4; 11; 18; 25	1; 8; 15; 29	6; 13; 20

## SPAGNOLO CONVERSAZIONE



GIORNO	<b>MARTEDÌ</b>
ORA	<b>09:30-10:30</b>
SEDE	<b>Gassino</b>
AULA	<b>Aula P.C.</b>
CONTRIBUTO	<b>15 euro</b>
MAX STUDENTI	<b>15</b>
DOCENTI	<b>LOMBARTE DEL CASTILLO AMALIA</b>

¿Cómo se dice en italiano?: “bla, blablablá, blaaaa, blablá, blablablá”

¿Alguien lo sabe?. ¿Quién se atreve a probar?. ¡Venga, que es fácil, sólo tenéis que “mojaros”!.

Para participar en este curso es necesario:

- 1) hablar y entender el castellano;
- 2) “mojarse” o “tirarse a la piscina”, lo que vosotros prefiráis, porque ya sabéis que “sin riesgo no hay juego y sin ponerse en juego aprender es mucho más difícil”.



OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
15; 22; 29	5; 12; 19; 26	3; 10; 17	7; 14; 21; 28	4; 11; 18; 25	4; 11; 18; 25	1; 8; 15; 29	6; 13; 20

## INGLESE INTERMEDIO A SCIOLZE



GIORNO	<b>MARTEDÌ</b>
ORA	<b>17:00-18:30</b>
SEDE	<b>Sciolze</b>
AULA	<b>Biblioteca</b>
CONTRIBUTO	<b>15 euro</b>
MAX STUDENTI	<b>15</b>
DOCENTI	<b>LAWRY CLARINDA MARY</b>

Il corso è il naturale proseguimento di quello 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 i quali abbiano nozioni di base di questa lingua.



OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
15; 22; 29	5; 12; 19; 26	3; 10; 17	7; 14; 21; 28	4; 11; 18; 25	4; 11; 18; 25	1; 8; 15; 29	6; 13; 20

## YOGA

GIORNO	<b>MARTEDÌ</b>
ORA	<b>09:30-11:00</b>
SEDE	<b>San Raffaele</b>
AULA	<b>Consulta</b>
CONTRIBUTO	<b>10 euro</b>
MAX STUDENTI	<b>24</b>
DOCENTI	<b>ZUMKELLER GILBERTO, GRAZIANO GIUSEPPE</b>

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.

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
15; 22; 29	5; 12; 19; 26	3; 10; 17	7; 14; 21; 28	4; 11; 18; 25	4; 11; 18; 25	1; 8; 15; 29	6; 13; 20

## RICAMO CREATIVO

GIORNO	<b>MARTEDÌ</b>
ORA	<b>15:00-17:00</b>
SEDE	<b>Gassino</b>
AULA	<b>Aula P.C.</b>
CONTRIBUTO	<b>10 euro</b>
MAX STUDENTI	<b>15</b>
DOCENTI	<b>PASTORE CARMEN</b>

Si realizzeranno progetti con l'applicazione delle diverse tecniche di ricamo, nessuna esclusa, con riferimento alle rispettive tradizioni.

Tutti, che si tratti di principianti o più esperti, potranno realizzare un capo di abbigliamento, accessorio o arredo casa ed anche con semplici punti si avranno oggetti unici, creati con le proprie mani.



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

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
15; 22; 29	5; 12; 19; 26	3; 10; 17	7; 14; 21; 28	4; 11; 18; 25	4; 11; 18; 25	1; 8; 15; 29	6; 13; 20



## ORIGAMI

GIORNO	<b>MARTEDÌ</b>
ORA	<b>15:00-17:00</b>
SEDE	<b>Castiglione</b>
AULA	<b>Ex Comune</b>
CONTRIBUTO	<b>10 euro</b>
MAX STUDENTI	<b>12</b>
DOCENTI	<b>SALVARANI UGO, BATTUELLO ANNA MARIA</b>

**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.

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
15; 22; 29	5; 12; 19; 26	3; 10; 17	7; 14; 21; 28	4; 11; 18; 25	4; 11; 18; 25	1; 8; 15; 29	6; 13; 20

## CUCINA PRATICA DI AUTUNNO E PRIMAVERA

GIORNO	<b>MARTEDÌ</b>
ORA	<b>15:30-19:00</b>
SEDE	<b>Sciolze</b>
AULA	<b>Cucina parrocchiale</b>
CONTRIBUTO	<b>15 euro</b>
MAX STUDENTI	<b>15</b>
DOCENTI	<b>MELISON FRANCESCA</b>

Nel corso realizzeremo una serie di manicaretti appetitosi e sfiziosi per portare un po' di varietà nella cucina di tutti i giorni.

Approfondiremo e metteremo in pratica le basi e le tecniche di cucina e con qualche trucco, renderemo tutto più facile e piacevole.

Al termine della preparazione... assaggeremo il nostro menù.



**NOTA:** Agli iscritti sarà richiesto di condividere le spese per l'acquisto dei prodotti necessari all'esecuzione del menù.

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
	5; 12; 19; 26				4; 11; 18; 25		

## CAVIARDAGE

GIORNO	<b>MARTEDÌ</b>
ORA	<b>17:00-18:30</b>
SEDE	<b>San Raffaele</b>
AULA	<b>Auletta Biblioteca</b>
CONTRIBUTO	–
MAX STUDENTI	<b>9</b>
DOCENTI	<b>CORRADIN STEFANIA</b>

Il caviardage è un metodo di scrittura poetica creativa che unisce arte e poesia. Si parte da pagine stampate (vecchi libri, giornali o riviste), sulle quali si evidenziano alcune parole, quelle che fanno risuonare il proprio sentire. Le parole significative si uniscono nel filo del discorso.

Il resto del testo viene lasciato in secondo piano ed utilizzato come una tela per la decorazione successiva. Possono essere impiegate diverse tecniche artistiche: disegno, collage o acquerello.

Ogni incontro si conclude con una condivisione delle composizioni visivo-poetiche nel gruppo di lavoro.



**NOTA:** È richiesta l'iscrizione preventiva.

Materiale richiesto ai partecipanti: pagine di libri o giornali, matite, pastelli o pennarelli.

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
					4; 11; 18; 25		

## SGUARDI SU UNA TORINO CONTEMPORANEA

GIORNO	<b>MERCOLEDÌ</b>
ORA	<b>15:00-16:30</b>
SEDE	<b>Gassino</b>
AULA	<b>Aula P.C.</b>
CONTRIBUTO	–
MAX STUDENTI	<b>21</b>
DOCENTI	<b>TOSCHINO FEDERICA</b>

L'architettura e lo spazio urbano torinese.  
Un percorso tra diversi modi di concepire il contemporaneo.



**NOTA:** È richiesta l'iscrizione preventiva.

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
	6; 13; 20; 27	4					

## SPAGNOLO LIVELLO 3



GIORNO	<b>MERCOLEDÌ</b>
ORA	<b>14:00-16:00</b>
SEDE	<b>San Raffaele</b>
AULA	<b>Auletta Biblioteca</b>
CONTRIBUTO	<b>15 euro</b>
MAX STUDENTI	<b>12</b>
DOCENTI	<b>GOIA MARIA ELENA</b>

È un corso di terzo livello rivolto a coloro che hanno già una conoscenza di base della lingua spagnola.

Affronteremo la grammatica dando spazio a letture di autori contemporanei e alla conversazione.



OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
23	6; 20	4; 18	8; 22	5; 19	5; 19	2; 16; 30	14

## FRANCESE - LETTURA E CHIACCHIERE



GIORNO	<b>MERCOLEDÌ</b>
ORA	<b>15:30-17:00</b>
SEDE	<b>San Raffaele</b>
AULA	<b>Auletta Biblioteca</b>
CONTRIBUTO	<b>15 euro</b>
MAX STUDENTI	<b>12</b>
DOCENTI	<b>MELLO GROSSO M. CRISTINA</b>

On a envie de vérifier notre connaissance du français?

On a une bonne maîtrise de la langue?

Alors... donnons-nous rendez-vous une heure tous les quinze jours au cours de laquelle nous lirons et commenterons journaux, passages littéraires, poèmes que nous proposerons collégialement.

Ne vous attendez donc pas à un professeur mais, tout simplement, à une coordinatrice d'un groupe de lecture.

Allez! Montez à bord!



OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
16; 30	13; 27	11	15; 29	12; 26	12; 26	9	7; 21



## DENTRO IL QUADRO

GIORNO	<b>MERCOLEDÌ</b>
ORA	<b>17:00-18:30</b>
SEDE	<b>Gassino</b>
AULA	<b>Aula P.C.</b>
CONTRIBUTO	<b>5 euro</b>
MAX STUDENTI	<b>18</b>
DOCENTI	<b>CASASSA MARIA</b>

### SFUMATURE D'AMORE

Il tema dell'amore nell'arte è sempre stato affrontato dagli artisti di tutti i tempi, che lo hanno rappresentato in tutte le sue manifestazioni: dall'amore romantico all'amore impossibile, dall'amore per interesse all'amore non corrisposto.

Dentro il quadro propone la lettura di alcune delle tante opere con questo tema.



OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
16; 23; 30	6; 13; 20						

## ENGLISH AUDIO READING



GIORNO	<b>MERCOLEDÌ</b>
ORA	<b>11:00-12:15</b>
SEDE	<b>Gassino</b>
AULA	<b>Aula P.C.</b>
CONTRIBUTO	<b>15 euro</b>
MAX STUDENTI	<b>18</b>
DOCENTI	<b>VILLA LUIGI ONORATO</b>

L'obiettivo del corso è il mantenimento delle proprie abilità linguistiche (leggere, ascoltare, parlare e scrivere) in inglese ed eventualmente svilupparle ulteriormente. A tal fine la lezione avrà luogo soprattutto in lingua straniera. Il corso è rivolto a discenti del livello linguistico B2, cioè il livello intermedio, ma le attività saranno adattate alle competenze del gruppo.

Le attività previste sono:

- lettura di un paio di classici della letteratura inglese semplificati al livello C1, cioè il livello avanzato;
- ascolto di testi recitati da attori professionisti e madrelingua e di cui poi si parlerà e scriverà brevemente.

Inoltre, quando se ne presenteranno l'utilità e la necessità, non verranno tralasciate le digressioni grammaticali o digressioni con brevi video o con canzoni.

Le suddette attività saranno spesso organizzate in coppie ed in piccoli gruppi affinché ogni partecipante abbia maggiori occasioni di parlare, si richiede quindi un numero minimo di partecipanti indispensabile per rendere la lezione più varia e stimolante.

Gli iscritti al corso potranno assistere ad una rappresentazione teatrale mattutina a Torino con attori madre lingua, nel 2025; biglietto 15 euro.

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
23; 30	6; 13; 20; 27	4; 11; 18	8; 15; 22; 29	5; 12; 19; 26	5; 12; 19; 26	2; 9; 16; 30	



## BIODANZA PRINCIPIANTI

GIORNO	<b>MERCOLEDÌ</b>
ORA	<b>09:00-10:15</b>
SEDE	<b>San Raffaele</b>
AULA	<b>Consulta</b>
CONTRIBUTO	<b>10 euro</b>
MAX STUDENTI	<b>21</b>
DOCENTI	<b>BILI DONATELLA, MURILLO EMBUN MARINA</b>

### La VIVENCIA

Si quieres abrirte a la VIDA con la inocencia de un niño y no por eso, sentirte ingenuo....ven a este curso de BIODANZA.

Aquí podras tener la posibilidad de rescatarla.

Al igual que un niño pequeño que no sabe danzar, hablar o entender ciertas cosas. Seràs recibido por mí, Marina, Donatella y todo el grupo con todo nuestro afecto y AMOR.

En BIODANZA, son las emociones las que se ponen de manifiesto y se recolocan de tal forma que aprendemos antes, porque nos hacen recordar lo que ya tenemos dentro.

Quando termine este curso, Marcello Audine profesor de español, hara una prueba final para verificar lo que la NEUROCIENCIA sugiere... un mayor aprendizaje sin stress, un aprendizaje con el placer de conocimiento de uno mismo.

En BIODANZA no nos juzgamos ni juzgamos al otro, sin embargo crecemos en determinación.



**NOTA:** *Non è necessario saper danzare.*

*Si consiglia un abbigliamento comodo e calze antiscivolo.*

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
16; 23; 30	6; 13; 20; 27	4; 11; 18	8; 15; 22; 29	5; 12; 19; 26	5; 12; 19; 26	2; 9; 16; 30	7; 14; 21

## BIODANZA AVANZATO

GIORNO	<b>MERCOLEDÌ</b>
ORA	<b>10:20-11:45</b>
SEDE	<b>San Raffaele</b>
AULA	<b>Consulta</b>
CONTRIBUTO	<b>10 euro</b>
MAX STUDENTI	<b>21</b>
DOCENTI	<b>BILI DONATELLA, MURILLO EMBUN MARINA</b>

La proposta per quest'anno, suggerita da Giovanna, sarà : "Raccontami una storia".

Il programma prevede l'integrazione del femminile attraverso "le vivencie" suggerite da Miti, Dee e Fiabe risalendo agli Archetipi che li governano.

Il tema del Femminile non appartiene solo alle donne. Gli esseri umani, in quanto fenomeni biologici, sono creatori di cultura, e la cultura è un plasmatore del biologico.

Pertanto, quando si affronta questo argomento bisogna essere attenti e aperti, perché non si tratta di qualcosa di semplice e scontato, ma di qualcosa che tocca profondamente la nostra struttura personale e sociale.

Esploreremo insieme altezze e profondità, luci ed ombre nel pulsare della vita aprendoci al Numinoso.



**NOTA:** Non è necessario saper danzare.

Si consiglia un abbigliamento comodo e calze antiscivolo.

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
16; 23; 30	6; 13; 20; 27	4; 11; 18	8; 15; 22; 29	5; 12; 19; 26	5; 12; 19; 26	2; 9; 16; 30	7; 14; 21

## CREAZIONI DI FILO

GIORNO	<b>MERCOLEDÌ</b>
ORA	<b>15:00-17:00</b>
SEDE	<b>Castiglione</b>
AULA	<b>Ex Comune</b>
CONTRIBUTO	<b>10 euro</b>
MAX STUDENTI	<b>15</b>
DOCENTI	<b>PASTORE CARMEN</b>

Niente è più divertente ed entusiasmante che vedere crescere dalle proprie mani, dando sfogo alla fantasia, un oggetto o un capo d'abbigliamento nuovo 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 viaggiando tra nuovi punti e tecniche, o anche esplorando altre tecniche nuove o meno nuove, ma rivisitate in chiave moderna quali punch needle, tapestry, boutis, stampwork, applicazione di perline, e altro ancora.

Il corso è rivolto a chi ha voglia di conoscere nuove tecniche e dare libero sfogo alla propria creatività.



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

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
16; 23; 30	6; 13; 20; 27	4; 11; 18	8; 15; 22; 29	5; 12; 19; 26	5; 12; 19; 26	2; 9; 16; 30	7; 14; 21

## LE API: COME UN FIORE DIVENTA MIELE

GIORNO	<b>MERCOLEDÌ</b>
ORA	<b>17:15-18:30</b>
SEDE	<b>Gassino</b>
AULA	<b>Aula P.C.</b>
CONTRIBUTO	<b>5 euro</b>
MAX STUDENTI	<b>21</b>
DOCENTI	<b>GOBBIN ADOLFO</b>

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.



OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
					5; 12; 19; 26	2; 9	

## CERAMICA

GIORNO	<b>MERCOLEDÌ</b>
ORA	<b>15:00-17:30</b>
SEDE	<b>San Raffaele</b>
AULA	<b>Sala Seniores</b>
CONTRIBUTO	<b>10 euro</b>
MAX STUDENTI	<b>9</b>
DOCENTI	<b>BONFANTE FLORIANA</b>

Il corso è aperto a quanti hanno voglia di sporcarsi le mani con la “terra” per rilassarsi e divertirsi.

Per questo fornisce le nozioni per l'uso di strumenti per la progettazione e la realizzazione dell'oggetto, le modalità base per la manipolazione dell'argilla con approccio alle tecniche pinch, lastra, colombino e falso colombino.

Avvicinamento ai primi rudimenti di neriage, nerikomi e kurinuki (lavorazione con due tipi argilla).

L'intento è quello di formare un gruppo che voglia crescere insieme e passare del tempo in modo costruttivo.

I partecipanti al corso si organizzeranno per presenziare, a turno, alla cottura dei pezzi realizzati, nei giorni di sabato che verranno indicati.



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

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
16; 23; 30	6; 13; 20; 27	4; 11; 18	8; 15; 22; 29	5; 12; 19; 26	5; 12; 19; 26	2; 9; 16; 30	7; 14; 21

## ASSERTIVITÀ E NEGOZIAZIONE

GIORNO	<b>MERCOLEDÌ</b>
ORA	<b>09:30-11:00</b>
SEDE	<b>San Raffaele</b>
AULA	<b>Biblioteca</b>
CONTRIBUTO	<b>5 euro</b>
MAX STUDENTI	<b>21</b>
DOCENTI	<b>BOGGIO MARZET MARILIA</b>

Una delle domande che spesso ci vengono poste è: “Come faccio a negoziare quando la controparte è aggressiva, maleducata o semplicemente antipatica?”.

Comunicare con persone difficili può essere impegnativo e si può essere tentati di affrontarle al loro livello.

Far proprio uno stile assertivo significa imparare a esprimere apertamente emozioni e sentimenti, allenare le capacità comunicative e negoziali e a difendere le proprie opinioni senza porsi in contrapposizione aggressiva con gli altri.



OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
	6; 13; 20; 27	4; 11					

## GESTIONE DEI CONFLITTI, UN LABORATORIO PER RIFLETTERE

GIORNO	<b>MERCOLEDÌ</b>
ORA	<b>09:00-11:00</b>
SEDE	<b>San Raffaele</b>
AULA	<b>Biblioteca</b>
CONTRIBUTO	–
MAX STUDENTI	<b>30</b>
DOCENTI	<b>GIANASSO VALERIA</b>

Nelle discussioni siamo giraffa o sciacallo?

Nel corso dei quattro incontri rifletteremo insieme sulla natura e sulle forme del conflitto, soffermandoci in particolare sui conflitti interpersonali.

Verranno proposti e messi a confronto alcuni modelli di conflitto e stili di gestione degli stessi.

Approfondiremo il concetto di ascolto attivo e di gestione creativa dei conflitti.

La modalità sarà interattiva: i partecipanti verranno invitati a proporre alla discussione esempi tratti dalla loro esperienza e coinvolti in esercitazioni di gruppo.



**NOTA:** È richiesta l'iscrizione preventiva.

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
					5; 12; 19; 26		



## INGLESE LIVELLO 1



GIORNO	<b>MERCOLEDÌ</b>
ORA	<b>09:30-11:00</b>
SEDE	<b>Castiglione</b>
AULA	<b>Ex Comune</b>
CONTRIBUTO	<b>15 euro</b>
MAX STUDENTI	<b>15</b>
DOCENTI	<b>BASSO BERT SILVIA</b>

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, past simple, past continuous*); introduzione al futuro; forme verbali (*affermativa, negativa, interrogativa*); introduzione all'uso degli articoli, degli aggettivi possessivi; introduzione a *phrasal verbs, question tags*.

Sarà importante anche iniziare a costruirsi un vocabolario con esercizi utilizzando vari tipi di fonti.



OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
16; 23; 30	6; 13; 20; 27	4; 11; 18	8; 15; 22; 29	5; 12; 19; 26	5; 12; 19; 26	2; 9; 16; 30	7; 14; 21



## DANZE OCCITANE E BALFOLK

GIORNO	<b>MERCOLEDÌ</b>
ORA	<b>21:00-22:30</b>
SEDE	<b>Castiglione</b>
AULA	<b>Salone Polivalente</b>
CONTRIBUTO	<b>10 euro</b>
MAX STUDENTI	<b>60</b>
DOCENTI	<b>PILONE LUCIANO, BELLIO FRANCESCO</b>

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!*

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
16; 23; 30	6; 13; 20; 27	4; 11; 18	8; 15; 22; 29	5; 12; 19; 26	5; 12; 19; 26	2; 9; 16; 30	7; 14; 21

## INGLESE LIVELLO 2



GIORNO	<b>MERCOLEDÌ</b>
ORA	<b>14:30-16:00</b>
SEDE	<b>San Raffaele</b>
AULA	<b>Biblioteca</b>
CONTRIBUTO	<b>15 euro</b>
MAX STUDENTI	<b>15</b>
DOCENTI	<b>ARNO' GABRIELLA</b>

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

- ripasso iniziale;
- approfondimento dei tempi verbali e ulteriori tempi verbali;
- pronomi possessivi;
- ampliamento di *phrasal verbs* e del vocabolario.

Si prevede di utilizzare vari tipi di fonti.



OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
16; 23; 30	6; 13; 20; 27	4; 11; 18	8; 15; 22; 29	5; 12; 19; 26	5; 12; 19; 26	2; 9; 16; 30	7; 14; 21

## FARFALLE E GIARDINI

GIORNO	<b>MERCOLEDÌ</b>
ORA	<b>15:00-16:30</b>
SEDE	<b>Gassino</b>
AULA	<b>Aula P.C.</b>
CONTRIBUTO	<b>5 euro</b>
MAX STUDENTI	<b>18</b>
DOCENTI	<b>BIMA GIANNI</b>

Per definizione consideriamo le farfalle esseri viventi emblematici della bellezza della natura; ma cosa sappiamo in dettaglio riguardo la loro vita e le loro relazioni con l'ambiente circostante?

Sappiamo identificare le principali specie che osserviamo nei nostri giardini?

Nel corso approfondiremo argomenti quali il ciclo vitale (uovo, bruco, crisalide, adulto); la morfologia, i comportamenti ed abitudini, la loro stretta correlazione con il regno vegetale.

Di conseguenza vedremo come una gestione "orientata" del nostro orto e/o giardino può favorirne la diffusione.

Analizzeremo inoltre le principali specie ed impareremo a riconoscerle.



OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
						2; 9; 16; 30	7; 14

# INGLESE CONVERSAZIONE



GIORNO	<b>GIOVEDÌ</b>
ORA	<b>09:30-10:30</b>
SEDE	<b>San Raffaele</b>
AULA	<b>Sala Seniores</b>
CONTRIBUTO	<b>15 euro</b>
MAX STUDENTI	<b>15</b>
DOCENTI	<b>O'NEILL LIZ</b>

Continuiamo la conversazione!

Un'ora di conversazione in inglese su qualsiasi cosa e tutto ciò che ci/vi interessa.

I partecipanti devono avere un buon livello di inglese poiché tutti sono invitati a partecipare e contribuire.



OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
17; 24; 31	7; 14; 21; 28	5; 12; 19	9; 16; 23; 30	6; 13; 20; 27	6; 13; 20; 27	3; 10	8; 15; 22

## PITTURA: A TUTTOCOLORE

GIORNO	<b>GIOVEDÌ</b>
ORA	<b>17:00-18:30</b>
SEDE	<b>Gassino</b>
AULA	<b>Aula P.C.</b>
CONTRIBUTO	<b>10 euro</b>
MAX STUDENTI	<b>15</b>
DOCENTI	<b>CASASSA MARIA</b>

Il corso è indirizzato a tutti coloro che pur non sapendo disegnare vogliono approcciarsi alla magia del colore sperimentando diverse tecniche, dall'acquerello alle matite colorate, dai gessetti ai pastelli e soprattutto la pittura ad olio. Non sono richieste particolari capacità ma solo la voglia di provare l'emozione del colore in tutte le sue sfumature! Si possono sperimentare tutti i soggetti compatibili con le tecniche.



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

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
17; 24; 31	7; 14; 21; 28	5; 12; 19	9; 16; 23; 30	6; 13; 20; 27	6; 13; 20; 27	3; 10	8; 15; 22

## COMPUTER PRATICO

GIORNO	<b>GIOVEDÌ</b>
ORA	<b>09:00-10:30</b>
SEDE	<b>San Raffaele</b>
AULA	<b>Biblioteca</b>
CONTRIBUTO	<b>15 euro</b>
MAX STUDENTI	<b>12</b>
DOCENTI	<b>LEPRONI LUCIANO, CONTRINO ARCANGELA</b>

Il corso è riservato a persone dotate di personal computer fornito di software Microsoft Office, che sarà utilizzato in classe.

Si imparerà a utilizzare testi, disegni e fotografie per realizzare pieghevoli di auguri, inviti o programmi di eventi, nonché per documentare viaggi o eventi speciali realizzando report scritti, fotolibri da stampare, presentazioni arricchite da musiche e/o registrazioni audio e video da vedere su TV.

Si utilizzeranno software Microsoft come Word, Paint, Paint 3d, PowerPoint, e altri software gratuiti da scaricare dal Web, come Photostage, fotomontaggi, editor fotografici e musicali.



OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
31	7; 14; 21; 28	5; 12; 19	9; 16; 23; 30	6; 13; 20; 27			

## COMPUTER INTERMEDIO (SERALE)

GIORNO	<b>GIOVEDÌ</b>
ORA	<b>21:00-22:30</b>
SEDE	<b>Gassino</b>
AULA	<b>Aula P.C.</b>
CONTRIBUTO	<b>15 euro</b>
MAX STUDENTI	<b>9</b>
DOCENTI	<b>VELARDO PIERLUIGI</b>

Corso per coloro che avendo già acquisito i concetti di base del PC 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).



OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
17; 24	7; 14; 21; 28	5; 12; 19	9; 16; 23; 30	6; 13; 20; 27	6; 13; 20; 27	3; 10	8; 15; 22

## BALLO LISCIO - CORSO BASE

GIORNO	<b>GIOVEDÌ</b>
ORA	<b>21:00-22:30</b>
SEDE	<b>Castiglione</b>
AULA	<b>Palestra Pezzani</b>
CONTRIBUTO	<b>10 euro</b>
MAX STUDENTI	<b>20</b>
DOCENTI	<b>IMPERA SILVANO</b>

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

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
17; 24; 31	7; 14; 21; 28	5; 12; 19	9; 16; 23; 30	6; 13; 20; 27	6; 13; 20; 27	3; 10	8; 15; 22



## CAPIRE LA MUSICA CON IL FLAUTO DOLCE (BASICO/INTERMEDIO)

GIORNO	<b>GIOVEDÌ</b>
ORA	<b>09:15-10:45</b>
SEDE	<b>Castiglione</b>
AULA	<b>Ex Comune</b>
CONTRIBUTO	<b>10 euro</b>
MAX STUDENTI	<b>9</b>
DOCENTI	<b>DE FERRARI GIANFRANCO</b>

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.

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
17; 24; 31	7; 14; 21; 28	5; 12; 19	9; 16; 23; 30	6; 13; 20; 27	6; 13; 20; 27	3; 10	8; 15; 22

## CAPIRE LA MUSICA CON IL FLAUTO DOLCE (AVANZATO)

GIORNO	<b>GIOVEDÌ</b>
ORA	<b>11:00-12:30</b>
SEDE	<b>Castiglione</b>
AULA	<b>Ex Comune</b>
CONTRIBUTO	<b>10 euro</b>
MAX STUDENTI	<b>9</b>
DOCENTI	<b>DE FERRARI GIANFRANCO</b>

Il corso è dedicato agli allievi degli anni precedenti (ed eventualmente anche di altra provenienza) che abbiano maturato un minimo di tecnica e, soprattutto, le conoscenze e la sensibilità che permettono, senza nessuna necessità di virtuosismo, di fare e comunicare musica con passione.

Con la disponibilità di un immenso repertorio che spazia dalla fine del Medio Evo ad oggi, con particolare ricchezza nei periodi rinascimentale e barocco. E con la possibilità dell'eventuale inserimento, in qualche caso, di strumenti a percussione e tastiera.

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.

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
17; 24; 31	7; 14; 21; 28	5; 12; 19	9; 16; 23; 30	6; 13; 20; 27	6; 13; 20; 27	3; 10	8; 15; 22

# CALLIGRAFI PER CASO

GIORNO	<b>GIOVEDÌ</b>
ORA	<b>14:45-16:45</b>
SEDE	<b>Gassino</b>
AULA	<b>Aula P.C.</b>
CONTRIBUTO	<b>10 euro</b>
MAX STUDENTI	<b>15</b>
DOCENTI	<b>BENINI RENATO</b>

Che senso può avere praticare la calligrafia oggi?

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, attiva zone del cervello fondamentali al nostro benessere, potenziando il linguaggio, il pensiero e la manualità.

Inoltre, esercita la pazienza ed 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 Cancellaresca o Italica, attraverso il Gotico, il Corsivo Inglese e l'Onciale, con semplici esercizi, ci permetterà di sviluppare una grafia personale e creativa.



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

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
17; 31	14; 28	12	9; 23	6; 20	6; 20	3	8; 22

## SPAGNOLO LIVELLO 2



GIORNO	<b>GIOVEDÌ</b>
ORA	<b>14:30-16:00</b>
SEDE	<b>San Raffaele</b>
AULA	<b>Biblioteca</b>
CONTRIBUTO	<b>15 euro</b>
MAX STUDENTI	<b>15</b>
DOCENTI	<b>AUTINO MARCELLO</b>

Il corso è rivolto a coloro che possiedono una buona conoscenza della lingua spagnola.

Si perfezionerà la grammatica. Leggeremo e tradurremo autori contemporanei.



OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
17; 24; 31	7; 14; 21; 28	5; 12; 19	9; 16; 23; 30	6; 13; 20; 27	6; 13; 20; 27	3; 10	8; 15; 22

## L'ASTROROLOGIO

GIORNO	<b>GIOVEDÌ</b>
ORA	<b>17:30-19:00</b>
SEDE	<b>San Raffaele</b>
AULA	<b>Biblioteca</b>
CONTRIBUTO	<b>5 euro</b>
MAX STUDENTI	<b>30</b>
DOCENTI	<b>TESTAGROSSA ROSARIO</b>

**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.



OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
17; 24	14; 21; 28	12; 19	16; 23; 30	6; 13; 27	13; 20; 27	3; 10	8; 15; 22

## FOTOGRAFIAMO ASSIEME

GIORNO	<b>GIOVEDÌ</b>
ORA	<b>15:00-17:00</b>
SEDE	<b>Castiglione</b>
AULA	<b>Ex Comune</b>
CONTRIBUTO	<b>10 euro</b>
MAX STUDENTI	<b>21</b>
DOCENTI	<b>FERRERO ALBERTO, LO SAVIO GIOVANNI</b>

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.

Sarà possibile usare lo smartphone al posto della macchina fotografica, ma diventerà decisamente più complicato potere mettere in pratica quanto vi verrà suggerito.



OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
24	7; 21	5; 19	16; 30	13; 27	13; 27	10	8

## TEATRO PIEMONTESE

GIORNO	<b>GIOVEDÌ</b>
ORA	<b>20:15-22:30</b>
SEDE	<b>Gassino</b>
AULA	<b>Centro Primo Levi</b>
CONTRIBUTO	<b>5 euro</b>
MAX STUDENTI	<b>15</b>
DOCENTI	<b>MOSCA GABRIELLA</b>

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.



OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
17; 24; 31	7; 14; 21; 28	5; 12; 19	9; 16; 23; 30	6; 13; 20; 27	6; 13; 20; 27	3; 10; 17	8; 15; 22

## MEDITAZIONE DINAMICA

GIORNO	<b>VENERDÌ</b>
ORA	<b>17:30-19:00</b>
SEDE	<b>Castiglione</b>
AULA	<b>Salone Polivalente</b>
CONTRIBUTO	<b>10 euro</b>
MAX STUDENTI	<b>18</b>
DOCENTI	<b>PETRARCHIN DAMIANA</b>

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.

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
18; 25	8; 15; 22; 29	6; 13; 20	10; 17; 24; 31	7; 14; 21; 28	7; 14; 21; 28	4; 11	2; 9; 16; 23



## PITTURA SU TAVOLA E STUDIO DEI GRANDI MAESTRI

GIORNO	<b>VENERDÌ</b>
ORA	<b>09:30-11:30</b>
SEDE	<b>Castiglione</b>
AULA	<b>Ex Comune</b>
CONTRIBUTO	<b>10 euro</b>
MAX STUDENTI	<b>12</b>
DOCENTI	<b>MONTAGNA SANDRO, PAPA MARIA GRAZIA</b>

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, la colla animale, il bolo, i pigmenti naturali, il tuorlo d'uovo e la doratura. Impareremo la preparazione dei fondi a gesso e colla e la stesura dell'oro con preparazione a bolo. Realizzeremo dei colori con tuorlo d'uovo e la tecnica della pittura a velatura, verniciando infine i nostri capolavori.



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

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
18; 25	8; 15; 22; 29	6; 13; 20	10; 17; 24; 31	7; 14; 21; 28	7; 14; 21; 28	4; 11	2; 9; 16; 23

## DISEGNO

GIORNO	<b>VENERDÌ</b>
ORA	<b>15:30-17:30</b>
SEDE	<b>Gassino</b>
AULA	<b>Aula P.C.</b>
CONTRIBUTO	<b>10 euro</b>
MAX STUDENTI	<b>15</b>
DOCENTI	<b>FARINA GIAN PIETRO</b>

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 (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.



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

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
25	8; 22	6; 20	10; 24	7; 21	7; 21	4	2; 16

## ACQUERELLO CHE PASSIONE!!!

GIORNO	<b>VENERDÌ</b>
ORA	<b>15:30-17:30</b>
SEDE	<b>Gassino</b>
AULA	<b>Aula P.C.</b>
CONTRIBUTO	<b>10 euro</b>
MAX STUDENTI	<b>15</b>
DOCENTI	<b>FARINA GIAN PIETRO</b>

«Non si comanda all'acquerello che ubbidendo alle sue leggi» e sta proprio qui la magia dell'acquerello, miscelare i colori applicandoli sulla carta con stesure fluide e delicate per mantenere la luminosità e trasparenza, caratteristica di questa tecnica.

È una pittura immediata che non permette sovrapposizioni di strati e cambiamento di colori.

Queste sono le tecniche fondamentali che si prefigge il laboratorio per chi ha già acquisito buona conoscenza e manualità nel disegno.



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

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
18	15; 29	13	17; 31	14; 28	14; 28	11	9; 23

## MACRAMÈ

GIORNO	<b>VENERDÌ</b>
ORA	<b>15:00-17:00</b>
SEDE	<b>Castiglione</b>
AULA	<b>Ex Comune</b>
CONTRIBUTO	<b>10 euro</b>
MAX STUDENTI	<b>15</b>
DOCENTI	<b>OLIVERO GIOVANNA</b>

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.

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
18; 25	8; 15; 22; 29	6; 13; 20	10; 17; 24; 31	7; 14; 21; 28	7; 14; 21; 28	4; 11	2; 9; 16; 23

## IL SENSO DELLA VITA

GIORNO	<b>VENERDÌ</b>
ORA	<b>15:30-17:00</b>
SEDE	<b>San Raffaele</b>
AULA	<b>Biblioteca</b>
CONTRIBUTO	<b>5 euro</b>
MAX STUDENTI	<b>30</b>
DOCENTI	<b>CARTELLA PIETRO ANDREA</b>

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.



OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
			10; 17; 24; 31	7; 14; 21; 28	7; 14; 21; 28		

## UNO SGUARDO ALL'ARTE DEGLI ANNI VENTI DEL NOVECENTO

GIORNO	<b>VENERDÌ</b>
ORA	<b>15:00-17:00</b>
SEDE	<b>San Raffaele</b>
AULA	<b>Biblioteca</b>
CONTRIBUTO	–
MAX STUDENTI	<b>30</b>
DOCENTI	<b>GOLZIO MIRELLA</b>

### Metafisica, Dadaismo e Surrealismo tra realtà, ribellione e sogno

La cesura provocata dalla prima guerra mondiale, che aveva spazzato l'ottimismo della società europea e l'esperienza dell'Art Nouveau, ha suscitato negli artisti reazioni differenti.

Dal 1917 i pittori Metafisici De Chirico, Carrà e Savinio ricercano nella realtà effetti di straniamento, mentre Sironi recupera la maestosità dell'Arte classica italiana e, a Torino, Casorati si ispira al Rinascimento.

Nel 1916 i dadaisti Max Ernst, Man Ray, Marcel Duchamp reagiscono con azioni provocatorie tese a contrastare i principi dell'arte occidentale.

Negli anni venti il sogno e l'inconscio, pur con scelte tematiche, tecniche e stili diversi, saranno il terreno di ricerca dei pittori Surrealisti Juan Mirò, Salvador Dalì, Max Ernst e Renè Magritte, influenzati dagli studi sulla psicanalisi di Freud.

L'analisi ed il confronto tra opere di movimenti diversi, alcune appartenenti ai musei piemontesi, ci permetterà di mettere a fuoco l'incontro-scontro tra realtà e immaginazione particolarmente fervido nel periodo.



**NOTA:** È richiesta l'iscrizione preventiva.

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
25	8; 15; 22; 29						

## BALLO LATINO AMERICANO

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

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.

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
25	8; 22	6; 20	10; 24	7; 21	7; 21	4	2; 16

## CONOSCIAMO MEGLIO L'UNIONE EUROPEA

GIORNO	<b>VENERDÌ</b>
ORA	<b>15:00-16:30</b>
SEDE	<b>San Raffaele</b>
AULA	<b>Biblioteca</b>
CONTRIBUTO	–
MAX STUDENTI	<b>30</b>
DOCENTI	<b>DEPAOLI FRANCO</b>

In questi incontri ci prefiggiamo di approfondire la conoscenza della UE e dei suoi diversi organi e competenze:

- contesto storico ed evoluzione strutturale;
- geografia, società, diritto, trattati;
- istituzioni, potere legislativo, potere esecutivo, potere giudiziario, BCE, Corte dei Conti;
- competenze in politica estera, ambiente e clima, politiche agricole, politiche sociali, fondi strutturali, costi e benefici.



**NOTA:** È richiesta l'iscrizione preventiva.

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
						4; 11	2; 9; 16



## INTAGLIO LEGNO

GIORNO	<b>VENERDÌ</b>
ORA	<b>20:45-22:30</b>
SEDE	<b>San Raffaele</b>
AULA	<b>Sala Associazioni</b>
CONTRIBUTO	<b>10 euro</b>
MAX STUDENTI	<b>15</b>
DOCENTI	<b>MATTIO ELIO</b>

Un corso per tutti gli appassionati del legno, principianti e non, che, con un coltellino e un po' di tempo, vogliono abbellire e creare piccoli oggetti per la casa (taglieri, scatoline, orologi) seguendo tradizione e fantasia.



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

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
18; 25	8; 15; 22; 29	6; 13; 20	10; 17; 24; 31	7; 14; 21; 28	7; 14; 21; 28	4; 11	2; 9; 16; 23

## FRANCESE AVANZATO



GIORNO	<b>VENERDÌ</b>
ORA	<b>09:30-11:00</b>
SEDE	<b>Gassino</b>
AULA	<b>Aula P.C.</b>
CONTRIBUTO	<b>15 euro</b>
MAX STUDENTI	<b>15</b>
DOCENTI	<b>GOGGI ADRIANA</b>

Volete tenervi in esercizio ascoltando e parlando francese? Volete approfondire le vostre conoscenze della lingua, della cultura e della letteratura francese? Leggeremo un avvincente romanzo di una scrittrice francese contemporanea molto conosciuta ed apprezzata in Francia.



OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
25	8; 22	6; 20	10; 24	7; 21	7; 21	4	2; 16

## CAPIRE L'ECONOMIA, L'INVESTIMENTO MIGLIORE E CONSAPEVOLE

GIORNO	<b>VENERDÌ</b>
ORA	<b>17:00-18:30</b>
SEDE	<b>San Raffaele</b>
AULA	<b>Biblioteca</b>
CONTRIBUTO	<b>5 euro</b>
MAX STUDENTI	<b>30</b>
DOCENTI	<b>DI SERIO PIETRO</b>

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 antipanic).



OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
			10; 17; 24; 31	7; 14; 21; 28			

## BURRACO

GIORNO	<b>VENERDÌ</b>
ORA	<b>20:45-23:00</b>
SEDE	<b>San Raffaele</b>
AULA	<b>Sala Seniores</b>
CONTRIBUTO	<b>5 euro</b>
MAX STUDENTI	<b>21</b>
DOCENTI	<b>GIACOMETTI GIULIANO</b>

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.



OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
18; 25	8; 15; 22; 29	6; 13; 20	10; 17; 24; 31	7; 14; 21; 28	7; 14; 21; 28	4; 11	2; 9; 16; 23

**BALLO LISCIO - CORSO AVANZATO**

GIORNO	<b>SABATO</b>
ORA	<b>21:00-22:30</b>
SEDE	<b>Castiglione</b>
AULA	<b>Palestra Pezzani</b>
CONTRIBUTO	<b>10 euro</b>
MAX STUDENTI	<b>20</b>
DOCENTI	<b>IMPERA SILVANO</b>

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

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
19; 26	9; 16; 23; 30	7; 14; 21	11; 18; 25	1; 8; 15; 22	1; 8; 15; 22; 29	5; 12	3; 10; 17

## IL MONDO DEGLI ALBERI: IL VIAGGIO CONTINUA

GIORNO	<b>SABATO</b>
ORA	<b>15:00-17:00</b>
SEDE	<b>San Raffaele</b>
AULA	<b>Biblioteca</b>
CONTRIBUTO	–
MAX STUDENTI	<b>30</b>
DOCENTI	<b>GIORDANO LUCA</b>

Un viaggio alla scoperta del complesso mondo degli Alberi per capire e approfondire come vivono e come funzionano.

Il corso intende offrire ai discenti gli insegnamenti base utili a conoscere e rispettare questi meravigliosi esseri viventi, che sono la chiave per il nostro futuro su questo delicato pianeta.

Si parlerà dell'anatomia e fisiologia degli alberi, dei loro nemici, degli alberi più maestosi dell'Italia, terminando, se possibile, con una passeggiata divulgativa.



**NOTA:** È richiesta l'iscrizione preventiva.

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
					8; 15; 22; 29		

## DANCE FOR FUN

GIORNO	<b>SABATO</b>
ORA	<b>15:30-16:30</b>
SEDE	<b>San Raffaele</b>
AULA	<b>Consulta</b>
CONTRIBUTO	<b>10 euro</b>
MAX STUDENTI	<b>18</b>
DOCENTI	<b>PAGLIUCA ANNA MARIA</b>

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.

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
19; 26	9; 16; 23; 30	7; 14; 21	11; 18; 25	1; 8; 15; 22	1; 8; 15; 22; 29	5; 12	3; 10; 17

# INCONTRI DEL MARTEDÌ

Biblioteca di San Raffaele >> dalle 17:00 alle 18:30



**2024**  
**29**  
**ottobre**

## **Silvio Bertotto**

Laureato in Scienze politiche, archivista e storico, è autore di numerosi studi e di una trentina di libri sulla storia moderna e contemporanea del Piemonte. Nel 1996, ha vinto il Premio Baudi di Vesme della Deputazione subalpina di storia patria. Ha collaborato con l'Università di Torino. Fa parte del consiglio direttivo della Società storica chivassese ed è socio della Société savoisienne d'histoire et d'archéologie di Chambéry.

### **OGNUNO A SUO MODO**

Luigi Pirandello in Piemonte

**12**  
**novembre**

## **Silvio Bertotto**

### **1940-1945, TORINO E IL TORINESE SOTTO LE BOMBE**

**26**  
**novembre**

## **Valeria Marchiandi**

Laureata in MultiDams e titolare dal 2011 del Circolo Informatico Torino (scuola specializzata nell'insegnamento delle materie informatiche ad un pubblico over 60).

### **L'INFORMATICA NON HA ETÀ**

Come è possibile coinvolgere la Terza Età nell'utilizzo delle nuove tecnologie e dei relativi software, anche grazie al progetto Nonni Smart della Fondazione Specchio dei tempi.

**2025**  
**11**  
**marzo**

## **Luciano Tosco**

Nonno impegnato con i nipoti e nella promozione della "cultura della nonnità" e dei rapporti tra generazioni.

### **A SPASSO CON E TRA NONNI (E NON SOLO)**

Nonno Luciano conduce una passeggiata metaforica alla ri-scoperta di luoghi essenziali, ma spesso invisibili, della "Nonnità" che molti ri-conoscono come nonni e tutti come nipoti.

**25**  
**marzo**

## **Beppe Minello**

Per oltre quarant'anni cronista de La Stampa, oggi pensionato felicemente dedito ai viaggi e agli sport.

### **I SEGRETI DELLA CRONACA NERA**

Condurrà il pubblico in un viaggio nel tempo, che partirà dalla cara vecchia linotype per arrivare fino ai social. Una carrellata densa di episodi ed aneddoti di vita vissuta di un cronista "di una volta" che conosce bene il giornalismo di oggi.

**8**  
**aprile**

## **Elisabetta Bosio e Marco Pellicciari**

Volontari di Fondazione Specchio dei tempi dal 2022, con ampie esperienze nel mondo del lavoro alle spalle.

### **VOLONTARIATO È BELLO**

Da quali impulsi nasce il desiderio che regge il volontariato e quali sono gli ingredienti fondamentali che possono rendere ognuno di noi un volontario "super"?



# INDICE



Acquerello che passione!!!	65	Ginnastica respiratoria	24
Assertività e negoziazione	44	Il mondo degli alberi: il viaggio continua	76
Balli di gruppo	25	Il senso della vita	67
Ballo latino americano	69	Inglese conversazione	50
Ballo liscio - corso avanzato	75	Inglese intermedio a Sciolze	28
Ballo liscio - corso base	54	Inglese livello 1	46
Biodanza avanzato	40	Inglese livello 2	48
Biodanza principianti	39	Inglese livello 3	22
Buracco	74	Inglese livello 4	23
Calligrafi per caso	57	Innovazione domestica e intelligenza artificiale	10
Canto Corale	8	Intaglio legno	71
Capire l'economia, l'investimento migliore e consapevole	73	Laboratorio autobiografico	20
Capire la musica con il Flauto Dolce (avanzato)	56	L'Astrorologio	59
Capire la musica con il Flauto Dolce (basico/intermedio)	55	Latino: la lingua madre di molti europei	18
Caviardage	33	Le Api: come un fiore diventa miele	42
Ceramica	43	Macramè	66
Chimica quotidiana	12	Meditazione dinamica	62
Computer intermedio (corso base di Excel)	11	Origami	31
Computer intermedio (serale)	53	Pirografia	14
Computer pratico	52	Pittura su tavola e studio dei grandi maestri	63
Computer pratico a Sciolze	13	Pittura: a tuttocolore	51
Conosciamo meglio l'Unione Europea	70	Qi Gong	21
Creazioni di filo	41	Ricamo creativo	30
Cucina pratica di autunno e primavera	32	Sguardi su una Torino contemporanea	34
Dance for fun	77	Smartphone... cosa devi sapere!!! (Marzo)	17
Danze occitane e Balfolk	47	Smartphone... cosa devi sapere!!! (Novembre)	16
Decorazione di seta e cotone	9	Spagnolo conversazione	27
Dentro il quadro	37	Spagnolo livello 1	26
Disegno	64	Spagnolo livello 2	58
English audio reading	38	Spagnolo livello 3	35
Farfalle e giardini	49	Teatro piemontese	61
Fotografiamo assieme	60	Tedesco base	19
Francese - lettura e chiacchiere	36	Tedesco intermedio	15
Francese avanzato	72	Uno sguardo all'Arte degli anni Venti del Novecento	68
Gestione dei conflitti, un laboratorio per riflettere	45	Yoga	29

## SEDI CORSI



<b>SAN RAFFAELE</b> ref.: Giuliano GIACOMETTI	• Aula biblioteca	Via Ferrarese, 19
	• Centro Seniores	Via Ferrarese, 30
	• Sala Associazioni	Via Ferrarese, 16
	• Sala della Consulta	Via Ferrarese, 16
	• Saletta della Biblioteca	Via Ferrarese, 19
<b>CASTIGLIONE</b> ref.: Gabriella MOSCA	• Aula ex-Municipio	Piazza IV Novembre
	• Salone Polivalente	Piazza IV Novembre
	• Palestra Pezzani	via IV novembre 9
<b>GASSINO</b> ref.: Giancarlo BERTA	• Centro Culturale Primo Levi	Via Don C. Ferrero, 3
	• Scuola E. Savio Aula P.C.	Via Bussolino, 3
	• Scuola E. Savio Aula Pittura	Via Bussolino, 3
<b>SCIOLZE</b> ref.: Ginevra ROSTAGNO	• Aula biblioteca	Piazza Zunino
	• Salone Comunale	Via Roma, 2
	• Cucina parrocchiale	Piazza Sismonda, 1

## 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**



Dal 1996  
tante occasioni per attività culturali e sociali,  
interessanti e coinvolgenti,  
per un impiego utile e intelligente  
del tempo libero.

“*Si è giovani fino a quando  
si ha voglia di imparare*”

**Orario segreteria**

Martedì - Mercoledì - Giovedì - Venerdì  
dalle 15 alle 17

Telefono: 3349216592  
(orario segreteria)

E-mail: [sanraffaelecimena@unitre.net](mailto:sanraffaelecimena@unitre.net)

[www.unitresanraffaele.it](http://www.unitresanraffaele.it)