



2024-25

Il libretto dei corsi UNITRE



INDICE

INTRODUZIONE - PRESIDENTE UNITRE	pag.	5
PREFAZIONE - PRESIDENTE ONORARIO UNITRE	pag.	6
SOCIOLOGIA	pag.	7
CONOSCERE TORINO	pag.	9
MEDICINA	pag.	10
A LUME DI LIBRO - INCONTRO CON L'AUTORE	pag.	11
INTERNET BASE	pag.	12
INTERNET E PUBBLICA AMMINISTRAZIONE DIGITALE	pag.	13
SMARTPHONE E TABLET	pag.	15
FOTOGRAFIA – TRATTAMENTO IMMAGINI DIGITALI	pag.	16
INGLESE BASE	pag.	17
INGLESE INTERMEDIO	pag.	18
INGLESE AVANZATO	pag.	19
FRANCESE BASE	pag.	20
FRANCESE AVANZATO	pag.	20
SPAGNOLO BASE	pag.	21
STORIA – I GRANDI PERSONAGGI	pag.	22
GEOGRAFIA	pag.	23
FILOSOFIA	pag.	24
EGITTOLOGIA	pag.	25
TEOLOGIA	pag.	26
NUTRIZIONE UMANA	pag.	27
TECNICHE PER IL BENESSERE	pag.	28
EDUCAZIONE FINANZIARIA	pag.	29
ITALO SVEVO E LA COSCIENZA DI ZENO	pag.	30
SCRITTURA CREATIVA	pag.	31

ASTROFISICA	pag.	32
FISICA	pag.	33
INTELLIGENZA ARTIFICIALE	pag.	34
COMUNICARE: COME FUNZIONA E COSA SERVE	pag.	36
SULLE ORME DELLE EMOZIONI	pag.	37
OLI ESSENZIALI E LORO BENEFICI	pag.	38
L'ESPLORAZIONE DELLO SPAZIO	pag.	39
ATROLOGIA	pag.	40
ARTI GRAFICHE PITTORICHE	pag.	41
ARCHITETTURA E SOSTENIBILITA' AMBIENTALE	pag.	42
SHIATSU -DO	pag.	43
MEDICINA OLISTICA – MINFULNESS	pag.	44
YOGA	pag.	45
YOGA DEL SORRISO	pag.	46
GINNASTICA DOLCE	pag.	47
BALLO LISCIO	pag.	48
BALLO LATINO AMERICANO	pag.	49
DANZA ORIENTALE	pag.	50
DANZE OCCITANE E FRANCESI	pag.	51
DANZE FOLCLORISTICHE INTERNAZIONALI	pag.	52
BALLI DI GRUPPO	pag.	53
ZUMBA GOLD	pag.	54
BURRACO	pag.	55
TEATRO: RECITIAMO RIDENDO	pag.	56
SCENEGGIATURA CINEMATOGRAFICA	pag.	58
ORTICULTURA BIOLOGICA E GIARDINAGGIO	pag.	59
CRETA E PASTA DI MAIZENA	pag.	60
RICAMO	pag.	61
PITTURA SU CERAMICA	pag.	62
PITTURA SU VETRO	pag.	63

PITTURA SU STOFFA	pag.	64
TAGLIO E CUCITO	pag.	65
SHOW COOKING	pag.	66
PASSEGGIATE ED ESCURSIONI NATURALISTICHE E CULTURALI	pag.	67
RICONOSCIMENTO PIANTE SPONTANEE E OFFICINALI	pag.	68
TABELLA DI SINTESI SETTIMANE	pag.	69
CALENDARIO	pag.	71

**“Tornare tutti sui banchi, divertendosi..... per affrontare l’ennesima
rivoluzione che ci aspetta”**

di Paolo Colombo, presidente Unitre

Son passati 35 anni, veramente tanti, da quando un gruppo di ragazzi della redazione del giornale Nichelino Comunità, seguendo la proposta del dr. Piovano, si gettò in questa avventura socio-culturale a dire il vero senza grandissime aspettative. Nichelino è quella che è si diceva, terra di feste regionali con giostre e cibo ma paese dove di cultura ne scorre poca.

Con grande sorpresa dal primo anno fu un grande successo, tra gli iscritti gente di tutte le regioni di provenienza, con cultura e storia professionale diversa. C’era il quadro Fiat appena andato in pensione ma anche gli operai con 30 anni di catena di montaggio alle spalle, l’imprenditore, il vecchio professore in pensione ma anche tante casalinghe e, sorpresa, molti giovani, tant’è che la storica Presidente nazionale Irma Re decise, partendo dall’esperienza di Nichelino, di cambiare il nome all’associazione che diventò Università delle tre età anziché della terza età.

L’obiettivo era quello di fare educazione permanente e aiutare le persone a socializzare. In questi anni quante lezioni, incontri, visite culturali ma anche feste, amicizie, divertimento, incontri extra corso. Questi due elementi restano assolutamente presenti ma in questo momento di grande cambiamento mi sento di dire che oggi la partecipazione alle iniziative Unitre ha un valore ancora maggiore.

Stiamo vivendo l’ennesima rivoluzione industriale, dall’era di Internet a quella dell’Intelligenza artificiale con una differenza: le passate rivoluzioni industriali, quelle dell’elettricità e del motore, sono durate decenni, ciò che si imparava a scuola restava valido per molto tempo mentre oggi non è più così, è tutto straordinariamente veloce.

Occorre saper mantenere vive le nostre competenze che tendono ad invecchiare e richiedono un aggiornamento costante. Senza apprendimento continuo si rischia di diventare “analfabeti”, in questo senso l’Unitre diviene ancora più fondamentale, aiuta a imparare , disimparare, imparare di nuovo per non essere tagliati fuori in questa nuova rivoluzione che stiamo vivendo e questo vale per qualunque età, non solo per chi è in pensione.

Tutto questo unito all’aspetto di socializzazione e divertimento che teniamo sempre ben presente nel definire i programmi dei corsi e le altre iniziative collaterali come visite, passeggiate, gite che proponiamo durante l’anno.

Non è facile andare avanti per 35 anni, tutti i giorni sistemare sedie, tavoli, proiettori senza una sede unica, correndo di qua e di là tra un’aula e l’altra.

Guai a fermarsi però, e così l’offerta diventa sempre più ricca ogni anno, riusciamo a mantenerla viva grazie al volontariato di tante persone che regalano tempo e competenze e grazie alla collaborazione dell’amministrazione comunale, del giornale “Nichelino Comunità”, delle scuole e delle associazioni che ci mettono a disposizione i loro spazi.

Buon anno accademico a tutti, non dobbiamo smettere mai di imparare perché la vita non smette mai di insegnare!

E.... 35 sia!....”REALTA’, SOGNI, EMOZIONI!”

(di Pier Bartolo Piovano, Presidente Onorario UNITRE di Nichelino)

In primo luogo però desidero...con una certa curiosità ed emozione “retroattiva”...richiamare e rivedere proprio il “libretto” dell’ Anno Accademico 2014 – 2015 (la raccolta e la conservazione del “materiale Unitre” mi è sempre stata cara!)

“Una STORIA da 25 anni”...esordivo a quel tempo nel titolo....vale a dire che intendevo festeggiare l’evento “nozze di argento”, il che significava inventare e ribadire il PROGETTO di creare (o avere già creato...) una FAMIGLIA del tutto peculiare, la famiglia dell’UNITRE: con tutti i suoi componenti che vanno via via crescendo in numero ed età, con la vasta gamma di realizzazioni proposte, con le varie competenze didattiche, ma anche con i problemi organizzativi....gli entusiasmi e, forse, anche annoverando inevitabili delusioni. Questa FAMIGLIA che procede ancor oggi nel tempo, che raccoglie e custodisce significativi ed indelebili elementi di memoria (i “RICORDI”).... Ed allora, mi pare opportuno anche “ricordare” e citare una DATA importante per l’esordio del nostro percorso: correva l’anno 1990....“UNITRE NICHELINO, ECCO PERCHE””(direttive e motivazioni, programmi, proposte) In altri termini, e lo ribadisco, l’INTENDIMENTO era ed è quello di patrocinare la “promozione culturale e sociale dei soci studenti, lo sviluppo della formazione ricorrente e permanente, il confronto di culture generazionali diverse”

Quindi faccio riferimento, come prima accennato, ad un PROGETTO importante, un progetto aggregante, sia per quei tempi da poco trascorsi che ancor più per OGGI; uno “spazio” culturale e/o una “avventura socio/culturale” (come io sono solito definire) che induce un approccio più produttivo e coinvolgente alla persona umana, sia in ambito di salute fisica che mentale (costruendo anche uno spazio privilegiato e vitale per l’anziano) Progetto di certo corposo ed ambizioso, dove cultura, scienza e mondo sociale intendono relazionare ed interagire in modo ottimale (e dove forse anche “ l’Intelligenza artificiale”...oggi inneggiata e consacrata, quanto prima ci metterà mano!)

Ed allora, proprio per CONCLUDERE, mi pare ovvio e conseguente “aggiornare il titolo” relativo all’ anno 2014/15, con questa più attuale affermazione : “una STORIA da 35 (dico trentacinque) anni”....che proprio significa, ad un tempo, fare riferimento a “REALTA’ , SOGNI, EMOZIONI”.

Buon Anno Accademico a TUTTI.

SOCIOLOGIA

Docente *Andrea Pancotti, Sociologo e Responsabile del Personale presso
Grandi Aziende*

1. *Scienza Politica - L'estrema destra è in crescita in quasi tutta Europa. Perché?*

Vedremo l'evoluzione politica di questi ultimi anni cercando di analizzare le cause del fenomeno. L'estrema destra fonda le sue motivazioni sugli effetti negativi della globalizzazione e dell'immigrazione fornendo soluzioni che meritano di essere approfondite.

2. *Giornalismo e libertà nell'epoca dei social – Jacques Attali*

Analizzando l'attuale impatto dei giornali sull'informazione, e guardando al progresso tecnologico nella sua possibile deriva totalitaria, Attali si chiede: come possiamo distinguere il vero dal falso, l'informazione dalla distrazione? Qual è la relazione tra informare, convincere, insegnare e intrattenere?

3. *Freakonomics il calcolo dell'incalcolabile*

La verità svelata dai numeri - Steven Levitt e Stephen Dubner ripercorrono i grandi temi della società fornendo delle chiavi di lettura diverse, creative supportate da importanti studi statistici.

4. *Mappa Mundi - Modelli di vita per una società senza orientamento (Domenico De Masi)*

Le categorie mentali ereditate dall'epoca industriale non sono più capaci di spiegarci il presente, siamo indotti a diffidare del futuro. Domenico De Masi

effettua un'analisi dei modelli di vita elaborati nei secoli per capire se possano ancora esserci di aiuto per interpretare il presente.

5. Catastrofi – Niall Fergusson docente di storia moderna alla Harvard University - lezioni di storia per l'occidente.

Che cosa spinge alcune persone a reagire in modo razionale a una nuova minaccia, altre ad agire passivamente ed altre ancora al negazionismo.

6. Sapere tutto o quasi sull'economia – John K. Galbraith

Che cos'è l'economia? Come funzionano i sistemi economici, il mercato, la politica monetaria e fiscale. L'economia occupa un posto fondamentale nella vita sociale, e la comprensione dei suoi meccanismi abbinato allo studio della sociologia dell'economia è l'unico modo per capire veramente il mondo che ci circonda.

7. I Grandi temi della Filosofia riferiti alla nostra esistenza alla luce delle recenti scoperte scientifiche

L'Universo ha uno scopo? Esiste un disegno cosmico? La vita da dove è arrivata?

La scienza può fornirci alcune preziose indicazioni e pertanto si possono aprire nuovi scenari con importanti implicazioni etiche. Questa lezione, apparentemente fuori contesto, rientra nell'ambito del pensiero critico ovvero cercare di sviluppare la conoscenza per approfondire meglio la società e la nostra esistenza.

CONOSCERE TORINO

Docente: *Carla Campo, esperta di formazione*

PROGRAMMA

Il corso si propone di fare conoscere alcune delle realtà industriali e culturali della nostra città.

Una città che è un insieme di bellezze storico culturali di un'Italia passata ma bellissima, oggi emblema di modernità e rinnovamento anche grazie ad alcune realtà industriali cittadine.

Indicativamente (le location verranno confermate in prossimità delle date dopo aver contattato le strutture) abbiamo pensato di visitare:

- *Lavazza - Il Museo del caffè*
- *Gam – Mostra Impressionisti*
- *Centrale di Moncalieri*
- *Villa della Regina*
- *Il Museo del cioccolato*
- *Il giardino del Calore (Iren)*
- *Fondazione Accorsi*
- *La Torino Barocca*
- *Il Grattacielo San Paolo*
- *Laboratorio di Ricerca INRIM*
- *Le Gallerie d'Italia – Galleria Espositiva S.Paolo*
- *Museo delle Ferrovie*

Gli orari e i luoghi saranno comunicati di volta in volta negli incontri in aula che precedono le visite e con l'invio di mail.

Modalità di trasporto: mezzi propri

MEDICINA

Docenti *Pier Bartolo Piovano, Medico chirurgo e dermatologo*
Carmen Bonino, Medico chirurgo
Donatella Moia, Medico chirurgo
Antonella Solimando, tecnico ortopedico

PROGRAMMA

Stress, emozioni e cancro
Medicina psicosomatica – Mente e corpo interagiscono

Incidenti cardiovascolari
Diabete, ipertensione, dislipidemie, consigli e igiene di vita

Malattie respiratorie

Artrosi/Artrite
Osteoporosi/Osteopenia
Cervicalgia, dorsalgia, lombalgia, lombosciatalgia, reumatologia
Cenni alle patologie delle mani, dei piedi, del ginocchio dell'anca e della spalla
Elettromedicali e terapie fisiche strumentali

A LUME DI LIBRO - INCONTRO CON L'AUTORE

Docenti: autori vari di libri *intervistati da personale della Biblioteca e/o da giornalisti.*

Da sempre i libri sono veicoli di idee, danno spunti per interpretare la realtà, offrono diverse prospettive per conoscere meglio se stessi e gli altri, contengono pensieri ed emozioni.

Unitre intende proporre un collegamento tra i lettori, gli autori e questo potentissimo strumento di conoscenza, che è la parola scritta, attraverso la rassegna intitolata "A lume di libro".

Si tratta di un ciclo di presentazioni che avranno luogo ogni 15 giorni significativamente nella nostra Biblioteca G. Arpino. Sarà quindi l'occasione per dialogare con gli scrittori che hanno affrontato temi di attualità, argomenti storici o di interesse locale, e molte altre tematiche.

Marco Aime, Enrica Tesio, Walter Ferreri, Walter Veltroni sono alcuni degli autori che ospiteremo.

INTERNET – Base

Docenti *Paolo Colombo, Esperto di formazione aziendale, giornalista e responsabile di progetti Internet*
Loredana Pilati, Responsabile della Biblioteca del Comune di Nichelino
Giancarlo Finello , Esperto di formazione aziendale
Alberto Vasciaveo, ex Insegnante Maxwell
Marco Farina, Insegnante Maxwell

PROGRAMMA

Imparare a usare Internet e l'intelligenza artificiale, conoscerne i trucchi e le strategie e anche i rischi per sfruttare al meglio questi preziosi e ormai indispensabile strumento di informazione e di comunicazione che sempre più entreranno nelle nostre vite di tutti i giorni.

Oggi non si può quasi più fare a meno di Internet, molti servizi sono erogati praticamente solo online, anche le banche, la posta, i servizi finanziari offrono soluzioni a portata di mouse che semplificano notevolmente le cose ed evitano code e spostamenti. Con Internet ci si procura materiale per gli studi, si riesce a mantenere i contatti con amici dall'altra parte del mondo, si trovano informazioni e dati utili per il lavoro, si fanno acquisti senza spostarsi da casa....C'è poi la nuova frontiera dell'intelligenza artificiale con tutte le sue potenzialità e anche i suoi rischi.

Il corso si articola in due parti:

La prima, di impostazione teorica, introdurrà alla conoscenza e all'utilizzo di Internet con strumenti di base, attraverso dimostrazioni pratiche su computer, con particolari approfondimenti su: posta elettronica, motori di ricerca, social network.

Nella seconda parte verranno presi in esame alcuni aspetti di quello che viene chiamato Internet 2. Questi i principali temi trattati:

- *Fotografia digitale e condivisione foto su Internet*
- *Privacy e sicurezza su Internet – difendiamoci da phishing e spam*
- *Applicazioni Office on line – servono ancora i classici Word ed Excel?*
- *Come funziona Skype? Si può telefonare gratis con Internet*
- *Social Networking: Facebook, Twitter, LinkedIn*
- *Video su Internet, YouTube, come girare e pubblicare filmati su Internet*
- *L'intelligenza artificiale: vantaggi e pericoli*

Durante il corso verranno offerte delle lezioni individuali gratuite per esercitarsi nella navigazione. A tutti gli iscritti inoltre verrà consegnata una tessera Internet, con la quale potranno utilizzare gratuitamente un computer e la connessione Internet presso la Biblioteca, nell'orario di apertura al pubblico.

INTERNET E PUBBLICA AMMINISTRAZIONE DIGITALE

Docenti *Rodolfo Oraziotti, informatico*
con la collaborazione di esperti su alcuni temi

PROGRAMMA

Sempre di più i servizi della Pubblica Amministrazione vengono gestiti ed erogati online. Dai sistemi di autenticazione al 730, i rapporti con INPS e con una miriade di altri enti, le prenotazioni sanitarie, solo per citarne alcuni.

In questo corso verranno affrontati proprio questi temi, dando per scontati gli elementi base di navigazione che si possono apprendere nel corso introduttivo, che ormai da molti anni viene proposto dall'Unitre, ci si concentrerà sulle tematiche relative ai rapporti con la Pubblica Amministrazione.

Questi alcuni dei temi trattati:

1) Sistemi di Identità Digitale

Spid, CIE e IO, cosa sono, come si usano, quanto costano. Pregi e difetti

2) Sanità Digitale – Parte 1

Servizi messi a disposizione dalla regione Piemonte – Ricetta Elettronica, Esenzioni, Scelta/Revoca medico, Ricetta dematerializzata etc.

3) Sanità Digitale -Parte 2

Fascicolo Sanitario Elettronico, cosa è e come si usa.

4) Sanità Digitale – Parte 3

I sistemi di prenotazione – Sovracup Regionale, CUP Aziendali, liste di attesa

5) Protezione dei dati online, non solo privacy

Regolamento Europeo della tutela dei dati, garante della privacy, Registro delle opposizioni

6) Bollette energetiche online

Il sito dell'ARERA e il portale dei consumatori, conoscere per scegliere consapevolmente

7) Il Gioco d'Azzardo online

Conoscerlo per prevenirlo, sintomi e attenzioni

8) L'informazione Sanitaria in Rete

Usarla consapevolmente, i siti istituzionali, le fake-news

9) Inps e Agenzia Entrate

I servizi che offrono, come utilizzarli

SMARTPHONE E TABLET: CONOSCERLI E USARLI MEGLIO

Docente *Franco Giraudi , Tecnico Esperto*

PROGRAMMA

Conoscere, capire il funzionamento e utilizzare smartphone e tablet è diventato sempre più importante, accedere alla rete è fondamentale non solo per vedere notizie e cercare approfondimenti ma anche per usufruire dei servizi di enti pubblici, banche ecc... che sempre più erogano on line i propri servizi.

Negli ultimi anni questo accesso avviene in misura sempre maggiore attraverso dispositivi mobili, tutti noi abbiamo internet nel taschino anche se sovente non conosciamo appieno il funzionamento e le potenzialità di smartphone e tablet.

Il programma verrà costruito cammin facendo sulla base delle esigenze e delle richieste dei partecipanti.

Indicativamente i temi trattati saranno:

- *I più diffusi sistemi operativi mobili, IOS, Android: pregi, difetti e caratteristiche di ognuno;*
- *Conoscere le APP, trovare e scaricare programmi gratuiti e a pagamento sugli store;*
- *I social network su dispositivi mobili per essere sempre connessi;*
- *Musica su Iphone e Android: servizi di streaming e APP per la ricerca di brani musicali;*
- *Siamo diventati tutti fotografi: le app più belle per fare, gestire e archiviare immagini;*
- *Strumenti di produttività in tasca: come leggere documenti word, excel, pdf*
- *Il telefono come navigatore per auto: i servizi di Google Maps, Waze e altri navigatori;*
- *SPID e CIE per accedere ai servizi che richiedono il riconoscimento: come ottenerlo e come usarlo.*

FOTOGRAFIA – Trattamento immagini digitali/FOToclub

Docente *Ezio Sarà, Fotografo del giornale “Nichelino Comunità”
Michele Bosco, Esperto*

PROGRAMMA

Il programma del corso sarà il seguente:

- *Educazione all'immagine e stili fotografici*
- *L'uso delle attrezzature - esposizione e messa a fuoco*
- *Presentazione delle opere fotografiche*
- *Trattamento digitale delle immagini*
- *Cenni sulla storia del fotoritocco analogico*
- *Programmi alternativi a Photoshop*
- *Metodi operativi per ritoccare un'immagine*
- *Come ottenere una buona foto in bianco e nero*
- *Dallo scatto alla stampa: flusso di lavoro ottimale*
- *Esercitazioni pratiche*
- *Still life*
- *Ritratto*
- *Paesaggio*
- *Fotografia sportiva*
- *Chiusura del corso con lettura dei lavori eseguiti e mostra fotografica*

Il corso di fotografia si svolgerà nelle prime sei lezioni ogni settimana, cui seguirà

Fotoclub tutte le settimane fino a maggio 2025.

INGLESE - BASE

Docente *Tiziana Malandrone, insegnante*

PROGRAMMA

Al fine di acquisire regole e concetti fondamentali della lingua inglese, svolgeremo insieme esercizi grammaticali e semplici letture. La parte grammaticale verterà su alfabeto, verbi regolari, irregolari e aggettivi. Inoltre si analizzeranno semplici “speech acts” fino ad acquisire una conoscenza tale da affrontare semplici conversazioni.

INGLESE - INTERMEDIO

Docente *Andrea Gloria Mininno*

PROGRAMMA

Nel corso intermedio si ripasseranno i principali tempi verbali: Present Simple e Continuous, Past Simple e Continuous, Present Perfect e Future Tenses, con i relativi esercizi e letture per rafforzare l'autonomia linguistica.

Sarà prevista la proiezione di uno o due film in lingua, l'ascolto di canzoni con testo sottostante e video per migliorare il proprio vocabolario e la comprensione orale.

Durante il corso, tutto il materiale utile verrà inviato via mail prima della lezione e al termine di ognuna con tutti gli appunti della giornata.

INGLESE – AVANZATO

Docente *Renato Vellano, ha conseguito a Londra il Cambridge Certificate of English language*

PROGRAMMA

- *Ripasso delle regole linguistiche fondamentali.*
- *Lecture e commenti di eventi e brevi racconti in lingua inglese.*
- *Conversazione in lingua inglese.*
- *Simulazione di situazioni pratiche.*

FRANCESE – BASE E AVANZATO

Docente *Tiziana Malandrone, docente di Francese*

PROGRAMMA

Il corso si dividerà in due parti:

1a ora corso base

2a ora corso avanzato

Tutti i partecipanti potranno assistere ad entrambi i corsi.

CORSO BASE

- . Acquisizione delle strutture di base, indispensabili per la realizzazione di una semplice conversazione su argomenti di vita quotidiana (ad esempio: presentarsi, presentare qualcuno, chiedere e dare informazioni sul tempo, l'ora o la strada, ordinare in un ristorante).*
- . Primo approccio con la realtà francese (geografia, usi e costumi, personaggi, curiosità) attraverso documenti autentici (giornali, video).*
- . Brevi e semplici letture di articoli tratti da giornali o riviste.*

CORSO AVANZATO

Lettura di testi autentici riguardanti l'attualità, la cultura, i giovani, la terza età, lo sport, il turismo in Francia ecc., test di letteratura significativi.

Proseguimento e approfondimento delle regole grammaticali e sintattiche.

SPAGNOLO - BASE

Docente *Andrea Gloria Mininno*

PROGRAMMA

Nel corso base ci si focalizzerà sul tempo presente e le sue irregolarità e su altre regole di grammatica fondamentali per una comunicazione semplice ma efficace, ad esempio: POR/PARA, SER/ESTAR, HAY/ESTAR etc. con i relativi esercizi e letture per rafforzare l'autonomia linguistica.

Sarà prevista la proiezione di uno o due film in lingua, l'ascolto di canzoni con testo sottostante e video per migliorare il proprio vocabolario e la comprensione orale.

Durante il corso, tutto il materiale utile verrà inviato via mail prima della lezione e al termine di ognuna con tutti gli appunti della giornata.

STORIA (I GRANDI PERSONAGGI)

(dietro le quinte)

Docente *Luciano Crocellà, Esperto in Scienze Storiche*

PROGRAMMA

La storia è come un film: un emozionante succedersi di eventi animati da protagonisti !

Quest'anno prosegue il ciclo di corsi dedicato alla analisi dei protagonisti della storia che, *per scelte consapevoli o loro malgrado, si sono trovati al centro degli eventi che hanno segnato il nostro passato.*

L'obiettivo del corso è quello di fare emergere il reale profilo della personalità dei vari personaggi che verranno via via presi in considerazione. Per tale motivo l'analisi sarà condotta da "dietro le quinte" per cogliere anche gli aspetti più reconditi: i loro pregi e le loro virtù, ma anche i loro difetti e i loro limiti. A tale scopo verranno utilizzate informazioni, ricerche e aneddoti non ancora, o poco, noti al grande pubblico.

I protagonisti della storia che verranno analizzati nel corso del presente anno accademico sono stati richiesti dai partecipanti al corso del 2023-2024, e precisamente:

- *Nefertiti*
- *Giordano Bruno*
- *Ovidio*
- *Vittorio Emanuele II*
- *Napoleone*
- *John F. Kennedy*
- *Oriana Fallaci*
- *Papa Pio XII*
- *Winston Churchill*
- *Mao Tse Tung*

Le analisi verranno condotte con l'ausilio di una ragguardevole documentazione audiovisiva.

Il programma prevede lo svolgimento di dieci lezioni.

GEOGRAFIA

Docente *Cosima Rizzo, Insegnante ITC Rosa Luxemburg*

PROGRAMMA

Il corso di Geografia svilupperà un argomento monografico riguardante la formazione della Terra, dei continenti e delle montagne. Verrà inoltre evidenziato il paesaggio ed il difficile equilibrio dell'ambiente in cui vive la popolazione umana.

Seguirà la trattazione del grado di sviluppo economico di alcuni Paesi del mondo.

Nel corso dell'anno verranno svolte anche delle uscite e/o gite compatibilmente con le condizioni stagionali.

FILOSOFIA

Docente *Gian Carlo Ciravegna, Insegnante*

PROGRAMMA

6 incontri

La filosofia oggi.

EGITTOLOGIA, ANNO I

Docente *Livio Secco, docente di Egittologia presso alcune Unitre piemontesi e altre associazioni*

PROGRAMMA

- 1. I MARCATORI DI TUTANKHAMON II DNA di una dinastia**
- 2. CONFINI DI PIETRA (I) L'edilizia militare egizia del fronte Sud (prima parte)**
- 3. MEGIDDO Tattica per la vittoria**
- 4. L'ALIMENTAZIONE NELL'ANTICO EGITTO (I) Gli alimenti**
- 5. I GEROGRAFICI DI TUTANKHAMON Traduzione della KV62**
- 6. PASSI, MOVENZE E RITMI PER IL FARAONE La danza nell'antico Egitto**
- 7. PERDERE L'EGITTO (I) Il salvataggio dei templi nubiani**
- 8. LA VALLE DEI RE (I) Costruire – Geologia – Collisioni**
- 9. L'EGITTO PRIMA DELL'EGITTO La preistoria archeologica della Valle del Nilo**
- 10. LE CHIAVI DELL'EGITTO La stele di Rosetta**
- 11. ALLA TESTA DEL RE Le corone nell'antico Egitto**
- 12. AMARNA, L'ORIZZONTE DEL SOLE (I) Il quartiere palatino**

TEOLOGIA

Docente *Vilma Denaro, operatore pastorale, ha frequentato l'Istituto Superiore di Scienze Religiose di Torino.*

PROGRAMMA

Approccio alla Bibbia: saranno presi in esame i primi capitoli del libro della Genesi.

Si vedrà come argomenti attuali siano presenti negli antichi testi sacri:

- *Individuazione del senso del linguaggio simbolico*
- *Ricerca delle analogie e dei collegamenti tra Antico e Nuovo Testamento.*

Sarà richiesta agli allievi del corso una libera partecipazione attiva per evidenziare la proprietà comunicativa e l'attualità della Sacra Scrittura.

Nel corso dell'anno sarà invitato un teologo biblista.

LEZIONI DI NUTRIZIONE UMANA

Docente *Silvia Benvenuti, Biologa e Nutrizionista. P.D. in Biochimica, specializzata in Patologia clinica*

PROGRAMMA

LEZIONE 1

Alimenti, macronutrienti, micronutrienti e dieta.

Lezione introduttiva finalizzata a conoscere i macronutrienti (carboidrati, proteine e grassi), i micronutrienti (vitamine e sali minerali), la piramide alimentare e comportamentale.

LEZIONE 2

Gli zuccheri e il diabete.

Lezione focalizzata sui carboidrati e sul diabete (malattia cronica caratterizzata da un eccesso di zuccheri nel sangue).

LEZIONE 3

Le etichette nutrizionali

Lezione mirata ad imparare a leggere le etichette nutrizionali, a districarsi tra le corsie del supermercato e non farsi ingannare dagli annunci pubblicitari.

LEZIONE 4

Tra stipsi e diarrea – il benessere dell'intestino.

Lezione mirata a fornire consigli nutrizionali volti a garantire un corretto transito intestinale.

LEZIONE 5

La malattia da reflusso gastroesofageo.

Lezione focalizzata a prevenire e migliorare i sintomi della malattia da reflusso gastroesofageo con l'alimentazione.

LEZIONE 6

Acqua e vino.

Lezione focalizzata sull'importanza dell'idratazione (e sui pericoli dell'alcool).

Lezioni Jolly

I grassi e il colesterolo.

Lezione focalizzata sui grassi (buoni/insaturi e cattivi/saturi) e sulle dislipidemie (patologie associate all'eccesso di grassi -in particolare trigliceridi e colesterolo- nel sangue).

NUTRIRE L'ANIMA: RIFLESSIONI E TECNICHE PER IL BENESSERE

Docente *Deborah di Donna, Diploma coach professionista Coach*

PROGRAMMA

Ciclo di 10 incontri della durata **di un'ora e mezza cadauno.**

Impareremo ad ascoltarci e ad ascoltare i segnali silenziosi che la nostra mente ed il nostro cuore ci trasmettono ogni volta che entriamo in relazione con noi stessi e con il mondo esterno nelle stagioni della vita. Attraverso gli strumenti che l'health coach ci metterà a disposizione, impareremo a nutrire la nostra anima di pensieri capaci di creare buone abitudini per il nostro equilibrio emotivo ed in generale per il nostro benessere.

Saranno incontri teorico esperienziali dove potremo sperimentarci e sperimentare dando valore ai nostri talenti ed ai nostri bisogni potendo contare sulla forza del capo energetico che si verrà a creare.

- 1. Nutrire l'anima: come possiamo farlo?*
- 2. Equilibrio emotivo: gestiamo le emozioni e coltiviamo la serenità*
- 3. Inverno: prepariamoci ad accoglierlo*
- 4. Crea, scomponi e ricomponi: un viaggio verso la nostra identità*
- 5. Relazioni significative: l'uso delle parole per comunicare e farsi ascoltare*
- 6. Obiettivi e desideri: costruire una vita a colori*
- 7. Il tuo corpo ti parla: dall'ascolto alle pillole di self help*
- 8. Primavera: nel rifiorire cosa lasciare andare*
- 9. Introduzione al Reiki: perché conoscerlo e praticarlo*
- 10. Amati lo meriti: superiamo le credenze limitanti*

Note

In alcuni incontri saranno presenti altri professionisti in qualità di ospiti per realizzare la parte esperienziale. Laddove possibile programmeremo un'uscita per un incontro all'interno della stanza del sale di Collegno o altra sede da identificare in fascia pomeridiana serale.

Giorni e orari preferiti per il corso Mercoledì o Giovedì. Fascia oraria serale dalle 20.30 alle 22.00 oppure il Mercoledì dalle 9.00 alle 12.00

EDUCAZIONE FINANZIARIA

Docente *Marisa Raponi, Michele Minchianti*
Consulenti finanziari con certificazione EFA
(European Financial Advisor-Certificazione Europea dei Consulenti
Finanziari)

PROGRAMMA

- 1) Finanza comportamentale – Strumenti finanziari*
- 2) Diversificazione – Costruzione portafoglio*
- 3) Inflazione e tassi di interesse*
- 4) Passaggio generazionale-Polizze assicurative*

ITALO SVEVO E LA COSCIENZA DI ZENO

Docente: *Marcella Pepe*

Laureata in Lettere presso l'Università di Torino, ex docente in istituti secondari di secondo grado, attualmente collaboratrice dell'ANED (Associazione Nazionale Ex Deportati)

Programma

*Ettore Schmitz (1861–1928), noto con lo pseudonimo di Italo Svevo (che allude alla sua posizione intermedia tra la cultura italiana e quella germanica), vive la sua più grande stagione creativa con *La Coscienza di Zeno*, pubblicato nel 1923, dopo 25 anni di apparente inerzia letteraria seguiti all'insuccesso dei primi due romanzi, *Una vita* (1892) e *Senilità* (1898).*

*C'è certamente un filo di continuità fra le due fasi dello scrittore – ad esempio i cauti prelievi dalla sua esperienza biografica e la presenza come sfondo della sua città, Trieste, raffigurata con esattezza topografica - ma c'è anche una frattura molto netta che è bene sottolineare. I temi dell'inefficienza (*Una vita* doveva originariamente intitolarsi *Un inetto*) e della vecchiaia, intesa come condizione psicologica di stanchezza esistenziale (*Senilità*), sono affrontati nei romanzi giovanili in chiave di rappresentazione realistica, che molto deve alla lezione dei grandi realisti e dei naturalisti francesi. Nella sua opera matura Svevo riprende, sì, i temi dell'inefficienza e della vecchiaia ma in una prospettiva diversa e in una forma che si svincola definitivamente dal naturalismo, dando vita a quello che solo negli anni Sessanta del '900, è stato universalmente riconosciuto come il più grande romanzo italiano del secolo. La fama a livello europeo in verità è immediata subito dopo la pubblicazione, grazie all'apprezzamento di James Joyce, divenuto famoso nel 1922 con *l'Ulisse*, e al numero speciale della rivista francese <Le Navire d'Argent> dedicato a Svevo, ma in Italia rimane intorno al romanzo dello scrittore triestino un'atmosfera di disinteresse, proprio per la sua straordinaria modernità che si concretizza nella dissoluzione della trama, coincidente con il labirintico percorso interiore del protagonista, e nell'ironia intimamente compenetrata con tutta la narrazione, spia della consapevolezza del divario fra la ricerca di una coerenza nei comportamenti umani e l'imprevedibilità della vita. Il tardivo riconoscimento della grandezza di Svevo da parte dei critici italiani e dei lettori colti si spiega anche con le imperfezioni della sua prosa inelegante, talvolta lessicalmente impropria e sintatticamente errata. Tuttavia il lettore d'oggi finisce per amare questo efficacissimo esempio di lingua che corrisponde all'urgenza del raccontare, fa corpo unico con una materia complessa e contraddittoria e rispecchia la condizione di italo-tedesco-triestino dell'autore, geniale dilettante della letteratura. La docente ritiene che il libro possa conquistare i partecipanti al corso per l'importanza dei temi e la piacevolezza della narrazione.*

Note

Si richiede, per lo svolgimento del corso, un numero di incontri non inferiore a 14-15.

La prima lezione sarà dedicata alla presentazione dell'autore e saranno forniti dei materiali ai partecipanti, ciascuno dei quali avrà cura di procurarsi una copia del libro *La Coscienza di Zeno*, del quale durante il corso saranno lette e commentate molte pagine.

SCRITTURA CREATIVA

Docente *Nadia Angela Manarin, docente di Materie letterarie*
Enrico Bassignana, giornalista e scrittore

TITOLO: “La magia della scrittura per raccogliere e fermare i pensieri”

La scrittura creativa coinvolge la dinamica del pensiero e favorisce la libera espressione personale, nel rispetto delle tipologie testuali e delle regole morfo-sintattiche della grammatica.

PROGRAMMA

1 - Caratteristiche strutturali delle seguenti tipologie testuali: novella, racconto, poesia.

2 - Lettura animata e analisi di novelle, racconti e poesie di alcuni autori della letteratura italiana (Boccaccio, Pirandello, Calvino, Moravia e poeti del 900).

3- Guida al comporre tra le varie tipologie testuali secondo la predisposizione manifestata da ogni corsista.

Come e perché scrivere una biografia (o un'autobiografia)

Il tema di fondo è quello della memoria: ogni persona ha una storia che merita ricordare, tanto più che le sue tracce resteranno nel DNA dei suoi discendenti.

Come nasce un romanzo d'avventura

Quali sono gli ingredienti di un romanzo d'avventura? Come si fa a scriverlo? Inizio col definire quali siano le caratteristiche del genere letterario, poi ne esemplifico modelli illustri, dall'Odissea in avanti. Nella seconda parte spiego come nasce il romanzo.

ASTROFISICA

Docente *Antonio Francesco Frisullo, insegnante di Matematica e Fisica Scuola Secondaria di secondo grado. Laurea in Fisica.*

PROGRAMMA

- *Cinematica dei non corpi*
- *Esercizi di cinematica*
- *Forze meccaniche*
- *La gravità non è una forza*
- *Dinamica dei corpi rigidi*
- *Energia meccanica e cenni sulle altre forme*
- *Energia cinetica ed energia potenziale*
- *Esercizio sul campo conservativo "E"*
- *L'equazione del sestante*
- *Sfuggire all'attrazione terrestre*
- *Viaggi spaziali, moti orbitali*
- *Relatività*
- *Materia oscura ed energia oscura*
- *Extraterrestri*

FISICA

DA GALILEO ALLA MECCANICA QUANTISTICA: UOMINI, DONNE, GRANDI IDEE

Docenti: *Mercede Bergoglio, Laurea in Fisica presso l'Università degli Studi di Torino, ricercatrice dell'Istituto di Metrologia "Gustavo Colonnetti" (IMGC) e successivamente dell'Istituto di Ricerca Metrologica (INRIM)*

PROGRAMMA

L'approccio empirico e matematico di Galileo, Huygens e Newton, insieme alle loro scoperte fondamentali, hanno gettato le basi della fisica come disciplina scientifica. Maxwell, e Boltzmann aprirono nuovi orizzonti nello studio della struttura della materia. Becquerel e i Curie, protagonisti della fisica contemporanea, scoprirono la radioattività. Planck e Einstein introdussero nuovi paradigmi, mentre de Broglie, Dirac e Schrödinger furono i pionieri della meccanica quantistica. Grandi contributi alla fisica nucleare vennero dai coniugi Joliot-Curie e da Chadwick, mentre i brillanti "ragazzi di via Panisperna" diedero un impulso significativo alla fisica atomica. Per concludere, è doveroso menzionare la teoria dell'elettrodinamica quantistica sviluppata dall'eccezionale fisico teorico Feynman e la scoperta del bosone di Higgs, che apre nuove e grandi sfide per il futuro.

Visita al museo della facoltà di Fisica (sono rimasta d'accordo con il curatore di risentirci in autunno)

Visita ad una azienda da concordare

Wandi Antonio Guidolin, Laurea in Fisica

Crittografici quantistici, nanotecnologie e nanomateriali

PROGRAMMA

- *Sistemi Crittografici quantistici : trasmissioni dati in sicurezza mediante crittografia quantistica, fotoni entangled, come funzionano, tipologia rete, organizzazione e struttura dati; ecc.*
- *Nanotecnologie e nanomateriali : effetto tunnel, gli enormi spazi delle nano superfici, carbonio ed i suoi allotropi; applicazioni, nanomotori, ecc.*

PROGETTO EDUCATIVO

IL RUOLO DELL'ESSERE UMANO NEL CAMPO DELL'INTELLIGENZA ARTIFICIALE

Docente: *Mattia Corsini, master in Filosofia del Digitale e AI*

ABSTRACT DEL PROGETTO EDUCATIVO:

Il progetto mira a indagare il campo dell'intelligenza artificiale, sempre più dibattuto oggi, attraverso una prospettiva umanistica. Questo ha un duplice obiettivo educativo: da una parte sicuramente fornire una maggiore consapevolezza nell'utilizzo di questi strumenti, dall'altra osserverà nuove prospettive per discipline che di primo acchito sembrerebbero lontane, ma che in realtà hanno un ruolo centrale. Quest'intento verrà perseguito suddividendo il ciclo di incontri in due moduli, uno filosofico e uno più psicologico.

Per quanto riguarda il primo, dopo un primo inquadramento storico del campo dell'intelligenza artificiale e le relative domande nuove che pone all'essere umano relative alle differenze tra l'agire e il pensiero umano in relazione a questi nuovi mezzi tecnologici, verranno trattati temi attinenti l'antropologia filosofica e la nuova idea di uomo che ne deriva attraverso temi come l'umanesimo digitale, il transumanesimo e il post-umanesimo, fino ad arrivare al campo proprio della filosofia della mente, dove si indagherà il problema mente-corpo come si è articolato nell'indagine filosofica fino ai giorni nostri. Il modulo, infine, si concluderà prendendo in esame il campo della filosofia morale: dopo una breve valutazione dei concetti di algoretica, dataismo, utilitarismo e deontologismo, verranno, difatti, valutati una serie di esperimenti mentali di etica applicata, come, ad esempio, una rivisitazione del Trolley Problem con la Google Car, in modo che gli stessi partecipanti avranno la possibilità di immaginare scenari in cui valutare l'impatto dell'intelligenza artificiale.

Il secondo modulo, che ripercorrerà a livello di struttura quello precedente, esporrà inizialmente le differenze psicologiche tra l'intelligenza umana e quella artificiale, per poi spostarsi maggiormente sul campo della psicologia cognitiva, indicando il ruolo primordiale che questa disciplina e, nel particolare, la user experience e i principi emotivi hanno nell'elaborazione dei nuovi mezzi

informatici. Anche per quanto riguarda questa seconda parte del ciclo di lezioni, la parte conclusiva ha nuovamente un approccio maggiormente partecipativo per i studenti: verranno, difatti, immaginati degli scenari in cui si testerà la presenza o meno di bias cognitivi in ChatGPT, prendendo spunto da quelli trattati nel libro Umanità artificiale. Stereotipi e pregiudizi in ChatGPT.

LETTERATURA BASE DEL PROGETTO:

- *2 testi di riferimento, uno per ogni modulo:*
 - *Umanesimo artificiale, Transumanesimo, Intelligenza Artificiale: il caso della Google car (2023) Echos edizioni;*
 - *Umanità artificiale. Stereotipi e pregiudizi in ChatGPT (2024) Echos edizioni;*
 - *Altre letture e materiali di approfondimento forniti durante il ciclo di lezioni;*

7 incontri circa che prevedono la partecipazione attiva degli studenti e l'utilizzo di materiale multimediale.

MATERIE COINVOLTE:

Filosofia, Psicologia, Scienze, Informatica, Italiano

OBIETTIVI EDUCATIVI

Il progetto mira a indagare il campo dell'intelligenza artificiale, sempre più dibattuto oggi, attraverso una prospettiva umanistica. Questo ha un duplice obiettivo educativo: da una parte sicuramente fornire una maggiore consapevolezza nell'utilizzo di questi strumenti, dall'altra osserverà nuove prospettive per discipline che di primo acchito sembrerebbero lontane, ma che in realtà hanno un ruolo centrale. Quest'intento verrà perseguito suddividendo il ciclo di incontri in due moduli, uno filosofico e uno più psicologico.

Inoltre, l'obiettivo è fornire degli strumenti di analisi critica in relazione alle nuove tecnologie, intento che avrebbe diversi punti di contatto con l'essere cittadini attivi da parte degli studenti.

COMUNICARE: COME FUNZIONA E A COSA SERVE

Docenti: *Ilaria Gabbatore – Psicologa e Psicoterapeuta, assegnista di Ricerca presso il Dipartimento di Psicologia Università degli Studi di Torino.*

Ilaria Traetta – Psicologa e Dottoranda presso il Dipartimento di Psicologia Università degli Studi di Torino.

Ariele Merlini – assegnista di ricerca presso il Dipartimento di Psicologia dell'Università di Torino

PROGRAMMA (6 lezioni)

1. Comunicazione: oltre il linguaggio c'è di più! Come si sviluppano e come sono usati i diversi canali di espressione comunicativa.

Cosa è il linguaggio e quali sono gli altri canali espressivi che utilizziamo quando comunichiamo, come li usiamo, come nascono e si sviluppano. Esercizi e lavori in gruppo

2. Le basi teoriche della comunicazione e la relazione con le altre funzioni cognitive

Panoramica delle teorie che forniscono definizioni e spiegazioni della comunicazione e analisi di come una buona comunicazione si realizzi in stretta collaborazione con altre abilità cognitive come la memoria, l'attenzione e le abilità sociali. Esercizi e lavori in gruppo

3. Come si valutano linguaggio e comunicazione? E come si può potenziarli?

Quali sono gli strumenti disponibili per lo studio e la valutazione del linguaggio e della comunicazione. Quali i programmi disponibili per migliorare e potenziare le abilità comunicative? Esercizi e lavori in gruppo

4. Disturbi della comunicazione:

Panoramica su una selezione di patologie neurologiche e psichiatriche che possono determinare difficoltà cognitive e comunicative di diversa eziogenesi e diverso livello di gravità. Analisi dell'impatto sulla qualità della vita.

5. Abilità cognitiva e comunicativa nella terza età

La terza età porta con sé alcuni cambiamenti, tra i quali si trovano quelli legati alla sfera cognitiva, linguistica e comunicativa. Si passeranno in rassegna questi cambiamenti, il loro impatto nelle attività quotidiane e come si possano potenziare queste abilità in modo da arginarne il decadimento precoce. Esercitazioni e lavori in gruppo

6. Mindfulness: Il potere del momento presente

Panoramica sul concetto di mindfulness e sue potenziali applicazioni, intese come strumento per guidare il proprio corpo (e la propria mente) nel sentirsi e comunicare con l'ambiente circostante momento per momento.

Note: Il corso per l'a.a. 2024/2025 ricalcherà quello delle passate edizioni, pur con alcuni elementi di novità, derivanti dai quesiti posti dai partecipanti nel corso delle lezioni e connessi alla consueta discussione interattiva in classe.

Come lo scorso anno, ampio spazio sarà dedicato ad attività pratiche in gruppo, applicative rispetto ai contenuti teorici proposti.

Novità di quest'anno, una lezione dedicata alla mindfulness come comunicazione tra il proprio corpo e l'ambiente circostante. Sugeriamo di segnalare le analogie con le edizioni precedenti in modo esplicito nel programma, in modo da permettere a chi ha frequentato lo stesso corso lo scorso anno di decidere consapevolmente se iscriversi al presente corso.

SULLE ORME DELLE EMOZIONI

Docente: *Lorena Viale, Laurea magistrale in psicologia clinica e di comunità + Master di II livello in fisiologia e psicologia perinatale*

PROGRAMMA

- **I INCONTRO** → GIOIA. *“Porto la felicità ovunque vada, ed è per questo che mi accorgo sempre delle cose belle della vita.”*
- **II INCONTRO** → RABBIA. *“Sono motivato ad agire per difendere ciò che ritengo giusto.”*
- **III INCONTRO** → PAURA. *“Mi proteggerò, e con coraggio affronto le sfide.”*
- **IV INCONTRO** → DISGUSTO. *“Il mio benessere dipende da ciò che è sano e utile.”*
- **V INCONTRO** → SORPRESA. *“A volte può accadere qualcosa di inaspettato. Se saprò meravigliarmi e provare stupore di fronte alle scoperte non perderò mai la capacità di ‘vedere’.”*
- **VI INCONTRO** → TRISTEZZA. *“Le vulnerabilità mi fortificano”*
- **VII INCONTRO** → NOIA. *“È ora di prendersi una pausa e ricaricare le proprie energie”*
- **VIII INCONTRO** → IMBARAZZO. *“Affronto con leggerezza il rossore derivato da uno sguardo”*
- **IX INCONTRO** → INVIDIA. *“Ora comprendo quanto sia importante raggiungere gli obiettivi desiderati”*
- **X INCONTRO** → *“A TU PER TU CON ME STESSO”*

**In occasione dell'ultimo incontro è prevista una mattinata fuori porta presso il Parco Boschetto - con “aperitivo in mezzo alla natura” a chiusura dei lavori*

OLI ESSENZIALI E UTILIZZI PRATICI

Docente *Elisabetta Marino, naturopata, iridologa, riflessologa*

Ho pensato ad un taglio più pratico e meno teorico per quel che riguarda il corso di Oli Essenziali: alla luce del fatto che la teoria può interessare, ma quello che mi piacerebbe, che imparassero ad usarli nel quotidiano, con riferimento anche alle tecniche di rilassamento che oramai concludono, a grande richiesta, le lezioni da due anni a questa parte.

A differenza del primo incontro dove verrà illustrata un po' di teoria, ad ogni lezione vorrei trattare un olio sia nelle sue caratteristiche curative, sia nei suoi utilizzi che vanno dall'uso topico, a quello per la casa, gli animali, in cucina e anche per ritrovare il benessere attraverso tecniche di autotrattamento. Durante le lezioni abbiamo fatto anche cenni agli oleoliti e altri prodotti erboristici, a seconda di cosa veniva richiesto.

Penserei di trattare questi oli, ma poi possiamo parlarne anche con gli utenti:

ARANCIO, CIPRESSO, EUCALIPTO, LAVANDA, LIMONE, MENTA, ORIGANO, SANDALO, TEA TREE, ZENZERO.

Uscita: vorrei replicare un'uscita con loro, ma non più al Museo della Menta a Pancalieri, ma al Museo della Canapa di Carmagnola, sicuramente verso il mese di Aprile.

L'ESPLORAZIONE DELLO SPAZIO

Docente *Umberto Cavallaro, Esperto di online databases presso l'Agenzia Spaziale Europea. Fondatore e Presidente dell'AS.IT.AF. Associazione Italiana di Astrofilatelia, con membri in 12 Paesi. Delegato Nazionale per l'astrofilatelia presso la FIP (Fédération Internationale de Philatelie). Autore di libri e articoli di storia dell'astronautica, pubblicati in Italia e all'estero.*

PROGRAMMA

- 1) *Italia, terza nazione spaziale nel mondo*
- 2) *Spazio e Paesi emergenti*
- 3) *La lunga marcia della Cina nello Spazio*
- 4) *I privati protagonisti dello Spazio*
- 5) *Donne nello Spazio*
- 6) *Cosa mangiano gli astronauti nello spazio*

ASTROLOGIA

Docente *Fulvia Canaletti, Naturopata diplomata RIZA*

PROGRAMMA

Corso teorico-pratico base

- *Storia dell'astrologia*
- *I segni zodiacali*
- *I pianeti ed il loro significato*
- *Le case astrologiche*
- *Il tema natale come strumento di conoscenza di se stessi*
- *Curiosità astrologiche*
 - *Esercitazioni pratiche sull'analisi del tema natale*

ARTI GRAFICHE E PITTORICHE

Docente *prof.ssa Marisa Fiore, Insegnante di Educazione Artistica*

PROGRAMMA

La prima ora di lezione sarà dedicata essenzialmente ai nuovi iscritti per introdurre le basi del disegno e principalmente:

- ***impostazione corretta di una composizione***
- ***uso del chiaroscuro***, per evidenziare effetti di volume, di luce e di ombra
- ***rappresentazione prospettica di un paesaggio*** (prospettiva aerea e prospettiva accidentale)
- ***studio del colore*** (toni, gradazioni, colori caldi, freddi, complementari)
- ***studio e applicazione di tecniche*** già proposte negli anni passati (sanguigna, china, écoline, pastelli ad olio e a cera)
- ***studio dello schema del volto e del corpo umano***

*La seconda parte della lezione sarà dedicata alla correzione degli elaborati, all'introduzione e conseguente approfondimento della **pittura ad olio** con relative interpretazioni personali e varianti.*

Osservazione e applicazione di alcuni stili significativi (pittura classica e arte contemporanea).

Rielaborazione personale (intesa come ricerca di un proprio stile e stimolazione di processi creativi).

Studio del ritratto e dell'autoritratto, non solo come ricerca formale, ma come mezzo introspettivo ed espressivo.

Nota: gli iscritti al corso dovranno presentarsi alla prima lezione (ma possibilmente anche in seguito) muniti del materiale necessario per il disegno.

Il resto del materiale verrà proposto di volta in volta.

ARCHITETTURA E SOSTENIBILITA' AMBIENTALE

Docente *Vito Barone, Professore, Architetto*

PROGRAMMA

Introduzione al concetto di architettura. Presentazione del corso.

Esercizi pratici e grafici di progettazione d'interni e arredo.

Concetti generali di storia dell'architettura.

L'ambiente in architettura il suo contesto la città.

Tecnologia e tipologia in architettura, concetti generali.

Sviluppo tecnologico dell'architettura.

La progettazione architettonica bioclimatica.

a. Principi bioclimatici e accorgimenti tecnici.

Sostenibilità ambientale.

Note

Sono previste visite guidate o sopralluoghi.

Attività svolte anche con altri corsi dell' UNI3

SHIATSU-DO

Docenti *Marcello Sapino, Istruttore e operatore*
Ortensio Di Leo, Assistente e operatore

PROGRAMMA

Dall'antica saggezza orientale nasce una meravigliosa arte del benessere: lo SHIATSU.

Lo Shiatsu è un trattamento manuale effettuato sulla persona. Codificato in Giappone nel primo dopoguerra, affonda le sue origini nelle antiche tradizioni popolari e filosofie orientali. Si occupa principalmente di ristabilire un corretto equilibrio psicofisico, favorendo il recupero del naturale benessere, risvegliando e armonizzando le funzioni e le risorse vitali profonde. In armonia con la visione olistica dell'individuo favorisce una maggiore consapevolezza in rapporto a se stesso, allo stile di vita e all'ambiente che lo circonda.

Il trattamento si svolge su futon e non prevede l'utilizzo di oli, creme, né ausili o strumenti di competenza di figure sanitarie, estetiche o sportive.

Si adatta ad ogni individuo qualunque sia l'età, la struttura, la condizione fisica.

Il tocco di una mano è sempre di grande sollievo, applicando una serie di pressioni con il palmo avvolgente sulla zona del corpo attraverso i vestiti si favorisce una relazione profonda e in presenza, che è fondamentale per il rilassamento e il benessere.

Questa disciplina non è un trattamento medico, ma agisce sull'energia vitale: sul corpo fisico, sul corpo mentale e sul corpo emozionale.

Il corso è aperto a tutti i giovani e meno giovani. È rivolto a tutte le persone che vorrebbero migliorarsi e mantenersi più giovani.

PROGRAMMA

- *La pressione Shiatsu e anatomia esperienziale*
- *Tori e Uke, le posizioni di base e anatomia esperienziale*
- *Posizione, respiro, relazione, pressione*
- *Posizione prona Kata del palmo sulla schiena, spalle e arti superiori*
- *Posizione prona Kata del palmo sugli arti inferiori e piedi*
- *Posizione sul fianco Kata del palmo sugli arti superiori, inferiori e piedi*
- *Posizione sul fianco Kata del palmo arti superiori, spalle e collo*
- *Posizione supina Kata del palmo sugli arti inferiori e piedi*
- *Posizione supina Kata del palmo sul torace, spalle e arti superiori*
- *Mobilità articolare*

MATERIALE NECESSARIO:

abbigliamento comodo (una tuta)

tappetino espanso (del tipo da palestra/campeggio

coperta e un neckroll (piccolo cuscino)

MEDICINA OLISTICA

MINDFULNESS-NON E' COME PENSATE E' COME SENTITE

Docente *Federica Maria Nespolo, Operatore olistico PI 3035-OP e Counselor Olistico PI 646-CO*

“Non è come pensate, è come sentite”

Viaggio di 8 incontri per scoprire come vivere sereni in consapevolezza con l'aiuto della Mindfulness. A seguire 4/5 incontri di meditazione (per completare l'anno) per sviluppare la tecnica meditativa.

PROGRAMMA

Primo incontro: Presentazione del percorso - Elementi principali della mindfulness – Meditazione del chicco d'uva e body scan

Secondo incontro: La modalità dell'essere e del fare – meditazione del respiro

Terzo incontro: Movimento consapevole – meditazione camminata - Trovare i nostri limiti – Meditazione dei pensieri, suoni ed emozioni

Quarto incontro: Rispondere anziché reagire – Meditazione della montagna

Quinto incontro: Gli atteggiamenti fondamentali – Osservazione spaziale

Sesto incontro: Comunicazione consapevole – Meditazione Metta

Settimo incontro: Lavorare sui nostri atteggiamenti – Meditazione seduta

Ottavo incontro: E ora? Come proseguire il cammino portando nella vita ciò che abbiamo imparato

Dal nono al tredicesimo: 5 incontri di meditazione legati al percorso fatto nei primi 8 incontri (per arrivare al termine dell'anno scolastico nel caso potrebbero essere 4 o 6 vediamo in base alla data inizio e data fine)

Sarebbe utile avere uno spazio in cui potersi sdraiare per le meditazioni.

YOGA

Docente *Sergio Maltoni, ha frequentato il Corso di formazione per maestri Yoga presso l'Istituto di Psicosomatica e Yoga integrale Kuvalayananda di Torino – Associazione Scientifico Culturale affiliata al Kaivalyadharm S.M.Y.M. Samiti – Lonavla (India) riconosciuta dal Governo Centrale dell'India.*

*Il corso, della durata di un'ora e mezza ogni lezione, si tiene tutte le settimane, ma per ragioni di capienza del locale, gli iscritti verranno suddivisi in due turni e potranno frequentare il corso ogni due settimane. **I turni assegnati devono essere tassativamente rispettati. Eventuali cambi di turno vanno autorizzati.***

Si raccomanda la massima puntualità all'arrivo (entro le ore 19,00). I ritardatari non saranno più ammessi alla lezione.

PROGRAMMA

ASANA (posizioni)

PRANAYAMA (controllo del respiro)

RILASSAMENTO E RILASSAMENTO PROFONDO

SAT KRIYA (tecniche di purificazione)

MANTRA (vibrazioni sonore)

PRATYHARA (ritrazione dei sensi, controllo delle emozioni)

DHARANA (concentrazione)

DHYANA (concentrazione prolungata, meditazione)

MATERIALE NECESSARIO

- *Abbigliamento comodo*
- *Tappetino*

PALESTRA DELLA GIOIA CON LO YOGA DEL SORRISO

Docenti *Maria Mellone, Valeria Gambarino: operatrici olistiche e leader di yoga della risata*

PROGRAMMA

E' una disciplina ideata da un medico indiano il dottor Madan Kataria nel 1995. In questi incontri ci ritroveremo per ridere con il corpo e star bene con la mente. Si può ridere nonostante difficoltà, disagi emotivi e malattia? Con lo yoga della risata si può, cercheremo inoltre di alleggerire insieme la nostra vita e vivere felici.

GINNASTICA DOLCE

Docenti *Daniela Cittadella, Esperta – Maturità scientifica ISEF*

PROGRAMMA

Obiettivo del programma del Corso di Ginnastica Dolce è quello di migliorare la salute promuovendo il benessere fisico attraverso esercizi a basso impatto con lo scopo di ridurre il rischio di problemi correlati alla sedentarietà. Un altro obiettivo è quello di migliorare la salute mentale riducendo lo stress e migliorando l'umore grazie ad esercizi rilassanti.

L'importante è informare i partecipanti sui benefici della ginnastica e di seguire un regolare stile di vita.

Abbigliamento comodo.

BALLO LISCIO

Docenti *Giuseppe Montrone*
 Pasquale Maddalena
 Nella Vommaro
 Esperti

PROGRAMMA

Ballo liscio: Mazurka, Polka, Valzer

Ballo da sala: Tango, Valzer, Fox Trot

“Il corso di ballo liscio dà ai partecipanti la possibilità di imparare e migliorare le impostazioni e le coreografie proposte, sia per i principianti che per ballerini leggermente più avanzati.

BALLO LATINO-AMERICANO

Docente *Samantha Ammannati,*
Diploma A.N.M.B. (Associazione Nazionale Maestri di Ballo)

PROGRAMMA

Corso finalizzato oltre allo studio dei vari balli caraibici (quali salsa, bachata, merengue, mambo e cha cha) alla socializzazione e al divertimento.

Studiando il passo base, i giri fondamentali e le figure basilari per ogni differente disciplina della danza caraibica si arriverà gradatamente ad avere un miglior controllo ed una maggiore consapevolezza del proprio corpo che consentiranno di migliorare anche la propria coordinazione e la postura e non di meno eseguire esercizio fisico.

Si presterà sicuramente maggior attenzione ai balli praticati nei locali da ballo ovvero la SALSA e la BACHATA.

Nelle ultime lezioni ci si dedicherà all'apprendimento della RUEDA, ballo tipico coreografico in cui tutti i partecipanti, a coppie disposte a cerchio, saranno in grado di eseguire contemporaneamente le figure che vengono di volta in volta "chiamate" da uno dei ballerini, il "cantador" (capo rueda)

NOTE:

Verranno organizzati in itinere anche “serate danzanti” per poter mettere in pratica tutti insieme ciò che si è imparato.

DANZA ORIENTALE

Docenti *Alice Squillace*
 Daniela Miccoli,
 Danzatrici de "Il Giardino di Agalu"

PROGRAMMA

Esistono numerosi benefici per il corpo e per la mente che vengono abitualmente associati all'esercizio di quest'antica arte, definita anche "Danza Orientale", chiamata "Raks Sharki" in lingua originale e "Belly Dance" in inglese.

*E' una sorpresa per molti scoprire che la danza orientale non nasce per essere uno spettacolo destinato agli uomini, bensì come **una danza delle donne per le donne** che si ricollega ad antichi culti religiosi, legati alla "madre terra", che propiziavano e celebravano la fertilità nelle antiche società matriarcali della Mesopotamia.*

Per secoli, anzi per millenni, le donne nel mondo arabo hanno continuato ad eseguire questi movimenti: ciò che oggi chiamiamo "danza del ventre" porta con sé qualcosa di ancestrale, di magico e di strettamente femminile; si danza tra amiche, tra donne della stessa famiglia, per i compleanni e per i matrimoni, per la pubertà e la maternità, svolgendo incombenze domestiche; ma è una festa intima e privata!

Se questo patrimonio tanta fortuna incontra presso le donne nel mondo è perché, oltre agli indiscutibili benefici fisici che ne derivano, esso ci permette di conoscere - attraverso la padronanza del corpo e della mente - ciò che c'è di bello e di potente in ognuna di noi, qualcosa che ci permette di accettare ed amare ciò che siamo, di esprimere con fierezza la nostra sensualità e femminilità, che ci fa desiderare di coccolarci e prenderci cura di noi stesse, per affrontare con serenità e più sicurezza le cose della vita, che svelando il nostro corpo svela la "dea" che c'è in ogni donna.

DANZE OCCITANE E FRANCESI

Docente *Carlo Maimone, Esperto*

PROGRAMMA

I balli del repertorio occitano di cui ci occuperemo nel corso sono di origine popolare, favoriscono l'incontro e l'aggregazione delle persone, riescono a creare un clima di condivisione tirando fuori la magia del ballo collettivo al pari delle altre danze: classica, jazz, disco, hip hop, liscio, latino americano.

Le danze popolari più tradizionali hanno molti secoli di storia, insieme alle altre di più recente composizione si eseguono in cerchio, in catena, in long way, in quadriglia o in coppia chiusa; per la maggior parte di queste coreografie è richiesta la partecipazione di dame e cavalieri.

DANZE FOLKLORISTICHE INTERNAZIONALI

Docenti *Renato Vellano, Esperto*

PROGRAMMA

Danze tratte dalla tradizione del folklore popolare europeo.

BALLI DI GRUPPO

Docente *Lea Menegatti, Esperta*

PROGRAMMA

Insegnamento di nuovi balli quali: Nuova Bachata e tanti altri generi latino-americani e italiani, tutti sempre di gruppo e non di coppia.

ZUMBA GOLD

Docente *Eleonora Luongo, Esperta*

PROGRAMMA

Adatto a tutti e a tutte le forme!

Come funziona:

Togliamo la “fatica” dall’allenamento, alternando passi ad alta intensità e passi a bassa intensità, per una festa di danza fitness basata sugli intervalli, che ti permette di bruciare calorie.

Benefici:

Un allenamento completo che combina tutti gli elementi di fitness e cardio, condizionamento muscolare, equilibrio e flessibilità, con un’esplosione di energia e una dose massiva di entusiasmo che porti con te dopo ogni lezione.

BURRACO

Docenti: *Francesco Sassonia e Alberto Benini, esperti*

PROGRAMMA

Il Burraco è un gioco di carte della famiglia della pinnacola, di cui si troverebbero le origini in Italia nella metà degli anni quaranta. Si gioca con due mazzi di carte, comprensivi dei quattro jolly: i quattro giocatori si affrontano in due coppie. Altre versioni dipendono dal numero dei giocatori: è possibile giocare singolarmente. A squadre ed esiste una variante del gioco con tre giocatori.

Il corso è per tutti, anche per chi non sa giocare a carte. Lo scopo è di:

- 1) Insegnare il gioco del "Burraco".*
- 2) Insegnare le regole che sono importanti.*
- 3) Avvicinare tutti a questo gioco che è di grande attualità e seguito in molti circoli.*

Gli iscritti si devono procurare un mazzo di carte da scala.

TEATRO: RECITIAMO RIDENDO

Docente *Giancarlo Barbero, grafico e attore*

PROGRAMMA

Ridere di se stessi può aiutare a non temere il giudizio, ridere fa bene alla salute, l'ironia è un'arma difensiva contro l'impaccio e può servire a lenire il dolore. La capacità di ridere, deridere, sentirsi ridicoli, rende più liberi. E allora, propongo **“RECITIAMO RIDENDO”**, un corso formativo breve di recitazione comica. Un corso al confine tra teatro e cabaret, quel confine dove la comicità vive in funzione degli spazi e dei tempi teatrali, e dove il teatro si dimentica dei propri linguaggi mettendosi al servizio della comicità, senza imporre le regole o i luoghi comuni della recitazione classica. L'intento che ci si prefigge è quello di stimolare le capacità e le predisposizioni individuali, in tema di comicità, ironia, autoironia, senso del ridicolo; non si vogliono cercare o creare nuovi attori, ma portare alla luce semplicemente alcuni aspetti della personalità e della creatività dei partecipanti. Durante il corso, oltre ai brevi ma essenziali momenti didattici, vedi il lavoro sull'improvvisazione fisica, con esercizi svolti in coppia e in gruppo: esercizi di **fiducia**, di **ascolto**, di **contatto**, di **scambio affettivo** e a **quello sugli elementi espressivi della voce, come il colore, il timbro, il tono, il volume, il tempo la pausa, il ritmo, il mordente e la corretta dizione**, si opererà su brani di repertorio, brani inediti, letture ad alta voce, creando degli sketch, in un esercizio pratico di comprensione dei meccanismi comici e dei rapporti che si instaurano tra artista e pubblico, con lo scopo fin dai primissimi incontri, di lavorare al montaggio dello spettacolo finale.

Numerosi e vari saranno gli stimoli del percorso, da affrontarsi attraverso la creazione di un clima di gruppo volto alla sospensione del giudizio. Per concludere, citando il serissimo scrittore israeliano Amos Oz, ricordiamo che

“L'umorismo implica la capacità di ridere di se stessi. L'umorismo è relativismo, è la facoltà di vedersi così come potrebbe vederti il prossimo, è il rendersi conto che, a prescindere da quanto tu sia retto e da che torti tremendi tu abbia subito, esiste immancabilmente un risvolto che è un poco buffo. Il senso dell'umorismo è un'ottima terapia; non ho ancora visto un fanatico dotato di senso dell'umorismo, e non ho nemmeno mai visto una persona dotata di senso dell'umorismo diventare un fanatico, e non ho mai visto un fanatico con il senso dell'umorismo, perché possederlo significa saper ridere di se stessi.”

LA GESTUALITA' :

“Il lavoro che l'attore è chiamato a fare su se stesso mira alla qualità e la pulizia del gesto, che non deve essere troppo rivelatore ma esprimere i tratti essenziali dell'intenzione lasciando allo spettatore un ampio margine d'interpretazione”

L'ESPOSIZIONE VERBALE:

“Per una corretta esposizione del proprio dire, che sia in grado di interessare l'uditore e trasmettere al contempo un'emozione in grado di stupire, commuovere, appassionare, è necessario articolare e scandire bene le parole senza che ciò occorra in alcun modo a rendere falso o innaturale il discorso.”

SCENEGGIATURA CINEMATOGRAFICA

Docente: Jean Marcel Numbi LU, *Attore Sceneggiatore*

PROGRAMMA

Scopo della sceneggiatura

Tipo di sceneggiatura e come costruirsi una storia,

Aspetti base della letteratura cinematografica,

Convenzioni tecniche generali,

Intestazione della scena,

Struttura dei dialoghi,

Uso delle parentesi tonde,

Ultime considerazioni ... e un esempio esteso,

Screenplay e pc,

Basi di Celtx (programma per la scrittura),

Un esempio passo-passo della sceneggiatura,

Le differenze tra la cinematografia italiana, francese e americana.

ORTICOLTURA BIOLOGICA E GIARDINAGGIO

Docente: *Claudio Bosco, Perito Agrario*

PROGRAMMA

- *Il suolo, composizione, caratteristiche, lavorazioni.*
- *Principi di nutrizione vegetale, bilancio della sostanza organica, concimazioni.*
- *Sistemazioni idraulico-agrarie, bilancio idrico e irrigazione.*
- *Coltivazioni orticole.*
- *Coltivazioni frutticole.*
- *Principi di potatura.*
- *Coltivazioni ornamentali.*
- *Difesa delle colture: elementi di patologia vegetale.*
- *Difesa delle colture: elementi di entomologia agraria.*
- *Scelte varietali e OGM.*

CRETA E PASTA DI MAIZENA

Docente *Luigi Carboni, Esperto*
Anna Maria Marchetti, Esperta

PROGRAMMA

Il corso si propone di approfondire gli elementi che vanno dalla preparazione della creta e della maizena all'apprendimento della manipolazione.

Verranno fornite informazioni sulle tecniche di cottura e sulle tecniche di colorazione e di pittura.

Man mano che il corso procederà verranno realizzate sculture di varie forme utilizzando la creta e la maizena.

RICAMO

Docente *Francesca Biscotti, Esperta*
 Elisabetta Sabatino, Esperta

PROGRAMMA

Il corso verrà impostato come laboratori, dove i partecipanti potranno portare le loro esperienze e condividerle con gli altri partecipanti, sotto la guida del docente.

Verranno illustrati i principali punti, a seconda del livello di complessità (quest'anno anche il punto bandiera).

Verranno presi in considerazione diversi tipi di lavori, dalle tovaglie alle maglie, dai tendaggi alle lenzuola ecc...tenendo conto anche delle esigenze delle allieve.

Portare fin dalla prima lezione l'occorrente per il ricamo (filo, forbici, telo, ecc.)

PITTURA SU CERAMICA

Docente *Silvana Porta, Ceramista esperta*

PROGRAMMA

CORSO BASE

Primi approcci di pittura su Ceramica e Porcellana: fiori, frutta, tamponato, ecc.

CORSO AVANZATO

(Per chi ha già frequentato gli anni scorsi).

Fiori, frutta tecniche miste: bordatura in oro, disegno a pennino, ecc.

Nel corso avanzato saranno inserite alcune lezioni di creatività che, per chi interessato, saranno estese anche al corso base.

Se qualcuno avesse già del materiale per la pittura a terzo fuoco, portarlo alla prima lezione.

P.S. Se in qualunque corso dovessero esserci pochi iscritti l'insegnante potrà dividere gli allievi per meglio equilibrare il numero, ma senza nulla togliere all'insegnamento.

PITTURA SU VETRO INCISIONE E PIROGRAFO

Docente *Concetta Aquila, Esperta*

PROGRAMMA

Pittura su vetro e insegnamento sull'uso del pirografo.

Ai nuovi iscritti alla prima lezione verrà comunicato il materiale che dovranno acquistare per partecipare al corso.

PITTURA SU STOFFA/ACQUERELLO/GRAFICA

Docente *Rita Nuzzo, Laureata in Lettere con indirizzo artistico.
Disegnatrice Stilista di Moda, Costumista, Modellista, Pittrice: olio,
stoffa, ceramica, restauro.
Titolare e direttrice da oltre 50 anni dell'Istituto di formazione "Rita
Nuzzo"- moda, arte, costume*

PROGRAMMA

Novità: cenni sulla storia del costume e dell'abbigliamento. Disegno di moda e del costume realizzabile con molteplici tecniche.

- *Brevi e indispensabili nozioni sulla mescolanza dei colori.*
- *Alcune indicazioni sulle composizioni dei tessuti, ovviamente collegate con la storia della pittura e della decorazione del tessuto.*
- *Elementi necessari per poter seguire il giusto procedimento sui tessuti di fibre naturali, artificiali e sintetiche esistenti in commercio.*

Con chi ha conoscenze più avanzate si continuerà con nuove tecniche e stili e insieme si porterà allo scoperto l'innato talento artistico.

*Anche quest'anno continua **la tecnica dell'acquerello** con alcune nozioni accademiche e pratiche, lasciando, naturalmente agli allievi piena libertà per ciò che riguarda la parte creativa.*

TAGLIO E CUCITO

Docente *Maria Casellato, Esperta*

PROGRAMMA

Si parte dalle piccole riparazioni (orli, cerniere, asole, cucire un bottone, ecc.) per arrivare alla creazione di una semplice gonna o altro.

La docente valuterà, se necessario suddividere la classe in due gruppi e svolgere un corso base e uno più avanzato.

Procurarsi il necessario per il cucito: ago, filo, forbici, stoffa, ecc.

SHOW COOKING

Docente *Marina Gasparini, Esperta*

PROGRAMMA

Il corso proposto è uno Show Cooking di Cucina Naturale, senza derivati animali, della durata più o meno di due ore. Un viaggio verso cibi stagionali che la terra ci offre ogni mese. Ogni mercoledì lo show proporrà due ricette una dolce e una salata, utilizzando frutta e verdure di stagione.

PASSEGGIATE ED ESCURSIONI NATURALISTICHE E CULTURALI/ORIENTEERING

Docente *Piero Poggio, diploma di Perito Meccanico, appassionato di escursioni e passeggiate*

PROGRAMMA

Scoprire diversi ambienti, sia naturali sia creati dall'uomo, e le loro caratteristiche attraverso passeggiate di mezza giornata e/o escursioni di un'intera giornata.

Scoprire e apprezzare il benessere che proviene dal contatto con la natura e dalla socializzazione, osservare piante, animali e rocce nel loro ambiente naturale. Mettersi in gioco sperimentando le proprie capacità fisiche.

Si consiglia l'uso di abbigliamento sportivo, scarponcini, zainetto e bastoncini.

Luogo di ritrovo: Info Point Boschetto di Nichelino, parcheggio in via San Matteo (di fronte ai polesani) o luogo da destinarsi secondo la meta.

Giorno della settimana: Giovedì

Gli orari e le mete saranno comunicati di volta in volta attraverso il cellulare (Whatsapp). Modalità di trasporto: mezzi propri, pullman/treno. Le escursioni di mezza giornata si svolgeranno nella provincia di Torino con orario 7,30-13,00. Le escursioni di una giornata intera si svolgeranno in Piemonte, Liguria o Val d'Aosta.

Tutte le passeggiate/escursioni saranno di difficoltà variabile che verrà indicata insieme alla destinazione.

Le escursioni si faranno utilizzando prevalentemente le auto messe a disposizione dei partecipanti e dividendo la spesa di viaggio.

CAMMINATE E RICONOSCIMENTO PIANTE SPONTANEE E OFFICINALI

Docente *Giovanna Cumino, Esperta*

PROGRAMMA

Scopo delle camminate è di imparare a conoscere le piante spontanee e officinali.

*Le camminate avranno luogo al pomeriggio con partenza alle 14,30 nei mesi di ,
novembre, dicembre, gennaio e febbraio e con partenza alle 9,00 nei mesi di marzo,
aprile e maggio.*

Punto di incontro: via XXV Aprile ang. via Boccardo, sotto l'Airone.

Si consiglia abbigliamento comodo.

Anno Accademico 2024-2025 – Orari corsi prima settimana

Inizio lunedì 28 ottobre 2024

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
<p>10,00-12,00 ASTROFISICA (S)</p> <p>10,30-11,30 GINNASTICA DOLCE "A" (CRI)</p> <p>11,30-12,30 GINNASTICA DOLCE "B" (CRI)</p>	<p>10,30-12,30 OLI ESSENZIALI E UTILIZZI PRATICI (S)</p>	<p>9,00-12,00 E 14,30-17,30 CAMMINATE E RICONOSCIMENTO PIANTE OFFICINALI Via XXV aprile ang.v.Boccardo</p> <p>9,30-11,00 TECNICHE PER IL BENESSERE(S)</p>	<p>9,00-12,00 PITTURA SU VETRO/(S)</p>	<p>9,30-11,30 TAGLIO E CUCITO(S)</p>	
<p>15,00-17,00 INGLESE AVANZ.(S)</p> <p>17,30-19,00 ASTROLOGIA (S)</p> <p>18,00-19,45 DANZA ORIENTALE(P)</p>	<p>14,30-16,30 RICAMO (S)</p> <p>16,00-18,00 SMARTPHONE E TABLET (B)</p> <p>18,00-20,00 SHIATSU-DO (AVIS)</p> <p>18,30-20,00 SCRITTURA CREATIVA (S)</p>	<p>15,00-17,00 EDUCAZIONE FINANZIARIA (S)</p> <p>15,00-17,00 FISICA (S)</p> <p>18,00-20,00 COMUNICARE: COME FUNZIONA E A COSA SERVE (SM)</p>	<p>14,00 –17,00 INCISIONE E PIROGRAFO(S)</p> <p>17,30-19,00 DANZE FOLKLORISTICHE INTERNAZ. (P)</p> <p>18,00-19,00 YOGA DEL SORRISO (DA)</p>	<p>15,00-17,00 CONOSCERE TORINO (P)</p> <p>17,00-19,00 PITTURA SU CERAMICA AV. (S)</p> <p>17,30-19,00 INGLESE INT. (P)</p>	
<p>20,30-22,30 INTERNET Base (B)</p> <p>17,30-19,30 MEDICINA OLISTICA MINDFULNESS (AVIS)</p>	<p>20,30-22,30 BALLI DI GRUPPO (CA)</p>	<p>19,00-20,30 YOGA "A"(DA)</p> <p>20,00-21,00 ZUMBA GOLD "A" (PS)</p> <p>21,00-22,30 FOTOGRAFIA/FOTOC LUB (B)</p> <p>20,45-22,30 SOCIOLOGIA (DA)</p>	<p>20,30-22,30 BALLO L-A (CA)</p> <p>20,30-21,30 FRANCESE BASE (S)</p> <p>21,30-22,30 FRANCESE AVANZATO (S)</p>	<p>20,30-22,30 SCENEGGIATURA CINEMATOGRAFICA (S)</p>	

Anno Accademico 2024-2025 Orari corsi seconda settimana

Inizio lunedì 4 novembre 2024

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
<p>9,30-11,30 FILOSOFIA (SM)</p> <p>9,30-12,30 CRETA E PASTA DI MAIZENA (S)</p>	<p>9,30-11,30 INTELLIGENZA ARTIFICIALE – (S)</p>	<p>10,00-12,00 SHOW COOKING (S)</p>	<p>9,00-12,00 PASSEGGIATE ED ESCURSIONI InfoPoint Boschetto 9,00-10,00 PITTURA SU STOFFA(S) 10,00-12,30 ACQUERELLO/GRAFICA (S)</p>	<p>9,30-11,30 TAGLIO E CUCITO (S)</p>	
<p>15,00-17,00 CRETA E PASTA DI MAIZENA (S)</p> <p>17,30-19,30 INGLESE AVANZ.(S)</p> <p>17,45-19,15 DANZE OCCITANE E FRANCESI (P)</p> <p>18,00-19,30 A LUME DI LIBRO- INCONTRO CON L'AUTORE(B)</p>	<p>14,30-16,30 TEOLOGIA (S)</p> <p>17,00-19,30 ARTI GRAFICHE E PITTORICHE (S)</p> <p>15,00-17,00 GEOGRAFIA (SM)</p> <p>17,30-19,00 INGLESE BASE (SM)</p>	<p>15,00-16,00 GINNASTICA DOLCE "C" (CRI)</p> <p>15,00-17,00 LEZ.DI NUTRIZIONE UMANA (S)</p> <p>17,30-19,30 L'ESPLORAZIONE DELLO SPAZIO (S)</p> <p>18,30-20,30 BURRACO (CA)-Sala Carte</p>	<p>15,00-17,00 STORIA-I Grandi Personaggi (SM)</p> <p>17,30-19,30 TEATRO: RECITIAMO RIDENDO (DA)</p> <p>18,00-19,30 ARCHITETTURA E SOSTENIBILITA' AMBIENTALE (S)</p>	<p>15,00-17,00 ITALO SVEVO E LA COSCIENZA DI ZENO (SM)</p> <p>15,00-17,00 EGITTOLOGIA (S)</p> <p>17,30-19,00 PITTURA SU CERAMICA BA. (S)</p> <p>17,30-19,00 SPAGNOLO BASE (P)</p>	
<p>20,30-22,30 ORTICOLTURA BIOLOGICA E GIARDINAGGIO (S)</p> <p>20,30-22,30 INTERNET E PUBBLICA AMMINISTRAZIONE DIGITALE (B)</p>	<p>20,30-22,30 BALLO LISCIO (CA)</p>	<p>19,00-20,30 YOGA "B"(DA)</p> <p>20,00-21,00 ZUMBA GOLD "B" (PS)</p> <p>20,45-22,30 MEDICINA (DA)</p> <p>21,00 – 22,30 FOTOGRAFIA/FOTOC LUB (B)</p>	<p>20,30-22,30 BALLI DI GRUPPO (CA)</p>	<p>20,45-22,15 SULLE ORME DELLE EMOZIONI (DA)</p>	

(S) Sede – (P) Polesani – (CA) Centro Anziani – (DA) Scuola De Amicis – (B) Biblioteca – (CR) Croce Rossa – (PS) Palestra Sangone-Via Polveriera – (PDA) (SM) Sala Mattei – (AVIS) via D. Chiesa 12– InfoPoint Boschetto-Ingrosso via Pracavallo – via XXV Aprile ang.Via Boccardo

UNITRE		ANNO 2024-2025										
CORSO A.A. 2024-2025		Sedi	Giorno	Orario	Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio
1	SOCIOLOGIA	De Amicis	Mercoledì	20,45-22,30	30	13 27	11	8 22	5			
2	CONOSCERE TORINO	Polesani	Venerdì	15,00-17,00		15 (29)	(13)	10 (24)	(7) 21	(7) (21)	4	(16) (30)
3	MEDICINA	De Amicis	Mercoledì	20,45-22,30		6 20	4 18	15 29	12 26	12 26	9 23	7 21
4	A LUME DI LIBRO-Incontro con l'autore	Biblioteca	Lunedì	18,00-19,30		4 18	2 16	13 27	10 24	10 24	7	5 19
5	INTERNET BASE	Biblioteca	Lunedì	20,30-22,30	28	11 25	9	20	3 17	3 17 31	14 28	12 26
6	INTERNET E P.A. DIGITALE	Biblioteca	Lunedì	20,30-22,30		4 18	2 16	13 27	10 24	10 24		
7	SMARTPHONE E TABLET	Biblioteca	Martedì	16,00-18,00	29	12 26	10	7 21	4 18	4 18	1 15 29	13 27
8	FOTOGRAFIA/FOTOCLUB	Biblioteca	Mercoledì	21,00-22,30	30	6 13 20 27	4 11 18	8 15 22 29	5 12 19 26	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28
9	INGLESE BASE	Sala Mattei	Martedì	17,30-19,00		5 19	3 17	14 28	11 25	11 25	8	6 20
10	INGLESE INTERMEDIO	Polesani	Venerdì	17,30-19,00		15 29	13	10 24	7 21	7 21	4	16 30
11	INGLESE AVANZATO	Sede	Lunedì	15,00-17,00	28	11 25	9	20	3 17	3 17 31	14 28	12 26
	INGLESE AVANZATO	Sede	Lunedì	17,30-19,30		4 18	2 16	13 27	10 24	10 24	7	5 19
12	FRANCESE BASE	Sede	Giovedì	20,30-21,30	31	14 28	12	9 23	6 20	6 20	3	15 29
13	FRANCESE AVANZATO	Sede	Giovedì	21,30-22,30	31	14 28	12	9 23	6 20	6 20	3	15 29
14	SPAGNOLO BASE	Polesani	Venerdì	17,30-19,00		8 22	6 20	17 31	14 28	14 28	11	9 23
15	STORIA-I Grandi Personaggi	Sala Mattei	Giovedì	15,00-17,00		7 21	5 19	16 30	13 27	13 27		
16	GEOGRAFIA	Sala Mattei	Martedì	15,00-17,00		5 19	3 17	14 28	11 25	11 25	8	6 20
17	FILOSOFIA	Sala Mattei	Lunedì	9,30-11,30		4 18	2 16	13 27				
18	EGITTOLOGIA	Sede	Venerdì	15,00-17,00		8 22	6 20	17 31	14 28	14 28	11	9 23
19	TEOLOGIA	Sede	Martedì	14,30-16,30		5 19	3 17	14 28	11 25	11 25	8	6 20
20	LEZIONI DI NUTRIZIONE UMANA	Sede	Mercoledì	15,00-17,00		6 20	4 18	15 29				
21	TECNICHE PER IL BENESSERE	Sede	Mercoledì	09,30-11,00	30	13 27	11	8 22	5 19	5 19		
22	EDUCAZIONE FINANZIARIA	Sede	Mercoledì	15,00-17,00	30	13 27	11					
23	ITALO SVEVO E LA COSCIENZA DI ZENO	Sala Mattei	Venerdì	15,00-17,00		8 22	6 20	17 31	14 28	14 28	11	9 23
24	SCRITTURA CREATIVA	Sede	Martedì	18,30-20,00	29	12 26	10	7 21	4 18	4 18	1 15	
25	ASTROFISICA	Sede	Lunedì	10,00-12,00	28	11 25	9	20	3 17	3 17 31	14 28	12 26
26	FISICA	Sede	Mercoledì	15,00-17,00						5 19	2 16 30	14
27	INTELLIGENZA ARTIFICIALE	Sede	Martedì	9,30-11,30					11 25	11 25	8	6 20
28	COMUNICARE:COME FUNZIONA E A COSA SERVE	Sala Mattei	Mercoledì	18,00-20,00		13	11	22	19	19	30	
29	SULLE ORME DELLE EMOZIONI	De Amicis	Venerdì	20,45-22,15		8 22	6 20	17 31	14 28	14 28		
30	OLI ESSENZIALI E UTILIZZI PRATICI	Sede	Martedì	10,30-12,30	29	12 26	10	7 21	4 18	4 18	1 15 29	13 27
31	L'ESPLORAZIONE DELLO SPAZIO	Sede	Mercoledì	17,30-19,30						12 26	9 23	7 21
32	ASTROLOGIA	Sede	Lunedì	17,30-19,00	28	11 25	9	20	3 17	3 17 31	14 28	12 26
33	ARTI GRAFICHE E PITTORICHE	Sede	Martedì	17,00-19,30		5 19	3 17	14 28	11 25	11 25	8	6 20
34	ARCHITETTURA E SOSTENIBILITA' AMB.	Sede	Giovedì	18,00-19,30		7 21	5 19	16 30	13 27	13 27	10 24	8 22
35	SHIATSU-DO	AVIS	Martedì	18,00-20,00	29	12 26	10	7 21	4 18	4 18	1 15 29	13 27
36	MEDICINA OLISTICA-MINDFULNESS	AVIS	Lunedì	17,30-19,30	28	11 25	9	20	3 17	3 17 31	14 28	12 26
37	YOGA "A"	De Amicis	Mercoledì	19,00-20,30	30	13 27	11	8 22	5 19	5 19	2 16 30	14 28
38	YOGA "B"	De Amicis	Mercoledì	19,00-20,30		6 20	4 18	15 29	12 26	12 26	9 23	7 21
39	YOGA DEL SORRISO	De Amicis	Giovedì	18,00-19,00	31	14 28	12	9 23	6 20	6 20	3	15 29
40	GINNASTICA DOLCE "A"	CRI	Lunedì	10,30-11,30	28	11 25	9	20	3 17	3 17 31	14 28	12 26
41	GINNASTICA DOLCE "B"	CRI	Lunedì	11,30-12,30	28	11 25	9	20	3 17	3 17 31	14 28	12 26
42	GINNASTICA DOLCE "C"	CRI	Mercoledì	15,00-16,00		6 20	4 18	15 29	12 26	12 26	9 23	7 21
43	BALLO LISCIO	Centro Anziani	Martedì	20,30-22,30		5 19	3 17	14 28	11 25	11 25	8	6 20
44	BALLO LATINO-AMERICANO	Centro Anziani	Giovedì	20,30-22,30	31	14 28	12	9 23	6 20	6 20	3	15 29
45	DANZA ORIENTALE	Polesani	Lunedì	18,00-19,45	28	11 25	9	20	3 17	3 17 31	14 28	12 26
46	DANZE OCCITANE E FRANCESI	Polesani	Lunedì	17,45-19,15		4 18	2 16	13 27	10 24	10 24	7	5 19
47	DANZE FOLKLORISTICHE INTERNAZ.	Polesani	Giovedì	17,30-19,00	31	14 28	12	9 23	6 20	6 20	3	15 29
48	BALLI DI GRUPPO	Centro Anziani	Martedì	20,30-22,30	29	12 26	10	7 21	4 18	4 18	1 15 29	13 27
	BALLI DI GRUPPO	Centro Anziani	Giovedì	20,30-22,30		7 21	5 19	16 30	13 27	13 27	10 24	8 22
49	ZUMBA GOLD "A"	Palestra Sangona	Mercoledì	20,00-21,00	30	13 27	11	8 22	5 19	5 19	2 16 30	14 28

50	ZUMBA GOLD"B"	Palestra Sangone	Mercoledì	20,00-21,00		6 20	4 18	15 29	12 26	12 26	9 23	7 21
51	BURRACO	C.A. Sala Carte	Mercoledì	18,30-20,30		6 20	4 18	15 29	12 26	12 26	9 23	7 21
52	TEATRO: RECITIAMO RIDENDO	De Amicis	Giovedì	17,30-19,30		7 21	5 19	16 30	13 27	13 27	10 24	8 22
53	SCENEGGIATURA CINEMATOGRAFICA	Sede	Venerdì	20,30-22,30		15 29	13	10 24	7 21	7 21	4	16 30
54	ORTICOLTURA BIOLOGICA E GIARDINAGGIO	Sede	Lunedì	20,30-22,30		4 18	2 16	13 27	10 24	10 24	7	5 19
55	CRETA E PASTA DI MAIZENA	Sede	Lunedì	9,30-12,30		4 18	2 16	13 27	10 24	10 24	7	5 19
	CRETA E PASTA DI MAIZENA	Sede	Lunedì	15,00-17,00		4 18	2 16	13 27	10 24	10 24	7	5 19
56	RICAMO	Sede	Martedì	14,30-16,30	29	12 26	10	7 21	4 18	4 18	1 15 29	13 27
57	PITTURA SU CERAMICA AV.	Sede	Venerdì	17,00-19,00		15 29	13	10 24	7 21	7 21	4	16 30
58	PITTURA SU CERAMICA BA.	Sede	Venerdì	17,30-19,00		8 22	6 20	17 31	14 28	14 28	11	9 23
59	PITTURA SU VETRO	Sede	Giovedì	9,00-12,00	31	14 28	12	9 23	6 20	6 20	3	15 29
60	INCISIONE E PIROGRAFO	Sede	Giovedì	14,00-17,00	31	14 28	12	9 23	6 20	6 20	3	15 29
61	PITTURA SU STOFFA	Sede	Giovedì	9,00-10,00		7 21	5 19	16 30	13 27	13 27	10 24	8 22
62	ACQUERELLO/GRAFICA	Sede	Giovedì	10,00-12,30		7 21	5 19	16 30	13 27	13 27	10 24	8 22
63	TAGLIO E CUCITO	Sede	Venerdì	9,30-11,30		15 29	13	10 24	7 21	7 21	4	16 30
	TAGLIO E CUCITO	Sede	Venerdì	9,30-11,30		8 22	6 20	17 31	14 28	14 28	11	9 23
64	SHOW COOKING	Sede	Mercoledì	10,00-12,00		6 20	4 18	15 29	12 26	12 26	9 23	7 21
65	PASSEGGIATE ED ESCURSIONI/ORIENTEERING	Infopoint Bosche	Giovedì	9,00-12,00		7 21	5 19	16 30	13 27	13 27	10 24	8 22
66	CAMMINATE e riconoscimento piante spontanee e officinali	Via XXV Aprile	Mercoledì	9,00-12,00	30	13 27	11	8 22	5 19	5 19	2 16 30	14 28
				e 14,30-17,30								
	CONOSCERE TORINO: LE DATE TRA PARENTESI SI RIFERISCONO ALLE USCITE											
	LE SEDI DIDATTICHE											
	Sede Unitre - Via Moncenisio 24/A											
	Croce Rossa - Via Damiano Chiesa, 10											
	Scuola De Amicis - Via San Matteo,19											
	Ass. Polesani nel Mondo- Via Vespucci, 27											
	Biblioteca Comunale - Via A. Azzolina, 4											
	Centro Anziani "N.Grosa"-Via Galimberti, 3											
	Palestra Sangone - Via Polveriera (al fondo della via a sinistra)											
	Sala Mattei c/o Municipio-Pzza Di Vittorio,1											
	AVIS - Via D.Chiesa 12											
	Infopoint Boschetto-Ingresso Via Pracavallo											