



UNIVERSITÀ DELLE TRE ETÀ
UNI3
VILLARBASSE – REANO

ANNO ACCADEMICO 2019 – 2020

PROGRAMMI DEI CORSI



Presentazione

Cari amici. Nel presentarvi il programma dei corsi intendo rivolgervi il mio saluto. Intanto devo ringraziare il presidente uscente - il prof. Beccari - che ho conosciuto e stimato da molti anni. Nell'assicurargli la mia amicizia intendo anche valorizzare tutto l'impegno da lui profuso in tutti questi anni. I corsi, quindi, come vedrete nella lettura del libretto, sono nelle loro grandi linee confermati. Ho visto che essi sono seguiti con grande piacere da molti e guidati dai responsabili con passione e competenza. Il nostro obiettivo è quello di lasciare spazio a quegli interessi che possano sollevare i nostri animi sia perché ci aprono a nuovi campi di saperi, magari sempre desiderati, ma che negli anni abbiamo dovuto sacrificare, sia perché ci danno la possibilità di approfondire campi di conoscenza sempre da noi stessi coltivati, ma che ancora siamo spinti a indagare. Tutto il nostro impegno nel frequentare i corsi sarà rivolto a coltivare la nuova o l'antica amicizia che ci lega in modo lieto e fraterno. Dal canto mio farò in modo che con serietà serena, si possa collaborare villarbassesi e reanesi in quest'opera creata per unire nel comune desiderio di amicizia.

Un caro e cordiale saluto a tutti.

Aldo Rizza
Presidente della UNI3
Villarbasse – Reano

L'UNIVERSITÀ DELLE TRE ETÀ DI VILLARBASSE – REANO

L'UNI3 di Villarbasse – Reano fa parte dell'omonima associazione nazionale con sede legale in Torino.

L'UNI3 svolge attività senza fini di lucro nell'ambito dell'educazione permanente. Lo scopo è di contribuire alla promozione culturale, sociale e civile dei soci mediante la realizzazione di corsi, laboratori e altre attività.

L'UNI3 è aperta a tutti i cittadini, con o senza titoli di studio, a partire dal diciottesimo anno d'età, senza distinzione di razza, religione, nazionalità e convinzioni politiche.

L'UNI3 opera grazie al lavoro gratuito dei soci componenti il Consiglio Direttivo, dei docenti, dei coordinatori, e di tutti quelli che sentono di voler collaborare. Essa si finanzia con le quote associative, i contributi per alcuni corsi e laboratori, e con il sostegno dell'Amministrazione Pubblica.

Gli associati che frequentano le attività organizzate dalla UNI3 sono regolarmente assicurati a cura dell'associazione. I termini e le condizioni dell'assicurazione possono essere consultati presso la Segreteria.

Si sono presi gli opportuni accordi con le UNI3 della zona per consentire la libera circolazione degli associati ai corsi con l'unica iscrizione alla propria UNI3. Solo per i laboratori che richiedono spazi particolarmente attrezzati la nostra UNI3 darà la precedenza ai suoi iscritti e comunque fino alla capienza specifica di ciascun locale.

Il giorno dell'inaugurazione dell'anno accademico 2019–2020
verrà comunicata con avviso pubblico.

La chiusura dell'anno accademico 2019–2020 avrà luogo
nel maggio 2020 in luogo, data e ora che verranno
comunicate con avviso pubblico.

I corsi e i laboratori della UNI3 Villarbasse – Reano si svolgono a Villarbasse presso il Centro Incontri (Biblioteca), la sede degli Anni d'Oro, locale Sala studio (Biblioteca), l'Auditorium, le Scuole medie, i locali del Progetto Davide.

Segreteria

La segreteria è al primo piano in Via Vitrani, 9 a Villarbasse;

Orari della Segreteria

Presso la Sede, il giovedì dalle ore 15.00 alle ore 19.00 esclusi i festivi fino al 12 dicembre 2019.

Oltre tale data sono disponibili i contatti:

telefono: **338.746.2513**
e-mail: UNI3VR@gmail.com
internet: www.uni3vilrea.it

Iscrizioni

Le iscrizioni all'UNI3 di Villarbasse – Reano si svolgono dal 3 settembre 2019 al 3 ottobre 2019 nei giorni:

martedì: dalle 15.00 alle 19.00
giovedì: dalle 15.00 alle 19.00
sabato: dalle 09.00 alle 12.00

Gli iscritti alla nostra UNI3 possono partecipare ai corsi delle UNI3 di Buttigliera, di Sangano e di Rivalta; gli iscritti alle UNI3 di Buttigliera, Sangano e Rivalta possono frequentare i nostri corsi; per quelli con un numero limitato di allievi saranno ammessi solo se ci saranno ancora posti a disposizione.

La quota di iscrizione per l'anno 2019-20 è di € 25,00.

Per alcuni corsi e laboratori potrebbe essere richiesto un ulteriore contributo per far fronte alle spese dei materiali di consumo.

Date, orari, sede e numero delle lezioni potranno essere variati per esigenze organizzative o dei docenti; quando e se sarà possibile, le variazioni saranno comunicate tempestivamente per mezzo di posta elettronica o via telefono per coloro che non hanno fornito un indirizzo e-mail alla segreteria.

Ulteriori informazioni

Tutte le comunicazioni e informazioni utili inerenti alle attività dell'anno in corso verranno inviate tramite posta elettronica all'indirizzo e-mail consegnato dall'associato, sul sito internet www.uni3vilrea.it e avvisi affissi presso la Segreteria e nelle bacheche dell'UNI3. Pertanto si invitano gli Associati a prenderne visione frequentemente.

Le eventuali lezioni di recupero dovranno essere svolte non oltre il 15 maggio 2020 come previsto dal calendario dell' A.A. 2019-2020.

Assemblea degli associati

L'assemblea degli associati dell'UNI3 di Villarbasse – Reano è costituita oltre che dai soci fondatori, dagli associati in regola con il pagamento della quota associativa. Le convocazioni per le sedute verranno eseguite secondo le disposizioni dello Statuto; a coloro che avranno consegnato alla Segreteria un indirizzo e-mail valido, la convocazione sarà inviata anche per posta elettronica; vale per tutti la pubblicazione della convocazione nelle bacheche e nella sede dell'UNI3.

Consiglio direttivo

Il Consiglio Direttivo e il Collegio dei Revisori dei conti sono formati da:

Consiglio direttivo		Revisori dei conti
Presidente	Aldo Rizza	
Vice presidente	Giovanni Negro	
Direttore corsi	Franca Decaro	Franco Godino
Segretario	Pietro Turello	Adriana Coletti
Tesoriere	Antonia Tumolo	Marinella Mazzero
Consigliere	Angelo Gulli	
Consigliere	Giorgio Suragni	
Rappresentante Associati	Daniele Debernardi	



PROGRAMMI

Corsi, laboratori e altre attività
previste per l'anno accademico
2019 – 2020

L'indice alfabetico dei corsi è nella pagina 47

ARCHEOLOGIA E STORIA DELL'ARTE

Docente: DONATELLA AVANZO

- Ottobre Memorie di un'opera d'arte: La Marchesa Casati. La donna che volle diventare un uccello notturno in stile Art Nouveau.
- Novembre Una scoperta sensazionale rompe il silenzio. Forse la città di Troia ha ancora molti segreti da svelare. Manfred Osman Korfmann dell'Università di Tubinga ha fatto una scoperta straordinaria.
- Dicembre Malta. Perché, proprio al centro del Mediterraneo fiorì la più spettacolare civiltà preistorica del mondo.
- Gennaio Raffaello e Caravaggio, quasi un secolo li separa, la fama li unisce.
- Febbraio Corri cavallo... Destrieri e pennelli raccontano il cavallo nell'arte.
- Marzo Capri, la villa dell'imperatore Tiberio e il clima artistico e mondano degli anni del '900.
- Aprile Trinacria: terra di giganti, ninfee e altre meraviglie.
- Maggio DATA PER EVENTUALE LEZIONE DI RECUPERO

Tutti i seminari si terranno il martedì presso la Sede in via Vitrani 9, con cadenza mensile, dalle 15.00 alle 17.00 nei giorni:

15/10/19	12/11/19	10/12/19	28/01/20
18/02/20	17/03/20	21/04/20	12/05/20

ARTE IN CUCINA

Coordinatrici: FRANCA DECARO, M. ANTONIA PIRRONE

Deliziare il palato va bene ma anche l'occhio vuole la sua parte! È per questo che la giusta presentazione di un piatto in tavola richiede arte e fantasia e non è affatto una questione trascurabile.

Ci sono tantissimi elementi che contribuiscono a realizzare un piatto deliziosamente decorato.

Sicuramente non devono mancare creatività e pazienza, ma alcuni ingredienti sono indispensabili per rendere le ricette dei primi, dei dolci, le insalate, dei secondi e della frutta decorata un vero spettacolo per la vista oltre che per il gusto.

Il numero non deve superare i 12 iscritti, si darà la precedenza ai partecipanti dello scorso anno. Il contributo richiesto per l'acquisto dei generi alimentari verrà comunicato di volta in volta dalle coordinatrici.

Il corso avrà luogo presso la cucina dell'Associazione Progetto Davide di Villarbasse, il giovedì dalle 9.00 alle 12.00 nei giorni:

17/10/19	14/11/19	12/12/19	16/01/20
13/02/20	12/03/20	16/04/20	14/05/20

BIODANZA

Docente: LETIZIA BERTOLDO

Il vocabolo Biodanza nasce dal prefisso greco “Bios”, cioè Vita, e dalla parola di origine francese “Danza”, nel suo significato di “movimento naturale integrato”, da non confondere con l’accezione più comune che invece contempla tecniche o posture particolari. Dall’incontro di Bios e Vita nasce l’espressione poetica di “Danza della Vita” che vuole significare proprio la capacità di “riapprendere” a muoversi con grazia naturale, esprimersi con facilità e spontaneità, sentire la vita con maggiore intensità, essere più sensibili, più intuitivi, più comunicativi, più sicuri, più predisposti al coraggio, più fiduciosi verso se stessi e verso la vita. È un’attività che si svolge in gruppo, in cui vengono proposte specifiche sequenze di esercizi accompagnati da musiche appositamente scelte seguendo le direttive dell’antropologo e psicologo cileno Rolando Toro.

Non occorre saper danzare, può essere praticata a tutte l’età.

È necessario un abbigliamento comodo, calzature morbide o calzettoni antiscivolo.

Per i nuovi iscritti al corso, sono previsti 2 incontri di prova gratuita.

Il corso di 12 incontri si svolgerà il martedì dalle 10.00 alle 12.00. Per i nuovi iscritti inizio alle 9.30 per le prime due lezioni di prova presso la Sede in Via Vitrani 9, nei giorni:

08/10/19	15/10/19	22/10/19	29/10/19
05/11/19	12/11/19	19/11/19	26/11/19
03/12/19	10/12/19	07/01/20	14/01/20

Il corso potrà essere ripetuto nei giorni.

21/01/20	28/01/20	04/02/20	11/02/20
18/02/20	03/03/20	10/03/20	17/03/20
24/03/20	31/03/20	07/04/20	14/04/20

BOTANICA

Signor: MARCO GRAMAGLIA

Il signor Gramaglia, esperto vivaista, dal 1990 colleziona piante aromatiche, medicinali, velenose e tintorie. In questi tre incontri porterà utili informazioni su alcune piante e erbe più o meno a noi conosciute.

28/11/2019 – “BELLE DA MORIRE” le piante particolari.

05/12/2019 – “ FIORI EDULI” l'aiuola nel piatto.

12/12/2019 – “ LE ERBE AROMATICHE”.

Gli incontri si svolgeranno presso la sede in via Vitrani 9 il giovedì dalle ore 15.00 alle ore 17.00.

FRUTTETO

Signor: GIUSEPPE AGHEMO

Giuseppe Aghemo proseguirà con i preziosi consigli su quali interventi fare alle nostre piante, quali medicinali, quando e come preparare il terreno per la semina del nostro orto, insomma tutto quanto occorre per avere buoni raccolti.

Il corso di 8 incontri avrà luogo presso la Sede, in via Vitrani 9, il giovedì dalle 10.00 alle 12.00 nei giorni:

10/10/19	24/10/19	07/11/19	20/02/20
05/03/20	19/03/20	02/04/20	16/04/20

BURRACO

Coordinatrice: IRMA GIACONE

Il burraco, attualmente molto praticato, è un gioco di carte del gruppo della pinnacola.

Si ritiene che la nazione madre sia l'Uruguay. Proprio qui infatti, negli anni 40, da una costola del gioco "canasta" si ricordano le prime partite di burraco. Altri sostengono che proprio il suo nome si possa rispecchiare nel termine portoghese "buraco" che tradotto significa "setaccio o passino".

In Italia invece si è assistito nei primi anni ottanta al boom di questo gioco, nacquero le prime sale di burraco e i primi club.

Impareremo a giocare acquisendo la conoscenza delle regole e della tattica di base; divertendoci in compagnia formando nuove conoscenze e amicizie, potremo esercitare la memoria e migliorare la concentrazione.

Il corso avrà luogo presso la Sede di Anni d'oro, in Via Vitrani 9, nella corte, tutti i lunedì dalle 15.00 alle 17.00, eccetto i festivi, a partire dal 07/10/2019 e, orientativamente, fino al 11/05/2020.

CANTO E CORO

Docente: ELENA MARIA VADORI

“Il segreto del canto risiede tra la vibrazione della voce di chi canta e il battito del cuore di chi ascolta”.

Questa vuole essere la finalità di questo corso, imparare a cantare insieme, per emozionarsi ed emozionare.

Il repertorio previsto sarà vario e spazierà attraverso i secoli della storia della musica e della coralità, senza trascurare l'impostazione della voce e le tecniche della respirazione volte a far ben cantare senza fatica.

Non saranno tralasciate alcune nozioni di teoria musicale, la lettura delle note, i valori ed altre semplici basi, in modo che l'apprendimento possa essere più produttivo ed i corsisti possano acquisire una certa indipendenza.

Il corso si svolgerà il venerdì dalle 17.30 alle 19.00 presso la Sede in Via Vitrani 9, nei giorni:

11/10/19	18/10/19	25/10/19	08/11/19
15/11/19	22/11/19	29/11/19	06/12/19
13/12/19	10/01/20	17/01/20	24/01/20
31/01/20	07/02/20	14/02/20	21/02/20
28/02/20	06/03/20	13/03/20	20/03/20
27/03/20	03/04/20	10/04/20	17/04/20
24/04/20	08/05/20	15/05/20	

CAPITALI NELLA STORIA

Docente: UMBERTO CAVALLARO

Il docente ci guiderà in un viaggio affascinante tra le Capitali che nei secoli hanno contribuito a fare la storia del mondo che conosciamo oggi. Con informazioni interessanti su storia, arte, musei, cultura. . .

20 gennaio 2020

LONDRA

Londra, capitale dell'Inghilterra e del Regno Unito, è una città estremamente contemporanea con una storia che risale all'antica Roma. Nel suo centro sorgono l'imponente Palazzo del Parlamento, l'iconica torre dell'orologio nota come Big Ben e l'abbazia di Westminster, dove hanno luogo le incoronazioni dei monarchi britannici. Dall'altra parte del Tamigi, la ruota panoramica London Eye offre la vista spettacolare del distretto culturale del South Bank e dell'intera città. . .

27 gennaio 2020

PARIGI

Parigi, capitale della Francia, è una delle città più importanti d'Europa, centro mondiale di arte, moda, gastronomia e cultura. L'architettura urbana risalente al XIX secolo è caratterizzata dagli ampi boulevard e dalla Senna. Oltre a monumenti come la Torre Eiffel e la cattedrale gotica di Notre-Dame, del XII secolo, la città è rinomata per i tradizionali caffè e per i negozi di alta moda lungo la Rue du Faubourg Saint-Honoré. . .

Il corso prevede due incontri nella Sede in via Vitrani 9, il lunedì dalle 15.00 alle 17.00.

CINEMA

Docente: CARLO NALDI

Orson Welles (1915-1985)

Orson Welles viene considerato uno degli artisti più versatili e geniali di tutto il Novecento. Conquistò la fama a soli ventitre anni a seguito della messa in onda dell'indimenticabile "Guerra dei Mondi" che lo fece passare alla storia. Nel 1952 Orson Welles porta a Cannes "Otello", considerato oggi un trattato visivo di montaggio, ottenendo la Palma d'Oro come Miglior Film. Nel 1971 riceve un Oscar alla carriera "per la superlativa capacità artistica e la versatilità dimostrata nella creazione di opere cinematografiche".

30/01/20	Quarto potere	O. Welles, R. Warrick	1941
13/02/20	Orgoglio degli Amberson	O. Welles, J. Cotten	1942
27/02/20	La signora di Shanghai	O. Welles, R. Hayworth	1947
12/03/20	Rapporto confidenziale	O. Welles, R. Arden	1955
26/03/20	L'infemale Quinlan	O. Welles, C. Heston	1958

Le proiezioni dei film avverranno nel Salone della Sede in via Vitrani, 9 il giovedì dalle 15.00 alle 17.00

La visione dei film è aperta a tutta la cittadinanza grazie al contributo del Comune di Villarbasse.

COMPUTER AVANZATO

Docente: ANNA MARIA CORDERO

Corso di Word e Excel

Questo corso è indicato a tutti coloro che hanno una buona conoscenza ed esperienza di computer.

Word è noto oggi come il più famoso programma di videoscrittura al mondo. Consente di scrivere lettere, tesi o qualsiasi altro tipo di documento. Excel è uno dei software più utilizzati e più versatili da usare quando si tratta di creare dei grafici, puoi fare dei calcoli, operazioni matematiche, creare delle tabelle e molto altro.

Gli argomenti che verranno trattati sono:

- Menù di Office - Le dimensioni, i font e la posizione dei caratteri.
- Word:
La formattazione (layout) della pagina. Inserimento immagini e forme.
- Excel:
La cella e la sua formattazione. Le 4 operazioni con excel. Le formule prima parte. Le formule seconda parte. La gestione dei dati in un elenco.

Gli argomenti potranno subire variazioni in relazione alle richieste o agli interessi degli allievi.

Il corso non deve superare il numero di 10 iscritti. Si richiede l'utilizzo del proprio personal computer con installato Word ed Excel.

Il corso di 8 lezioni avrà luogo presso la Sede di via Vitrani 9, il giovedì dalle 10.00 alle 12.00 nei giorni:

09/01/20	16/01/20	23/01/20	30/01/20
06/02/20	13/02/20	20/02/20	27/02/20

COMPUTER...PRIMI PASSI

Coordinatrice: FRANCA DECARO

Non è un corso ma un laboratorio indicato per coloro che non hanno alcuna conoscenza del computer, ma vogliono cominciare ad approcciarsi con le manovre più elementari senza dovere imparare troppi termini tecnici. Non è indicato per coloro che invece hanno già una conoscenza minima in quanto non impareranno nulla di nuovo.

Sarà una guida per prendere confidenza con il mouse, con la tastiera e altro. Faremo semplici esercitazioni che aiuteranno a districarsi con padronanza tra i comandi più elementari.

IL NUMERO DEI PARTECIPANTI NON DEVE SUPERARE
5 (CINQUE) ISCRITTI.

Gli incontri avranno luogo presso la Sede di via Vitrani 9, il martedì dalle 10.00 alle 12.00 nei giorni:

07/01/20	14/01/20	21/01/20	28/01/20
	04/02/20	11/02/20	

CUCINA

Coordinatrici: FRANCA DECARO, M. ANTONIA PIRRONE

Cucinare è un piacere, a volte una vera e propria passione. Ma qual è il vero motivo per cui ci piace preparare piatti prelibati? In passato preparare il pranzo e la cena per i propri mariti era considerato un dovere. Ma anche in quel tempo le donne si dilettevano a cucinare cibi speciali per poi farsi onore durante le feste e banchetti. Saper cucinare era considerato un grande talento che ogni donna desiderava avere. Oggi la società è cambiata. Gli uomini sanno cucinare quasi più delle donne. Il lavoro non permette di spendere molto tempo alla preparazione degli alimenti ma quando si tratta di invitare amici e parenti bisogna sfoggiare le nostre doti culinarie. Allora si sfogliano libri e siti di cucina per dare il massimo di noi stessi. La paura di fare brutte figure ci rende capaci di mostrare agli altri le nostre doti nascoste. In realtà saper cucinare è una dote innata che ognuno di noi ha. Il motivo è molto semplice. Quando noi assaggiamo un piatto ne apprezziamo a primo impatto l'aspetto, l'odore, il sapore, l'emozione che evoca. Quando cuciniamo succede la stessa cosa. Cucinare è un modo per sentirci apprezzati e valorizzati. Aumentiamo la nostra autostima e ci allontaniamo dai sintomi della depressione. Cucinare ci rende tranquilli e rilassati.

Il numero non deve superare i 12 iscritti; si darà la precedenza ai partecipanti dello scorso anno. Il contributo richiesto per l'acquisto dei generi alimentari verrà comunicato di volta in volta dalle coordinatrici.

Il corso avrà luogo presso la cucina dell'Associazione Progetto Davide di Villarbasse, il mercoledì dalle 9.00 alle 12.00 nei giorni:

09/10/19	06/11/19	04/12/19	08/01/20
05/02/20	04/03/20	08/04/20	06/05/20

DISEGNO E SCENOGRAFIA

Docente: MARCELLO FANTUZZI

L'uomo disegna prima di imparare a leggere e a scrivere.

Se è vero che le parole ed i numeri sono conoscenze indispensabili, non meno sono quelle relative al disegno.

La conoscenza del disegno viene spesso affidata al presunto talento, mentre viene sempre acquisita con l'apprendimento.

Lo scopo non sarà solo quello di apprendere la tecnica del disegno, ma quello di imparare a vedere, a pensare e a ragionare sui componenti che saranno poi ricomposti sulla carta, educare l'occhio a vedere, la mente a connettere.

Il corso sarà quindi basato principalmente sulla riproduzione di composizioni dal vero”.

“Nel disegno il segno, la linea e la forma migliorano con l'esercizio, la pazienza e la costanza.

Il risultato potrà migliorare accrescendo la capacità di interpretare la realtà che ci circonda.”

Il corso di 4 lezioni si svolgerà presso la Sede, in via Vitrani 9, il martedì dalle 9.30 alle 11.30 nei giorni:

15/10/19

29/10/19

12/11/19

26/11/19

FILI, CHIACCHIERE E NON SOLO

Coordinatrici: CARLA FERRO - SIAS AURORA

Il corso si propone di riunire quanti hanno desiderio di imparare ma anche di insegnare a loro volta le capacità manuali quali maglia, ricamo, uncinetto, cucito, come fare oggetti con stoffe, ad esempio bambole, pupazzi, animali, come preparare i regali perché sia già una sorpresa la presentazione, addobbare la tavola con idee semplici ma sorprendenti.

Nel programma sono previste giornate dedicate ai soli lavori di sartoria, come fare l'orlo ai pantaloni, accorciare, allungare, cambio zip, tutti i tipi di riparazioni anche confezionare piccoli capi su misura.

CALENDARIO PER I LAVORI DI SARTORIA:

08-22 ottobre. 05-19 novembre. 03 dicembre.

28 gennaio. 11 febbraio. 03-24 marzo. 07-28 aprile.

Calendario completo. Gli incontri avranno luogo presso la Sede, in via Vitrani 9, il martedì dalle 15.00 alle 17.00 nei giorni:

08/10/19	15/10/19	22/10/19	29/10/19
05/11/19	12/11/19	19/11/19	26/11/19
03/12/19	10/12/19	07/01/20	14/01/20
21/01/20	28/01/20	04/02/20	11/02/20
18/02/20	03/03/20	10/03/20	17/03/20
24/03/20	31/03/20	07/04/20	14/04/20
21/04/20	28/04/20	05/05/20	

FILOSOFIA

Docente: ALDO RIZZA

“Dal mito alla filosofia”

La filosofia sembra essere un frutto della mentalità greca. Infatti in Oriente ritroviamo tradizioni importantissime e di grande fascino, ma non la filosofia.

A partire proprio dall'Oriente, però, sorgono tradizioni che, nel loro passaggio hanno certamente influenzato la mentalità greca lasciando profonde tracce.

Il nostro corso seguirà questo cammino e ci porterà alle origini della filosofia, fino a Platone.

Il docente fornirà una dispensa e consiglierà testi adatti al percorso che ci si propone.

In sostanza saremo fedeli al titolo: “Dal mito alla filosofia”.

Il corso avrà luogo presso la Sede, in via Vitrani 9.
Il giovedì dalle 15.00 alle 17.00 nei giorni:

10/10/19	17/10/19	24/10/19	31/10/19
07/11/19	14/11/19	21/11/19	09/01/20
16/01/20	23/01/20		

FINANZA

Docente: MAURO GIARDINO

In Europa i rendimenti dei titoli di Stato ed obbligazioni sembrano destinati ad essere molto bassi ancora per un lungo periodo. Dopo quasi 10 anni di crescita ininterrotta l'economia degli Stati Uniti potrebbe entrare in recessione nel 2020. La Cina è in una fase di transizione da un'economia basata sull'esportazioni ad un modello che favorisca i consumi interni. Queste sono solo alcune delle incognite che condizionano le scelte dei risparmiatori; nel corso cercheremo di individuare le migliori soluzioni di investimento con l'analisi dei report delle migliori case di investimento mondiali. Non mancherà anche quest'anno la costruzione di un portaglio simulato.

Il corso di 6 lezioni, con cadenza mensile, avrà luogo presso la Sede, in via Vitrani 9, il mercoledì dalle 10.00 alle 12.00 nei seguenti giorni:

16/10/19	13/11/19	11/12/19	15/01/20
	12/02/20	11/03/20	

FITOTERAPIA DEL FUTURO

Docenti: MADDALENA GUIDO - PIER PAOLO PILOTTI

Le gemme. . .

La Dott.ssa Guido ci spiegherà cos'è la GEMMOTERAPIA e gli studi che sta portando avanti con successo nel suo laboratorio Gealpharma a Bricherasio.

Gli incontri avranno luogo presso la sede in via Vitrani 9 il lunedì dalle 10,30 alle 12,30 nei giorni:

- 20/04/20 – “La gemmoterapia; la fitoterapia del futuro”. Breve storia dei prodotti a base di gemme vegetali. Tecniche di preparazione dei gemmoterapici ed inquadramento normativo.
- 27/04/20 – Con il Dott. Pilotti: “Le terapie naturali: le applicazioni cliniche con pregi e limiti”. Quando si possono usare i prodotti naturali (con particolare attenzione agli estratti di piante). Le patologie più frequenti che si possono curare con la fitoterapia.
- 04/05/20 – Visita dell'azienda Gealpharma (azienda produttrice di gemmoterapici e Tinture Madri) e pranzo (facoltativo) presso l'agriturismo la Bacca Blu (a 200 mt dall'azienda).

FRANCESE PER CONVERSARE

Docente: GINETTE TURINO MAGLIONE

Il corso si propone, attraverso l'apprendimento della fonetica e di nuove letture su simpatici argomenti e i relativi commenti, di avere una conoscenza pratica della lingua francese.

In particolare verranno trattati argomenti sulla vita quotidiana, per poter assumere una buona padronanza del lessico (nei ristoranti, negli acquisti per strada, nei viaggi e altro).

I testi necessari saranno indicati durante l'anno.

Si rammenta che la frequenza e l'impegno sono elementi indispensabili per il conseguimento di buoni risultati.

Il corso di 12 lezioni avrà luogo presso la Sede, in via Vitrani 9, il martedì dalle 17.00 alle 19.00 nei giorni:

04/02/20	11/02/20	18/02/20	03/03/20
10/03/20	17/03/20	24/03/20	31/03/20
07/04/20	14/04/20	21/04/20	28/04/20

GEOLOGIA

Docente: MARCO GIARDINO

La geologia è la branca delle scienze della Terra che studia la Terra e i processi che la plasmano e la cambiano. Nei tempi moderni la geologia è importante per la valutazione delle risorse idriche, per la previsione e la comprensione dei pericoli naturali (es. rischio idrogeologico), per l'individuazione ed il risanamento dei problemi ambientali, per la pianificazione territoriale e la realizzazione di opere pubbliche e private, per il rilevamento di risorse naturali ad esempio minerali ed idrocarburi (in primis petrolio e metano), per l'estrazione di molti materiali d'uso commerciale e industriale, per lo studio sui mutamenti del clima e dell'ambiente, per la conoscenza del sottosuolo (geognostica) e dei relativi parametri geotecnici, fondamentali per la corretta progettazione di qualunque opera costruttiva.

Il docente presenterà 3 conferenze con i seguenti argomenti:

1. La Geodiversità del Piemonte.
2. Il paesaggio geologico di Villarbasse.
3. Rischi e risorse naturali del nostro territorio.

Il ciclo di 3 incontri si svolgerà nella sede in via Vitrani 9 il mercoledì dalle 16,00 alle 17,30 nei giorni:

08/01/20 15/01/20 22/01/20

GINNASTICA DOLCE CINESE

Docente: ROBERTO CALCAGNILE

Dall'antica tradizione cinese che insegna il movimento "di salute e lunga vita", un insieme di esercizi per corpo, mente e spirito.

Per ritrovare il proprio centro, sentirsi più elastici, ed affrontare la quotidianità energizzati e rilassati.

Questi movimenti possono essere eseguiti da tutti; fanno bene per chi lavora alla scrivania o in posizioni stancanti, agli anziani che non praticano sport, alle donne dopo il parto, a chi ha subito interventi, a chi ha dolori articolari e trova difficile praticare la ginnastica tradizionale, a chi soffre di sciatalgie o cervicalgie, ai cardiopatici che non possono praticare attività stressanti, a chi soffre di stati di stanchezza generale, ma soprattutto a chi sta bene, per mantenere un corpo sano e in salute fino alla tarda età.

È richiesto scarpe e abbigliamento comodo, un tappetino da ginnastica.

Il ciclo di 10 incontri si svolgerà nell'Auditorium (cortile delle scuole medie) di Villarbasse il mercoledì dalle ore 17.15 alle ore 18.15 nei giorni:

09/10/19	16/10/19	23/10/19	30/10/19
06/11/19	13/11/19	20/11/19	27/11/19
04/12/19	11/12/19		

Il corso potrà essere ripetuto nei giorni:

08/01/20	15/01/20	22/01/20	29/01/20
05/02/20	12/02/20	19/02/20	26/02/20
04/03/20	11/03/20		

INGLESE AVANZATO

Docente: BRUNA MARCIANDI

Avendo constatato con l'esperienza degli anni scorsi che la maggiore difficoltà degli allievi è quella di “parlare”, anche quest'anno punteremo in modo particolare sulla conversazione.

Nel corso della prima lezione stabiliremo di comune accordo gli argomenti su cui discuteremo in tutte le lezioni successive, cosicché ciascuno potrà, se vorrà, prepararsi, portare documenti, articoli, foto, video, eccetera, in modo da rendere le nostre “chiacchierate” il più possibile proficue e, perché no, piacevoli.

Eventuale materiale didattico è a carico degli allievi.

Si rammenta che la frequenza e l'impegno sono elementi indispensabili per il conseguimento di buoni risultati.

Il corso di 12 lezioni avrà luogo presso la Sede in via Vitrani 9 il venerdì dalle 17.00 alle 19.00 nei giorni:

11/10/19	18/10/19	25/10/19	01/11/19
08/11/19	15/11/19	22/11/19	29/11/19
06/12/19	13/12/19	10/01/20	17/01/20

INGLESE TURISTICO PER PRINCIPIANTI

Docente: ROSANNA BARARDO

Il corso è rivolto a coloro che desiderano *imparare* o *approfondire* la conoscenza pratica della lingua.

Applicando un metodo moderno e poco scolastico, si apprenderà a:

- Fare dialoghi di uso pratico e quotidiano.
- Chiedere informazioni su orari, prezzi, indicazioni stradali.
- Il mondo degli acquisti e dello shopping.
- Imparare parole e frasi più importanti per viaggiare.
- Curiosità del mondo statunitense e britannico.

Eventuale materiale didattico è a carico degli allievi.

Si rammenta che la frequenza e l'impegno sono elementi indispensabili per il conseguimento di buoni risultati.

Il corso di 14 lezioni si svolgerà presso l'aula delle scuole medie, il martedì dalle 18.00 alle 19.30 nei giorni:

08/10/19	15/10/19	22/10/19	29/10/19
05/11/19	12/11/19	19/11/19	26/11/19
03/12/19	10/12/19	07/01/20	14/01/20
21/01/20	28/01/20		

L'INGLESE... DIVERTENDOCI!

Docente: ROSANNA BARARDO

Vi sareste mai aspettati che la lingua inglese fosse, oltre ad essere la più utile da conoscere, anche curiosa e divertente? No, vero? Quindi si propone un corso in cui il modo di studiare è ben diverso da quello scolastico e che presenta una impronta moderna e un nuovo metodo di apprendimento. Il corso propone un inglese divertente, pratico, dinamico ed è rivolto a chi possiede una conoscenza di base della lingua.

I testi necessari per seguire le lezioni sono a carico degli allievi.

Si rammenta che la frequenza e l'impegno sono elementi indispensabili per il conseguimento di buoni risultati.

Il corso di 14 lezioni con cadenza quindicinale, avrà luogo presso la scuola media, ingresso cortile, il lunedì dalle ore 17.30 alle ore 19.30 nei giorni:

14/10/19	28/10/19	11/11/19	25/11/19
09/12/19	13/01/20	27/01/20	10/02/20
24/02/20	09/03/20	23/03/20	06/04/20
	20/04/20	04/05/20	

INTAGLIO E SCULTURA SU LEGNO

Docente: FABIO RENDE

Il docente si propone di trasmettere ai partecipanti la tecnica artistica mediante la quale vengono realizzati ornamenti in incavo o in rilievo su superfici di legno.

Il legno costituisce un supporto leggero, spesso morbido e facile da lavorare; ha inoltre una notevole resistenza alla trazione e può essere incollato e unito a incastro.

Un'attività creativa che richiede pochi mezzi, ma dà una grande soddisfazione.

Massimo 10 partecipanti

Munirsi di matita, righello o squadra.

Il corso avrà luogo presso il laboratorio dell'ASSOCIAZIONE PROGETTO DAVIDE (cortile della scuola media) di Villarbasse, il mercoledì dalle 9.00 alle 11.00 nei giorni:

08/01/20	15/01/20	22/01/20	29/01/20
05/02/20	12/02/20	19/02/20	26/02/20
04/03/20	11/03/20	18/03/20	25/03/20

INTERPRETAZIONE TEATRALE

Docente: LAURA RIVIERA

La recitazione è un'arte.

L'arte di riuscire a immedesimarsi in un personaggio e così trasmettere emozioni.

Il teatro è un mondo a parte, inganno e realtà, un luogo magico dove tutto è possibile e lecito.

È l'arte di rappresentare la realtà attraverso i sentimenti.

Gli incontri avranno luogo presso l'Auditorium nel cortile delle scuole medie, il mercoledì dalle 15.00 alle 17.00 nei giorni:

08/01/20	15/01/20	22/01/20	29/01/20
05/02/20	12/02/20	19/02/20	26/02/20
04/03/20	11/03/20	18/03/20	25/03/20
01/04/20	08/04/20	15/04/20	22/04/20
29/04/20	06/05/20	13/05/20	

LETTERATURA SICILIANA

Docente: LAURA GIORIS

Il percorso narrativo segue l'ordine cronologico delle vicende, non degli autori.

Il primo romanzo, *“La lunga vita di Marianna Ucrìa”*, di Dacia Maraini, autrice vivente, racconta le vicende di una nobildonna siciliana nel '700, antenata della scrittrice.

“I Vicerè”, di Federico De Roberto, e *“Mastro Don Gesualdo”* di Giovanni Verga, hanno come sfondo storico la Sicilia che precede l'Unità e l'annessione al regno d'Italia nel 1861.

Infine *“Il nipote del Negus”* di Andrea Camilleri ci presenta un fatto del ventennio fascista, in Sicilia. E ci diverte, ammiccando, con l'arguzia e la grazia di sempre.

Il corso di 6 lezioni avrà luogo presso la Sede in via Vitrani 9, il giovedì dalle 17.00 alle 19.00 nei giorni:

05/03/20	12/03/20	19/03/20	26/03/20
	02/04/20	09/04/20	

NOVECENTO: STORIA, ARTE, CINEMA, PERSONAGGI

Docente: MICHELE RUGGIERO

Le conferenze del prof. Ruggiero verteranno su:

1. 1948, l'anno cruciale. Guareschi e Don Camillo - La guerra fredda e i blocchi europei contrapposti - La ricostruzione.
2. La memorialistica: Fenoglio, Primo Levi, Rigoni Stern. Dal neorealismo alle nuove espressioni dell'arte.
3. Cinema e letteratura della guerra fredda. Il "Terzo uomo", "Il ponte delle spie", "La Talpa".
4. Gli anni del boom economico (1955-1960). Enrico Mattei e Adriano Olivetti. Industrie e consumismo, emigrazione interna e il mutamento dei costumi sociali - La TV (1954).
5. La guerra segreta e l'equilibrio del terrore - Le guerre trasversali - Spionaggio e controspionaggio.
6. La letteratura, le nuove tendenze. Il caso Montesi. Fellini e la "La Dolce Vita". Tomasi di Lampedusa e il film "Il Gattopardo".

Il corso di 6 incontri avrà luogo presso la Sede in via Vitrani 9, il venerdì dalle 15.00 alle 17.00 nei giorni:

17/01/20	24/01/20	31/01/20	07/02/20
	14/02/20	21/02/20	

PASSEGGIANDO ASSIEME

Accompagnatori: GIOVANNI NEGRO E RENZO ROSSO

Quattro passi tra la collina morenica, con passeggiate alla portata di tutti, anche se quest'anno faremo un esercizio più sostenuto. Conosceremo sempre di più e meglio il territorio che ci circonda anche al di fuori di Villarbasse.

Le date previste potranno essere spostate secondo le condizioni del tempo. Ne daremo comunicazione tramite e-mail, pubblicazione sul sito internet o apposizione di avvisi.

È necessario abbigliamento e scarpe comode.

Il corso si svolgerà all'aperto, gli accompagnatori e i partecipanti si incontreranno presso la Sede in via Vitrani 9 ogni mercoledì, esclusi i festivi e clima permettendo, dalle 9.30 fino alle ore 12.30 a partire dal 09/10/19.

PHOTOSHOP - CORSO BASE

Docente: FALIERO SAROCCHI

Il corso ha lo scopo di fornire le conoscenze basilari per la gestione delle immagini, il fotoritocco, le modifiche più comuni che possono essere effettuate, l'aggiunta di testi ed effetti speciali.

È rivolto a tutti coloro che si avvicinano per la prima volta a Photoshop.

Requisiti indispensabili, un computer portatile abbastanza recente (Windows 7, 8, 10...) con installato la versione di Adobe Photoshop CS5 - CS6 - CC.

È consigliata una buona conoscenza dell'informatica di base.

Il costo del materiale di corredo (manuali - CD - Schede didattiche) è a carico dei partecipanti.

IL NUMERO MASSIMO DEI PARTECIPANTI È DI 8 (OTTO) ISCRITTI.

Le lezioni avranno luogo presso la Sede in via Vitrani 9, il giovedì dalle 10.00 alle 12.00 nei giorni:

10/10/19	17/10/19	24/10/19	31/10/19
07/11/19	14/11/19	21/11/19	28/11/19
05/12/19	12/12/19		

PILATES

Docente: FABIO RENDE

Il *Postural Pilates* è un'attività rivolta a tutti. Il maggior controllo nei movimenti ne permette la pratica anche a chi presenta problematiche legate alla schiena come lombalgie, cervicalgie o dorsalgie. Tutti gli esercizi svolti servono a salvaguardare la schiena e più in generale per mantenere un buono stato di salute grazie al rinforzo e l'allungamento della muscolatura profonda oltre al corretto utilizzo della respirazione.

Questo tipo di attività richiede il solo utilizzo del tappetino e la costanza nella pratica per essere davvero efficace a lungo termine.

Si consiglia abbigliamento comodo.

Il numero dei partecipanti deve essere minimo e massimo di 10 (dieci) persone, affinché il docente possa seguire singolarmente ogni allievo durante gli esercizi.

Il corso di 20 lezioni avrà luogo presso la Sede in via Vitrani 9, il venerdì dalle 9,30 alle 10,30 nei giorni:

11/10/19	18/10/19	25/10/19	01/11/19
08/11/19	15/11/19	22/11/19	29/11/19
06/12/19	13/12/19	10/01/20	17/01/20
24/01/20	31/01/20	07/02/20	14/02/20
21/02/20	28/02/20	06/03/20	13/03/20

PITTURA

Docente: GIUSEPPE CANTARELLA

Il corso è aperto sia a coloro che desiderano iniziare sia a chi vuole perfezionarsi, con le tecniche che i corsisti sceglieranno di preferenza, a esprimere una manifestazione artistica intesa come copia di nature morte, paesaggi o figure.

I materiali occorrenti sono a carico degli allievi.

Il corso di 12 incontri avrà luogo presso la Sede in via Vitrani 9, il lunedì dalle 10.00 alle 12.00 nei giorni:

13/01/20	20/01/20	27/01/20	03/02/20
10/02/20	17/02/20	24/02/20	02/03/20
09/03/20	16/03/20	23/03/20	30/03/20

PITTURA SU CERAMICA E VETRO

Docente: VIRNA SUPPO

La pittura su ceramica che tratteremo nel corso, non è quella a terzo fuoco, ma bensì una pittura fatta con colori già pronti che si cuociono nel forno di casa. È una pittura praticata ormai da più di dieci anni, i colori sono resistenti anche ai lavaggi in lavastoviglie. La caratteristica che hanno questi colori è che possono essere utilizzati sia su ceramica/porcellana che su vetro, sono lucidi e satinati e sono tutti miscibili tra di loro. La gamma ha all'interno anche delle paste a contorno che permettono di realizzare opere simili al vetro cattedrale.

Sono colori facili da usare, sono a base d'acqua per cui non nocivi; la ceramica che si decora può essere anche antica, o già usata, in quanto non andando in cottura a mille gradi non corre il rischio di rompersi.

Il corso prevede i primi quattro incontri propedeutici, utili per consentire la presentazione con prove pratiche sull'utilizzo dei materiali e le tecniche utilizzate. Successivamente il corso proseguirà regolarmente e il materiale sarà a carico degli allievi.

Il corso di 10 incontri avrà luogo presso il locale degli Anni D'Oro in via Vitrani 9, il venerdì dalle 10.00 alle 12.00 nei seguenti giorni

11/10/19	25/10/19	08/11/19	15/11/19
22/11/19	29/11/19	06/12/19	13/12/19
10/01/20	17/01/20		

POESIE, CANZONI E RACCONTI PIEMONTESEI

Signor: MICHELE PONTE

Il signor Ponte sceglierà brani di testo, poesie, racconti, testi di canzoni, tutti in piemontese, per recitarli, o cantarli con accompagnamento musicale.

Per i testi e le canzoni più note il docente coinvolgerà i partecipanti in modo che l'apprezzamento dei testi e delle canzoni sia più corale che individuale.

SPASSGIADA TRA POESÌE, CANSON E CONTE PIEMONTÈISE

1. Incontro: La Companìa dij Brandé.
2. Incontro: Un giornal piemontèis, Ij Brandé.
3. Incontro: Un poeta piemontèis, Beppe Gastaldi.

Il corso di tre incontri avrà luogo presso la Sede in via Vitrani 9, il martedì dalle 15.00 alle 17.00 nei giorni:

07/01/20 14/01/20 21/01/20

PRIMO SOCCORSO

Volontari: CROCE VERDE DI TORINO

Il corso viene riproposto per sensibilizzare tutta la cittadinanza sull'importanza e l'utilità di determinate manovre salvavita.

Il programma è aperto a tutti anche se non iscritti e a coloro che vogliono approfondire le nozioni di cui sono a conoscenza. La Croce Verde Torino sez. di Venaria, con l'intenzione di formare il più alto numero di cittadini in manovre salvavita, ripropone il corso di B.L.S. (Basic Life Support) tradotto (so-stegno di base alle funzioni vitali).

Il Basic Life Support è il primo soccorso che viene prestato ad una persona che versa in pericolo di vita, in modo da assicurarle la sopravvivenza fino a quando non possa ricevere un supporto avanzato da parte del servizio d'emergenza territoriale (112).

PROGRAMMA

1. Protagonisti, mezzi e codici dell'emergenza (teoria)
2. Protocollo BLS - valutazione della persona in difficoltà e manovra salvavita (teoria)
3. Protocollo BLS (pratica)
4. Accenni di anatomia, Emorragie, Traumi, morsi velenosi (teoria).

Sono previsti 4 incontri il sabato dalle 15,00 alle 18,00;
la teoria presso la sede in via Vitrani 9,
la pratica nella palestra delle scuole medie di Villarbasse,
nei seguenti giorni:

11/01/20 18/01/20 25/01/20 01/02/20

REIKI

Docente: LUCIA CAPRA

Il corso si prefigge di spiegare i principi alla base del Reiki. Il Reiki è una tecnica per la riduzione dello stress e aiuta il rilassamento favorendo la guarigione psico-fisica e la crescita personale.

Come pratica e filosofia di vita è usato dall'antichità, ma è stato riscoperto in Giappone solo nel 1922 dal maestro Mikao Usui.

Esso si basa sul concetto di Energia Universale, una forza vitale che scorre attraverso di noi e consente la vita di ogni cosa.

Se la nostra energia non è in armonia e in equilibrio possono insorgere problemi fisici, forme o disagi psicologici.

Un'energia armoniosa porta invece il benessere con un aumento naturale della felicità e della gioia di vivere.

Il Reiki è a disposizione di ognuno e può essere praticato, con l'adeguata predisposizione di mente e cuore, da chiunque lo desideri, dopo aver ricevuto l'attivazione che ne consente una pura canalizzazione.

Si consiglia un abbigliamento comodo, un paio di calzettoni caldi e una copertina.

Il corso di 12 incontri avrà luogo presso il locale Sala di lettura in via Vitrani 9, il giovedì dalle 17.00 alle 19.00 nei giorni:

10/10/19	17/10/19	24/10/19	31/10/19
07/11/19	14/11/19	21/11/19	28/11/19
05/12/19	12/12/19	09/01/20	16/01/20

SALUTE E BENESSERE

Docenti: D. DESTEFANIS - C.A. ZACCAGNA

Dott. Dario DESTEFANIS

Il dott. Destefanis ci darà informazioni utili per il nostro benessere.

Gli incontri avranno luogo presso la sede in via Vitrani 9
il lunedì dalle 10,30 alle 12,30 nei giorni:

07/10/19 – LA SINDROME METABOLICA

11/05/20 – LA SARCOPENIA; all’anziano servono i muscoli.

Dott. Carlo Alberto ZACCAGNA

Il dott. Zaccagna ci darà preziosi consigli su come meglio comportarci per risolvere i nostri problemi di salute.

Gli incontri avranno luogo presso la sede in via Vitrani 9
il venerdì dalle 15,00 alle 17,00 nei giorni:

28/02/20 – LA COSTITUZIONE OLFATTIVA: la forza dei profumi.

13/03/20 – RELAZIONE TRA ALIMENTO E MALATTIA.

27/03/20 – ATTENZIONE ALLA “POLVERE BIANCA”: significato dell’indice glicemico.

STORIA DEL PIEMONTE

Docente: CARLO NALDI

1. **Europa alla fine del '600 e Carlo Emanuele II.** Il ducato di Savoia è ormai del tutto inserito nella dinamica delle potenze europee. Domina la Francia di re Sole, emergono nuovi attori come la Russia dei Romanov e la Prussia. I turchi premono su Vienna. Carlo Emanuele II assume il potere nel ducato solo alla morte della madre Cristina.
2. **La reggenza di Maria Giovanna, Battista di Savoia Nemours.** Alla morte di Carlo Emanuele II la reggenza del ducato passa per circa un decennio alla moglie Maria Giovanna Battista di Savoia Nemours. Luci e ombre. Il duca di Savoia “rischia” di diventare re del Portogallo. La Torino Barocca giunge all’apice del suo splendore.
3. **Vittorio Amedeo II.** Uscito dalla minore età, dopo non molto, Amedeo toglie il potere nel ducato alla madre e cerca di liberarsi dal giogo asfissiante della Francia.
4. **L’assedio di Torino del 1706.** La guerra di successione spagnola, ulteriore tappa della lotta tra Francia e Impero asburgico, sconvolge nuovamente tutta l’Europa. L’assedio di Torino è un momento determinante per decidere le sorti finali della guerra. I Savoia ne escono vincitori con l’aiuto di Eugenio di Savoia e nella pace di Utrecht raggiungono l’ambito titolo reale.

Il corso sarà svolto solo se raggiungerà un minimo di 12 iscrizioni.

Il corso di 4 incontri avrà luogo presso la Sede in via Vitrani 9, il giovedì dalle 15.00 alle 17.00 nei giorni:

06/02/20 20/02/20 05/03/20 19/03/20

TAI-CHI (TAIJIQUAN)

Docente: ROBERTO CALCAGNILE

Il Taijiquan consiste in una serie di tecniche marziali concatenate in una forma che deve essere eseguita in modo lento armonioso e in uno stato di vigile quiete mentale allo scopo di conciliare la mente, il corpo e di realizzarne la profonda unione.

Il Taijiquan può essere praticato a tutte le età e per tutta la vita.

Numerosi studi recenti, condotti da università e centri di tutto il mondo, confermano l'utilità della pratica del Taijiquan nel contrastare l'insorgere di alcune patologie legate all'età avanzata, oltre a mantenere il corpo più agile e flessibile ed a migliorare la salute generale dell'organismo.

I benefici del Taiji si dimostrano in questo modo un utile complemento alla medicina occidentale.

Per ottenere i benefici del Tai Chi bisogna però “avere disciplina, pazienza e perseveranza”: queste le qualità che insegnano i maestri ai loro allievi.

È necessario avere scarpe e abiti comodi. Non necessita il tappetino.

Il corso prevede 10 incontri che si svolgeranno presso l'Auditorium nel cortile delle scuole medie, il giovedì dalle 17.30 alle 18.30 nei giorni:

10/10/19	17/10/19	24/10/19	31/10/19
07/11/19	14/11/19	21/11/19	28/11/19
05/12/19	12/12/19		

Il corso potrà essere ripetuto nei giorni:

09/01/20	16/01/20	23/01/20	30/01/20
06/02/20	13/02/20	20/02/20	27/02/20
05/03/20	12/03/20		

VOICING

Docente: PIERLUIGI VIGLIERCHIO

L'uso consapevole della voce e dei suoni permette di contattare forme di energia interiore, spesso non conosciute, di favorirne la comprensione e la loro integrazione più cosciente, offrendoci spazi di creatività negati; sbloccare tensioni anche molto antiche, con effetti sul piano fisico, emozionale ed energetico e dare un supporto di consapevolezza e solidità alla persona

L'arte dell'ascolto è un elemento essenziale in questo approccio: osservare come la capacità di ascolto sia collegata con l'espressione vocale; amplificare la percezione sonora al proprio interno, per conoscere ed esplorare i nostri livelli energetici. E aprirsi a nuovi spazi di risonanza, anche emozionali, e assaporare il gusto della presenza.

Si sperimenteranno gli effetti dei suoni, interni ed esterni, sulle varie parti del corpo fisico ed emozionale. Impareremo a riconoscere i suoni (e rumori...) che ci giungono dall'esterno che ci possono essere di aiuto, e quelli che ci creano reale disturbo. Verrà data molta attenzione alla relazione fra respiro e voce - voce e movimento.

Tecniche di meditazione e di osservazione mediante l'uso di voce e suoni, saranno uno degli elementi portanti del lavoro. Oltre ad esercizi introduttivi, specifici del **VOICING**, il tutto in una dimensione di comunicatività e talora anche di "gioco".

Questo lavoro è particolarmente indicato per chi vuole aumentare il proprio livello di autostima e solidità, sostenere e alimentare processi di crescita ed integrazione, anche già iniziati con altre tecniche. Inoltre il lavoro con la voce può essere un utile supporto per chi vive situazioni di stress, ansietà e difficoltà ad esprimere sé stesso, ha problemi di percezione uditiva.

Il corso prevede 10 incontri, di cui i primi 2 incontri di prova, con cadenza quindicinale presso l'Auditorium (nel cortile delle scuole medie) il venerdì dalle 14.30 alle 16.30 nei seguenti giorni:

11/10/19	25/10/19	08/11/19	22/11/19
06/12/19	10/01/20	24/01/20	07/02/20
21/02/20	06/03/20		

YOGA

Docente: EGIDIO MINICHINI

Lo *yoga* è una disciplina molto antica, nata in India.

Affonda le sue radici nella millenaria filosofia vedica. La parola *yoga* deriva dal termine sanscrito *yui*, che significa “unire”, “unione”.

È il legame che mette in equilibrio gli opposti, li riconcilia e li conduce al completamento: unisce il corpo e la mente, ma anche gli individui tra di loro e l'individuo con la coscienza universale.

I tanti modi di praticare lo *yoga* includono gli esercizi di respirazione, la meditazione, il mantra e naturalmente la postura, che è di certo l'aspetto dello *yoga* più familiare e riconoscibile anche per chi ancora conosce poco questa disciplina; è adatto a tutti e chiunque può praticarlo, indipendentemente dal livello di preparazione fisica e dall'età.

È necessario un abbigliamento comodo, calzoncini, una copertina, un materassino e un cuscino per sedersi. L'eventuale secondo turno dalle 10.30-11.30 verrà avviato solo al superamento di 15 iscritti.

Il corso di 12 incontri avrà luogo presso la Sede di via Vitrani 9, il lunedì; primo turno ore 09.00 - 10.00, eventuale secondo turno ore 10.30 - 11.30 nei giorni:

07/10/19	14/10/19	21/10/19	28/10/19
04/11/19	11/11/19	18/11/19	25/11/19
02/12/19	09/12/19	13/01/20	20/01/20

Il corso potrà essere ripetuto nei giorni:

27/01/20	03/02/20	10/02/20	17/02/20
24/02/20	02/03/20	09/03/20	16/03/20
23/03/20	30/03/20	06/04/20	20/04/20

Elenco dei corsi

Archeologia e storia dell'arte (Donatella Avanzo).....	8
Arte in cucina (Franca Decaro, M. Antonia Pirrone).....	9
Biodanza (Letizia Bertoldo).....	10
Botanica (Marco Gramaglia).....	11
Burraco (Irma Giacone).....	12
Canto e coro (Elena Maria Vadori).....	13
Capitali nella storia (Umberto Cavallaro).....	14
Cinema - Orson Welles (Carlo Naldi).....	15
Computer avanzato (Anna Maria Cordero).....	16
Computer...primi passi (Franca Decaro).....	17
Cucina (Franca Decaro, M. Antonia Pirrone).....	18
Disegno e scenografia (Marcello Fantuzzi).....	19
Fili, chiacchiere e non solo (Carla Ferro - Sias Aurora).....	20
Filosofia (Aldo Rizza).....	21
Finanza (Mauro Giardino).....	22
Fitoterapia del futuro (Maddalena Guido - Pier Paolo Pilotti).....	23
Francese per conversare (Ginette Turino Maglione).....	24
Frutteto (Giuseppe Aghemo).....	11
Geologia (Marco Giardino).....	25
Ginnastica dolce cinese (Roberto Calcagnile).....	26

Inglese avanzato (Bruna Marciandi).....	27
Inglese turistico per principianti (Rosanna Barardo).....	28
Intaglio e scultura su legno (Fabio Rende).....	30
Interpretazione teatrale (Laura Riviera).....	31
L'inglese... divertendoci (Rosanna Barardo).....	29
Letteratura siciliana (Laura Giors).....	32
Novecento: storia, arte, cinema, personaggi (Michele Ruggiero).....	33
Passeggiando assieme (Giovanni Negro e Renzo Rosso).....	34
Photoshop - Corso base (Faliero Sarocchi).....	35
Pilates (Fabio Rende).....	36
Pittura (Giuseppe Cantarella).....	37
Pittura su ceramica e vetro (Virna Suppo).....	38
Poesie, canzoni e racconti piemontesi (Michele Ponte).....	39
Primo soccorso (Croce Verde di Torino).....	40
Reiki (Lucia Capra).....	41
Salute e benessere (D. Destefanis - C.A. Zaccagna).....	42
Storia del Piemonte (Carlo Naldi).....	43
Tai-chi (Taijiquan) (Roberto Calcagnile).....	44
Voicing (Pierluigi Viglierchio).....	45
Yoga (Egidio Minichini).....	46

Appunti

Appunti