



UNIVERSITÀ DELLA TERZA ETÀ
UNITRE
UNIVERSITÀ DELLE TRE ETÀ
APS
VILLARBASSE-REANO

ANNO ACCADEMICO 2020 - 2021

PROGRAMMI DEI CORSI



Presentazione del presidente

È vivo desiderio del Consiglio ringraziare quanti quest'ultimo anno hanno dato la loro adesione ai programmi della nostra Uni3; sia i nostri soci di Villarbasse che quelli di Reano.

Un anno particolarmente travagliato, ma intenso di rapporti che hanno contribuito a contribuire, in modo positivamente propositivo, alla vita delle nostre due cittadine.

Alcune delle lezioni dell'Uni3 hanno potuto essere svolte in modo telematico. È stata una novità per molti, per alcuni anche gradita. Per altri, invece questa necessaria svolta è stata vissuta come un impedimento, un blocco.

Il clima di amicizia, le relazioni tra i soci hanno complessivamente retto l'urto del blocco della vita dell'intera nostra nazione. Si è trattato di un sacrificio grande per tutti, vissuto a volte come una costrizione non sufficientemente spiegata e se spiegata, a volte, incomprensibile, confusa e contraddittoria. Comunque complessivamente, fin qui ne siamo usciti.

Ci presentano scenari contraddittori per il futuro. Chi dice che tutto ormai sembra passato o, comunque, non più pericoloso come nei mesi trascorsi. Altri afferma che il peggio debba ancora venire. Tutti ci dicono d'essere prudenti.

Il Consiglio si è interrogato sull'anno accademico 2020-2021 che in questo libretto informatico trovate dettagliatamente descritto.

Come vedrete, tutti i corsi dovranno ancora essere tenuti on-line. Le passeggiate verranno effettuate con alcuni accorgimenti, mentre le attività sportive verranno svolte all'aperto nel campo messoci a disposizione del Comune.

Ci sono perplessità ovvie da parte di coloro che, non avendo dimestichezza con gli strumenti informatici, temono di essere esclusi dai corsi e soprattutto che la modalità telematica impedisca quel caloroso concorso di vive relazioni sulle quali la nostra attività si è sempre fondata e della quale tutti avvertiamo la mancanza. Mancanza però che ci dicono – e che speriamo – sia temporanea.

Come sapete nel campo scientifico vige una confusione notevole ed un tasso di litigiosità sconcertante. Mascherina sì, mascherina no; guanti sì, guanti no; distanziamento sì, distanziamento no; puntare sul vaccino o sulla cura? Insomma, per farla breve, nel giro di pochi mesi sono usciti in libreria decine di libri sul Cv19 nei quali sovente i virologi, gli epidemiologi e i medici esprimono fiduciose o pessimistiche visioni sul futuro.

Che fare? La nostra piccola – ma grande per il suo significato associativo, per l'amicizia dei suoi aderenti, per il sincero desiderio di apprendere di porsi con interesse e desiderio di sapere – realtà ha il dovere di mantenere l'equilibrio e nello stesso tempo la massima prudenza.

Ma questa può essere l'occasione per docenti e per tutti i soci di acquisitar fiducia e di cimentarsi con gli strumenti informatici. Non solo non è difficile ma ci possiamo aiutare.

È infatti nostra intenzione dedicare parte del nostro tempo alla formazione dei soci per porli in grado di usare con sicurezza il computer o il telefonino.

Tra l'altro la possibilità di seguire da casa i nostri corsi è l'occasione per molte mamme e giovani di seguirci, realizzando così pienamente la vocazione dell'Uni3.

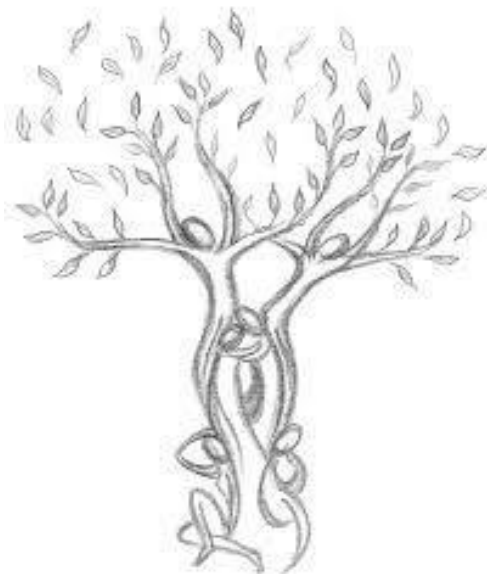
Sono competenze di base semplici che possono poi essere utili in tantissime occasioni di relazione sia familiare che sociale.

Insomma l'Uni3 si è attrezzata per far trascorrere nel miglior modo possibile i prossimi mesi. Pronti con gioia a riprendere in modo consueto la nostra tradizionale attività se le condizioni ce lo permettessero.

Buon anno a tutti.

Aldo Rizza
Presidente della UNITRE
Villarbasse - Reano

PROVERBIO INDIANO



*Il tuo corpo invecchia
senza il tuo permesso.
Il tuo spirito invecchia
se tu glielo permetti:*

Meglio di niente!

Il programma dell'anno accademico 2020-2021 è adeguato alla situazione di emergenza Coronavirus.

Al momento della stesura del libretto non siamo in grado di garantire che i corsi vengano fatti in presenza.

Affinché si possa proseguire con le attività, si è optato per le lezioni in video tramite l'applicazione di Zoom; per ogni corso verranno comunicati agli iscritti i codici di accesso con le date per accedere alla video lezione. La comunicazione avverrà via mail o sulla chat di WhatsApp. Alcune attività che lo permettono potranno effettuare la lezione anche all'aperto sfruttando i mesi autunnali e primaverili.

In base all'evolversi degli eventi dal mese di settembre e ai protocolli sanitari, rivaluteremo in che modo adeguare il programma.

L'UNIVERSITA' DELLE TRE ETA' DI VILLARBASSE – REANO

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

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

L'UNITRE opera grazie al lavoro gratuito dei soci componenti il Consiglio Direttivo, dei docenti, dei coordinatori, e di tutti quelli che sentono di volere 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 UNITRE 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 UNITRE della zona per consentire la libera circolazione degli associati ai corsi con l'unica iscrizione alla propria UNITRE. Solo per i laboratori che richiedono spazi particolarmente attrezzati la nostra UNITRE darà la precedenza ai suoi iscritti e comunque fino alla capienza specifica di ciascun locale.

Vista la situazione di emergenza coronavirus, i giorni dell'inaugurazione e della chiusura dell'anno accademico 2020-2021 non sono previsti. Valuteremo nel corso dell'anno in base all'andamento epidemiologico se sarà possibile. Comunicheremo con i consueti mezzi di comunicazione adottati dall'UNITRE tutti gli aggiornamenti.

Segreteria

La segreteria è al 1° piano in V. Vitrani, 9 a Villarbasse;

Contatti della Segreteria

telefono: 338.746.2513

e-mail: uni3vr@gmail.com

internet: www.uni3vilrea.it

Iscrizioni

Le iscrizioni all'UNITRE di Villarbasse – Reano si svolgono dal 20 agosto al 1° ottobre nei seguenti 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 UNITRE possono partecipare ai corsi delle UNITRE di Buttigliera, Sangano e Rivalta; gli iscritti alle UNITRE 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 2020-2021 è di € 25,00.

Per alcuni corsi 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'UNITRE. Pertanto si invitano gli associati a prenderne visione frequentemente.

Assemblea degli associati

L'assemblea degli associati dell'UNITRE 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'UNITRE.

Consiglio Direttivo

Il Consiglio Direttivo è formato da:

Presidente	Aldo RIZZA
Vice presidente	Giovanni NEGRO
Direttrice corsi	Franca DECARO
Consigliere	Giorgio SURAGNI
Consigliere	Vincenza RISIGLIONE



PROGRAMMI

Corsi e altre attività

previste per l'anno accademico

2020-2021

L'indice alfabetico dei corsi è nella pagina 35

ARTE ANTICA IN PIEMONTE

Docente: Carlo NALDI

Il Prof. Naldi ci parlerà dell'Arte Antica in Piemonte trattando i seguenti argomenti:

1. Antichità sino all'occupazione Romana: le prime civiltà, le palafitte del Lago di Viverone, il popolo dei Liguri. Il museo Archeologico di Torino.
2. Le penetrazioni dei Celti. Prime notizie di Torino. Le principali popolazioni: Statielli, Bagienni, Taurini, Salsassi, Insubri, Leponzi.
3. La penetrazione romana in sequenza in Piemonte Orientale, in Piemonte Occidentale e in Valle d'Aosta. La centuriazione.
4. Il Piemonte Romano: la nuova società. La Gallia Cisalpina. Torino augustea.
5. I centri dell'arte Romana Augusta Taurinorum; Augusta Praetoria; Eporedia, Augusta Bagiennorum, Industria.

Video lezioni il giovedì ore 15.00 – 16.00 nei giorni:

08/10/2020 22/10/2020 05/11/2020
19/11/2020 14/01/2021

BOTANICA

Docente: Marco GRAMAGLIA

Il sig. Gramaglia, esperto vivaista, dal 1990 colleziona piante aromatiche, medicinali, velenose e tintorie.

In questi tre incontri ci parlerà di:

1. Peperoni, patate, granoturco... abbiamo trovato l'America.
2. Ma l'orto del vicino è sempre più verde?
3. Movimento, adattamento e altri "trucchi" per vivere; ma le piante sono più intelligenti di noi?

Video lezioni il giovedì ore 15.00 – 16.30 nei giorni:

26/11/2020 03/12/2020 10/12/2020

CANTO E CORO

Docente: Elena Maria VADORI

“Lontani ma insieme, questa frase, che abbiamo sentito tante volte in questi mesi, può ben rappresentare l’obiettivo e l’intento del corso di Canto e Coro: niente come la coralità può riuscire a creare vicinanza e comunanza, anche se si è distanti.

Già nell’anno accademico 2019-2020 il corso ha sperimentato, con buoni risultati, l’uso della piattaforma Zoom per potere proseguire le attività corali.

L’anno accademico 2020-2021 vedrà ancora il corso di Canto e Coro su Zoom, impegnato a portare avanti le proprie attività, la vocalità, lo studio della teoria della musica, la pratica corale”.

Video lezioni tutti i venerdì a partire
dal 09/10/2020, tranne i festivi,
dalle 17.30 alle 19.00.

FILOSOFIA

Docente: Aldo RIZZA

Il programma del corso è molto nutrito, ma sarà affrontato con semplicità e sviluppato in due anni accademici.

Verranno prodotte le dispense.

Lezioni previste:

CAPITOLO I - La filosofia

CAPITOLO II - La filosofia contemporanea

CAPITOLO III - Le influenze della tradizione

CAPITOLO IV - Temi e problemi della filosofia del secolo XX.

Video lezioni il martedì ore 15.00 - 16.30 nei giorni:

06/10/2020 13/10/2020 20/10/2020 27/10/2020

03/11/2020 10/11/2020 17/11/2020 24/11/2020

12/01/2021 19/01/2021

FINANZA

Docente: Mauro GIARDINO

Nel corso analizzeremo l'impatto devastante che l'emergenza sanitaria Covid 19 ha avuto sull'economia reale e sui mercati ed il conseguente intervento di banche centrali e governi di portata senza precedenti.

Cercheremo di riconoscere i fenomeni e le tendenze destinati a perdurare che cambieranno la nostra vita e gli inevitabili effetti economici strutturali.

Anche il modo di fare scelte di investimento deve essere rivisto; valuteremo nuovi obiettivi e gli strumenti finanziari più idonei per raggiungerli.

Conti pubblici italiani, c'è il rischio di una patrimoniale; come potrebbe essere e come impostare una difesa.

Adeguato spazio verrà dato alla costruzione e monitoraggio di portafogli virtuali.

Video lezioni con cadenza mensile, il mercoledì ore 10.00-11.30 nei giorni:

14/10/2020 18/11/2020 09/12/2020 13/01/2021
10/02/2021 10/03/2021

FITOTERAPIA DEL FUTURO

Le gemme

Docenti: Dott.ssa Maddalena GUIDO

Dott. Pier Paolo PILOTTI

I docenti ci spiegheranno cosa è la GEMMOTERAPIA e gli studi che stanno portando avanti con successo nel laboratorio Geal-pharma a Bricherasio.

- ❖ “La gemmoterapia; la fitoterapia del futuro”: breve storia dei prodotti a base di gemme vegetali. Tecniche di preparazione dei gemmo terapeutici ed inquadramento normativo.
- ❖ “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.

Visita dell’azienda Gealpharma (azienda produttrice di gemmo terapeutici e Tinture Madri e pranzo (facoltativo) presso l’agriturismo la Bacca Blu (a 200mt dall’azienda). La data della visita verrà stabilita durante gli incontri.

Video lezioni il lunedì ore 15.00 – 16.30 nei giorni:

03/05/2021 10/05/2021

FRANCESE

Voyage en France

Docente: Rita SOLA

La Francia è da sempre la meta preferita dagli italiani, non solo per la vicinanza geografica ma anche per le grandi attrattive artistiche, culturali, gastronomiche, paesaggistiche e storiche. La docente ci porterà in un tour virtuale tra i più bei posti della Francia.

Video lezioni il mercoledì ore 16.30 – 18.00.

07/10/2020

I castelli della Loira

Quando il Rinascimento italiano affascinò i re di Francia, a spasso per le dimore reali e i piccoli castelli con poeti, pittori e romanzieri.

Le dimore di Leonardo, Balzac e Rodin.

11/11/2020

La costa normanna

Dalle spiagge dello sbarco in Normandia alle bianche scogliere di Etretat.

La poesia di Verlaine e il ladro gentiluomo, Arsène Lupin.

02/12/2020

La Côte d'Azur

Quando una regione influenza la grande arte, una passeggiata nei piccoli luoghi nascosti amati dai grandi artisti. Incontriamo Renoir, Matisse, Picasso e Cocteau.

FRUTTETO

Docente: Giuseppe AGHEMO

Giuseppe Aghemo, non mancherà anche quest'anno nel darci preziosi consigli su quali interventi fare alle nostre piante, quali medicinali, quando e come preparare il terreno per la semina del nostro orto, come e quando potare le piante (in particolare della frutta).

In giornate favorevoli, gli incontri si svolgeranno all'aperto sul prato fronte biblioteca del comune di Villarbasse, nel caso di maltempo la lezione verrà svolta in video.

N. 8 incontri il giovedì ore 10.00 – 12.00 all'aperto; ore 10.00 – 11.30 in video, nei giorni:

08/10/2020 22/10/2020 05/11/2020 19/11/2020

04/03/2021 18/03/2021 01/04/2021 15/04/2021

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.

Il docente presenterà 3 video conferenze con i seguenti argomenti:

1. Il Tempo della Terra e il tempo dell'uomo
2. La Geodiversità del Pianeta e i servizi che ci offre
3. Geologia dal Globo al luogo: pensieri "alti"... coi piedi per terra, a Villarbasse.

(È prevista una "passeggiata geologica"
nel territorio comunale)

Video lezioni il mercoledì ore 16.00 – 17.30 nei giorni:

20/01/2021 27/01/2021 03/02/2021

INGLESE PER TUTTI

Docente: Rosanna BARARDO

Il corso è rivolto a coloro che posseggono una conoscenza di base della lingua.

Un viaggio “virtuale” nei paesi del mondo in cui la lingua inglese è parlata, conoscendone le curiosità e migliorando la padronanza dell’inglese.

Video lezioni il lunedì ore 17.30 - 19.00 nei giorni:

26/10/2020	09/11/2020	16/11/2020	23/11/2020
30/11/2020	07/12/2020	11/01/2021	18/01/2021
25/01/2021	01/02/2021	08/02/2021	15/02/2021

INTERPRETAZIONE TEATRALE

Docente: Laura RIVIERA

Laboratorio di espressività vocale, mimica e gestuale: impariamo a esprimerci in maniera chiara e affascinante, per movimentare la nostra comunicazione e acquisire maggiore sicurezza nelle relazioni con gli altri.

Il corso prevede le lezioni in video e all'aperto in giornate meteo favorevoli.

Il mercoledì ore 15.00 - 16.30 in video e ore 15.00 - 17.00 all'aperto.

Inizialmente si terranno quattro incontri propedeutici, secondo il calendario:

14/10/2020 21/10/2020 28/10/2020 04/11/2020

a seguire:

03/03/2021 10/03/2021 17/03/2021 24/03/2021

31/03/2021 07/04/2021 14/04/2021 21/04/2021

28/04/2021 05/05/2021 12/05/2021 19/05/2021

26/05/2021

LETTERATURA

Docente: Laura GIORIS

“IL NUOVO ROMANZO DI INIZIO ‘900 E LA PSICANALISI” ITALO SVEVO

Il romanzo del primo ‘900 segna l’ingresso della psicanalisi in letteratura. L’io, l’identità, che la letteratura romantica ottocentesca ci ha presentato nella sua interezza e nei suoi valori ideali, si è definitivamente infranto, con un processo di disgregazione che durerà fino ai giorni nostri.

Italo Svevo legge Sigmund Freud, ne è affascinato e vi trova la rappresentazione teorica delle sue nevrosi. Nascono romanzi che ci presentano personaggi assai vicini a noi.

In salute e in malattia...

1. BIOGRAFIA DI ITALO SVEVO E “UNA VITA”
2. SENILITÀ
3. LA COSCIENZA DI ZENO
4. LA COSCIENZA DI ZENO
5. LA COSCIENZA DI ZENO
6. LA COSCIENZA DI ZENO

Video lezioni il giovedì ore 17.00 – 18.30 nei giorni:

04/03/2021 11/03/2021 18/03/2021 25/03/2021
01/04/2021 08/04/2021

POESIE E CANTI PIEMONTESE

Docente: Michele PONTE

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

SPASSGIADA TRA POESÌE, CANSON E CONTE PIEMONTEISE

1. Cita stòria dla canson popolar piemontèisa;
2. Un'antica tradizione ormai persa: La vijà ant le stale;
3. Montagne dël nòst Piemont.

Video lezioni il martedì ore 15.00 – 16.30 nei giorni:

26/01/2021 02/02/2021 09/02/2021

PREVENZIONE DISABILITÀ COGNITIVA E PARKINSON

Interventi: Dott. Giovanni ZULLO
Dott. Attilio RANDONE
Psicologa Brigida PERUGINI
Direzione della CSDA Villa San Tommaso
nella persona Sig.ra Anna ADAMANTE

In questa video conferenza, si parlerà della prevenzione della disabilità cognitiva e l'importanza dell'attività fisica nella malattia del Parkinson, poiché aiuta a conservare al meglio la funzionalità.

I soggetti con malattia in fase iniziale e basso livello di disabilità possono svolgere qualsiasi esercizio sportivo (tennis, nuoto, ciclismo).

*VIDEO CONFERENZA
Lunedì 19/10/2020 ore 21.00 – 22.30*

PSICOLOGIA DEL PROFONDO
E
ASTROLOGIA

Docente: Marinella GROSA

Da Carl Gustav Jung a Ernst Bernhard:
psicologia analitica e astrologia

Un'introduzione alla ricchezza e profondità del linguaggio astrologico attraverso la narrazione per immagini della storia della psicologia analitica in Italia la cui figura centrale è stata Ernst Bernhard, medico, psicanalista e astrologo che ha avuto tra i suoi numerosi pazienti figure come Federico Fellini, Adriano Olivetti, Natalia Ginzburg, Cristina Campo.

La storia di Ernst Bernhard, il suo legame con Carl Gustav Jung, il suo arrivo in Italia, il suo lavoro di psicanalista, l'utilizzo dell'astrologia nella sua pratica clinica.

VIDEO CONFERENZA

Martedì 1/12/2020 ore 16.00 – 17.30

SALUTE E BENESSERE

Docenti: dott. Dario DESTEFANIS
dott.ssa Virginia GUERRA

dott. Dario DESTEFANIS

Come ogni anno il dr. Destefanis ci darà informazioni utili per il nostro benessere.

Video lezioni il lunedì dalle ore 10.30 alle 12.00.

05/10/2020 - GLI OLI ESSENZIALI IN CUCINA
12/04/2021 - LA SARCOPENIA; all'anziano
servono i muscoli

INCONTRO CON L'OSTETRICA
dott.ssa Virginia GUERRA

Video lezione
martedì 13/10/2020 ore 20.30 – 22.00

- ❖ Dopo la menopausa: quali cambiamenti?
- ❖ Elementi di salute femminile.

STORIA DEL PIEMONTE ALLA FINE DEL '600

Docente: Carlo NALDI

- 1) Considerazioni sul breve ducato di Carlo Emanuele II morto nel 1675 dopo 12 anni di regno effettivo. Sviluppo della Torino barocca e ampliamento verso il Po. Libertà lasciata ai privati di edificare e norme di uniformità imposte dal governo.
- 2) La reggenza di Maria Giovanna Battista di Savoia Nemours per il figlio minorenni Vittorio Amedeo. La reggenza del ducato dura circa un decennio. Molte luci ma anche ombre. La rivalutazione storica.
- 3) La politica dinastica: il duca di Savoia “rischia” di diventare re del Portogallo. La Torino Barocca giunge all’apice del suo splendore.
- 4) Vittorio Amedeo II, uscito dalla minore età, assume il potere nel ducato e cerca di liberarsi dal giogo asfissiante della Francia.
- 5) La guerra di successione spagnola, tappa della lotta tra Francia e Impero asburgico, sconvolge tutta l’Europa.
- 6) 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.

Video lezioni il giovedì ore 15.00 – 16.00 nei giorni:

15/10/2020 29/10/2020 12/11/2020

07/01/2021 21/01/2021 04/02/2021

STORIA ROMANA

Docente: Aldo RIZZA

Noi percorriamo strade romane, viviamo in paesi e città pensate e poi fondate a Roma e da Roma. Insomma, volenti o nolenti abbiamo un problema: se vogliamo avere consapevolezza delle nostre radici e del senso del cammino della nostra storia dobbiamo rivolgerci alle loro origini romane.

Per quest'anno prenderemo in esame la Storia di Roma repubblicana nel momento del suo confronto con l'eredità di Alessandro da un lato e con Cartagine dall'altro.

Sono previste le dispense.

Video lezioni il martedì ore 15.00 – 16.30 nei giorni:.

23/02/2021 02/03/2021 09/03/2021 16/03/2021
23/03/2021 30/03/2021 06/04/2021 13/04/2021
20/04/2021 27/04/2021

VOICING

Docente: Pier Luigi VIGLIERCHIO

Il Voicing è indicato per chiunque voglia esplorare e ampliare le potenzialità della propria voce e del proprio essere.

Può essere di particolare interesse per chiunque sia interessato a portare maggiore consapevolezza, sensibilità e ricchezza alla comunicazione, all'ascolto, alle relazioni di cura e alla propria ricerca.

Le lezioni verranno svolte in video e all'aperto in giornate meteo favorevoli il venerdì ore 15.00 – 16.30 nei giorni:

09/10/2020	23/10/2020	06/11/2020	20/11/2020
04/12/2020	08/01/2021	22/01/2021	05/02/2021
	19/02/2021	05/03/2021	

PASSEGGIANDO ASSIEME

Guide: Giovanni NEGRO

Renzo ROSSO

Nel rispetto delle procedure anti coronavirus, a inizio corso le guide daranno le indicazioni necessarie per le uscite in modalità di sicurezza.

Tutti i mercoledì dalle 9.30 alle 12.00 (indicativamente), a partire dal 7 ottobre 2020. Il punto di ritrovo davanti alla biblioteca del Comune di Villarbasse.

Attività motorie

Il calendario per le attività di ginnastica prevede i mesi di settembre, ottobre, prima quindicina di novembre. Riprenderanno le attività a partire da marzo fino a fine anno accademico.

Saranno svolte sul prato vicino alle scuole medie quando il tempo è favorevole; nel caso di brutto tempo si faranno in video.

Valuteremo nel corso dell'anno le possibili variazioni dei programmi in base all'andamento dei contagi coronavirus.

GINNASTICA DOLCE CINESE

Docente: Roberto CALCAGNILE

Il programma verrà riesaminato in base alla situazione epidemica del coronavirus nel mese di gennaio 2021, valuteremo se e come sarà possibile avviare il corso, seguendo tutte le procedure necessarie nel rispetto dei protocolli sanitari e comunali.

PILATES

Docente: Fabio RENDE

Il programma verrà riesaminato in base alla situazione epidemica del coronavirus nel mese di gennaio 2021, valuteremo se e come sarà possibile avviare il corso, seguendo tutte le procedure necessarie nel rispetto dei protocolli sanitari e comunali.

TAI - CHI

Docente: Roberto Calcagnile

Il corso prevede l'attività, nelle giornate di bel tempo, all'aperto negli spazi concessi dal Comune di Villarbasse; a scelta e concordando con il docente, in giornate di maltempo, la lezione può essere svolta in video.

Il programma potrebbe subire delle modifiche sia per il luogo e le date, rispettando le regole stabilite dai protocolli sanitari se la situazione epidemica nel frattempo sarà migliorata.

N. 10 lezioni il giovedì ore 17.00 – 18.00 nei giorni:

03/09/2020 10/09/2020 17/09/2020 24/09/2020
01/10/2020 08/10/2020 15/10/2020 22/10/2020
29/10/2020 05/11/2020

2° TURNO

01/04/2021 08/04/2021 15/04/2021 22/04/2021
29/04/2021 06/05/2021 13/05/2021 20/05/2021
27/05/2021
03/06/2021

YOGA

camminando

Docente: Egidio Minichini

Breathwalk

“Il respiro per rivitalizzare il corpo, la mente e lo spirito.”

Respirare e camminare, le attività umane più semplici e ordinarie possono diventare potenti strumenti di trasformazione personale a livello fisico, emotivo e intellettuale.

La tecnica del breathwalk ideata dai maestri dello Yoga Kundalini si basa su esercizi di tradizione secolare che armonizzano ritmi e schemi diversi di respirazione con l'atto consapevole del camminare.

N. 10 lezioni il lunedì ore 10.00 – 11.00 nei giorni:

07/09/2020 14/09/2020 21/09/2020 28/09/2020
05/10/2020 12/10/2020 19/10/2020 26/10/2020
09/11/2020 16/11/2020

2° TURNO

15/03/2021 22/03/2021 29/03/2021 12/04/2021
19/04/2021 26/04/2021 10/05/2021 17/05/2021
24/05/2021 07/06/2021

Elenco dei corsi:

Arte Antica in Piemonte (Carlo Naldi).....	10
Botanica (<i>Marco Gramaglia</i>).....	11
Canto e Coro (<i>Elena Maria Vadori</i>).....	12
Filosofia (<i>Aldo Rizza</i>).....	13
Finanza (<i>Mauro Giardino</i>).....	14
Fitoterapia del Futuro – Le gemme (<i>M. Guido, P. P. Pilotti</i>).....	15
Francese - Voyage en France (<i>Rita Sola</i>).....	16
Frutteto (<i>Giuseppe Aghemo</i>).....	17
Geologia (<i>Marco Giardino</i>).....	18
Inglese per tutti (<i>Rosanna Barardo</i>).....	19
Interpretazione teatrale (<i>Laura Riviera</i>).....	20
Letteratura – <i>Italo Svevo</i> (<i>Laura Giors</i>).....	21
Poesie e canti piemontesi (<i>Michele Ponte</i>).....	22
Prevenzione Disabilità Cognitiva e Parkinson (<i>Giovanni Zullo</i>).....	23
Psicologia del profondo e Astrologia (<i>Marinella Grosa</i>).....	24
Salute e Benessere (<i>Dario Destefanis, Virginia Guerra</i>).....	25
Storia del Piemonte alla fine del '600 (<i>Carlo Naldi</i>).....	26
Storia romana (<i>Aldo Rizza</i>).....	27

Voicing (<i>Pier Luigi Viglierchio</i>).....	28
Passeggiando assieme (<i>Giovanni Negro, Renzo Rosso</i>)	29
Ginnastica Dolce Cinese (<i>Roberto Calcagnile</i>) sospeso fino a gennaio	31
Pilates (<i>Fabio Rende</i>) sospeso fino a gennaio.....	32
Tai - Chi (<i>Roberto Calcagnile</i>).....	33
Yoga (<i>Egidio Minichini</i>).....	34

APPUNTI

