



**UNIVERSITÀ DELLE TRE ETÀ
UNITRE – APS - ETS
VILLARBASSE-REANO**

ANNO ACCADEMICO 2026 -2027

PROGRAMMA DEI CORSI





La nostra Sede
Via f.lli Vitrani, 9
10090 Villarbasse (To)

SALUTI DELLA PRESIDENTE

Carissimi,

aprire questo nuovo anno accademico significa per noi riaccendere un motore fatto di relazioni e di voglia di imparare. La nostra associazione vuole essere un luogo dove nessuno si senta solo e dove la curiosità non abbia età.

I corsi che abbiamo selezionato sono pensati per nutrire la mente e lo spirito, ma anche per prenderci cura del nostro benessere fisico, fondamentale per vivere con energia ogni fase della vita. Dalla cultura al movimento, l'obiettivo resta quello di far crescere insieme la nostra comunità.

Vi invito a scoprire questo libretto con calma, assaporandolo fin dalle primissime pagine. Spesso la curiosità ci spinge subito verso l'elenco dei corsi, ma iniziare dalla lettura delle notizie introduttive è il modo migliore per sentirsi davvero parte della nostra realtà.

In quelle righe abbiamo racchiuso aggiornamenti e informazioni utili che ci permettono di vivere le attività in serenità e armonia. Conoscere questi piccoli dettagli aiuta ognuno di noi a muoversi con consapevolezza e a godersi appieno ogni momento trascorso insieme.

Vi aspettiamo con entusiasmo per vivere un anno ricco di emozioni e di scoperte!

Franca Decaro

“Non puoi startene seduto in un angolo della foresta ad aspettare che gli altri vengano da te. Devi essere tu ad andare da loro qualche volta, se vuoi sconfiggere la solitudine.”

A.A. Milne

L'apertura dell'Anno Accademico è fissata per

Sabato 26 settembre 2026

Ore 16.00

Presso Palazzo Mistrot

Via alla fonte 8, Villarbasse

Presentazione del programma dei corsi

a seguire lo spettacolo

UN TÈ CON MARIA VITTORIA

L'UNIVERSITÀ DELLE TRE ETÀ DI VILLARBASSE-REANO

L'UNITRE di Villarbasse-Reano fa parte dell'Associazione Nazionale delle Università della Terza Età, con sede centrale a Torino.

È un'associazione di promozione sociale e culturale, senza fini di lucro, fondata sul volontariato e impegnata nell'ambito dell'educazione permanente. Il suo scopo è contribuire alla promozione culturale, sociale e civile attraverso 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 origine, religione, nazionalità o convinzioni politiche.

L'UNITRE opera grazie al lavoro gratuito dei componenti del Consiglio Direttivo, dei docenti, dei coordinatori e di tutti coloro che desiderano collaborare. Si finanzia con le quote associative e con i contributi versati dagli iscritti per il recupero delle spese di gestione.

I partecipanti alle attività organizzate dall'UNITRE beneficiano della copertura assicurativa prevista dalla polizza RC e Infortuni, stipulata a cura dell'associazione. I termini e le condizioni della polizza sono consultabili presso la Segreteria.

Gli iscritti di altre sedi UNITRE convenzionate possono partecipare ai corsi presentando la tessera valida per l'anno in corso. Nei laboratori attrezzati e nei corsi a numero chiuso, l'UNITRE di Villarbasse-Reano darà priorità ai propri iscritti, entro i limiti di capienza.

Finalità dell'UNITRE

Le finalità della Sede locale sono ispirate alle finalità previste dallo Statuto Nazionale UNITRE e comprendono, in particolare:

- promuovere l'educazione permanente, ricorrente e rinnovata;
- favorire la formazione, l'informazione e la crescita culturale della persona;
- sostenere la prevenzione e l'invecchiamento attivo attraverso iniziative educative, culturali e sociali;
- promuovere la ricerca, lo studio e l'approfondimento culturale;
- favorire l'apertura al sociale e al territorio, valorizzando la partecipazione e la collaborazione con la comunità locale;
- promuovere il confronto tra le culture delle diverse generazioni, al fine di realizzare una "Accademia di Umanità" che valorizzi "l'Essere" oltre che "il Sapere";
- contribuire alla promozione culturale e sociale dei partecipanti mediante incontri, corsi, laboratori e altre attività affini, predisponendo iniziative concrete;
- promuovere, attuare e sostenere studi, ricerche e iniziative culturali e sociali finalizzate all'aggiornamento permanente delle persone iscritte e al confronto tra culture generazionali diverse.

Segreteria e iscrizioni

Segreteria

Via F.lli Vitrani, 9 – Villarbasse (TO)

Dal mese di ottobre fino al mese di marzo, la Segreteria osserverà i seguenti orari ordinari:

- 1° lunedì del mese: dalle 10.00 alle 12.00
- 3° lunedì del mese: dalle 16.00 alle 18.00

Gli orari ordinari della Segreteria, validi da ottobre a marzo, non si applicano alle iscrizioni di settembre, per le quali valgono i giorni e gli orari indicati di seguito.

Periodo dedicato alle iscrizioni 2026/2027

Dall'8 al 29 settembre 2026

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

Contatti per le iscrizioni 2026/2027

L'Associazione sta avviando un aggiornamento graduale dei recapiti di contatto. Con decorrenza immediata, per le iscrizioni dovranno essere utilizzati i riferimenti riportati di seguito:

- **Numero di riferimento per informazioni: 338.746.2513**
- **Indirizzi e-mail: segreteria@uni3vilrea.it - uni3vr@gmail.com**
- **Sito internet: www.uni3vilrea.it**

Le iscrizioni possono essere effettuate in presenza, esclusivamente durante gli orari di Segreteria, oppure via e-mail. In caso di iscrizione via e-mail, il pagamento dovrà avvenire tramite bonifico bancario.

Gli iscritti all'UNITRE di Villarbasse-Reano possono partecipare ai corsi delle sedi UNITRE di Buttigliera Alta, Sangano e Rivalta. Gli iscritti a tali sedi possono frequentare i nostri corsi versando un contributo di € 5,00 per la copertura assicurativa.

La quota di iscrizione per l'anno accademico 2026/2027 è pari a € 30,00.

Ulteriori informazioni

Tutte le comunicazioni e le informazioni utili relative alle attività dell'anno accademico in corso saranno diffuse tramite WhatsApp, posta elettronica all'indirizzo comunicato in fase di iscrizione, sito internet www.uni3vilrea.it e avvisi affissi presso la Segreteria e nelle bacheche dell'UNITRE. Si invitano pertanto gli iscritti a consultare regolarmente tali canali.

Assemblea degli associati

L'Assemblea degli associati dell'UNITRE di Villarbasse-Reano è costituita dai soci fondatori e dagli associati in regola con il pagamento della quota associativa. Le convocazioni avverranno secondo le disposizioni dello Statuto e saranno pubblicate presso la Sede dell'UNITRE; agli associati che avranno comunicato alla Segreteria un indirizzo e-mail valido saranno inoltre inviate tramite posta elettronica.

Consiglio Direttivo

Presidente	Franca DECARO
Vicepresidente	Carmelo CASCANO
Segretaria	Rosanna DI STEFANO
Direttrice corsi	Elvira Vera LOIACONO
Tesoriera	Miria CORTESI
Resp. Comunicazione	Marco SCARZELLO
Consigliere	Carla APPIANO
Consigliere	Lea MUZZATTI
Consigliere	Pietro TURELLO

INFORMAZIONI GENERALI

- Si raccomanda costanza e puntualità nella frequenza delle attività.
- Le lezioni perse per assenza del partecipante non saranno recuperate né rimborsate.
- Le lezioni non svolte per cause imputabili all'UNITRE o al docente saranno recuperate, ove possibile, al termine del calendario previsto.
- Date, orari, sedi e numero delle lezioni potranno subire variazioni per esigenze organizzative o dei docenti; eventuali modifiche saranno comunicate tramite e-mail o WhatsApp.
- Per la partecipazione alle attività ludico-motorie, ciascun partecipante è tenuto a valutare la propria idoneità psico-fisica e, se necessario, a consultare il medico curante.
- Le lezioni online non prevedono, di norma, registrazioni; qualora queste si rendessero necessarie per esigenze organizzative o didattiche, non saranno distribuite né divulgate, nel rispetto della normativa GDPR e della privacy dei partecipanti.
- Durante le camminate, ciascun partecipante è invitato a restare con il gruppo e a informare gli accompagnatori in caso di allontanamento o rientro autonomo. È consentito portare il proprio cane, sotto la personale responsabilità del proprietario.

Estratto dello Statuto

L'intero documento è visionabile presso la Sede UNITRE e sul sito www.uni3vilrea.it.

Lo Statuto dell'Università della Terza Età di Villarbasse-Reano, approvato il 14 dicembre 2019, definisce struttura, finalità, attività, nonché diritti e doveri degli associati.

- Denominazione e sede: l'associazione è denominata "Università della Terza Età – siglabile UNITRE APS-ETS – Villarbasse-Reano" e ha sede in via F.lli Vitrani, 9 a Villarbasse.
- Riconoscimento: la sede locale ha ottenuto il riconoscimento ufficiale dall'Associazione Nazionale UNITRE l'8 ottobre 2010 e si impegna a rispettare i principi dello Statuto Nazionale.
- Finalità e attività: l'associazione si propone di educare, formare, informare, promuovere l'invecchiamento attivo e realizzare attività culturali e sociali.
- Adesioni: le adesioni avvengono senza distinzione di etnia, religione o condizione sociale; chi desidera associarsi deve presentare domanda scritta al Consiglio Direttivo.
- Organi della sede locale: gli organi principali sono l'Assemblea degli Associati, il Consiglio Direttivo e il Presidente, ciascuno con specifiche competenze e responsabilità.
- Patrimonio e rendiconto: il patrimonio è costituito da quote sociali e contributi; il rendiconto gestionale deve essere approvato dall'Assemblea entro 120 giorni dalla chiusura dell'esercizio.



PROGRAMMI

Corsi e altre attività
previste per l'anno accademico
2026-2027

Indice e calendario dei corsi a pag. 48

ALLA SCOPERTA DEL CASTELLO DI REANO

Docente: Prof. Andrea CARNINO

Conferenza aperta a tutta la cittadinanza anche se non Associati

giovedì 25/03/2027

ore 17.00 – 19.00

Presso la Sala del Consiglio
via fratelli Vitrani, 9 Villarbasse
(in presenza e online su Zoom)

In questa lezione farò scoprire al pubblico la storia di Reano, la “perla della Val Sangone” strettamente connessa con quella dei Dal Pozzo, dal 1670 Principi di Cisterna d’Asti, dalle loro origini fino ai loro attuali discendenti: i Savoia-Aosta, gli Asburgo-Este e i Bonaparte.

Oltre alla storia di questa nobile famiglia, tra le più illustri dell’aristocrazia europea, che vanta come celebre esponente la Regina Maria Vittoria di Spagna, della quale quest’anno si ricorda il 150° della scomparsa, parlerò della storia del Castello di Reano, di quello di Cisterna d’Asti e di Palazzo Cisterna a Torino, storica sede della Provincia, oggi Città Metropolitana.

ARCHEOLOGIA

Docente: Donatella AVANZO

- 1) **20 ottobre 2026**
Azerbaijan. Tra le inaccessibili rupi del Caucaso si cela Tava Tepe, una sensazionale scoperta archeologica nella terra di Prometeo.
- 2) **17 novembre 2026**
Mitra, dio della luce. Per oltre 1500 anni è rimasto sepolto sotto i piedi dei londinesi.
- 3) **15 dicembre 2026**
Cleopatra e il grande tempio di Athor a Dendera.
- 4) **12 gennaio 2027**
Etruschi nessun mistero, ma un fascino indiscusso.
- 5) **23 febbraio 2027**
Iside, “signora del mondo”, dall'Egitto a Benevento fino ai confini dell'impero romano.
- 6) **16 marzo 2027**
Pyrgos, profumata isola di Cipro ricca di fragranti essenze odorose dedicate ad Afrodite.
- 7) **20 aprile 2027**
Minoici e Micenei. La rocca di Micene ha un sovrano detentore di un potere superiore a quello degli altri capi achei. Possiede lo scettro fabbricato da Efesto.
- 8) **04 maggio 2027**
Argomento in via di definizione

Incontri presso la Sala del Consiglio
via f.lli Vitrani, 9 Villarbasse
in presenza e online su Zoom
con cadenza mensile il martedì ore 15.00 – 17.00

ARTE MEDIEVALE

Nel Ducato di Savoia

Docente: Prof. Carlo NALDI

- Pittura nella Contea di Nizza

Nel Quattrocento, lungo le prospere vie del sale, sorsero piccole cappelle con pitture murali. I frescantì furono artisti locali, ma anche botteghe itineranti provenienti dal Piemonte e dirette verso le ricche committenze ecclesiastiche della Liguria di Ponente. Sono chiamati "Les primitifs niçois".

04/11/2026 – Pitture murali nelle cappelle di montagna. Artisti provenienti dal Piemonte. Maestro di Lusernetta: cappella Saint-Erige di Auron. Giovanni Baleison.

18/11/2026 – Maestro di Saint-Antoine de Clans, Maestro di Roubion, Maestro di Coaraze.

02/12/2026 – Guiraud Nadal e Curraud Brevesi, Giacomo Canavesi, Andrea da Cella "de Finale".

16/12/2026 – Pittura su tavola. Jean Miralhet, Jacques Durandi, Sebastiano Fuseri di Fossano, Antonio Ronzen, Antonio Brea.

20/01/2027 – Ludovico Brea. Cimiez. I Savona. Convento di Taggia. Sainte Marguerite a Lucéram.

03/02/2027 – Ludovico Brea. Pala di San Nicola e Pietà a Monaco. Le-Bar-sur-Loup, San Giacomo Maggiore. Biot, Notre Dame du Rosaire. Monastero di Cimiez.

- Romanico in Provenza e Linguadoca mediterranee

A partire dall'anno Mille anche dall'Italia si ebbe un flusso di pellegrini diretti verso Santiago de Compostela. Attraversate le Alpi, si univano alla Via Tolosana verso i Pirenei. Lungo il cammino sostavano in monasteri per l'ospitalità o in luoghi in cui si potevano venerare altre reliquie.

17/02/2027 – Scendendo dal Monginevro: Monastero di Ganagobie. Marseille, Saint-Victor. Abbazie di Silvacane e di Sénanque. Le Thor. St. Gabriel de Tarascon.

03/03/2027 – Abbazia di Montmajour. Arles: Le Alyscamps, Saint-Trophime, facciata.

17/03/2027 – Saint-Trophime, chiostro. In Linguadoca: Saintes-Maries-de-la-Mer, Saint-Gilles-du-Gard, Maguelone, Saint-Guilhem-le-Désert.

31/03/2027 – La Couvertorade. Conques: Sainte-Foy (lungo la Via Podense).

Gli incontri sono previsti esclusivamente online su Zoom

Il mercoledì ore 15.00 – 17.00

COME DIFENDERSI DALLE TRUFFE

A cura "dell'Arma dei Carabinieri"

Conferenze aperte a tutta la cittadinanza anche se non Associati

Sabato 10 ottobre 2026

Ore 16.00 – 17.30

Presso la Casa delle Associazioni

via San Martino, 26 Villarbasse

Un incontro utile e concreto per imparare a riconoscere e prevenire le truffe più diffuse.

Consigli pratici e strumenti semplici per difendere sé stessi e i propri cari nella vita quotidiana

CRIMINOLOGIA ED ANTROPOLOGIA

Docente: Prof. Massimo CENTINI

13/04/2027 Criminali si nasce o si diventa?

Cesare Lombroso e l'Antropologia criminale

Creatore dell'Antropologia criminale, Lombroso ha elaborato le sue teorie sul "delinquente nato" e sull'atavismo in piena enfasi positivista e che oggi fanno parte dell'"archeologia forense". Sulla scorta delle sue osservazioni, elaborate in molti anni di ricerca e di studio, lo scienziato italiano ha costruito le teorie che sorreggono l'antropologia criminale, che può essere considerata l'antenata della moderna criminologia. I metodi messi a fuoco da questa nuova scienza partivano dalla falsa certezza che la propensione a commettere reati e azioni illegali fosse tale dalla nascita e che quella predisposizione fosse anche evidenziata da tutta una serie di peculiarità anatomiche.

27/04/2027 Caccia alle streghe: tra criminologia e teologia

La caccia alle streghe è un fatto storico, reale, innegabile. Un evento drammatico e per molti aspetti ancora contrassegnato da punti oscuri. Contro le donne accusate di stregoneria si trovarono d'accordo uomini di chiesa e laici, cattolici e protestanti, teologi, giuristi e scienziati. Malgrado la sostanza storica che la caratterizza, la strega è spesso contrassegnata da un'immagine caricaturale: emblematica la donna vecchia e brutta a cavallo della sua scopa e quando cessano le sue scorribande sfrenate, la si trova davanti al calderone intenta a realizzare orribili filtri e pozioni. La strega è così diventata una sorta di Cavallo di Troia: contenitore di ipotesi, illazioni, fantasie, echi provenienti da "medioevo oscuro" creato dalla tradizione romantica e lontanissimo dalla realtà storica. La conferenza sarà l'occasione per fare un po' di chiarezza.

Gli incontri sono previsti esclusivamente online su Zoom

Il martedì ore 20.30 – 22.00

FILOSOFIA

Docente: Prof. Aldo RIZZA

La filosofia è il luogo in cui si cercano le risposte alle domande che tutti noi ci poniamo nella vita. Tutti, naturalmente — cioè per la natura stessa dell'essere umano — siamo filosofi, nel senso che cerchiamo, non senza difficoltà, di far emergere certe domande nella nostra vita (quando non cerchiamo invece di rimuoverle; alcuni, poi, sono filosofi per professione). Quest'anno prenderemo in esame alcune di queste domande, azzardando anche delle possibili risposte sui seguenti temi:

- BENE E MALE
- GUERRA E PACE
- ESSERE E DIVENIRE

Presso la Sala del Consiglio
Piazza XX Settembre, 1 **Reano**
in presenza e online su Zoom
il lunedì ore 21.00 – 22.30 nei seguenti giorni.

16/11/2026	23/11/2026	11/01/2027	18/01/2027
	15/03/2027	22/03/2027	

FINANZA

Docente: Mauro GIARDINO

Negli ultimi anni si sono verificati eventi e cambiamenti che stanno modificando la situazione di interi paesi, aziende e persone. Le conseguenze sull'economia e sulla finanza sono di una portata storica: diventa essenziale comprendere che l'educazione finanziaria è un impegno di responsabilità che abbiamo nei confronti dei nostri risparmi e delle scelte che possiamo compiere grazie ad essi.

L'analisi dell'attualità economico/finanziaria e geopolitica sarà il filo conduttore del corso e ci darà spunto per individuare gli strumenti finanziari più adeguati.

Ci sarà spazio per individuare la migliore pianificazione e programmazione del patrimonio nel suo complesso, anche sotto l'aspetto immobiliare, fiscale e del passaggio generazionale.

Come da tradizione elaboreremo portafogli virtuali individuali inserendo nuovi strumenti finanziari.

Presso la Sede Unitre
via fratelli Vitrani, 9 Villarbasse
in presenza e online su Zoom
con cadenza mensile il mercoledì ore 10.00 – 11.30

14/10/2026 11/11/2026 09/12/2026 13/01/2027
10/02/2027 10/03/2027

GEOLOGIA

Docente: Marco GIARDINO

La geodiversità della montagna fra rischi e risorse

Il corso propone un percorso introduttivo e ragionato sul geosistema montano, osservato nelle sue diverse componenti: rocce, strutture geologiche, forme del rilievo, processi naturali e relazioni con le attività umane.

Si parte dai fondamenti utili a comprendere la geodiversità e l'evoluzione dei paesaggi alpini, con attenzione alla storia geologica delle Alpi, alla formazione delle montagne e alle risorse geologiche. Vengono poi analizzati i rapporti tra dinamica ambientale, pericolosità, rischi, impatti e uso del territorio.

Il corso affronta inoltre l'interazione tra fenomeni endogeni ed esogeni, il ruolo del clima nel modellamento delle forme alpine, la criosfera, i ghiacciai e i processi glaciali e periglaciali.

Uno spazio specifico è dedicato alle frane e agli effetti dei cambiamenti climatici sull'instabilità dei versanti.

In conclusione, il corso invita a riflettere su monitoraggio ambientale, prevenzione dei rischi naturali, gestione sostenibile delle risorse e conservazione del paesaggio montano.

Presso la Sala del Consiglio
via fratelli Vitrani, 9 Villarbasse
in presenza e online su Zoom
il martedì ore 15.00 – 17.00 nei seguenti giorni:

19/01/2027 02/02/2027

MEDIOEVO IN BORGOGNA

Docente: Prof. Carlo NALDI

La Borgogna nel medioevo fu un centro di riferimento per l'arte dell'Europa occidentale: nel periodo romanico in architettura e scultura col fiorire monachesimo cluniacense, con le abbazie di Vézelay, Autun e Fontenay e i loro splendidi capitelli; nel periodo gotico grazie alla corte dei Duchi di Borgogna in cui operarono, nel XIV e XV maestri dell'arte fiamminga:

19/11/2026

Digione: cuore del ducato di Borgogna. Cattedrale di Saint Benigne, progettata da Guglielmo da Volpiano. Il palazzo ducale e Musée del Beaux Arts.

26/11/2026

Bibracte, capitale dei Celti. Autun romana e romanica con le splendide sculture romaniche di Saint Lazare. Saulieu.

03/12/2026

Montréal. Vézelay: chiesa di Santa Maria Maddalena con i suoi splendidi portali scolpiti e i suoi capitelli.

10/12/2026

Saint Thibault. Semur-en-Auxois. Auxerre. La Ferté-Loupière. Saint Parize.

Presso la Sala del Consiglio
via f.lli Vittrani, 9 Villarbasse
in presenza e online su Zoom
il giovedì ore 15.00 – 17.00.

MITOLOGIA

Docente: Prof. Massimiliano ORNAGHI

Introduzione alla mitologia greca

Il corso offre una prima introduzione alla mitologia greca, affrontandone il contesto storico-culturale, le principali definizioni e il rapporto tra mito e sua trasmissione. Alcuni casi di studio permetteranno di coglierne il significato e la fortuna nel tempo.

- Inquadramento storico-culturale
- I miti greci: possibili definizioni
- Mitologia e mitografia
- Casi di studio

Presso la Sala del Consiglio
via f.lli Vittrani, 9 Villarbasse
in presenza e online su Zoom
il giovedì ore 17.30-19.00 nei seguenti giorni:

08/04/2027 15/04/2027 22/04/2027 29/04/2027

ORTO – FRUTTETO – GIARDINO

A cura di Giuseppe AGHEMO

Quando, come potare, quando seminare, come curare le piante, quali prodotti usare contro i parassiti? queste e tante altre domande simili sono state poste in questi anni al nostro amico Beppe che con grande passione e professionalità ha sempre dato le soluzioni ad ogni quesito.

Anche quest'anno avremo incontri teorici e pratici sulla cura dei nostri orti e giardini.

Presso la Sede Unitre

via f.lli Vitrani, 9 Villarbasse.

il giovedì ore 10.00 – 12.00 nei seguenti giorni:

08/10/2026 15/10/2026 29/10/2026 05/11/2026

18/02/2027 25/02/2027 11/03/2027 18/03/2027

PIANTE AROMATICHE ED OFFICINALI

Vivaista: Marco GRAMAGLIA

Tutti noi siamo abituati a sentire parlare di piante officinali ed erbe aromatiche: ma sappiamo davvero la differenza tra le une e le altre?

- **COLTURA O CULTURA?**

Fitoalimurgia etobotanica: torneremo a mangiare le erbacce di un tempo?

- **HYPOGEA (sottoterra)**

Dalle radici delle piante a quelle dell'uomo: 50 radici e tuberi usati in cucina

- **UN "FAZZOLETTO" DI TERRA**

Un sogno di molti, la bellezza dell'orto-giardino non si misura in superficie

- **ERBE VELENOSE E PSICO-ATTIVE**

Fanno bene, ma...?

- **PERCHÉ COLTIVARE FA BENE AL CERVELLO E NON SOLO**

Coltivare non è solo un hobby, ma una ricarica per il sistema nervoso.

Presso la Sala del Consiglio
via f.lli Vitrani, 9 Villarbasse
in presenza e online su Zoom
il giovedì ore 10.00 – 12.00 nei seguenti giorni:

12/11/2026 19/11/2026 26/11/2026

03/12/2026 10/12/2026

PIEMONTESE

Relatore: Michele PONTE

Piccola storia dei giornali in piemontese

POESÌE, CANSON E CONTE PIEMONTEÏSE

- “Lassomse nen tajé la lenga – 1° parte”
- “Lassomse nen tajé la lenga – 2° parte”
- “Un poeta piemontèis: Armando Mottura”

Presso la Sala del Consiglio
via f.lli Vitrani, 9 Villarbasse.
il martedì ore 15.00 – 17.00 nei seguenti giorni:

23/03/2027 30/03/2027 06/04/2027

(È previsto un contributo)

PSICOLOGIA E COMUNICAZIONE

Relatori: Davide RIZZA e Giorgia BASCHIROTTO

La comunicazione strategica nella psicologia positiva

- 1) **Le fondamenta, mindset positivo per comunicare con impatto:** come le emozioni e i punti di forza guidano una comunicazione efficace.
- 2) **Il potere del linguaggio, framing e parole che costruiscono:** Usare il linguaggio positivo e il reframing per orientare conversazioni strategiche.
- 3) **Ascolto generativo, dal sentire all'ascoltare davvero:** empatia, presenza e domande potenti secondo Seligman e la PNL.
- 4) **Forze del carattere in azione, comunicare partendo da chi sei:** riconoscere e usare i propri signature strengths nel public speaking e nei team.
- 5) **Ottimismo appreso e persuasione etica:** tecniche di Martin Seligman applicate a storytelling e negoziazione.
- 6) **Resilienza comunicativa, gestire critiche e conflitti senza rompersi:** trasformare il feedback difficile in crescita con il modello ABCDE.
- 7) **Gratitudine e riconoscimento, il carburante delle relazioni forti:** strategie pratiche per motivare, dare feedback e creare fiducia nel gruppo.
- 8) **Flow conversazionale, guidare riunioni e discussioni che energizzano:** progettare interazioni che mettono le persone in stato di flow, non di noia.
- 9) **Contagio emotivo positivo e leadership d'influenza:** come il tuo stato emotivo definisce il clima e i risultati del team.
- 10) **Il tuo Piano di Comunicazione Positiva, dall'intenzione all'azione:** integrare strumenti, metriche del benessere e KPI comunicativi per l'impatto a lungo termine.

Presso la Sala del Consiglio
via f.lli Vitrani, 9 Villarbasce
in presenza e online su Zoom
il mercoledì ore 17.15 – 19.15 nei seguenti giorni:

13/01/2027	20/01/2027	27/01/2027	03/02/2027
10/02/2027	17/02/2027	24/02/2027	03/03/2027
10/03/2027	17/03/2027		

SALUTE E BENESSERE

Villarbasse come Okinawa

*Yoga 2034: la nuova farmacia del benessere,
dalla prevenzione allo stile di vita*

Come la medicina integrata sta riscrivendo le regole della longevità

Conferenze aperte a tutta la cittadinanza anche se non Associati

16/11/2026 Dario DESTEFANIS

- **ALIMENTAZIONE: Il cibo come consapevolezza e medicina**

07/12/2026 Dario DESTEFANIS

- **MOVIMENTO: Oltre lo stretching, la neuroplasticità, muovere il corpo per rimodellare il cervello**

25/01/2027 Dante BIANCHI

- **SPIRITUALITA'; Il silenzio che calma, Dhyana (meditazione) e la biologia della calma**

22/02/2027 Loredana ZAPPAROLI e Veronica MERLANO

- **RELAZIONI: Sangha, la forza del gruppo come scudo contro la solitudine**

22/03/2027 D. DESTEFANIS e D. BIANCHI

- **SENSO DI SCOPO: Dal "FARE" all'"ESSERE" (oltre l'Ikigai)**

Veronica, Loredana, Dante e Dario, attraverso l'associazione LINFA APS portano avanti un progetto per permettere a tutti, ma proprio tutti, di poter usufruire degli enormi benefici dello yoga e delle pratiche meditative.

N. 5 incontri presso la Sala del Consiglio
via f.lli Vittrani, 9 Villarbasse
il lunedì ore 10.00 – 12.00 in presenza e online su Zoom

STORIA DELLA FRANCIA

Docente: Prof. Carlo NALDI

Dalla dissoluzione Carolingia emerge il Regno di Francia e la dinastia di Ugo Capeto. La società diventa feudale. Il potere centrale si frammenta in principati territoriali (Normandia, Aquitania, Borgogna).

08/10/2026 - Ascesa dell'aristocrazia. Dissoluzione dell'impero carolingio. Le nuove invasioni: Saraceni e Ungari. Nascita della Normandia.

Regno di Francia e ascesa di Ugo Capeto. La riforma monastica: Cluny.

15/10/2026 – Regno dei Franchi Orientali: Ottone I e i re d'Italia.

Fine delle invasioni. I primi capetingi. Il sovrano unto del Signore.

La società feudale. L'incastellamento.

22/10/2026 – La castellania. Una nuova élite: i cavalieri. Il vassallaggio.

Anno Mille. Rivoluzione tecnologica e rinascita della società. I principati territoriali: il regno di Arle e nascita di Casa Savoia.

29/10/2026 – La turbolenza cavalleresca. La pace di Dio. I pellegrinaggi.

Le conquiste dei Normanni. La prima Crociata. Le riforme monastiche. Cistercensi e certosini. I movimenti ereticali: i Catari. Sessualità nel Medioevo.

05/11/2026 – Nasce l'Arte Romanica. Trasformazioni della società tra metà XI e fine XII secolo. Mercanti, fiere. Rivendicazioni dei "borghesi". Lotte per una gestione comunale.

12/11/2026 – La dinastia capetingia. Eleonora d'Aquitania. La seconda Crociata. L'istruzione. La società "profana". *Chansons de geste*. Trovatori e trovieri. Il Gotico.

Presso la Sala del Consiglio
via f.lli Vitrani, 9 Villarbasse
in presenza e online su Zoom
il giovedì ore 15.00 – 17.00.

STORIA DELLA MUSICA ITALIANA:

Docente: Dott. Attilio RECUPERO

“MINA” dalle origini al ritiro dalle scene (1958-1978)

*Tutto comincia quando una ragazza suona il campanello
in una casa del centro storico di Cremona.*

*Va a rispondere un ragazzo che suona in un complesso
e domanda: “Chi è?”.*

Lei risponde: “Mi chiamo Mina e voglio cantare con voi”.

Durante i due incontri ripercorreremo l'esordio e l'ascesa di Mina, non senza alcuni imprevisti, con ascolto di brani e il racconto di alcuni passaggi della sua vita professionale e privata.

Quindi il grande successo e il ritiro non annunciato, con l'ultimo concerto nell'estate del 1978.

Da qui nasce la leggenda di una cantante sempre presente nella sua assenza.

Presso la Sala del Consiglio
via f.lli Vitrani, 9 Villarbasse
il martedì ore 15.30-17.00 nei seguenti giorni:

09/02/2027 16/02/2027

UN VIAGGIO TRA LE PAGINE DI ...

Le ragazze di Pontremoli

di Mario Abrate

Incontro aperto a tutta la cittadinanza anche se non Associati

Giovedì 3 dicembre 2026

Ore 17.30-19.00

Presso la Sala del Consiglio

via f.lli Vitrani, 9 Villarbasse

Attraverso il racconto della sua esperienza quinquennale alla guida dell'unico istituto penale minorile interamente femminile d'Europa, Abrate ci conduce dietro le quinte di una realtà spesso invisibile.

Il libro non è solo la cronaca di una direzione carceraria, ma un mosaico di vite spezzate: storie di giovani donne che, prima di diventare autrici di reato, sono state esse stesse vittime di contesti violenti e drammatici. Un'occasione preziosa per riflettere sul confine sottile tra colpa e fragilità e sul ruolo della rieducazione nel nostro sistema civile.

VIAGGI IN POLTRONA

Docente: Prof. Carlo NALDI

- **Messico**

14/01/2027 - Altipiano centrale – Chupícuaro. San Miguel de Allende. Queretaro (El Cerrito). Morelia. Patzcuaro. A sud di Città del Messico - Mexcala e Stato Guerrero. Cuernavaca.

21/01/2027 - A sud di Città del Messico - Xochicalco. Taxco. Puebla. Cholula. Tonantzintla – Acatepec.

28/01/2027 - Centro Sud - Oaxaca. Monte Alban. Convento Cuilapam. Mitla (culture Mixteca e Zapoteca). Chiapas - Canon del Sumidero e Chapa de Corzo. San Cristobal de las casas. Chamula. Zinacantán.

04/02/2027 Yucatan. Palenque, Uxmal. Chichen Itzá.

- **Indonesia – Isola di Bali**

11/02/2027 - Isola di Bali 1- Goa Gajah – Tampaksiring- Struttura di un tempio di Bali – Penelokan - Pura Besakih

18/02/2027 - Isola di Bali 2 – Tembukku – Klungkung – Ubud - Pura Luhur Batukau – Jatulivih - Tanah Lot - Isola tartarughe

- **India del Sud – Lo Stato del Tamil Nadu**

25/02/2027 - Tamil Nadu 1 – Bangalore. Chennai. Kanchipuram. Tiruchirapalli.

04/03/2027 - Tamil Nadu 2 – Tanjavur. Gangakondacholapuram. Chidambaram. Mamallapuram.

- **Giordania**

11/03/2027 - Giordania 1 – Ibid. Le città della Pentapoli: Un Qays, Pella, Jarash. Qalat Ajlun. Amman. I castelli ommayadi nel deserto.

18/03/2027 - Giordania 2 - La Strada dei Re. Santuario di Nebo. Madaba. Al-Karak. Petra dei Nabatei. Wadi Rum. Aqaba e Mar Rosso.

Gli incontri sono previsti esclusivamente online su Zoom
il giovedì ore 15.00 – 16.30

FRANCESE... DIVERTENDOCI

Docente: Rosanna BARARDO

Con un metodo moderno e divertente si potrà perfezionare in modo attivo e dinamico una delle lingue più parlate nel mondo, imparando ciò che di una lingua straniera è utile davvero sapere.

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

Eventuale materiale didattico è a carico degli allievi.

Disponibilità massima n. 20 posti (con priorità per gli allievi dello scorso anno)

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

Presso la Sala Studio della biblioteca
via f.lli Vitrani, 9 Villarbasse
il giovedì ore 17.30 – 19.00 nei seguenti giorni:

11/02/2027	18/02/2027	25/02/2027	04/03/2027
11/03/2027	18/03/2027	25/03/2027	01/04/2027
08/04/2027	15/04/2027	22/04/2027	29/04/2027
	06/05/2027	13/05/2027	

(È previsto un contributo)

INGLESE... DIVERTENDOCI

Docente: Rosanna BARARDO

Il corso è rivolto a coloro che posseggono una conoscenza di base della lingua inglese e che desiderano perfezionarla con un corso non scolastico ma divertente, dinamico, attivo per imparare le cose davvero utili della lingua più diffusa nel mondo.

Il materiale didattico è a carico degli allievi.

Disponibilità massima n. 20 posti (con priorità per gli allievi dello scorso anno)

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

Presso la Sala Studio della biblioteca
via f.lli Vitrani, 9 Villarbasse
il giovedì ore 17.30 – 19.00 nei seguenti giorni:

08/10/2026	15/10/2026	22/10/2026	29/10/2026
05/11/2026	12/11/2026	19/11/2026	26/11/2026
03/12/2026	10/12/2026	07/01/2027	14/01/2027
	21/01/2027	28/01/2027	

(È previsto un contributo)

INGLESE PRATICO E TURISTICO

Docente: Rosanna BARARDO

Il corso è rivolto a chi possiede una conoscenza di base inglese. Un corso pratico dinamico, moderno per capire e farsi capire nelle varie situazioni di vita reale parlando una lingua che ci permette di conversare e di viaggiare senza problemi in tutto il mondo.

Il materiale didattico è a carico degli allievi.

Minimo 10 partecipanti

Disponibilità massima n. 20 posti (con priorità per gli allievi dello scorso anno)

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

Presso la Sala Studio della biblioteca
via f.lli Vitrani, 9 Villarbasse

Il mercoledì ore 17.30 – 19.00 nei seguenti giorni:

07/10/2026	14/10/2026	21/10/2026	28/10/2026
04/11/2026	11/11/2026	18/11/2026	25/11/2026
02/12/2026	09/12/2026	13/01/2027	20/01/2027

(È previsto un contributo)

BRIDGE

Docente: Carmelo Casciano

Benefici del Bridge:

- **Stimolazione Cognitiva:** Il gioco richiede l'uso di diverse abilità mentali, aiutando a contrastare il declino cognitivo.
- **Prevenzione Neurodegenerativa:** Studi indicano che la pratica regolare di questo gioco può ridurre significativamente il rischio di demenza e altre malattie neurodegenerative.
- **Benefici Sociali:** Il bridge richiede l'interazione con altre persone, migliorando le relazioni sociali e riducendo il rischio di depressione.
- **Allenamento della Memoria:** Aiuta a mantenere acuta la capacità mnemonica.

In sintesi, il bridge è altamente consigliato per le persone anziane, essendo considerato un eccellente "sport della mente" che stimola memoria, concentrazione e pensiero strategico. Aiuta a mantenere la mente attiva, riduce il rischio di demenza senile (fino al 74% in più rispetto ai cruciverba) e favorisce la socializzazione, contrastando l'isolamento.

Il corso mira a far conoscere i primi rudimenti di questo gioco, accompagnando i partecipanti sino alle prime partite.

Minimo 8 partecipanti

Presso i locali degli Anni d'Oro
via f.lli Vitrani, 9 Villarbasse
tutti i venerdì dalle 20.30 alle 22.00 (tranne i festivi)
a partire dal 09/10/2026 al 12/03/2027

(È previsto un contributo)

CANTO E CORO

Docente: Elena VADORI

Nelle antiche civiltà si credeva che ogni creatura avesse un proprio suono e una propria vibrazione. In effetti, la musica è sonorità, armonia, melodia, vibrazione, ritmo.

Potremmo dire che il suono della nostra voce è unico e quindi che ci appartiene. E forse potremmo pensare che, proprio come gli strumenti musicali si trovano in armonia fra loro, anche noi, a volte, possiamo risuonare insieme con altre persone.

La musica espande i nostri sensi, sia tramite l'ascolto sia attivamente tramite il ballo, la composizione, il canto, suonando uno strumento e via così. Nell'ascolto siamo ricettivi, assorbiamo le vibrazioni sonore; nella modalità attiva invece vi è l'azione, il movimento.

Minimo 12 partecipanti

Presso la Sala del Consiglio
via f.lli Vitrani, 9 Villarbasce
tutti i lunedì ore 17.15 - 18.45 (tranne i festivi)
a partire dal 05/10/2026 fino al 31/05/2027.

(È previsto un contributo)

FACCIAMO TEATRO!

Coordinatrice: Rosanna COSTAMAGNA

“CHI LI HA VISTI”

Il gruppo teatrale “Chi li ha Visti” dell’Unitre di Villarbasse-Reano nasce dall’iniziativa di alcuni associati con l’obiettivo di avvicinare al mondo del teatro tutte le persone che nutrono interesse e passione per questa forma d’arte.

Il percorso si sviluppa attraverso diverse attività, pensate per imparare — divertendosi — le basi della recitazione: l’uso della voce, il movimento sul palco, la costruzione e caratterizzazione del personaggio. Tutti questi elementi contribuiscono al raggiungimento dell’obiettivo finale: la realizzazione di uno spettacolo vero e proprio.

Non va inoltre dimenticato che il teatro richiede il rispetto di regole fondamentali, come disciplina, impegno, studio, rispetto reciproco e fiducia nel lavoro di gruppo: aspetti indispensabili per la buona riuscita di qualsiasi progetto.

Trattandosi di un laboratorio a numero chiuso, per informazioni sarete messi in contatto con gli organizzatori, che verificheranno la disponibilità dei posti ancora liberi.

Presso la Casa delle Associazioni
via San Martino, 26 Villarbasse
tutti i martedì ore 20.30 – 22.30 (tranne i festivi)
a partire dal 06/10/2026 fino al 25/05/2027

FILI, CHIACCHIERE E NON SOLO...

Coordinatrice: Carla FERRO

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.

La fantasia della coordinatrice sprona a nuove invenzioni divertenti, ma anche utili.

Presso la Sede Unitre

via f.lli Vitrani, 9 Villarbasse

tutti i martedì ore 15.00 – 17.00 (tranne i festivi)

a partire dal 06/10/2026 fino al 25/05/2027

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.

Presso la Sala Studio della biblioteca
via f.lli Vitrani, 9 Villarbasse
il mercoledì ore 17.00 – 19.00 nei seguenti giorni:

03/02/2027	10/02/2027	17/02/2027	24/02/2027
03/03/2027	10/03/2027	17/03/2027	24/03/2027
31/03/2027	07/04/2027	14/04/2027	21/04/2027
28/04/2027	05/05/2027	12/05/2027	19/05/2027
26/05/2027			

PIROGRAFO

Docente: Lorena DAVID

Il corso di pirografia introduce i partecipanti all'arte di decorare il legno attraverso il calore, utilizzando il pirografo per creare segni, sfumature e disegni.

Durante gli incontri verranno illustrate le tecniche di base, partendo da esercizi semplici fino alla realizzazione di piccoli elaborati. Ogni partecipante sarà guidato passo dopo passo nell'apprendimento del tratto, delle sfumature e della gestione dello strumento.

Il corso è adatto a principianti e non richiede competenze artistiche pregresse. L'obiettivo è acquisire le basi della tecnica e sperimentare in modo creativo, in un ambiente sereno e stimolante.

Presso la Sede Unitre

via fratelli Vitrani, 9 Villarbasse

il giovedì ore 15.00 – 17.30 nei seguenti giorni:

08/10/2026 15/10/2026 22/10/2026 29/10/2026

05/11/2026 12/11/2026 19/11/2026 26/11/2026

03/12/2026 10/12/2026

2° ciclo (a richiesta)

07/01/2027 14/01/2027 21/01/2027 28/01/2027

04/02/2027 11/02/2027 18/02/2027 25/02/2027

04/03/2027 11/03/2027

(È previsto un contributo)

PITTURA

Docente: Gianni BOMBI

Tecnica: Acquerello

Il corso introduce all'acquerello, tecnica leggera e trasparente, attraverso un percorso guidato passo dopo passo.

È adatto sia ai principianti sia a chi desidera migliorare le proprie capacità pittoriche.

Presso la Sede Unitre

via f.lli Vitrani, 9 Villarbasse

il martedì ore 9.30 – 11.30 nei seguenti giorni:

03/11/2026	10/11/2026	17/11/2026	24/11/2026
01/12/2026	12/01/2027	19/01/2027	26/01/2027
	02/02/2027	16/02/2027	

2° ciclo (a richiesta)

02/03/2027	09/03/2027	16/03/2027	23/03/2027
30/03/2027	06/04/2027	13/04/2027	20/04/2027
	27/04/2027	04/05/2027	

(È previsto un contributo)

SCRIVERE DI SÉ

Docente: Roberta CERAOLO

La casa, le cose, il corpo

Un percorso per raccontarsi attraverso casa, oggetti e corpo, ascoltando memorie, pensieri ed emozioni.

Non servono particolari abilità di scrittura: basta la curiosità di ascoltare e dare forma alla propria storia.

Presso la Sede Unitre

via f.lli Vitrani, 9 Villarbasse

il mercoledì ore 17.30 – 19.30 nei seguenti giorni:

14/10/2026 21/10/2026 28/10/2026 04/11/2026

11/11/2026 18/11/2026 25/11/2026 02/12/2026

2° ciclo (a richiesta)

13/01/2027 20/01/2027 27/01/2027 03/02/2027

10/02/2027 17/02/2027 24/02/2027 03/03/2027

3° ciclo (a richiesta)

17/03/2027 24/03/2027 31/03/2027 07/04/2027

14/04/2027 21/04/2027 28/04/2027 05/05/2027

(È previsto un contributo)

BALLIAMO IL FOLK!

Istruttrice: Chiara PEDRANI

Un percorso per scoprire le danze popolari internazionali, tra tradizioni, ritmi e stili diversi.

Le proposte saranno adattate al gruppo, con un unico obiettivo: ballare insieme divertendosi.

Si richiede di indossare scarpe adatte prima dell'inizio della lezione.

NUMERO MINIMO PARTECIPANTI: 15

Presso la Casa delle Associazioni
via San Martino, 26 Villarbasse

il venerdì ore 17.30-19.00 nei seguenti giorni:

09/10/2026 16/10/2026 23/10/2026 30/10/2026

06/11/2026 13/11/2026 20/11/2026 27/11/2026

04/12/2026 11/12/2026

2° ciclo (a richiesta)

08/01/2027 15/01/2027 22/01/2027 29/01/2027

05/02/2027 12/02/2027 19/02/2027 26/02/2027

05/03/2027 12/03/2027

3° ciclo (a richiesta)

26/03/2027 02/04/2027 09/04/2027 16/04/2027

23/04/2027 30/04/2027 07/05/2027 14/05/2027

21/05/2027 28/05/2027

(È previsto un contributo)

CAMMINANDO ASSIEME

Guide: Giovanni NEGRO, Lorenzo ROSSO

Camminare assieme è un momento di aggregazione, di condivisione e socializzazione.

Gianni e Renzo vi guideranno nella scoperta del nostro territorio e dei suoi dintorni con le tante curiosità inesplorate.

Il percorso e il punto di ritrovo verranno comunicati anticipatamente tramite chat del gruppo su WhatsApp; in caso di maltempo sarà rinviato.

Tutti i mercoledì, ore 9.30 - 12.00 (tranne i festivi)

a partire da 07/10/2026 fino al 26/05/2027.

DANZE MEDITATIVE

Istruttrice: Gabriella IRTINO

La Danza Meditativa è una pratica corporea consapevole in cui il movimento diventa meditazione: il corpo si muove con attenzione, intenzione e ritmo per portare presenza, quiete e connessione con sé stessi e con il gruppo.

Non è necessario saper danzare: è esperienza di presenza e ascolto.

Si consiglia abbigliamento comodo e scarpe pulite da indossare prima dell'inizio della lezione.

Presso la Casa delle Associazioni
via San Martino, 26 Villarbasse
il martedì ore 17.30 – 18.30 nei seguenti giorni:

06/10/2026	13/10/2026	20/10/2026	27/10/2026
03/11/2026	10/11/2026	17/11/2026	24/11/2026
01/12/2026	15/12/2026		

2° ciclo (a richiesta)

12/01/2027	19/01/2027	26/01/2027	02/02/2027
16/02/2027	23/02/2027	02/03/2027	09/03/2027
16/03/2027	23/03/2027		

(È previsto un contributo)

GINNASTICA DOLCE

Istruttrice: Gaia SORRENTINO

Attività dolce per migliorare mobilità, postura e benessere generale, mantenendo il corpo attivo e armonioso.

Eventuali accessori saranno concordati con la docente e a carico del partecipante.

Richiesti abbigliamento comodo, tappetino e scarpe pulite da indossare prima della lezione.

Presso la Casa delle Associazioni
via San Martino, 26 Villarbasse

il martedì ore 9.00 – 10.00 nei seguenti giorni:

06/10/2026	13/10/2026	20/10/2026	27/10/2026
03/11/2026	10/11/2026	17/11/2026	24/11/2026
01/12/2026	15/12/2026	12/01/2027	19/01/2027
	26/01/2027	02/02/2027	

2° ciclo (a richiesta)

16/02/2027	23/02/2027	02/03/2027	09/03/2027
16/03/2027	23/03/2027	30/03/2027	06/04/2027
13/04/2027	20/04/2027	27/04/2027	04/05/2027
	11/05/2027	18/05/2027	

(È previsto un contributo)

MOVE AND MUSIC

Istruttrice: Flora CUTINO

Attività motoria a tempo di musica per unire movimento, ritmo, benessere e socializzazione.

Richiesti abbigliamento comodo e scarpe pulite da indossare prima della lezione.

Disponibilità Massima 20 posti. (con priorità per gli allievi dello scorso anno)

Presso la Casa delle Associazioni
via San Martino, 26 Villarbasse
il lunedì ore 18.00 – 19.00 nei seguenti giorni:

05/10/2026	12/10/2026	19/10/2026	26/10/2026
09/11/2026	16/11/2026	23/11/2026	30/11/2026
	07/12/2026	14/12/2026	

2° ciclo (a richiesta)

11/01/2027	18/01/2027	25/01/2027	01/02/2027
08/02/2027	15/02/2027	22/02/2027	01/03/2027
	08/03/2027	15/03/2027	

3° ciclo (a richiesta)

22/03/2027	05/04/2027	12/04/2027	19/04/2027
26/04/2027	03/05/2027	10/05/2027	17/05/2027
	24/05/2027	31/05/2027	

(È previsto un contributo)

MOVE AND MUSIC - BASE

Istruttrice: Maria Barbara GULLO

Un corso pensato per chi desidera fare un po' di movimento accompagnato dalla musica in modo semplice e graduale.

Attraverso passi facili e guidati, si lavorerà sulla coordinazione, sul ritmo e sul benessere generale, in un clima sereno e divertente.

Non è richiesta esperienza: il corso è adatto a tutte le persone che vogliono muoversi, mantenersi attive e trascorrere un'ora in compagnia e buonumore.

Si richiede abbigliamento comodo e scarpe da ginnastica pulite da indossare prima dell'inizio della lezione.

Disponibilità massima 20 posti.

Presso la Casa delle Associazioni
via San Martino, 26 Villarbasse

il mercoledì ore 17.30 – 18.30 nei seguenti giorni:

07/10/2026	14/10/2026	21/10/2026	28/10/2026
04/11/2026	11/11/2026	18/11/2026	25/11/2026
	02/12/2026	09/12/2026	

2° ciclo (a richiesta)

13/01/2027	20/01/2027	27/01/2027	03/02/2027
10/02/2027	17/02/2027	24/02/2027	03/03/2027
10/03/2027	17/03/2027		

(È previsto un contributo)

PILATES BASE/POSTURALE

Istruttrice: Gaia SORRENTINO

Il Pilates base/posturale migliora postura, core, respirazione e consapevolezza del corpo. Adatto a tutti, anche a chi inizia.

Si richiede tappetino da ginnastica, abbigliamento comodo e scarpe da ginnastica pulite da indossare prima dell'inizio della lezione.

Numero massimo 20 persone per turno

Presso la Casa delle Associazioni
via San Martino, 26 Villarbasse

il giovedì al mattino con due orari a scelta
9.30 – 10.30 // 10.30 - 11.30 nei seguenti giorni:

08/10/2026	15/10/2026	22/10/2026	29/10/2026
05/11/2026	12/11/2026	19/11/2026	26/11/2026
03/12/2026	10/12/2026	07/01/2027	14/01/2027
	21/01/2027	28/01/2027	

2° ciclo (a richiesta)

11/02/2027	18/02/2027	25/02/2027	04/03/2027
11/03/2027	18/03/2027	25/03/2027	01/04/2027
08/04/2027	15/04/2027	22/04/2027	29/04/2027
	06/05/2027	13/05/2027	

(È previsto un contributo)

PILATES

Istruttrice: Gaia SORRENTINO

Il Pilates aiuta a migliorare postura, equilibrio e fluidità dei movimenti attraverso esercizi mirati che favoriscono consapevolezza del corpo, stabilità e benessere generale.

Si richiede tappetino da ginnastica, abbigliamento comodo e scarpe da ginnastica pulite da indossare prima dell'inizio della lezione.

Numero massimo 20 persone per turno.

Presso la Casa delle Associazioni
via San Martino, 26 Villarbasse

il giovedì pomeriggio con due orari a scelta

17.00 – 18.00 // 18.00 – 19.00 nei seguenti giorni:

08/10/2026	15/10/2026	22/10/2026	29/10/2026
05/11/2026	12/11/2026	19/11/2026	26/11/2026
03/12/2026	10/12/2026	07/01/2027	14/01/2027
	21/01/2027	28/01/2027	

2° ciclo (a richiesta)

11/02/2027	18/02/2027	25/02/2027	04/03/2027
11/03/2027	18/03/2027	25/03/2027	01/04/2027
08/04/2027	15/04/2027	22/04/2027	29/04/2027
	06/05/2027	13/05/2027	

(È previsto un contributo)

REIKI

Istruttrice: Lucia CAPRA

Il Reiki è una pratica nata in Giappone all'inizio del Novecento e diffusa in Occidente nella seconda metà del secolo. Si basa sull'uso delle mani come strumento di ascolto, riequilibrio e benessere, con attenzione alla persona nella sua globalità, corpo e mente.

È richiesto abbigliamento comodo, calzini antiscivolo (caldi per l'inverno) e una copertina.

Presso i locali degli Anni d'Oro
via f.lli Vitrani, 9 Villarbasse

il martedì ore 17.00 - 19.00 nei seguenti giorni:

06/10/2026	13/10/2026	20/10/2026	27/10/2026
03/11/2026	10/11/2026	17/11/2026	24/11/2026
01/12/2026	15/12/2026	12/01/2027	19/01/2027

2° ciclo (a richiesta)

02/02/2027	16/02/2027	23/02/2027	02/03/2027
09/03/2027	16/03/2027	23/03/2027	30/03/2027
06/04/2027	13/04/2027	20/04/2027	27/04/2027

(È previsto un contributo)

YOGA KUNDALINI

Istruttore: Egidio MINICHINI

Il Kundalini Yoga è un cammino di energia e consapevolezza, che attraverso posture, respiro, mudra e mantra favorisce armonia e presenza interiore.

Si consiglia abbigliamento comodo, calzini antiscivolo (caldi per l'inverno), tappetino, copertina, cuscino per sedersi.

Presso la Casa delle Associazioni
via San Martino, 26 Villarbasse
il lunedì ore 10.00 – 11.00 nei seguenti giorni:

05/10/2026	12/10/2026	19/10/2026	26/10/2026
09/11/2026	16/11/2026	23/11/2026	30/11/2026
07/12/2026	11/01/2027	18/01/2027	01/02/2027

2° ciclo (a richiesta)

15/02/2027	22/02/2027	01/03/2027	08/03/2027
15/03/2027	22/03/2027	05/04/2027	12/04/2027
19/04/2027	26/04/2027	03/05/2027	10/05/2027

(È previsto un contributo)

Indice e informazioni corsi

CULTURA E CONOSCENZA

CORSO	PG	SEDE	GIORNO/ORA	INIZIO-FINE
ALLA SCOPERTA DEL CASTELLO DI REANO	8	SALA DEL CONSIGLIO P.1	giovedì 17.00 - 19.00	25/03/2027 25/03/2027
ARCHEOLOGIA E STORIA DELL'ARTE	9	SALA DEL CONSIGLIO P.1	martedì 15.00 - 17.00	20/10/2026 04/05/2027
ARTE MEDIEVALE	10	SOLO ZOOM	mercoledì 15.00 - 17.00	04/11/2026 31/03/2027
COME DIFENDERSI DALLE TRUFFE	11	CASA DELLE ASSOCIAZIONI	sabato 16.00 - 17-30	10/10/2026 10/10/2026
CRIMINOLOGIA ED ANTROPOLOGIA	12	SOLO ZOOM	martedì 20.30 - 22.00	13/04/2027 27/04/2027
FILOSOFIA	13	SALA CONSIGLIO - REANO	lunedì 21.00 - 22.30	16/11/2026 22/03/2027
FINANZA	14	SEDE UNITRE P.1	mercoledì 10.00 - 11.30	14/10/2026 10/03/2027
GEOLOGIA	15	SALA DEL CONSIGLIO P.1	martedì 15.00 - 17.00	19/01/2027 02/02/2027
MEDIOEVO IN BORGOGNA	16	SALA DEL CONSIGLIO P.1	giovedì 15.00 - 17.00	19/11/2026 10/12/2026
MITOLOGIA	17	SALA DEL CONSIGLIO P.1	giovedì 17.30 - 19.00	08/04/2027 29/04/2027
ORTO FRUTTETO	18	SEDE UNITRE P.1	giovedì 10.00 - 12.00	08/10/2026 18/03/2027
PIANTE AROMATICHE ED OFFICINALI	19	SALA DEL CONSIGLIO P.1	giovedì 10.00 - 12.00	12/11/2026 10/12/2026
PIEMONTESE	20	SALA DEL CONSIGLIO P.1	martedì 15.00 - 17.00	23/03/2027 06/04/2027
PSICOLOGIA E COMUNICAZIONE	21	SALA DEL CONSIGLIO P.1	mercoledì 17.15 - 19.15	13/01/2027 17/03/2027

SALUTE E BENESSERE	22	SALA DEL CONSIGLIO P.1	lunedì 10.00 - 12.00	16/11/2026 22/03/2027
STORIA DELLA FRANCIA	23	SALA DEL CONSIGLIO P.1	giovedì 15.00 - 17.00	08/10/2026 12/11/2026
STORIA DELLA MUSICA ITALIANA	24	SALA DEL CONSIGLIO P.1	martedì 15.30 - 17.00	09/02/2027 16/02/2027
UN VIAGGIO TRA LE PAGINE DI...	25	SALA DEL CONSIGLIO P.1	giovedì 17.30 - 19.00	03/12/2026 03/12/2026
VIAGGI IN POLTRONA	26	SOLO ZOOM	giovedì 15.00 - 16.30	14/01/2027 18/03/2027

LINGUE

CORSO	PG	SEDE	GIORNO/ORA	INIZIO-FINE
FRANCESE DIVERTENDOCI	27	SALA STUDIO P.T.	giovedì 17.30 - 19.00	11/02/2027 13/05/2027
INGLESE DIVERTENDOCI	28	SALA STUDIO P.T.	giovedì 17.30 - 19.00	08/10/2026 28/01/2027
INGLESE PRATICO	29	SALA STUDIO P.T.	mercoledì 17.30 - 19.00	07/10/2026 20/01/2027

LABORATORI

CORSO	PG	SEDE	GIORNO/ORA	INIZIO-FINE
BRIDGE	30	LOCALI ANNI D'ORO P.T.	venerdì 20.30 - 22.00	09/10/2026 12/03/2027
CANTO E CORO	31	SALA DEL CONSIGLIO P.1	lunedì 17.15 - 18.45	05/10/2026 31/05/2027
FACCIAMO TEATRO	32	CASA DELLE ASSOCIAZIONI	martedì 20.30 - 22.30	06/10/2026 25/05/2027
FILI CHIACCHIERE E NON SOLO	33	SEDE UNITRE P.1	martedì 15.00 - 17.00	06/10/2026 25/05/2027

INTERPRETAZIONE TEATRALE	34	SALA STUDIO P.T.	mercoledì 17.00 - 19.00	03/02/2027 26/05/2027
PIROGRAFO	35	SEDE UNITRE P.1	giovedì 15.00 - 17.30	08/10/2026 11/03/2027
PITTURA	36	SEDE UNITRE P.1	martedì 09.30 - 11.30	03/11/2026 04/05/2027
SCRIVERE DI SÈ	37	SEDE UNITRE P.1	mercoledì 17.30 - 19.30	14/10/2026 05/05/2027

ATTIVITÀ FISICHE

CORSO	PG	SEDE	GIORNO/ORA	INIZIO-FINE
BALLIAMO IL FOLK	38	CASA DELLE ASSOCIAZIONI	venerdì 17.30 - 19.00	09/10/2026 28/05/2027
CAMMINANDO ASSIEME	39		mercoledì 09.30 - 12.00	07/10/2026 26/05/2027
DANZE MEDITATIVE	40	CASA DELLE ASSOCIAZIONI	martedì 17.30 - 18.30	06/10/2026 23/03/2027
GINNASTICA DOLCE	41	CASA DELLE ASSOCIAZIONI	martedì 09.00 - 10.00	06/10/2026 18/05/2027
MOVE AND MUSIC	42	CASA DELLE ASSOCIAZIONI	lunedì 18.00 - 19.00	05/10/2026 31/05/2027
MOVE AND MUSIC BASE	43	CASA DELLE ASSOCIAZIONI	mercoledì 17.30 - 18.30	07/10/2026 17/03/2027
PILATES 09.30 - 10.30	44	CASA DELLE ASSOCIAZIONI	giovedì 09.30 - 11.30	08/10/2026 13/05/2027
PILATES 17.00 - 18.00	45	CASA DELLE ASSOCIAZIONI	giovedì 17.00 - 19.00	08/10/2026 13/05/2027
REIKI	46	LOCALI ANNI D'ORO P.T.	martedì 17.00 - 19.00	06/10/2026 27/04/2027
YOGA KUNDALINI	47	CASA DELLE ASSOCIAZIONI	lunedì 10.00 - 11.00	05/10/2026 10/05/2027