

**REALE  
MUTUA**  
ASSICURAZIONI

Agenzia principale di Orbassano  
Subagenzia di Rivalta  
Via Bianca della Valle, 19  
Tel. 0119047620

PASTICCERIA - CIOCCOLATO

**Emanuele  
Calosso**

Via Toscanini, 7 - RIVALTA DI TORINO (TO)  
Tel. 011.904.71.66



**UNIVERSITÀ  
DELLE TRE ETÀ**  
*Sede di Rivalta (TO)*

**Anno Accademico 2014-2015**



**LA FONTANA s.r.l.**  
Via Giaveno, 54 - RIVALTA (TO)  
Tel. 011.903.44.58  
CHIUSO IL LUNEDÌ



**CASEIFICIO QUARANTA**

*150 anni di Tradizione*

**Sede e Punto Vendita:** Vicolo San Martino, 14  
Tel. 011.909.01.08

**Punto vendita:**  
Via F. Bocca, 26 - 10040 Rivalta di Torino (To)  
Tel. 011.9091104 - e-mail: caseificioquaranta@virgilio.it

PANETTERIA  
PASTICCERIA

**da Renzo**

*di Ribone Renzo*

Piazza Martiri Della Libertà, 12  
RIVALTA - Tel. 011.909.02.50

PANIFICIO  
PASTICCERIA ARTIGIANA

**F.LLI PERETTO & C. s.n.c.**



Via Roma, 12 - RIVALTA  
Tel. 011.909.02.722

**ANTICA  
MACELLERIA**

**del borgo**



Via Bianca della Valle, 17 - RIVALTA (TO)  
Tel. 011.90.90.236

LAVANDERIA ECOSHOP

Lavaggio a Secco  
ad Acqua e  
Stiratura



Detersivi  
alla spina  
Ecosostenibili

**DELFINO BLU** di Pascarella Lucia  
LAVANDERIA - ECO SHOP  
Via G. Verdi - Rivalta di Torino (TO)  
Tel. 011.904.65.31



Con il patrocinio del

**COMUNE DI RIVALTA DI TORINO**



## LA NOSTRA STORIA

La prima Università della Terza Età in Italia trae le sue origini a Torino nel 1975: denominazione "Unitre" intende però estendersi a tutte le età per favorire un colloquio intergenerazionale: l'Unitre si basa sul volontariato di tutti gli aderenti rifacendosi all'Università del Medioevo dove l'organizzazione faceva capo agli studenti mentre i docenti, dal canto loro, prestavano la loro opera gratuitamente in quanto ritenevano il sapere un dono da trasmettere per ben operare.

L'Unitre segue due piste particolarmente importanti: quella della cultura in mano ai docenti e quella della accademia d'umanità in mano agli **Studenti** che diventano protagonisti - oltre a seguire corsi e laboratori - donando il loro tempo libero al territorio.

**Sono presenti** negli ospedali, non per sovrapporsi alle associazioni di assistenza ma per portare cultura, umanità ed amicizia; nelle residenze anziani - in qualità di animatori operando in contatto con le assistenti sociali - per portare, nei luoghi dove si soffre maggiormente, una parola di conforto, amore, affetto e compagnia.

**Sono presenti** nei musei in qualità di monitori, nelle scuole per tramandare filastrocche, favole, tradizioni, usi e costumi. Collaborano con il personale ospedaliero là dove ci siano degli screening da fare. **Sono presenti** nelle segreterie delle loro sedi coprendo ogni necessità e garantendo ai corsi un servizio di assistenza qualificato.

L'Unitre è ormai conosciuta ed apprezzata in tutto il mondo come "progetto di vita" che dona alla terza età la gioia di tornare ad essere protagonista, scoprendo nella società ruoli nuovi che allontanano l'amarezza dallo "shock da pensionamento" e la "sindrome da nido vuoto", rivalutando i valori del passato in parte racchiusi nel logo dell'Unitre che, con la sua "U" stilizzata e la cifra romana "III" accanto alla lettera "E" stanno a significare Università, Umanità, Umiltà e Unione di Tre Età', **stimolando tutti a donare agli altri.**

**E se quest'anno volessimo cambiare..... si ma in meglio!!!!**

Il successo e l'insuccesso sono la diretta conseguenza del vostro e nostro abituale modo di pensare. Quale di questi pensieri predomina in Voi: il successo o l'insuccesso? Se predomina un atteggiamento mentale negativo, uno sporadico pensiero positivo non sarà sufficiente ad attirare il successo. Se, al contrario, predomina un atteggiamento positivo sarà costruttivo e, anche se vi sembrerà di essere avvolti dalle tenebre, raggiungerete la meta!!!

**PERTANTO AUGURI PER UN ANNO POSITIVO, MIGLIORE E PIENO..... DI TANTI SUCCESSI.**

***AAA Voci Femminili e Maschili cercansi!***



**IL CANTO GOSPEL è il canto popolare a sfondo religioso che accompagnava il lavoro massacrante dei Neri catturati in Africa e deportati in America per lavorare come schiavi nelle immense piantagioni di cotone. Si possono distinguere tre forme di espressione musicale in Africa: canto, suono di strumenti musicali e danza. L'ambiente per la musica tradizionale africana è, idealmente, comunitario. Non esiste una persona che non possa cantare! La qualità della voce non interessa. È lo stato del cuore che si rivela essere di maggiore importanza: il canto gospel, per il significato profondo che racchiude e per la gioia che riesce a trasmettere, unisce i cuori delle persone, quelli di chi canta e di chi ascolta e, quando si canta gospel..., il cuore diventa uno solo!!! E' un genere di canto che va osservato e sentito per far "vibrare" chi lo ascolta.**

**Informazioni in Segreteria martedì e giovedì dalle 16 alle 18  
oppure telefonare al 392 7664416 334 1557060 334 3167578**

## DATE DA RICORDARE anno accademico 2014 – 2015

**4 settembre** apertura Segreteria centro (presso Scuola Duchessa)

**21 settembre** Fiera del Tomino

e.... sempre da settembre seguite i Concerti Gospel date e info sul sito: [www.unitrerivalta.it](http://www.unitrerivalta.it) o sulla pagina facebook

**7 ottobre** Iscrizioni a Tetti Francesi ore 16,45

**11 ottobre** Festa di inaugurazione "Anno Accademico" e stuzziconerie

**DICEMBRE** "Concerti gospel di Natale" per Telethon e non solo.....

**9 dicembre** Chiusura della Segreteria

**11 dicembre** "Auguri di Natale" e come sempre..... per ogni regalino portato un altro regalino da pescare assicurato!

**13 dicembre** gita mercatini di natale Annecy

**13 GENNAIO** Riapertura segreteria

**Febbraio** gita a "Festa dei limoni a Mentone"

**Marzo** Fiera di Primavera

Torneo Burraco \ Pinnacolo

**Aprile** Torino Magica – sotterranea .

Gita al mare

**Maggio** gita di fine anno accademico

**Giugno** un altro anno accademico insieme finisce

ma.....la voglia di stare insieme no!!!!

Allora ci rivediamo a settembre e adesso.....

***BUONE VACANZE!!!!***

PS: ALCUNE DATE POTRANNO VARIARE IN BASE ALLA DISPONIBILITA' DEI LOCALI E QUANT'ALTRO – PER CONFERME RIVOLGERSI IN SEGRETERIA PIAZZA MARTIRI,3 - O CHIAMARE I NUMERI TEL 392-7664416 – 349-3303320

E' con incertezza, ma anche con soddisfazione che scrivo queste poche righe per salutare di nuovo tutti i nostri soci, gli insegnanti e tutti quelli che hanno contribuito alla buona riuscita dell' anno accademico 2013-2014.

Con incertezza perche' alcune cose che avremmo voluto fare sono riuscite solo in parte, ma con grande soddisfazione per tutte quelle che invece sono state portate a termine.

Ringrazio ancora tutti gli insegnanti che hanno cooperato con noi nell'anno accademico appena concluso e quelli che ci hanno già dato la loro disponibilità per quello che da settembre andremo ad incominciare.

Nella preparazione del programma per il nuovo anno accademico abbiamo inserito alcuni corsi nuovi e riproposto molti di quelli che hanno avuto successo nell'anno appena concluso.

Poiché il territorio di Rivalta è molto vasto, quest'anno abbiamo inserito alcune attività da svolgersi anche nella frazione di Tetti Francesi, sperando di fare cosa gradita ai Rivaltesi che li risiedono.

E adesso ..... non resta che augurarci Buon Lavoro, con la speranza che molti nuovi amici vengano a passare qualche ora in serenità ed allegria, alle nostre lezioni.....

Un arrivederci al 4 settembre

Il Presidente  
*Mario Manca*

**PERIODO ANNO ACCADEMICO 2014-2015**

**Apertura segreteria Martedì e Giovedì dalle 16.00 alle 18.00**

**Per informazioni telefoniche da lunedì a venerdì dalle 10-19**

**Tel (cell.): 392 7664416 349 3303320**

**Sito internet: <http://www.unitrerivalta.it>**

**Posta elettronica: [segreteria@unitrerivalta.it](mailto:segreteria@unitrerivalta.it)**

*APERTURA SEGRETERIA PER ISCRIZIONI (Centro)  
DA GIOVEDÌ 4 SETTEMBRE 2014*

*ISCRIZIONI A TETTI FRANCESI*

*Martedì 7 ottobre dalle 16,45 alle 18,00*

**L'UNITRE di RIVALTA ringrazia :**

**i Docenti per l'apporto culturale fornito - l'Amministrazione Comunale e Tutto il Personale del Municipio per la collaborazione offerta. Il Corpo della Polizia Municipale sempre disponibile, i giornalisti Gemma Bava di "Luna Nuova" e Daniela Bevilacqua de "L' Eco del Chisone" che hanno dato voce alle nostre attività ed, infine, ma non per ultimi...Tutti i Soci, senza i quali ..., non esisteremmo!**

**CARICHE STATUTARIE:**

<b>PRESIDENTE</b>	<i>MARIO MANCA</i>
<b>VICE PRESIDENTE</b>	<i>SERGIO GALLAVOTTI</i>
<b>DIRETTORE DEI CORSI</b>	<i>AURORA MARTARELLO</i>
<b>SEGRETERIA</b>	<i>GIOVANNA IALACQUA</i>
<b>CONSIGLIERI</b>	<i>ALFONSO SANUA</i>
	<i>GIACOMO VIORA</i>
	<i>GIUSEPPE OZIMO</i>
	<i>LUIGI GHIGO</i>
	<i>MICHAELA SANUA</i>
	<i>WEIMAR ZUCCONELLI</i>

**SPORTELLO DEL CITTADINO**

**MEDIAZIONE LEGALE**

**3° giovedì del mese, PREVIO APPUNTAMENTO**

**Presso Segreteria Piazza Martiri, 3**

***Dott. Avv. Fabrizio FRANCESE***

Le finalità del Pubblico Servizio (**Aperto alla Cittadinanza**) sono quelle di fornire – gratuitamente - tutte le informazioni necessarie a regolare i rapporti tra il cittadino e gli enti pubblici/privati in un clima di professionalità e trasparenza

**CONSULENZA FISCALE e TRIBUTI**

**2° e 4° giovedì del mese dalle ore 18,00 alle ore 19,30  
PREVIO APPUNTAMENTO Presso Segreteria Piazza Martiri, 3**

***Dott. Alfonso SANUA***

Consulenza su:

Successioni

Consulenza tributaria e fiscale

Consulenza contrattuale

Rapporti con gli Uffici Finanziari

Conciliazioni e componimenti amichevoli

**CONVENZIONE CON**



**“TORINO SPETTACOLI**

**I SOCI UNITRE RIVALTA AVRANNO DIRITTO AD UNO SCONTO  
PER TUTTI GLI SPETTACOLI PROPOSTI NEI TEATRI**

**ALFIERI – ERBA – GIOIELLO**

**Per informazioni dettagliate rivolgetevi in Segreteria**

## **LE CONFERENZE MENSILI DEL GIOVEDÌ**

Verranno trattati e sviluppati, da relatori qualificati, argomenti specifici nei diversi campi delle conoscenze.

Gli iscritti Unitre potranno suggerire argomenti, materie e relatori.

Alle conferenze potranno partecipare tutti gli iscritti Unitre e i non iscritti che acquisteranno la tessera valutativa.

Per le date e gli argomenti rivolgersi in segreteria o visitate il sito: [www.unitrerivalta.it](http://www.unitrerivalta.it) ove verrà pubblicato periodicamente il programma.

## **LIBRO LIBERO**

### ➤ **LIBRI IN CIRCOLO**

Nell'aula Unitre vi sarà uno spazio ove i soci potranno prendere liberamente un libro e, volendo, lasciarne un altro in sostituzione. Dopo averlo letto potranno tenerlo oppure riportarlo nello spazio e prenderne un altro.

### ➤ **MERCATINO DELLO SCAMBIO**

Periodicamente, ed in concomitanza di altre iniziative verrà organizzato "il Mercatino dello scambio e baratto del libro usato".

Detti mercatini saranno aperti a tutti, iscritti e non.

**DA SETTEMBRE 2014 TUTTI I SOCI UNITRE RIVALTA AVRANNO DIRITTO AD UNO SCONTO DAL 20 AL 25 % PER LE POLIZZE INDIVIDUALI SOTTOSCRITTE CON REALE MUTUA ASSICURAZIONI DI RIVALTA**

L'UNITRE di Rivalta fa parte dell'Associazione Nazionale delle Università delle Tre Età, con sede legale in Torino, Corso Francia n° 5, del cui Statuto si evidenziano i punti essenziali:

### Finalità

- L'Unitre non persegue fini di lucro

- L'Associazione ha per scopo:

- contribuire alla formazione culturale dei Soci mediante l'attivazione di corsi, laboratori, seminari e altre attività riguardanti argomenti specifici ed il perseguimento di altre attività attraverso la predisposizione ed attuazione di iniziative concrete;
- operare lo sviluppo, il confronto e la sintesi tra culture generazionali diverse al fine di realizzare un'Accademia di Umanità che evidenzia, oltre il Sapere, l'Essere.
- Contribuire alla divulgazione delle conoscenze umane nei diversi campi

### Adesioni

- Le adesioni avvengono senza alcuna distinzione di razza, religione, nazionalità, condizione sociale e convinzione politica nel rispetto dei principi di democrazia. Ogni iscritto è libero di frequentare qualsiasi corso o laboratorio a proprio insindacabile giudizio.

### **Come e quando iscriversi:**

- La segreteria è aperta dal 4 settembre 2014 nei seguenti orari:  
Martedì e Giovedì dalle ore 16.00 alle ore 18.00

**Per informazione fuori dall'orario di segreteria chiamare i numeri 349 3303320 – 392 7664416 (dal lunedì al venerdì, dalle ore 10.00 e non oltre le ore 19.00) o lasciare una mail alla casella di posta elettronica [segreteria@unitrerivalta.it](mailto:segreteria@unitrerivalta.it)**

### **Quota associativa 2014-2015**

Stabilita in euro **25,00 (euro venticinque)**, non è una quota d'iscrizione ai corsi gestiti dall'Unitre, ma rappresenta l'adesione all'associazione della Sede Locale: non è trasmissibile né rimborsabile in caso di recesso dell'associato.

La quota associativa da diritto:

- all'assicurazione che copre tutti i soci per l'intero anno accademico durante lo svolgimento delle attività organizzate dall'Unitre;
- alle convenzioni stipulate a livello nazionale o locale dall'associazione.

Per i corsi verrà richiesto un contributo aggiuntivo per coprire spese di organizzazione, rimborso spese ai docenti, acquisto materiale, ecc.

Si possono iscrivere tutti coloro che abbiano compiuto i 18 anni.  
Non è richiesto alcun titolo di studio.

#### Corpo Docente

- Le lezioni e i laboratori sono tenute da docenti competenti sugli argomenti trattati.

#### Disposizioni organizzative

In caso di necessità la segreteria si riserva di modificare - in ogni momento dell'anno accademico - i corsi programmati, l'orario e i giorni delle lezioni.

#### **ACCORDO DI COLLABORAZIONE CON SEDI UNITRE**

Per favorire lo scambio culturale e le relazioni tra le sedi di zona è stato stipulato un accordo. Tale collaborazione offre la possibilità ai soci di accedere ai corsi ed a ogni altra forma di aggregazione esercitata da ciascuna sede purché in regola con l'iscrizione all'anno accademico in corso presso la propria sede di appartenenza.

Si precisa inoltre:

- 1) i soci iscritti alla sede organizzatrice del corso avranno diritto di precedenza
- 2) La copertura assicurativa di ogni associato è garantita, per lo svolgimento di tutte le attività, dalla sede presso la quale si registra l'iscrizione.

#### **IMPORTANTE !!!!**

**Il presente calendario viene compilato senza avere, ancora ottenuto dal Comune la disponibilità dei locali accessori per cui sarà possibile che alcune attività subiscano variazioni e/o depennamenti e tutto ciò non per causa nostra, ma di forza maggiore! Tenetevi informati attraverso la Segreteria, il nostro Sito (<http://www.unitrerivalta.it>) oppure andate su facebook [www.facebook.com/unitrerivalta](http://www.facebook.com/unitrerivalta)**

## **YOGA**

**Docente: Giuseppe CAVALLARO**

Ripresentato ancora il corso di yoga tanto apprezzato dai nostri iscritti. Movimento e relax questo è lo spirito del corso di yoga che, allentando adeguatamente la tensione dei muscoli e del sistema nervoso, consente di calmare la mente e sgomberarla da tutte le paure e gli stress accumulati nella vita quotidiana.

## **YOGA DELLA RISATA**

**Docente: Manuela ELIA**

Lo Yoga della Risata è un metodo che combina la respirazione yogica (pranayama) con la risata. Consente di ridere senza avere un reale motivo ed ottenere tutti i benefici che la risata apporta a mente e corpo.

Inoltre è ormai noto che una buona respirazione e di conseguenza una maggior ossigenazione riduca la probabilità di contrarre malattie

## **LA VIA DELL'ARTISTA**

**Docente: Giuseppe OZIMO**

Spesso le nostre paure, il peso delle nostre responsabilità creano dei blocchi dentro di noi che non ci permettono di vedere ed esprimere la nostra creatività. *“LA VIA DELL'ARTISTA” aiuta a far emergere l'artista che ognuno di noi ha dentro di se.*

Il Per-Corso fornisce degli strumenti per provare a rimuovere i blocchi mettendosi in ascolto di se, diventare consapevoli delle proprie “potenzialità” artistiche e non, sviluppare il proprio io creativo migliorando la fiducia in noi stessi.

Si svolgerà in 12 incontri settimanali durante i quali si faranno esercizi molto semplici ma con risultati che stupiranno.

Le date degli incontri e le modalità di iscrizione verranno illustrate dal docente nella serata di presentazione (non occorre iscriversi) che si terrà nell'aula dell'Unitre in via Balegno 1 la sera di **Lunedì 20 ottobre alle ore 20,30.**

## **POWER YOGA**

**Docente: Marina MARTARELLO**

Rappresenta la forma più tradizionale di Hata Yoga. L'essenza di questa disciplina è di allenare una innata ma conosciuta consapevolezza alla giusta postura ed al corretto movimento, raggiungendo il giusto equilibrio tra corpo, mente e spirito.

## **PSICOGENEALOGIA (applicazioni)**

**Docente: Giuseppe OZIMO**

Ci si applicherà per la ricostruzione del proprio albero Psicogenealogico; si creerà il proprio atomo sociale; si cercherà di capire quali compiti, pesi e vincoli ci sono stati trasmessi dai nostri antenati (genitori, nonni, bisnonni).

## **REIKI 1° E 2° LIVELLO**

**Docente: Uliana BARCHI**

Reiki è un nome giapponese che definisce qualunque via basata sull'ENERGIA. La parola Reiki viene tradotta con "energia universale". Il corso si propone di spiegare come utilizzare nel concreto l'energia, ed in particolare trasmettere la sua benefica vitalità dovunque ce ne sia bisogno.

## **TAGLIO E CUCITO**

**Docente: Piera MULASSANO**

Il corso ha la finalità di insegnare a tagliare, cucire ed a preparare il modello. Nell'ambito del corso le allieve confezioneranno una gonna ed un vestito.  
Materiale: carta, forbici, stoffa, ago, filo, centimetro, quaderno a quadretti.

## **BALLI COUNTRY**

**Docenti: Rossana OGGERO Giacinto FASSIO**

I Maestri, si dedicano all'insegnamento di danze country (line dance, balli di coppia, e two step). Si tratta di balli in formazione, molto divertenti e dinamici accessibili ad ogni età, dove ad ogni canzone corrisponde una coreografia diversa.

## **BALLI DI GRUPPO**

**Docenti: Daniela BOERIS e Gianni PETRILLI**

Il ballo di gruppo, inteso come ballo realizzato da una somma di singoli individui, è l'antitesi del ballo ufficiale di coppia. L'unica regola sarebbe quella di seguire il ritmo della base musicale, lasciandosi andare con naturalezza.

## **BALLO LISCIO**

**Docenti: Gianni PETRILLI e Daniela BOERIS**

Il **Ballo da sala** comprende: Valzer Lento – Tango – Foxtrot, il **Ballo Liscio** comprende: Mazurka – Valzer – Polka.

## **BELLEZZA**

**Docente: Daniela CARIGNANO**

Il corso prevede tre lezioni dove si tratterà: la pulizia del viso, come utilizzare ed applicare il fondotinta, come truccare occhi & labbra.

## **BURRACO**

**Docente: Marco MARZOCCHI**

Il **burraco** è un gioco di carte della famiglia della pinnacola di cui si troverebbero le origini in Uruguay nella metà degli anni '40; si gioca con due mazzi di carte francesi, comprensivi dei quattro jolly. A conclusione del corso ci sarà un Torneo a premi tra tutti gli allievi.

## **CORO "GOSPEL"**

**Docente: Lorenzo CARESANA**

**Referenti: Aurora MARTARELLO, Luigi ZUCCONELLI, Michaela SANUA**

Il corso intende insegnare la tecnica di canto tipica degli spiritual neri. Il "Gospel" è il canto popolare a sfondo religioso che accompagnava (e addolciva) il lavoro massacrante dei neri catturati in Africa e deportati in America per lavorare come schiavi nelle immense piantagioni di cotone con speranza di trovare la liberazione dalla schiavitù. Ed è proprio per questo che il canto gospel unisce la passione ed i cuori di chi canta e di chi ascolta

## **CONOSCERE E POTARE LE PIANTE**

**Docente: Stefano MARTINA**

Nozioni di agronomia, morfologia della pianta, potatura di formazione e di produzione, patologie delle piante, esercitazione pratica con visita ad un frutteto.

## **CUCINA**

**Docente: Cav. Luigi GHIGO**

8 lezioni di cui 2 lezioni di teoria, tenute dal Cav. Luigi Ghigo  
6 lezioni di pratica, di cui 4 tenute dalla chef Marcella e 2 dal Pizzaiolo Angelo, del "Blu Restaurant" di Orbassano, coadiuvati dal Cav. Ghigo, presso la cucina del ristorante. I piatti che si prepareranno nelle 4 lezioni, (2 ogni lezione) saranno un mix di tradizionale e innovativo, di terra e di mare. Le lezioni teoriche sono propedeutiche, agli argomenti dei piatti da preparare poi nelle lezioni pratiche.

## **PERCORSI GUIDATI**

**Docenti: Weimar ZUCCONELLI – Marino FRAU**

Varie passeggiate per scoprire insieme il volto di una Natura senza tempo, godendo del suo silenzio, ascoltando le sue voci e respirando i suoi profumi. Camminiamo insieme e scopriamo le nostre bellissime valli alpine

## **PASTICCERIA**

**Docente: Emanuele CALOSSO**

5 lezioni presso la cucina della pasticceria Calosso dove si tratterà.....  
Zucchero: tipi, varianti e loro uso  
Si faranno varie preparazioni con produzione e cottura di:  
Meringhe, Spumiglie, Biscotti Brut e Bon,  
realizzazione di Fiori di zucchero e per finire..... la Pasta Sfoglia!

## **PITTURA AD OLIO ED ACQUERELLO**

**Docente: Luisa DREON**

Capita a tutti di soffermarsi ad ammirare un bel paesaggio, un fiore, un tramonto e pensare: potessi dipingerlo!  
Basta provare acquerello od Olio sta a voi decidere quale tecnica.  
La soddisfazione sarà grande. La finalità principale è quella di operare in serena armonia e in un'atmosfera di cordialità e amicizia.

## **PITTURA SU CERAMICA E PORCELLANA**

**Docente: Cristina ARIA**

Dalle basi indispensabili per una corretta stesura del colore alla sperimentazione del tamponato per una libera creatività e produzione di oggetti personalizzati. All'inizio del corso gli allievi verranno suddivisi dalla Docente in base al livello.

## **LINGUA SPAGNOLA**

*Docente: Claudia BALDINI*

Questo corso si rivolge a chi desidera dare uno sguardo generale alla Spagna (caratteristiche, lingua, usi e costumi, curiosità, letteratura, poesia, musica) ed apprendere gli elementi base della lingua spagnola, attraverso letture e conversazioni atte a fornire nuove conoscenze.

## **LABORATORIO DEGLI INQUIETI**

*Docente: Giuseppe OZIMO*

E' un laboratorio veramente originale dove si può parlare di tutto o anche solo ascoltare; dove i temi sono i più vari ed i più normali perché sempre suggeriti dai partecipanti che si confronteranno sui vari temi e problemi vissuti, affinché l'esperienza di ognuno possa essere d'aiuto a tutti.

## **MAGLIERIA**

*Docente: Maria IALACQUA*

Impariamo a "sferruzzare" dai punti principali al confezionamento di un capo fatto con le nostre mani.

## **MENOPAUSA IN ARMONIA**

*Docente: Valeria D'AFFUSO*

Il corso prevede 5 incontri dove verranno trattati argomenti che consentiranno alle donne di aumentare la consapevolezza del proprio corpo in un momento di importante cambiamento nella propria vita.

## **MILLE PROGETTI CON LE MANI**

*Docente: Giovanna BULLETTI*

Corso di manualità creativo..... Piccoli oggetti di caucciù - Caro vecchio feltro - Scrapbooking: l'album dei ricordi - Impariamo a riciclare e recuperare oggetti, stoffe ecc.....trasformandoli.....

## **DECOUPAGE**

*Docente: Giovanna BULLETTI*

Decorazioni con tecnica sospeso trasparente - Creazioni con pasta di mais - Pittura country - Stencil su stoffa - Impariamo a riciclare e recuperare oggetti, stoffe ecc.....trasformandoli....

## **FITWALKING**

*Docente: Martina LOPARCO*

Il Fitwalking è il modo migliore di vivere il cammino per tutti coloro che adorano passeggiare, muoversi a piedi in luoghi e situazioni diverse.e amano a la natura e l'ambiente, ma anche l'arte e la cultura sono fitwalkers.

## **FOTOGRAFIA DIGITALE**

*Docente:Paolo PROPERZI*

"Corso base di fotografia"

Impara ad utilizzare al meglio la tua reflex grazie ai consigli di un fotografo esperto. Inquadratura, tecnica e i giusti trucchi del fotografo per ottenere foto sempre più belle

## **GINNASTICA COL PASSEGGINO**

*Docente: Dott.ssa Giorgia LADISA*

*Dott.ssa Francesca Caputo*

Una ginnastica appositamente pensata per le mamme in compagnia dei loro bambini sul passeggino! Potrai seguire un programma di tonificazione muscolare, insieme ad altre mamme che condividono un periodo importantissimo della loro vita

## **GINNASTICA CORRETTIVA (SCHIENA)**

*Docente: Dott.ssa Giorgia LADISA*

Questo tipo di ginnastica è indicato per tutte le patologie dell'apparato osteoarticolare.

Per tutte le persone che presentano rigidità delle articolazioni, dolori muscolari ed eventuali deformazioni da tensioni muscolo-legamentoso

## **GINNASTICA DOLCE**

***Docente: Martina LOPARCO***

Ginnastica adatta a tutti, anche alle persone con disagi fisici, basata sullo scioglimento e allungamento muscolare e accompagnata da respiro profondo (le basi che provengono dallo yoga). Questo tipo di attività fisica consente all'organismo di mantenersi in buona salute.

## **INFORMATICA 1**

***Docente: Luca OMEGNA***

**CORSO WINDOWS** Il computer ed i suoi componenti - Il Sistema Operativo - Concetto di files: uso e modifica - Trasferimento dati - Creazione cartelle - Esercizi con strutture ad albero - Accenno agli applicativi indispensabili per il miglior utilizzo delle risorse informatiche.

## **INFORMATICA 2**

***Docente: Luca OMEGNA***

Masterizzazione e duplicazione dati su CD-DVD).  
Lo Scanner: scansione immagini, foto e testo in proiezione della grafica.  
Multimediale Utilizzo delle nuove periferiche USB.  
Fondamenti di internet : Motori di ricerca e gestione della posta elettronica.  
Internet ricerca e download files - Struttura hd Concetti di salvataggio dati -

## **INFORMATICA 3**

***Docente: Augusto VIVIANI***

Come usare i programmi di windows : Word - creazione e modifica di un documento, formattazione ecc. Excel - impostazione e stampa di una tabella , creazione e grafico etc. I vari argomenti verranno adattati all'esigenze degli allievi.

## **LINGUA INGLESE 1° LIVELLO**

***Docente: Dr. Giuseppina GARINO***

Per chi ha poche o lontane nozioni della lingua. Grammatica e fonetica verranno affrontate attraverso semplici letture, esercizi, commenti di fotografie ed immagini, dialoghi e ascolto di cd, per acquisire un vocabolario di base e comprendere, produrre frasi e scritti elementari.

## **LINGUA INGLESE 2° LIVELLO**

***Docente: Dr. Giuseppina GARINO***

Per chi ha già una media conoscenza della lingua e desidera migliorare. Nozioni grammaticali e fonetica verranno ripassate regolarmente, attraverso letture, simulazioni di situazioni, dialoghi e ascolto di cd, mirando ad una buona comprensione e comunicazione, scritta ed orale, e all'arricchimento del vocabolario personale....See you!

## **LINGUA INGLESE (Voc. GYM)**

***Docente: Agostina MANCA***

Corso di inglese base per imparare vocaboli utili in ogni situazione quotidiana e soprattutto in viaggio: Travelling, restaurant, shopping, talking to strangers, health/safety, daily routine, leisure activities, describing the weather, food...e tanti altri argomenti!!!

## **LINGUA INGLESE BASE (GENERAL ENGLISH)**

***Docente: Agostina MANCA***

Corso di inglese per acquisire nozioni sulle basi della grammatica e della fonetica della lingua inglese e per riuscire a sostenere semplici conversazioni. Suddiviso in: grammar (grammatica), listening and conversation (ascolto e conversazione), reading and writing (lettura e scrittura)