

INAUGURAZIONE
ANNO ACCADEMICO 2023-2024

28 settembre ORE 21

Sala Conferenze

Via Andrea Borgia n.1, Bagnolo Piemonte (CN)

INGRESSO LIBERO

SALUTO DEL PRESIDENTE DELL'UNITRE DI BAGNOLO PIEMONTE

Gentili associati, amici ed amiche

a nome del Consiglio Direttivo porgo il benvenuto a tutti coloro che parteciperanno, giorno per giorno, alle lezioni nell'imminente Anno Accademico 2023-2024 e auguro un percorso ricco di gratificazioni intellettuali e umane.

L'obiettivo è mantenere la continuità e l'alternanza di quanto affrontato negli anni precedenti, pur introducendo nuovi corsi e organizzando eventi socio-culturali.

La sete di conoscenza non ha limiti di età, pertanto l'Università delle Tre Età di Bagnolo Piemonte è aperta a tutti, giovani e meno giovani.

Il Corpo Docente, serio e altamente qualificato, trasmetterà nozioni tali da permettere a ciascuno di ampliare il proprio bagaglio culturale e di valorizzare le esperienze in ambito didattico e formativo.

L'UniTre non è soltanto un luogo di studio ma è anche un punto di incontro a favore della socializzazione.

Invito tutti i ragazzi e le ragazze a partecipare attivamente ai corsi: siete il nostro futuro. Albert Einstein sosteneva di «Non considerare mai lo studio come un dovere, ma come un'invidiabile opportunità».

Il Consiglio Direttivo ringrazia l'Amministrazione Comunale per il sostegno che garantisce all'UniTre, la Bene Banca – Credito Cooperativo di Bene Vagienna – con sede in Bagnolo per l'impegno assunto a favore dell'associazione, il Corpo Docente e coloro che si sono impegnati affinché questo progetto possa concretizzarsi.

Il Presidente

Erik Lazzari

CONSIGLIO DIRETTIVO

PRESIDENTE: Erik Lazzari

VICEPRESIDENTE: Raffaella Giaime

DIRETTORE DEI CORSI: Bianca Bruno

SEGRETARIO: Cristiana Balbo Mussetto – Maria Caterina Morello

TESORIERE: Marina Pastore

CONSIGLIERI: Daniele Lepori – Franco Marras – Aldo Gontero

SOCI ONORARI

Presidente Nazionale: Piercarlo Rovera

Sindaco di Bagnolo Piemonte: Roberto Baldi

Assessore alla Cultura: Chiaffredo Maurino

COMITATO PROMOTORE

Besso Rinella, Boiero Valter, Bruno Bianca, Bruno Vilma, Clericuzio Mario, Comba Adriana, Moccia Clotilde, Olivero Carla, Revello Patrizia, Riva Piero, Sciandra M.Elena, Silano Eva, Silano Ivo.

† Russo Antonio † Genovesio Livio † Vottero Lidia

NOTIZIE GENERALI

QUOTA DI ISCRIZIONE

La quota relativa all'Anno Accademico 2023-2024 è di € 35 e permette la frequenza a tutti i corsi. I ragazzi dalla prima media sino ai 18 anni pagano una tariffa ridotta di € 15.

CALENDARIO ACCADEMICO

I corsi si svolgono nel periodo OTTOBRE 2023 – APRILE 2024, sia nelle ore pomeridiane che nelle ore serali.

CERTIFICATO DI FREQUENZA

Su richiesta espressa all'inizio dell'anno accademico, al termine di ogni corso sarà rilasciato il certificato di frequenza a coloro che abbiano partecipato ad almeno 10/12 delle lezioni.

DIPLOMA ACCADEMICO

Il diploma verrà rilasciato all'iscritto che presenterà, al termine di ogni anno accademico per quattro anni, una memoria avente carattere di originalità, concordata con il Consiglio Direttivo e riguardante almeno due dei corsi frequentati. Il candidato dovrà esporre un argomento ed essere pronto ad eventuali domande da parte del Comitato di Valutazione.

AVVERTENZA

Lo svolgimento dei corsi è subordinato ad un'adeguata presenza di partecipanti. Ogni corso, per essere avviato, deve avere almeno 5 studenti.

Date, orari e numero delle lezioni potranno subire variazioni per esigenze organizzative o per impegni dei docenti.

Per frequentare i corsi è necessario essere iscritti e tesserati presso l'Università delle Tre Età "Prof.ssa Lidia Vottero" di Bagnolo Piemonte.

LE FINALITÀ DELL'ASSOCIAZIONE SONO QUELLE PREVISTE DALL'ARTICOLO 2 DELLO STATUTO.

- **Educare, formare, informare**, fare prevenzione nell'ottica di una educazione permanente, ricorrente e rinnovata e di un invecchiamento attivo.
- **Promuovere la ricerca**, aprirsi al sociale e al territorio, operare un confronto e una sintesi tra le culture delle precedenti generazioni e quella attuale, al fine di realizzare una "Accademia di Umanità" che evidenzi "l'essere oltre il sapere".
- **Contribuire alla formazione culturale e sociale degli Associati**, mediante l'attivazione di incontri, corsi e laboratori su argomenti specifici e la realizzazione di altre attività affini, predisponendo e attuando iniziative concrete.
- **Promuovere, attuare e sostenere studi, ricerche e altre iniziative culturali e sociali** per realizzare un aggiornamento permanente e ricorrente degli Associati e per il confronto tra culture e generazioni diverse.

Anno Accademico

2023-2024

Programma dei corsi

Informazioni generali

I corsi si svolgeranno presso:

- La sede dell'UniTre, sita in via Andrea Borgia n.1
- Palestra della scuola secondaria di I grado (scuola media), sita in via Santa Barbara.

Tesseramento e informazioni

Durante l'orario dei corsi oppure presso:

- Venere Abbigliamento (Via Gioacchino Rossini, 1, Bagnolo Piemonte)

Seguici su Facebook: UniTre Bagnolo Piemonte

Seguici su Instagram: unitre.bagnolopiemonte

Sito web: www.unitrebagnolopiemonte.com

SPAGNOLO

DOCENTE: Daniele Lepori

Obiettivi e argomenti del corso

- Studio degli elementi fondamentali della grammatica.
- Esercizi inerenti tutti gli argomenti trattati.
- Letture, traduzioni, commenti.
- Costante e graduale arricchimento del vocabolario.

Inizio corso: LUNEDÌ 2 ottobre 2023 dalle ore 14,30 alle ore 16,00.

INGLESE – Livello base

DOCENTE: Carola Castellano

Obiettivi e argomenti del corso

- Studio degli elementi fondamentali della grammatica.
- Lettura di testi con domande di comprensione ed esercizi di grammatica.
- Conversazioni su semplici dialoghi di vita quotidiana.

Inizio corso: VENERDÌ 3 novembre 2023 dalle ore 14,30 alle ore 16,30

INGLESE – Livello Intermedio

DOCENTE: Laura Pengue

Obiettivi e argomenti del corso

Gli incontri saranno finalizzati allo sviluppo delle quattro abilità linguistiche: parlare, scrivere, ascoltare, leggere. Non si ripasseranno solo esercizi relativi alle principali strutture grammaticali, ma ci sarà spazio anche a dialoghi, interventi individuali, brevi letture e qualche scritto. Verranno inoltre introdotte alcune situazioni tipiche, simulazioni di vita reale interpretate in inglese: un sistema “full-immersion” nella lingua.

Inizio corso: VENERDÌ 26 gennaio 2024 dalle 20,30 alle 22

ERBORISTERIA

DOCENTE: Anna Lisa Nicrolì

Obiettivi e argomenti del corso

Il corso è rivolto a coloro che sono interessati a conoscere il mondo delle piante officinali e il loro utilizzo finalizzato a curare problemi di salute. Verranno descritte le principali preparazioni usate in ambito fitoterapico, avvalendosi di esempi pratici.

Inizio corso: LUNEDÌ 6 novembre 2023 dalle ore 21 alle ore 22,30

AGO, FILO e CREATIVITÀ

DOCENTE: Mirella Dalmazzo

Obiettivi e argomenti del corso

- Riparazioni sartoriali, cucito creativo, accessori o rilevamenti.
- Approccio alla macchina da cucire e primi esercizi.

Inizio corso: MERCOLEDÌ 4 ottobre 2023 dalle ore 14,00 alle ore 16,00

POMERIGGIO DI RELAX

Scacchi, Dama e Carte

Inizio corso: MERCOLEDÌ 4 ottobre 2023 dalle ore 14,00 alle ore 16,00

BELLEZZA E SALUTE

DOCENTE: Chiara Alunni Gubbiotti

Obiettivi e argomenti del corso

Gli incontri tratteranno i seguenti argomenti:

- La pelle e l'estetica oncologica
- La psiconeuroendocrinoimmunologia e il nostro corpo
- La pelle e il Microbiota cutaneo.

Corso: 25 gennaio 2024 dalle 16,30 alle 18,00

2 – 9 febbraio 2024 dalle 16,30 alle 18,00

CURA DEL CORPO: FONDAMENTI DI FISIOTERAPIA

DOCENTE: Patrick Giovannini

Obiettivi e argomenti del corso

- Fondamenti di fisioterapia.
- La tecnica GDS per affrontare ogni problematica considerando il soggetto nella sua interezza fisica ed espressiva.
- La tecnologia QMR per eliminare, in tempi brevissimi, il dolore in molte delle sue manifestazioni.

Corso: 3 – 10 – 17 novembre 2023 dalle 16,30 alle 17,30

YOGA

DOCENTE: Alessandra Garzino

Obiettivi e argomenti del corso

Descritta nei testi antichi come “scienza del giusto vivere”, questa disciplina agisce su tutti gli aspetti dell’individuo come ad esempio sul corpo, sulla mente, sullo spirito e sulle emozioni. È considerato un modo per incorporare, nel quotidiano, una pratica fisica che mira a riequilibrare l’intera persona grazie ad una maggiore conoscenza di sé e delle proprie capacità.

Inizio corso 1: 5 ottobre 2023 dalle 18,15 alle 19,15

Inizio corso 2: 25 gennaio 2024 dalle 17,15 alle 18,15

AEROBICA

DOCENTE: Ornella Borgognone

Obiettivi e argomenti del corso

Il corso di attività aerobica - musicale è utile per tenersi in forma, allenandosi e divertendosi con esercizi per tutti i distretti muscolari. Il corso è adatto a tutti.

Inizio corso: 5 ottobre 2023 dalle 17,15 alle 18,15

FOTOGRAFIA

DOCENTE: Arrigo Furiassi

Obiettivi e argomenti del corso

Il corso è rivolto a tutti coloro che vogliono avvicinarsi al mondo della fotografia e che desiderano approfondirne la conoscenza e le tecniche digitali.

- **Nozioni base di fotografia digitale**

Tecnica fotografica di base e degli strumenti necessari.

- **Nozioni avanzate della fotografia e tecniche di ripresa**

Una panoramica approfondita sul funzionamento e l'utilizzo della fotocamera per poi analizzare la composizione e le tecniche di ripresa.

- **Composizione**

La lettura delle immagini, pesi ed equilibrio, tagli fotografici, regola dei terzi, uso del controllo luce, inquadratura e luce nei ritratti, come realizzare una buona fotografia di paesaggio.

Dallo scatto all'archiviazione

Dall'importazione fino ad approfondire le procedure per l'archiviazione e la stampa.

Pratica

Le diverse tecniche affrontate in aula le metteremo in pratica con delle uscite esterne.

Conclusioni

Riuscire a conoscere la propria macchina fotografica.

Realizzare immagini con una corretta esposizione e inquadratura.

Realizzare correzioni cromatiche e di luce.

Inizio corso: MERCOLEDÌ 6 marzo 2024 dalle ore 20,30 alle ore 22,00

PIEMONTE IN-CANTO

Docente: Giancarlo Zedda

Obiettivi e argomenti del corso

Nei due incontri vi sarà la possibilità di parlare e cantare in dialetto piemontese.

Corso: VENERDÌ 6 – 20 ottobre alle ore 16,00

NATUROPATIA

Docente: Giulia Aimar

Obiettivi e argomenti del corso

Reflessologia plantare, alimentazione naturale e idroterapia. Dalla naturopatia tre tecniche di utilizzo del corpo e delle risorse naturali per il mantenimento della propria salute e del benessere psico emotivo.

Corso: 22 – 29 gennaio 2024 alle ore 16,30
5 – 12 febbraio 2024 alle ore 16,30

INFORMATICA

DOCENTE: Aldo Gontero

Obiettivi e argomenti del corso

Durante il corso verrà approfondito l'aspetto teorico (il sistema operativo, l'hardware – il corpo del computer – e il software), fondamentale per poter comprendere l'aspetto pratico (svolgere le prime operazioni, inoltrare le email, imparare l'uso di Word, Excel e Power Point).

Inizio corso: VENERDÌ 6 ottobre 2023 dalle ore 21,00 alle ore 22

COMPOSIZIONE MOSAICO

DOCENTE: Florina Bertolino

Inizio corso: GIOVEDÌ 12 gennaio 2023 dalle ore 17,30 alle ore 19,30

PITTURA

DOCENTE: Daniele Lepori

Obiettivi e argomenti del corso

Il corso è destinato a quanti desiderano cimentarsi per la prima volta con la pittura, a coloro che, semplicemente, vorrebbero dipingere in compagnia e a chi cerca di migliorare la propria tecnica.

Inizio corso: VENERDÌ 6 ottobre 2023 dalle ore 14,30 alle ore 16,30

YOGA DELLA RISATA

DOCENTE: Elena Berrone

Obiettivi e argomenti del corso

Lo Yoga della Risata è un fenomeno globale che si è diffuso, con successo, in oltre 100 paesi al mondo. È uno strumento efficace, in grado di aiutare a ridurre lo stress, creando un ambiente colmo di energia e di entusiasmo. Si basa su una ricerca scientifica, secondo la quale il corpo non fa distinzione tra una risata autentica e una indotta; si ottengono, in entrambi i casi, gli stessi benefici. È una combinazione di esercizi di respirazione e di esercizi che stimolano la risata incondizionata: in questo modo si ossigenano corpo e cervello. Si guadagna in salute e in energia. È una pratica che favorisce il benessere psicofisico.

Corso 1: MERCOLEDÌ 4 e 18 ottobre 2023 dalle ore 20,30 alle ore 22,00.
MERCOLEDÌ 8 e 22 novembre 2023 dalle ore 20,30 alle ore 22,00.
MERCOLEDÌ 6 dicembre 2023 dalle ore 20,30 alle ore 22,00.

Corso 2: VENERDÌ 13 e 27 ottobre 2023 dalle ore 9,30 alle ore 11,00
VENERDÌ 10 e 24 novembre 2023 dalle ore 9,30 alle ore 11,00
VENERDÌ 1° dicembre 2023 dalle ore 9,30 alle ore 11,00.

CORSO DI CHITARRA

DOCENTE: Mario Mosso

Obiettivi e argomenti del corso

Il corso di chitarra è dedicato ai principianti che vogliono imparare a suonare lo strumento.

Inizio corso: LUNEDÌ 2 ottobre 2023 alle ore 20,30

AROMATERAPIA

DOCENTE: Lucia Tronolone

Obiettivi e argomenti del corso

L'aromaterapia è una scienza antica e moderna che costruisce un prezioso ponte tra le conoscenze dell'antica medicina naturale e il nostro tempo. La detossificazione stagionale è un'importante pratica di salute che si basa sulla nostra connessione con i cicli naturali dell'ambiente circostante e con i ritmi del nostro corpo.

Corso: LUNEDÌ 9 – 16 – 23 – 30 ottobre 2023 alle ore 16,30

AROMATERAPIA

DOCENTE: Renata Manavella

Obiettivi e argomenti del corso

Oli essenziali: Cosa sono? Quali scegliere? Come usarli? Tutto quello che devi sapere per prenderti cura di te e di chi ti sta accanto.

- Aroma – Cromo – Essenze e colori per le tue Emozioni.

Come i colori e gli oli essenziali possono essere integrati nella tua vita per migliorare il tuo ben-essere

- Naturalmente donna: il legame speciale tra profumi naturali e femminilità. Disturbi e soluzioni.

Oli essenziali e consigli in tutte le fasi della vita di una donna, dalla nascita alla menopausa.

- Il tocco degli oli essenziali: massaggi, riflessologia e autotrattamento con l'aromaterapia.

L'applicazione topica: impareremo semplici tecniche da riprodurre a casa per stare meglio.

- Profumi e note aromatiche: idee pratiche per profumare la vita di tutti i giorni.

L'arte della miscelazione semplice, come creare un profumo personale; idee pratiche per ridurre la chimica nelle nostre case.

Inizio corso: LUNEDÌ 6 novembre 2023 alle ore 16,30

FILOSOFIA - Occhio e cervello, meccanismi quasi perfetti

DOCENTE: Mario Bruno

Corso: LUNEDÌ 2 ottobre 2023 alle ore 16,15

LABORATORIO TEATRALE

DOCENTE: Donatella Boglione

Obiettivi e argomenti del corso

Accostarsi al teatro ed entrare più profondamente in se stessi. È conoscenza e lotta di emozioni: le proprie. Il teatro è un gioco e come tale ha le sue regole.

Inizio corso: MERCOLEDÌ 24 gennaio 2024 alle ore 16,30

CREAZIONI NATALIZIE

DOCENTE: Sonia Gnesotto

Obiettivi e argomenti del corso

Verranno realizzati degli alberi di Natale con i libri. È necessario portare un libro di almeno 200 pagine.

Corso: MERCOLEDÌ 29 novembre 2023 alle ore 16,30

MERCOLEDÌ 6 dicembre 2023 alle ore 16,30

EDUCAZIONE FISICA

DOCENTE: Marta Boetto

Obiettivi e argomenti del corso

Durante il corso verrà praticata una ginnastica dolce, utile per correggere la postura, aumentare la flessibilità e tonificare il corpo.

Inizio corso: GIOVEDÌ 25 gennaio 2024 dalle ore 18,15 alle ore 19,15

Il corso si terrà presso la palestra della scuola secondaria di I grado (Via Santa Barbara)

CORSO DI PSICOLOGIA

DOCENTE: Cristiana Balbo Mussetto, psicopedagoga

Obiettivi e argomenti del corso

Il corso affronta tematiche attuali quali:

- tecniche di comunicazione e relazione: la Comunicazione verbale, non verbale, paraverbale.
- quando le relazioni diventano pericolose: la manipolazione affettiva,
- i Social: alter ego, trappole e come evitarle,
- psicologia e make up: tra ricerca di identità e affermazione di sé
- i nuovi nemici: ansia e attacchi di panico (dal riconoscere al gestire)

L'obiettivo è implementare il benessere psichico aumentando il livello di consapevolezza di sé e delle relazioni interpersonali. La metodologia didattica è laboratoriale e interattiva (visione di filmati, debate, role play, circle time).

Inizio corso: MERCOLEDÌ 24 gennaio 2024 alle ore 20,30

MEDITAZIONE VIPASSANA

DOCENTE: Silvia Zanelli

Obiettivi e argomenti del corso

L'esperienza con la meditazione vipassana permette di ridurre l'ansia e lo stress imparando come educare mente ed emotività

Corso: MERCOLEDÌ 10 – 17 aprile 2024 alle ore 20,30

MEDITAZIONE CON CAMPANE TIBETANE

DOCENTE: Sara Amerio

Obiettivi e argomenti del corso

La campana tibetana è un antico strumento musicale originario della cultura per - buddista sciamanica bon po' himalayana che regnava nell'antico Tibet. Il bagno sonoro di tali strumenti è una pratica di rilassamento che va ad agire nelle parti profonde di corpo e anima, portando emozioni e benefici a livello individuale

Corso: **MERCOLEDÌ 11 – 25 ottobre 2023 alle ore 20,30**
MERCOLEDÌ 15 – 29 novembre 2023 alle ore 20,30

CONFERENZE

- DONARE È UN ATTO D'AMORE

Relatori: Volontari associazione A.i.d.o. Bagnolo Piemonte

Martedì 31 ottobre 2023 ore 21

- LE MANOVRE DI PRIMO SOCCORSO

Relatori: formatori e volontari della Croce Verde di Bagnolo Piemonte

Martedì 30 gennaio 2024 ore 21

- L'ALIMENTAZIONE CHETOGENICA

In questa conferenza verrà spiegato come la pasticceria chetogenica viene incontro alle persone che presentano problemi di pressione sanguigna, di peso e di diabete. Al termine della parte teorica si potranno assaggiare dei prodotti.

Relatore: Sergio Priotti (Pasticceria Bagnolese)

Martedì 27 febbraio 2024 ore 21

- TRE LIBRI PER NON ARRENDERSI E MAI SMETTERE DI SPERARE NEL FUTURO

Relatrice: Prof.ssa Cinzia Charrier

Martedì 26 marzo 2024 ore 21

- EDUCAZIONE STRADALE

Relatore: Francesco Piccato (Scuola guida Paire)

Martedì 30 aprile 2024 ore 21

.... E NON SOLO

MARTEDÌ 10 e 24 ottobre 2023 e 7 e 21 novembre 2023, dalle 14,30 alle 16,30, con Donatella Boglione si svolgerà l'attività "Plogging" per le vie del paese.

Durante l'Anno Accademico verranno organizzate, con date da stabilire, passeggiate nella natura accessibili a tutti. Saranno altresì organizzati dei viaggi di istruzione.

Buon Anno Accademico a tutti!!