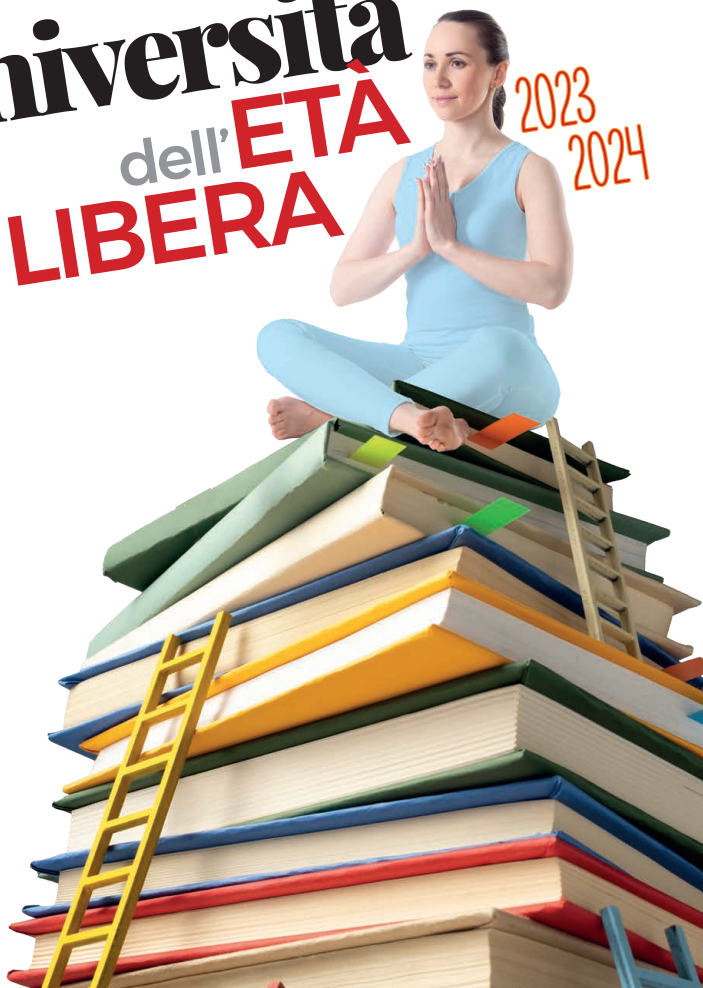




COMUNE DI ROVERETO

Università dell'**ETÀ** **LIBERA**

2023
2024



SALUTO DELL'ASSESSORE

Presentare i corsi dell'Università dell'età libera è per me, ogni volta, motivo di autentica soddisfazione: la risposta dei cittadini e delle cittadine di Rovereto alle proposte presentate è divenuta infatti, anno dopo anno, sempre più corale e convinta, dando come frutto la presenza di una "cittadinanza attiva" libera, saggia e consapevole, di cui ogni amministrazione pubblica può e deve essere orgogliosa. Grazie all'Università dell'età libera si è andato creando, attorno alle attività offerte, un circuito virtuoso tra docenti ed allievi caratterizzato dalla condivisione di saperi e valori oltre che dalla creazione di relazioni durature nel tempo. Non sono infatti solo i contenuti dei corsi ad attrarre l'utenza, ma anche le modalità della loro conduzione ed il fatto che dalla loro frequenza sono scaturite amicizie personali che arricchiscono di sapore la vita di ogni giorno. Anche per l'anno accademico che sta per iniziare, l'offerta delle attività si presenta quindi ricca e varia, in modo da soddisfare la molteplicità delle richieste avanzate dagli utenti nel corso del tempo. Ve ne sono alcune impostate nel solco di una tradizione ormai ultra decennale, come gli eccellenti laboratori di educazione artistica e manualità; o quelle, sempre molto frequentate, di promozione della salute e del benessere attraverso le attività motorie; infine, i seminari e i corsi di cultura generale, altrettanto apprezzati nella loro varietà. A queste si aggiungono, ogni anno, anche proposte innovative, perché solitamente chi sceglie un corso parte da sé, dall'ascolto del proprio desiderio, che può essere quello di approfondire la storia del passato ma anche quello di conoscere e comprendere le prospettive del tempo futuro. Un tempo che presenterà un'enormità di cambiamenti a partire da quello climatico, di cui abbiamo purtroppo già avuto le desolanti avvisaglie. Tra le tante, è stata raccolta con la massima attenzione la vivace richiesta degli utenti di conoscere in dettaglio ciò che caratterizza, dal punto di vista fisico e psicologico, l'evoluzione di un'età che, a differenza di qualche generazione fa, si prolunga nel tempo regalando non solo piccoli o grandi disturbi, ma anche nuovi spazi da esplorare. E per farlo serve conoscere

meglio il proprio corpo e la propria mente, in modo da conservarne e potenziarne le qualità, senza dimenticare di interrogarsi sulla direzione verso cui si orienta la propria evoluzione interiore.

Se dovessi sintetizzare, a conclusione del mio "viaggio" nell'amministrazione comunale, quali siano stati e siano i valori fondanti dell'Università dell'età libera, potrei utilizzare i termini amicizia, gratitudine, passione.

Amicizia come disponibilità ad aprirsi verso l'altro-da-sé e verso il mondo, come il piacere di condividere il pane della conoscenza per farne cibo per sé stessi e per la comunità.

Gratitudine come riconoscenza per tutti i docenti che si sono fatti Maestri della propria Scienza, coinvolgendo profondamente i propri allievi ed allieve; gratitudine che è rivolta anche agli Enti ed alle Istituzioni che questi Maestri hanno messo a disposizione, permettendo di realizzare un percorso di life long learning. Con questa espressione si intende un apprendimento continuo che si svolge lungo tutto l'arco della vita, senza alcun limite di età: Rovereto, che già ospita il Dipartimento di Psicologia e Scienze Cognitive, potrebbe tornare ad esserne il polo.

Infine passione, perché senza il fortissimo slancio vitale di docenti ed allievi nessuna proposta di corso sarebbe stata così partecipata ed amata: la stessa passione educativa di don Lorenzo Milani, il priore di Barbiana che aveva affisso alla porta della sua scuola la scritta "I care", "Mi importa". Mi importa conoscere me stesso e gli altri, per diventare un cittadino consapevole dei miei diritti e dei miei doveri, capace di costruire una società libera, giusta, solidale. Mi importa: questo è il nostro stesso pensiero, la nostra stessa volontà, ne sono convinto: l'Università dell'età libera ha fatto, in questa direzione, con tutti i suoi docenti ed allievi, la propria necessaria ed efficacissima parte.

L'Assessore
Mauro Previdi

INAUGURAZIONE ANNO ACCADEMICO
TEATRO ZANDONAI
VENERDÌ 13 OTTOBRE 2023 - ORE 17.00



Spettacolo **"RIDI E LASSA RIDER"**
di e con **LOREDANA CONT**

ACCESSO LIBERO E GRATUITO

TEATRO ZANDONAI
VENERDÌ 12 APRILE 2024 - ORE 17.00



 Silvia Saponaro

OCCHIO
per **OCCHIO**,
DENTIERA
per **DENTIERA**
La truffa imperfetta

Interpreti
Silvia Saponaro
Marco De Martin

Commedia scritta e diretta da Silvia Saponaro
Produzione ShockArti

 Silvia Saponaro

IN COLLABORAZIONE CON
COMANDO PROVINCIALE CARABINIERI DI TORINO



**Spettacolo OCCHIO PER OCCHIO,
DENTIERA PER DENTIERA - LA TRUFFA IMPERFETTA**
PREMIAZIONE DEL CONCORSO DI POESIA (vedi pag. 5)
ACCESSO LIBERO E GRATUITO

CONCORSO DI POESIA

REGOLAMENTO

ART. 1 - OPERE AMMESSE AL CONCORSO

Le poesie ammesse al concorso dovranno essere inedite. Il tema è libero e la poesia non potrà superare i 30 versi. Ogni partecipante può presentare al massimo 3 poesie.

ART. 2 - DESTINATARI

Il concorso è destinato alle persone con età minima 40 anni (compiuti nel 2023) residenti a Rovereto e in Provincia di Trento.

ART. 3 - SCADENZE

La presentazione delle opere può avvenire:

- via posta da mercoledì 29 novembre 2023 a mercoledì 31 gennaio 2024 (fino alle 12.00);
- con consegna a mano presso l'Ufficio Cultura, rapporti con l'Università e politiche giovanili, in corso Bettini 41, da mercoledì 10 gennaio 2024 a mercoledì 31 gennaio 2024 (fino alle 12.00).

ART. 4 - MODALITÀ DI PARTECIPAZIONE

La poesia deve essere firmata con uno pseudonimo e inserita in una busta formato A4. All'interno della busta A4 dovrà essere inserita anche una seconda busta bianca chiusa contenente il modulo compilato che si potrà scaricare dal sito del Comune di Rovereto, alla pagina dedicata all'Università dell'età libera, oppure che potrà essere richiesto all'Ufficio Cultura, rapporti con l'Università e politiche giovanili (unilibera@comune.rovereto.tn.it; 0464 452636).

Sia la busta formato A4 che quella contenente il modulo dovranno riportare esternamente l'indicazione dello pseudonimo usato.

La busta formato A4 dovrà essere intestata al Comune di Rovereto - Università Età Libera, Servizio Istruzione, Cultura e Sport - Corso Bettini n. 41 - 38068 Rovereto e ivi presentata o inviata a mezzo posta entro le scadenze indicate all'art. 3, pena l'esclusione dal concorso. Per l'ammissione al concorso farà fede il timbro postale o timbro rilasciato dall'ufficio medesimo.

ART. 5 - SELEZIONE

La valutazione delle opere avverrà da parte di una giuria appositamente costituita. Tra tutte le opere ammesse a concorso la giuria provvederà a sceglierne 5, vincitrici del concorso. La premiazione avverrà presso il Teatro Zandonai il giorno 12 aprile 2024. I premi consistono in omaggi e attestati di merito. I premi potranno anche non essere assegnati nel caso in cui nessuna delle opere presentate fosse meritevole di tale riconoscimento.

ART. 6 - PROPRIETÀ DELLE OPERE

Le opere presentate rimarranno proprietà del Comune di Rovereto, che se ne riserva l'utilizzo e la pubblicazione.

Sommario

Iscrizioni ai corsi	12
Scheda di autovalutazione dello stato di salute	13
Primo periodo di iscrizione ai corsi	14
Secondo periodo di iscrizione ai corsi	15
Ammissioni ai corsi	16
Pagamenti	17
Ritiri e subentri	17

LABORATORI DI ESPRESSIONE ARTISTICA

Tipografia - crea i tuoi biglietti di auguri	20
Armonica a bocca tradizionale popolare	21
Acquerello livello base	22
Acquerello livello avanzato	24
Pittura ad olio	25
Pittura acrilica	26
Ritrattistica	27
Trompe l'oeil - inganna l'occhio	28
Disegno	29
Scultura - gesso o argilla	30
Pittura su porcellana e ceramica	31
Patchwork livello base	32
Patchwork livello avanzato	33
Tessitura trame colorate	34
Ricamo corso breve	35
Ricamo corso lungo	36
Maglia e uncinetto corso breve	37
Maglia e uncinetto corso lungo	38
Lavoriamo insieme il fimo	39

LABORATORI DI PROMOZIONE SALUTE E BENESSERE

Cervicale: conoscere, prevenire, curare	42
Ginnastica pelvica femminile	43
Ginnastica pelvica maschile	44
Introduzione alla riflessologia plantare	45
Prevenzione, autodifesa, benessere	46
Biodanza	47
Movimento creativo - mindfulness e danza	48
Qi gong livello base	49
Qi gong 2° livello	50
Taiji quan: arte di lunga vita	51
Taiji quan e la pratica energetica	52
Taiji quan e osteopatia: postura e meditazione in movimento ..	53
Pilatesmylife	54
Yoga (10 corsi)	55
Educazione motoria (per persone fisicamente indipendenti)	59
Educazione motoria leggera (per persone fisicamente fragili) ..	63

SEMINARI E CORSI DI CULTURA GENERALE

Conferenze di informazione salute e movimento	66
Elementi di primo soccorso	67
Prevenzione delle cadute	68
Alimentazione e salute	69
Consigli per una corretta esposizione al sole	70
Le realtà termali trentine	71
Invecchiamento e salute dell'apparato genitale maschile e femminile	72
Pavimento pelvico: quanto ne sai?	73

La prevenzione visiva: informazione, sensi vicarianti, servizi, tecnologie.....	74
Funzioni cognitive nell'invecchiamento.....	75
Conoscere le proprie capacità di ascolto e pensare alle strategie	76
Ri-attivamente	78
Memoria e non solo... ..	79
Stare in relazione: di relazioni ci si ammala e di relazioni si guarisce	80
Viaggio tra le emozioni.....	81
Quattro passi nella psicologia.....	82
Come diventare veri ansiosi e come smettere di esserlo.....	83
Esplorando i territori della paura	84
La morte e il lutto nella cultura contemporanea	85
Conoscere internet e il cyberbullismo.....	86
Alfabetizzazione informatica.....	87
La sanità digitale, TreC+ e la telemedicina nella provincia autonoma di Trento	88
Tecnologia e diritti: opportunità e rischi della società digitale..	90
Truffe agli anziani, come tutelarsi	92
(Ri)educazione stradale e ambientale	93
Prodotti finanziari: risvolti pratici e legali.....	94
Geopolitica del Medio Oriente.....	95
Storia e politica dell'Iran contemporaneo: il ruolo delle donne e dei giovani	96
Sguardi sul mondo dell'Islam	97
Crediamo tutti allo stesso modo?	
Le religioni alla prova dell'antropologia	98
Buono da pensare: la transizione ecologica della lente dell'antropologia culturale	99

La filosofia occidentale: aspetti della nostra tradizione culturale	100
Un altro mondo è possibile: dalla tradizione filosofica al pensiero femminile/femminista	101
Letterature: ieri, oggi e... domani	102
In cammino con Dante: Paradiso	103
Un Paese nascosto dal velo: l'Arabia Saudita	104
Viaggio in Namibia, tra deserti, popoli ed animali	105
Storie in valigia	106
Cinema e storie in fotogrammi	107
Michelangelo, il furor dell'anima	108
I tesori nascosti nei musei del mondo	109
Perugino e Luca Signorelli nel Rinascimento italiano	110
Passeggiate a Rovereto, città della cultura	111
La storia e le sue storie, da vicino	112
Gli esclusi. Devianze, discriminazioni ed emarginazione sociale tra Medioevo e prima età moderna	113
Medioevo illustrato: il ciclo dei mesi di Torre Aquila	114
Vita quotidiana della gente trentina tra Ottocento e Novecento	115
Immagini e voci dal passato. I fondi fotografici del Museo Storico Italiano della Guerra.....	116
Richard Sorge: la spia tedesca al servizio dell'Unione Sovietica.....	117
La fabbrica dell'acqua – scopriamo l'acquedotto di Rovereto	118
Ghiacciai e cambiamenti climatici.....	119
Grotte, ripari e anfratti del Trentino. Il fascino del mondo sotterraneo fra miti, leggende e archeologia.....	120
Scopriamo l'universo - livello base	121

Scopriamo l'universo - livello avanzato	122
A tavola con il botanico	123
Ortinbosco: un esempio di agricoltura sociale in Trentino ...	124
Piante senza dimora: kokedama e terrarium	125
Orto domestico e orto familiare: ottimizzare la gestione ...	126
Astrologia in leggerezza	127

ALTRE ATTIVITÀ

Progetto "CHOKO AGE"	130
Corsi proposti da altri enti	132
Progetti e servizi alla persona	138
Le associazioni degli anziani sul territorio	144

I SEMINARI - CORSI GRATUITI

- Conferenze di informazione salute e movimento..... 66
- Elementi di primo soccorso..... 67
- Prevenzione delle cadute..... 68
- Alimentazione e salute..... 69
- Consigli per una corretta esposizione al sole..... 70
- Le realtà termali trentine..... 71
- Invecchiamento e salute dell'apparato
genitale maschile e femminile..... 72
- Pavimento pelvico: quanto ne sai?..... 73
- La prevenzione visiva: informazione,
sensi vicarianti, servizi, tecnologie..... 74
- Funzioni cognitive nell'invecchiamento..... 75
- La sanità digitale, TreC+ e la telemedicina
nella provincia autonoma di Trento..... 88
- Truffe agli anziani, come tutelarsi..... 92
- (Ri)educazione stradale e ambientale..... 93
- Un Paese nascosto dal velo: l'Arabia Saudita..... 104
- Viaggio in Namibia, tra deserti, popoli ed animali..... 105
- La fabbrica dell'acqua - scopriamo l'acquedotto di Rovereto..... 118
- Ghiacciai e cambiamenti climatici..... 119
- Ortinbosco: un esempio di agricoltura sociale in Trentino..... 124

ATTENZIONE !!!

Per tutti i corsi gratuiti è comunque necessario iscriversi
e vigono i criteri di accesso di cui a pag. 16

ISCRIZIONI AI CORSI

Sono previsti due periodi per le iscrizioni.

Nel primo periodo è possibile iscriversi a tutti i corsi in programma.

Il secondo periodo è previsto solo per i corsi che iniziano da fine gennaio in poi (per ogni corso è indicato l'eventuale secondo periodo di iscrizioni, alla pagina dedicata).

ATTENZIONE !!!

- L'iscrizione non comporta l'ammissione ai corsi prescelti! È necessario attendere la comunicazione di ammissione o non ammissione ai corsi (Vedi pag. 16).
- Chi si iscrive nel 1° periodo ha precedenza su chi si iscrive nel 2° periodo (vedi pag. 16).
- Non sono accettate iscrizioni via mail o via fax.
- Per i "Corsi proposti da terzi" non presenti nel programma dell'Università dell'età libera (pubblicizzati in questo opuscolo a partire da pag. 129) bisogna rivolgersi direttamente ai promotori degli stessi.

SCHEDA DI AUTOVALUTAZIONE DELLO STATO DI SALUTE

Ai sensi delle disposizioni provinciali, non è obbligatorio, per i partecipanti ai corsi di attività motoria e ai laboratori di promozione salute e benessere, presentare certificato medico di idoneità.

L'iscrizione ai corsi di Educazione motoria, Yoga, Pilates, Taiji quan e Qi gong è comunque subordinata alla consegna della scheda di autovalutazione sul proprio stato di salute al personale del Centro di Ricerca "Sport, Montagna e Salute".

La scheda potrà essere scaricata direttamente online in fase di iscrizione sul sito **www.comune.rovereto.tn.it** oppure la si può trovare durante la settimana delle iscrizioni direttamente presso l'Ufficio raccolta iscrizioni. La scheda, debitamente compilata, andrà consegnata al Centro di Ricerca "Sport, Montagna e Salute" (CeRiSM), sito in P.zza Manifattura 1, o inviata come allegato e-mail all'indirizzo **cerism@ateneo.univr.it**

Il Centro di Ricerca "Sport, Montagna e Salute" fisserà eventualmente visite medico-valutative gratuite. Qualora dalla visita medico-valutativa risultassero necessari ulteriori accertamenti, l'ammissione al corso è sospesa e condizionata dall'esito degli stessi.

Se, dai controlli effettuati, emergesse l'incompatibilità dell'iscritto con il corso prescelto, allo stesso verrà data la possibilità di scegliere un corso più adatto alle proprie condizioni fisiche.

PRIMO PERIODO DI ISCRIZIONE AI CORSI

**Online dal 13 settembre al 22 settembre 2023
(fino alle ore 12.00)**

Dalla homepage del sito del Comune di Rovereto:

www.comune.rovereto.tn.it

È possibile anche iscriversi tramite terzi: la stessa persona, utilizzando le proprie credenziali SPID, potrà effettuare le iscrizioni sia per sé stessa che per altre persone.

Al termine sopraindicato, la procedura di iscrizione verrà disattivata.

**Sportello “Aiuto digitale” dal 13 settembre al 22 settembre 2023
(fino alle ore 12.00)**

Presso l'Ufficio Relazioni con il Pubblico del Comune di Rovereto, P.zza Podestà, 11 - piano terra Municipio.

Per accedere è necessario prenotare un appuntamento, chiamando il numero: 0464 452499

Di persona dal 18 settembre al 22 settembre 2023

Presso la Sala Belli di Palazzo Alberti Poja in Corso Bettini, 41 (piano terra) nei seguenti giorni:

- da lunedì 18 settembre a giovedì 21 settembre:
8.30 - 12.30 e 14.30 - 18.00
- venerdì 22 settembre: 8.30 - 12.30

Per i nuovi iscritti è necessario fornire i seguenti dati: nome e cognome, data di nascita, indirizzo di residenza, codice fiscale, recapito telefonico, titolo di studio, professione, n. componenti nucleo familiare.

È possibile anche iscriversi tramite terzi.

SECONDO PERIODO DI ISCRIZIONE AI CORSI

Dal 10 gennaio 2023 in poi (per ogni corso è indicato il termine iscrizioni)

Online

Dalla homepage del sito del Comune di Rovereto:

www.comune.rovereto.tn.it

È possibile anche iscriversi tramite terzi: la stessa persona, utilizzando le proprie credenziali SPID, potrà effettuare le iscrizioni sia per sé stessa che per altre persone.

- Di persona o al telefono 0464 452636

Presso l'ufficio Cultura, rapporti con l'università e politiche giovanili di corso Bettini 41 (Palazzo Alberti-Poja - 2° piano), dal lunedì al venerdì, dalle 9.00 alle 12.00.

AMMISSIONI AI CORSI

Requisiti per l'iscrizione:

Età minima da compiere entro il 2023: 40 anni

Età minima per i corsi di educazione motoria: 55 anni

Criteri di ammissione

Al fine di determinare gli ammessi ai corsi, in relazione al numero massimo di posti disponibili, vengono stilate graduatorie secondo i seguenti criteri, riportati in ordine di importanza:

1. Periodo di iscrizione

Ha precedenza chi si iscrive nel primo periodo rispetto a chi si iscrive nel secondo periodo.

2. Residenza nel Comune di Rovereto

Ha precedenza chi risiede nel Comune di Rovereto rispetto a chi risiede in altro Comune.

3. Anzianità anagrafica

L'iscritto più anziano ha precedenza rispetto all'iscritto più giovane.

Prima dell'inizio dei corsi verrà comunicata tramite lettera l'ammissione ai corsi o la non ammissione ai corsi, con indicazione della relativa posizione di riserva.

Per gli utenti in posizione di riserva, l'eventuale successiva ammissione verrà comunicata telefonicamente.

PAGAMENTI

L'avviso di pagamento dei corsi ai quali si è stati ammessi verrà inviato successivamente all'avvio degli stessi.

I partecipanti di età pari o superiore ai 90 anni (compiuti entro il 31.12.2023), sono esenti dal pagamento della quota di compartecipazione di tutti i corsi.

Non è possibile il rimborso delle quote versate.

Non sono previste lezioni di prova e la partecipazione anche ad uno solo degli incontri previsti comporta l'obbligo di pagamento dell'intera quota di compartecipazione.

RITIRI E SUBENTRI

È obbligatorio comunicare la rinuncia alla partecipazione al corso, anche per permettere una tempestiva gestione dei subentri degli iscritti nella lista di riserva.

La comunicazione deve pervenire entro 5 giorni lavorativi prima dell'inizio del corso, con le seguenti modalità:

- **via mail** all'indirizzo **unilibera@comune.rovereto.tn.it** comunicando nome, cognome, data di nascita e titolo dei corsi a cui si intende rinunciare
- **telefonicamente**, chiamando il numero **0464 452636**
- **di persona** presso l'ufficio Cultura, rapporti con l'Università e politiche giovanili di corso Bettini 41 (Palazzo Alberti-Poja - 2° piano)
dal lunedì al venerdì: 9.00 -12.00

La mancata comunicazione della rinuncia nei termini sopra indicati comporta comunque il pagamento dell'intera quota di compartecipazione, anche in caso di non frequenza.

LABORATORI DI ESPRESSIONE ARTISTICA



TIPOGRAFIA - CREA I TUOI BIGLIETTI DI AUGURI

Un'artista americana propone sperimentazioni creative con caratteri mobili, da comporre e scomporre per creare diversi biglietti di auguri e natalizi, che verranno stampati utilizzando i torchi antichi della Biblioteca civica.

INSEGNANTE	MELINDA BETH MEUSE
SEDE	Biblioteca Civica - Corso Bettini
CALENDARIO	8, 15, 22, 29 novembre 2023 6, 13, 20 dicembre 2023 - 10 gennaio 2024
ORARIO	dalle 14:00 alle 16:00 il mercoledì
N. LEZIONI	8
TOTALE ORE	16
QUOTA	€ 40,00 + € 5,00 da versare all'insegnante alla prima lezione per l'acquisto del materiale.
N. ISCRITTI	minimo 8 - massimo 13
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 13/09/2023 al 22/09/2023

ARMONICA A BOCCA TRADIZIONALE POPOLARE

Il corso si propone di avviare le persone alla pratica dell'armonica a bocca diatonica per riprodurre e accompagnare qualche canto popolare tradizionale. Possono iscriversi tutti! Non si richiede nessuna nozione teorica e musicale, solo un po' di impegno a casa per impraticarsi con gli esercizi assegnati volta per volta dall'insegnante. La prima lezione sarà di introduzione al corso. Se si possiede già un'armonica, portarla alla prima lezione per verificarne l'idoneità con l'insegnante.

Si può frequentare un solo corso.

INSEGNANTE	GABRIELE GIRARDELLI
SEDE	Sala Cenacolo - Centro Pastorale "Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A
CALENDARIO	17 ottobre 2023 - 7, 14, 21, 28 novembre 2023 - 5, 12, 19 dicembre 2023 - 9, 16, 23 gennaio 2024
ORARIO	CORSO N. 1: dalle 14:30 alle 15:30 il martedì CORSO N. 2: dalle 15:45 alle 16:45 il martedì CORSO N. 3: dalle 17:00 alle 18:00 il martedì
N. LEZIONI	11
TOTALE ORE	11
QUOTA	€ 25,00
N. ISCRITTI	minimo 8 - massimo 12
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 13/09/2023 al 22/09/2023
OCCORRE	Armonica diatonica in DO (C). Chi fosse sprovvisto, può contattare l'insegnante (338 4343132) per l'acquisto. Il costo si aggira sui 35/40 euro.

ACQUERELLO LIVELLO BASE

La scoperta dell'acquerello è come una magia... rigenera, trasforma e aggiunge colore alla vita.

INSEGNANTE	RAFFAELLA BALDESSARI
N. LEZIONI	20
TOTALE ORE	60
QUOTA	€ 150,00
N. ISCRITTI	minimo 10 - massimo 15
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 13/09/2023 al 22/09/2023
OCCORRE	Un rotolo di carta nastro 19mm, pennelli n. 12 e n. 18, una scatola di acquerelli professionali, matita 7B, gomma, carta da acquerello 300gr e... un po' di buonumore!

CORSO N. 1

SEDE	Sala Lombardi - ex Circostrizione Sud - Via Benacense, 33
CALENDARIO	26 ottobre 2023 9, 16, 23, 30 novembre 2023 7, 14, 21 dicembre 2023 11, 18, 25 gennaio 2024 1, 8, 15, 22, 29 febbraio 2024 7, 14, 21, 28 marzo 2024
ORARIO	dalle 9:00 alle 12:00 il giovedì

CORSO N. 2

- SEDE** Sala Cenacolo - Centro Pastorale "Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A
- CALENDARIO** 26 ottobre 2023
9, 16, 23, 30 novembre 2023
7, 14, 21 dicembre 2023
11, 18, 25 gennaio 2024
1, 8, 15, 22, 29 febbraio 2024
7, 14, 21, 28 marzo 2024
- ORARIO** dalle 14:30 alle 17:30 il giovedì

CORSO N. 3

- SEDE** Sala Lombardi - ex Circostrizione Sud - Via Benacense, 33
- CALENDARIO** 27 ottobre 2023
3, 10, 17, 24 novembre 2023
1, 15, 22 dicembre 2023
12, 19, 26 gennaio 2024
2, 9, 16, 23 febbraio 2024
1, 8, 15, 22 marzo 2024
5 aprile 2024
- ORARIO** dalle 14:30 alle 17:30 il venerdì

ACQUERELLO LIVELLO AVANZATO

Il talento è il risultato del fare, dello sperimentare, dell'apprendere: il nostro sarà un acquerello moderno, del vedere, del non vedere, con un risultato leggero, personale, specchio della nostra anima.

Il corso è consigliato a chi ha già frequentato il corso base.

INSEGNANTE	RAFFAELLA BALDESSARI
SEDE	Sala Cenacolo - Centro Pastorale "Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A
CALENDARIO	27 ottobre 2023 - 3, 10, 17, 24 novembre 2023 - 1, 15, 22 dicembre 2023 - 12, 19, 26 gennaio 2024 - 2, 9, 16, 23 febbraio 2024 - 1, 8, 15, 22 marzo 2024 - 5 aprile 2024
ORARIO	dalle 9:00 alle 12:00 il venerdì
N. LEZIONI	20
TOTALE ORE	60
QUOTA	€ 150,00
N. ISCRITTI	minimo 10 - massimo 15
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 13/09/2023 al 22/09/2023
OCCORRE	Un rotolo di carta nastro 19mm, pennelli n. 12 e n. 18, una scatola di acquerelli professionali, matita 7B, gomma, carta da acquerello 300gr e... un po' di buonumore!

PITTURA AD OLIO

Come dipingere con la tecnica ad olio attraverso l'uso del pennello sul supporto telato, come preparare i colori sulla tavolozza ed usare i vari medium e strumenti in modo semplice e divertente. Durante il corso, inoltre, si impareranno alcune regole basilari del disegno per riuscire, ad esempio, a delineare le proporzioni del soggetto sul supporto o a definire i chiaroscuri e i volumi.

INSEGNANTE	SARA VISINTAINER
SEDE	Sala Lombardi - ex Circostrizione Sud - Via Benacense, 33
CALENDARIO	25 ottobre 2023 - 8, 15, 22, 29 novembre 2023 - 6, 13, 20 dicembre 2023 - 10, 17, 24, 31 gennaio 2024 - 7, 14, 21, 28 febbraio 2024 - 6, 13, 20, 27 marzo 2024 dalle 9:00 alle 12:00 il mercoledì
ORARIO	
N. LEZIONI	20
TOTALE ORE	60
QUOTA	€ 150,00
N. ISCRITTI	minimo 9 - massimo 13
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 13/09/2023 al 22/09/2023
OCCORRE	Per la prima lezione sono necessari: matita 4B, gomma, colori ad olio (magenta, ciano e giallo, bianco di titanio, nero fumo, terra d'ombra naturale e bruciata, lacca rossa ad olio), pennelli a punta piatta di pelo oppure sintetici, almeno una spatola, cartone telato per le prove (20x30 cm), una tela 30x40 cm, tavolozza o piatti, panni o carta assorbente. Durante il corso l'insegnante comunicherà altri materiali necessari.

PITTURA ACRILICA

Con questa tecnica si possono ottenere risultati insperati. Sarà divertente provare vari sistemi di pittura per creare stili classici e moderni. Si imparerà a sfumare il colore e a realizzare affascinanti velature e trasparenze.

INSEGNANTE	GIULIANA MATIVI
SEDE	Sala Lombardi - ex Circostrizione Sud - Via Benacense, 33
CALENDARIO	24, 31 ottobre 2023 - 7, 14, 21, 28 novembre 2023 - 5, 12, 19 dicembre 2023 - 9, 16, 23, 30 gennaio 2024 - 6, 13, 20, 27 febbraio 2024 - 5, 12, 19 marzo 2024
ORARIO	dalle 9:00 alle 12:00 il martedì
N. LEZIONI	20
TOTALE ORE	60
QUOTA	€ 150,00
N. ISCRITTI	minimo 8 - massimo 15
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 13/09/2023 al 22/09/2023
OCCORRE	Eventuale materiale già in possesso dell'allievo (pennelli, colori, supporti). Alla prima lezione verrà suggerito l'acquisto di altro materiale necessario.

RITRATTISTICA

Partendo dallo studio delle proporzioni del viso nelle varie posizioni (frontale, tre quarti, profilo, etc...) e prospettive, si arriverà a realizzare ritratti in modo corretto. I ritratti potranno essere realizzati a matita, carboncino, pittura acrilica e ad olio.

INSEGNANTE	GIULIANA MATIVI
SEDE	Sala Cenacolo - Centro Pastorale "Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A
CALENDARIO	25 ottobre 2023 - 8, 15, 22, 29 novembre 2023 - 6, 13, 20 dicembre 2023 - 10, 17, 24, 31 gennaio 2024 - 7, 14, 21, 28 febbraio 2024 - 6, 13, 20, 27 marzo 2024
ORARIO	dalle 9:00 alle 12:00 il mercoledì
N. LEZIONI	20
TOTALE ORE	60
QUOTA	€ 150,00
N. ISCRITTI	minimo 8 - massimo 15
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 13/09/2023 al 22/09/2023
OCCORRE	Alla prima lezione portare foglio e matite. Durante il primo incontro l'insegnante darà ulteriori indicazioni in merito al materiale.

TROMPE L'OEIL

INGANNA L'OCCHIO

Il trompe l'oeil è realizzato sia con acrilico che con olio, oppure acquerello o matita. Permette di realizzare qualsiasi oggetto su un piano con effetto tridimensionale. Delle nozioni di prospettiva unite allo studio di luci ed ombre saranno fondamentali per la buona riuscita dell'opera.

INSEGNANTE	GIULIANA MATIVI
SEDE	Sala Lombardi - ex Circostrizione Sud - Via Benacense, 33
CALENDARIO	24, 31 ottobre 2023 - 7, 14, 21, 28 novembre 2023 - 5, 12, 19 dicembre 2023 - 9, 16, 23, 30 gennaio 2024 - 6, 20, 27 febbraio 2024 - 5, 12, 19, 26 marzo 2024
ORARIO	dalle 14:30 alle 17:30 il martedì
N. LEZIONI	20
TOTALE ORE	60
QUOTA	€ 150,00
N. ISCRITTI	minimo 8 - massimo 15
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 13/09/2023 al 22/09/2023
OCCORRE	Alla prima lezione portare foglio, matite ed eventuale altro materiale già utilizzato per dipingere. Durante il primo incontro l'insegnante darà ulteriori indicazioni in merito al materiale.

DISEGNO

Quali sono gli strumenti del disegnatore? Come si esegue la copia di un'immagine? Come si colora? Il corso vuol far conoscere o approfondire le tecniche per imparare a disegnare in modo corretto e divertente: si osserveranno e copieranno immagini bidimensionali di oggetti o di illustrazioni, si creerà il volume grazie al chiaroscuro, si useranno matite, penne e tanti altri strumenti grafico/pittorici.

INSEGNANTE	SARA VISINTAINER
SEDE	Sala Cenacolo - Centro Pastorale "Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A
CALENDARIO	24, 31 ottobre 2023 - 7, 14, 21, 28 novembre 2023 - 5, 12, 19 dicembre 2023 - 9, 16, 23, 30 gennaio 2024 - 6, 13, 20, 27 febbraio 2024 - 5, 12, 19 marzo 2024
ORARIO	dalle 9:30 alle 11:30 il martedì
N. LEZIONI	20
TOTALE ORE	40
QUOTA	€ 100,00
N. ISCRITTI	minimo 8 - massimo 12
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 13/09/2023 al 22/09/2023
OCCORRE	Matite HB/2B/6B, gomma bianca, penna a sfera nera, blocco Fabriano F4 o affine cm 24x33 liscio 120 gr/m2, squadrette o righello almeno 30 cm.

SCULTURA - GESSO O ARGILLA

Due diversi approcci per realizzare piccole sculture: sul blocco di gesso "si va a togliere" con l'aiuto di piccole sgorbie; l'argilla invece si amalgama con le mani, si plasma con piccoli attrezzi. Il prototipo di argilla potrà essere utile, non indispensabile, per creare la scultura di gesso. Inoltre, verranno proposte diverse soluzioni per realizzare vasi, ciotole, statuine etc...

INSEGNANTE	GIULIANA MATIVI
SEDE	Sala Cenacolo - Centro Pastorale "Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A
CALENDARIO	26 ottobre 2023 - 9, 16, 23, 30 novembre 2023 - 7, 14, 21 dicembre 2023 - 11, 18, 25 gennaio 2024 - 1, 8, 15, 22, 29 febbraio 2024 - 7, 14, 21, 28 marzo 2024
ORARIO	dalle 9:00 alle 12:00 il giovedì
N. LEZIONI	20
TOTALE ORE	60
QUOTA	€ 150,00
N. ISCRITTI	minimo 8 - massimo 15
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 13/09/2023 al 22/09/2023
OCCORRE	Alla prima lezione portare fogli e matite per progettazione ed eventuale altro materiale già in possesso. Durante il corso l'insegnante darà dei suggerimenti sul materiale da acquistare.

PITTURA SU PORCELLANA E CERAMICA

Il corso offre l'opportunità di apprendere o perfezionare l'arte della pittura su ceramica seguendo la tecnica del "terzo fuoco", portandoci nel raffinato mondo della decorazione classica o nel coloratissimo mondo dell'"olio molle", detto anche "tecnica americana".

INSEGNANTE	DANIELA DAPOR
SEDE	Sala Lombardi - ex Circostrazione Sud - Via Benacense, 33
CALENDARIO	27 ottobre 2023 - 3, 10, 17, 24 novembre 2023 - 1, 15, 22 dicembre 2023 - 12, 19, 26 gennaio 2024 - 2, 9, 16, 23 febbraio 2024 - 1, 8, 15, 22 marzo 2024 - 5 aprile 2024
ORARIO	dalle 9:00 alle 11:30 il venerdì
N. LEZIONI	20
TOTALE ORE	50
QUOTA	€ 125,00
N. ISCRITTI	minimo 10 - massimo 20
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 13/09/2023 al 22/09/2023
OCCORRE	Durante la prima lezione verrà comunicata la lista del materiale necessario.

PATCHWORK LIVELLO BASE

Il patchwork, dall'inglese *patch*=pezza e *work*=lavoro, è un prodotto artigianale realizzato dall'unione di tessuti diversi, di svariati colori e materiali.

All'apparenza difficile, in realtà il patchwork è una tecnica alla portata di tutti, anche di coloro che pensano di essere negati. Per vedere i lavori eseguiti dai corsisti negli anni passati si può consultare il seguente sito: <http://gruppopatch.blogspot.com>

INSEGNANTE	MICHÈLE RICHARD
SEDE	Sala Lombardi - ex Circostrizione Sud - Via Benacense, 33
CALENDARIO	26 ottobre 2023 - 9, 16, 23, 30 novembre 2023 - 7, 14, 21 dicembre 2023 - 11, 18, 25 gennaio 2024 - 1, 8, 15, 22, 29 febbraio 2024 - 7, 14, 21, 28 marzo 2024
ORARIO	dalle 15:00 alle 17:00 il giovedì
N. LEZIONI	20
TOTALE ORE	40
QUOTA	€ 100,00 + € 50,00 per partecipante da consegnare all'insegnante alla prima lezione per l'acquisto di una parte del materiale che verrà utilizzato durante il corso.
N. ISCRITTI	minimo 8 - massimo 20
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 13/09/2023 al 22/09/2023
OCCORRE	Alla prima lezione portare spillini a testa piccola, aghi, forbici, matita, matite colorate.

PATCHWORK LIVELLO AVANZATO

Il corso è consigliato a chi ha già fatto il primo corso o a chi possiede già le conoscenze di base del patchwork.

INSEGNANTE	MICHÈLE RICHARD
SEDE	Sala Lombardi - ex Circoscrizione Sud - Via Benacense, 33
CALENDARIO	23, 30 ottobre 2023 - 6, 13, 20, 27 novembre 2023 - 4, 11, 18 dicembre 2023 - 8, 15, 22, 29 gennaio 2024 - 5, 12, 19, 26 febbraio 2024 - 4, 11, 18 marzo 2024
ORARIO	dalle 16:30 alle 18:30 il lunedì
N. LEZIONI	20
TOTALE ORE	40
QUOTA	€ 100,00 + € 50,00 per partecipante da consegnare all'insegnante alla prima lezione per l'acquisto di una parte del materiale che verrà utilizzato durante il corso.
N. ISCRITTI	minimo 8 - massimo 20
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 13/09/2023 al 22/09/2023
OCCORRE	Alla prima lezione portare spillini a testa piccola, aghi, forbici, matita, matite colorate.

TESSITURA TRAME COLORATE

La tessitura è un'arte antichissima sul telaio, orditi e trame si intrecciano ed il tessuto prende forma: morbido, ruvido, fitto, rado. Trame colorate creano disegni e sfumature. Ogni volta la magia dell'intreccio si ripete nella creazione di manufatti unici ed originali.

INSEGNANTE	TIZIANA ASTE
SEDE	Sala Cenacolo - Centro Pastorale "Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A
CALENDARIO	23, 30 ottobre 2023 - 6, 13, 20, 27 novembre 2023 - 4, 11, 18 dicembre 2023 - 8, 15, 22, 29 gennaio 2024 - 5, 12, 19, 26 febbraio 2024 - 4, 11, 18 marzo 2024
ORARIO	dalle 14:30 alle 17:30 il lunedì
N. LEZIONI	20
TOTALE ORE	60
QUOTA	€ 150,00
N. ISCRITTI	minimo 8 - massimo 12
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 13/09/2023 al 22/09/2023
OCCORRE	Forbici, nastro adesivo di carta, aghi da lana, quaderno e penna per appunti.

RICAMO CORSO BREVE

Ago, filo e fantasia... Questi sono gli ingredienti necessari per creare dei manufatti utilizzando varie tecniche di ricamo come hardanger, ars canusina, punto croce con retro perfetto, sfilati e molto altro.

INSEGNANTE	CRISTINA MAZZURANA
SEDE	Sala Lombardi - ex Circostrizione Sud - Via Benacense, 33
CALENDARIO	23, 30 ottobre 2023 - 6, 13, 20, 27 novembre 2023 - 4, 11 dicembre 2023
ORARIO	dalle 8:30 alle 11:30 il lunedì
N. LEZIONI	8
TOTALE ORE	24
QUOTA	€ 60,00
N. ISCRITTI	minimo 8 - massimo 15
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 13/09/2023 al 22/09/2023
OCCORRE	Il materiale verrà concordato in base al tipo di lavoro scelto contattando l'insegnante al tel. 348 9062110.

RICAMO CORSO LUNGO

Ago, filo e fantasia... Questi sono gli ingredienti necessari per creare dei manufatti utilizzando varie tecniche di ricamo come hardanger, ars canusina, punto croce con retro perfetto, sfilati e molto altro.

INSEGNANTE	CRISTINA MAZZURANA
SEDE	Sala Lombardi - ex Circostrizione Sud - Via Benacense, 33
CALENDARIO	15, 22, 29 gennaio 2024 - 5, 12, 19, 26 febbraio 2024 - 4, 11, 18, 25 marzo 2024 - 8, 15, 22 aprile 2024
ORARIO	dalle 8:30 alle 11:30 il lunedì
N. LEZIONI	14
TOTALE ORE	42
QUOTA	€ 105,00
N. ISCRITTI	minimo 8 - massimo 15
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 13/09/2023 al 22/09/2023
OCCORRE	Il materiale verrà concordato in base al tipo di lavoro scelto contattando l'insegnante al tel. 348 9062110.

MAGLIA E UNCINETTO

CORSO BREVE

La magia in un filo di lana... Quando un paio di ferri incontra un filo di lana possono nascere meraviglie completate da strumenti come l'uncinetto tunisino e la forcilla.

INSEGNANTE	CRISTINA MAZZURANA
SEDE	Sala Lombardi - ex CircoScrizione Sud - Via Benacense, 33
CALENDARIO	25 ottobre 2023 - 8, 15, 22, 29 novembre 2023 - 6, 13, 20 dicembre 2023
ORARIO	dalle 16:00 alle 19:00 il mercoledì
N. LEZIONI	8
TOTALE ORE	24
QUOTA	€ 60,00
N. ISCRITTI	minimo 8 - massimo 15
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 13/09/2023 al 22/09/2023
OCCORRE	Il materiale verrà concordato in base al tipo di lavoro scelto contattando l'insegnante al tel. 348 9062110.

MAGLIA E UNCINETTO

CORSO LUNGO

La magia in un filo di lana... Quando un paio di ferri incontra un filo di lana possono nascere meraviglie completate da strumenti come l'uncinetto tunisino e la forcilla.

INSEGNANTE	CRISTINA MAZZURANA
SEDE	Sala Lombardi - ex Circostrazione Sud - Via Benacense, 33
CALENDARIO	17, 24, 31 gennaio 2024 - 7, 14, 21, 28 febbraio 2024 - 6, 13, 20, 27 marzo 2024 - 3, 10, 17 aprile 2024
ORARIO	dalle 16:00 alle 19:00 il mercoledì
N. LEZIONI	14
TOTALE ORE	42
QUOTA	€ 105,00
N. ISCRITTI	minimo 8 - massimo 15
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 13/09/2023 al 22/09/2023
OCCORRE	Il materiale verrà concordato in base al tipo di lavoro scelto contattando l'insegnante al tel. 348 9062110.

LAVORIAMO INSIEME IL FIMO

Il corso si rivolge a persone con il desiderio di imparare delle tecniche di lavorazione del fimo, una pasta modellabile utile per la realizzazione di piccoli manufatti di bigiotteria. All'interno di questo laboratorio ci sarà l'occasione di collaborare con gli utenti della cooperativa e di sperimentarsi in un contesto stimolante volto all'inclusione sociale.

A cura della COOPERATIVA AMALIA GUARDINI S.C.S. ONLUS

SEDE	Cooperativa Amalia Guardini S.C.S. ONLUS - via Pasqui, 63
CALENDARIO	26 ottobre 2023 - 9, 16, 23, 30 novembre 2023
ORARIO	dalle 14:00 alle 15:30 il giovedì
N. LEZIONI	5
TOTALE ORE	7,5
QUOTA	€ 10,00 + € 10,00 da versare alla Cooperativa alla prima lezione per l'acquisto del materiale che verrà utilizzato durante il corso.
N. ISCRITTI	minimo 6 - massimo 8
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 13/09/2023 al 22/09/2023





LABORATORI DI PROMO ZIONE SALUTE E BENESSERE

CERVICALE: CONOSCERE, PREVENIRE, CURARE

La cervicaglia è un disturbo che riguarda un numero sempre maggiore di persone di ogni età. Esistono molti sintomi e tantissime cause che portano al dolore e al disagio motorio. Il corso insegna l'autotrattamento per prevenire e curare i sintomi attraverso numerose tecniche: esercizi di stretching e mobilizzazione del collo da eseguire in modo delicato ascoltando il movimento; un massaggio eseguito con le proprie mani sul collo e sulle spalle; l'applicazione di concetti di fisioterapia e di posturologia; lo sviluppo delle capacità di propriocezione. A livello preventivo, la prima misura utile consiste nel modificare cattive abitudini che in molti casi sono esse stesse causa di dolore cervicale.

Ha precedenza chi non ha frequentato il corso nell'edizione precedente.

INSEGNANTE	GIGLIOLA NATANTI
SEDE	Sala circoscrizionale Fucine - Centro Civico Fucine - Via Leonardo da Vinci
CALENDARIO	5, 12, 19, 26 marzo 2024 - 2 aprile 2024
ORARIO	dalle 10:30 alle 12:00 il martedì
N. LEZIONI	5
TOTALE ORE	7,5
QUOTA	€ 20,00
N. ISCRITTI	minimo 8 - massimo 22
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 13/09/2023 al 22/09/2023 e dal 10/01/2024 al 19/02/2024
OCCORRE	Materassino, cuscino, calzini antiscivolo.

GINNASTICA PELVICA FEMMINILE

La riabilitazione del pavimento pelvico può essere definita come un insieme di tecniche specifiche che hanno come obiettivo la prevenzione e la correzione di molteplici disfunzioni: incontinenza urinaria o fecale, prolasso genitale, disturbi sessuali e dolore pelvico cronico. Da qui l'importanza di utilizzare diverse tecniche per incrementare la propriocettività del perineo, per correggere gli squilibri della statica lombo-pelvica, per tonificare l'attività del muscolo elevatore dell'ano e prevenire l'incontinenza urinaria attraverso il rinforzo della muscolatura peri-vaginale.

Si consiglia di frequentare preventivamente la conferenza "Pavimento pelvico: quanto ne sai?".

Ha precedenza chi non ha frequentato il corso nell'edizione precedente.

INSEGNANTE	GIGLIOLA NATANTI
SEDE	Sala circoscrizionale Fucine - Centro Civico Fucine - Via Leonardo da Vinci
CALENDARIO	30 gennaio 2024 - 6, 13, 20, 27 febbraio 2024
ORARIO	dalle 9:00 alle 10:30 il martedì
N. LEZIONI	5
TOTALE ORE	7,5
QUOTA	€ 20,00
N. ISCRITTI	minimo 8 - massimo 22
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 13/09/2023 al 22/09/2023
OCCORRE	Materassino, cuscino, calzini antiscivolo.

GINNASTICA PELVICA MASCILE

Il pavimento pelvico è composto da strati di muscolo e da altri tessuti che partono dall'osso sacro nella parte posteriore per arrivare all'osso pubico nella parte anteriore del bacino. Il pavimento pelvico sostiene la vescica e l'intestino ed è attraversato dall'uretra e dal retto. Gli esercizi servono a rafforzare i muscoli migliorando il controllo della vescica, dell'intestino e portando un maggior controllo sui tempi orgasmici durante l'atto sessuale. È inoltre provato il miglioramento nelle problematiche erettili, ad esempio nei casi di eiaculazione precoce.

Si consiglia di frequentare preventivamente la conferenza "Pavimento pelvico: quanto ne sai?".

INSEGNANTE	GIGLIOLA NATANTI
SEDE	Sala circoscrizionale Fucine - Centro Civico Fucine - Via Leonardo da Vinci
CALENDARIO	30 gennaio 2024 - 6, 13, 20, 27 febbraio 2024
ORARIO	dalle 10:30 alle 12:00 il martedì
N. LEZIONI	5
TOTALE ORE	7,5
QUOTA	€ 20,00
N. ISCRITTI	minimo 8 - massimo 22
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 13/09/2023 al 22/09/2023
OCCORRE	Materassino, cuscino, calzini antiscivolo.

INTRODUZIONE ALLA RIFLESSOLOGIA PLANTARE

La riflessologia plantare è un'arte antica di massaggio su punti specifici del piede utilizzata per ristabilire l'equilibrio dell'organismo e donare armonia e benessere a chi lo riceve. Nel piede troviamo una mappa riflessa di vari organi e apparati, che stimolati attraverso la digitopressione innescano nel corpo il processo di autoregolazione. Attraverso questo seminario si apprendono le competenze base per l'autotrattamento e il massaggio ad amici e familiari. Verranno illustrati in forma teorica la storia della riflessologia plantare, i principali organi e apparati, la loro fisiologia e le modalità di manipolazione. In seguito verrà sperimentato il massaggio, che i partecipanti praticheranno l'uno con l'altro.

INSEGNANTE	LINDA SCHONSBERG
SEDE	Sala circoscrizionale Fucine - Centro Civico Fucine - Via Leonardo da Vinci
CALENDARIO	31 ottobre 2023 - 7, 14, 21, 28 novembre 2023 - 5, 12, 19 dicembre 2023 - 9, 16 gennaio 2024
ORARIO	dalle 10:30 alle 12:00 il martedì
N. LEZIONI	10
TOTALE ORE	15
QUOTA	€ 39,00
N. ISCRITTI	minimo 8 - massimo 20
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 13/09/2023 al 22/09/2023
OCCORRE	Materassino da yoga, coperta, cuscino, copertina, olio da massaggio, asciugamano o telo.

PREVENZIONE, AUTODIFESA, BENESSERE

Le cause di pericolo possono essere le più disparate, più o meno accidentali nella vita quotidiana.

Il corso si pone lo scopo di sviluppare:

- atteggiamenti ed abilità che preservano l'incolumità e la salute dell'individuo, con approfondimenti sull'equilibrio nel movimento per ridurre il pericolo di cadute ed inciampi;
- il senso di prevenzione e controllo del territorio che ci circonda, per aiutarci ad evitare percorsi o situazioni difficili;
- reattività e presenza di spirito, nei momenti critici ed improvvisi allenando la capacità di prevedere e prevenire situazioni di disagio e/o sgradevoli;
- il senso di consapevolezza ed un atteggiamento positivo, anche in situazioni pesanti come aggressioni verbali, approfondendo i concetti di difesa naturale e lo studio delle distanze di sicurezza.

INSEGNANTE	MARCO SIGNORATI
SEDE	Palestra Eden Gym - via della Roggia, 43 (Loc. Baldresca)
CALENDARIO	23, 30 ottobre 2023 - 6, 13, 20, 27 novembre 2023 - 4, 11, 18 dicembre 2023 - 8 gennaio 2024
ORARIO	dalle 9:00 alle 10:30 il lunedì
N. LEZIONI	10
TOTALE ORE	15
QUOTA	€ 39,00
N. ISCRITTI	minimo 8 - massimo 20
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 13/09/2023 al 22/09/2023
OCCORRE	Materassino da ginnastica.

BIODANZA

La Biodanza è un percorso entusiasmante verso la salute, la vitalità e la gioia di vivere che propone semplici esercizi utilizzando la musica, il movimento e la comunicazione espressiva. Permette a ciascuno di scoprire il piacere della naturalezza, dei propri talenti nascosti e delle proprie migliori qualità umane. Si chiama Biodanza ma non è un corso di ballo, bensì un sentiero volto a ritrovare il proprio ritmo di vita. Gli ingredienti di un corso di Biodanza sono un ambiente accogliente, la musica, movimenti semplici e accessibili a tutti, le proprie emozioni e quelle degli altri. Nella vita di tutti i giorni gli esercizi proposti in Biodanza aumentano la vitalità e la resistenza allo stress, stimolano la gioia, diminuiscono gli stati di ansia, prevengono la depressione, elevano l'espressione dei nostri potenziali e delle nostre qualità umane.

INSEGNANTE	MARIA CRISTINA NANNI
SEDE	Sala circoscrizionale Fucine - Centro Civico Fucine - Via Leonardo da Vinci
CALENDARIO	31 ottobre 2023 - 7, 14, 21, 28 novembre 2023 - 5, 12, 19 dicembre 2023 - 9, 16, 23, 30 gennaio 2024 - 6, 13, 20, 27 febbraio 2024 - 5, 12, 19, 26 marzo 2024 - 2, 9, 16 aprile 2024
ORARIO	dalle 17:00 alle 19:00 il martedì
N. LEZIONI	23
TOTALE ORE	46
QUOTA	€ 120,00
N. ISCRITTI	minimo 12 - massimo 25
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 13/09/2023 al 22/09/2023
OCCORRE	Tappetini antiscivolo.

MOVIMENTO CREATIVO - MINDFULNESS E DANZA

Questo corso celebrerà il nostro essere della Terra attraverso il movimento, la danza, l'arte e la scrittura creativa. L'obiettivo è quello di esplorare la propria creatività in una prospettiva "ecologica", in relazione agli elementi della Terra di cui siamo fatti: aria, fuoco, terra e acqua. In ognuno di questi elementi si trovano i principi di come gli organismi viventi interagiscono con l'ambiente. Attraverso il Movimento Creativo (metodo Garcia-Plevin) e le pratiche meditative, impareremo come il nostro corpo è creato da questi elementi e come possiamo essere creativi con essi. Improvviseremo e danzeremo con gli elementi per conoscere più profondamente il nostro corpo/mente e la nostra interdipendenza dalla Terra. Musica, danza e meditazioni faranno parte di ogni lezione.

INSEGNANTE	MARCIA ALEXANDRA PLEVIN
SEDE	CID Centro Internazionale della Danza Corso Rosmini, 58
CALENDARIO	8, 15, 22, 29 febbraio 2024 7, 14, 21, 28 marzo 2024
ORARIO	dalle 16:00 alle 17:30 il giovedì
N. LEZIONI	8
TOTALE ORE	12
QUOTA	€ 31,00
N. ISCRITTI	minimo 10 - massimo 15
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 13/09/2023 al 22/09/2023 e dal 10/01/2024 al 16/01/2024
OCCORRE	Vestiti comodi, calzini antiscivolo.

QI GONG LIVELLO BASE

La pratica del Qi Gong è chiamata "arte per la salute" e appartiene alla medicina tradizionale cinese. Il Qi Gong è una disciplina antichissima di lunga vita, di conservazione della salute, di potenziamento dell'energia vitale. La costante pratica del Qi Gong migliora il proprio stato di salute, apre la circolazione energetica nei meridiani, sostiene gli organi interni, favorisce il benessere e la longevità. Le tecniche del Qi Gong sono semplici, efficaci e adattabili a tutti. I movimenti sono lenti e dolci, insieme a posture, tecniche di respirazione, automassaggi, meditazione. Sarà proposta la forma "Shibashi".

L'iscrizione e la partecipazione al corso è subordinata alla presentazione della scheda di autovalutazione dello stato di salute (vedi pag. 13).

INSEGNANTE	LUCIA DE VETTORI
SEDE	Sala circoscrizionale Fucine - Centro Civico Fucine - Via Leonardo da Vinci
CALENDARIO	30 ottobre 2023 - 6, 13, 20, 27 novembre 2023 - 4, 11, 18 dicembre 2023 - 8, 15, 22, 29 gennaio 2024 - 5, 12, 19, 26 febbraio 2024 - 4, 11, 18, 25 marzo 2024 - 8, 15, 22 aprile 2024
ORARIO	dalle 14:30 alle 15:30 il lunedì
N. LEZIONI	23
TOTALE ORE	23
QUOTA	€ 60,00
N. ISCRITTI	minimo 10 - massimo 20
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 13/09/2023 al 22/09/2023
OCCORRE	Abbigliamento comodo e scarpe pulite.

QI GONG 2° LIVELLO

La pratica del Qi gong permette di sviluppare un sistema di "auto-terapia" attraverso esercizi fisici, sia statici che dinamici, tecniche di concentrazione mentale e di controllo della respirazione, emissione di suoni le cui vibrazioni hanno lo scopo di armonizzare i differenti organi vitali. Le tecniche di Qi Gong permettono di sostenere e far circolare l'energia vitale lungo i meridiani.

Il Qi Gong offre tanti benefici a chi lo pratica con costanza: aumenta vitalità ed energia, migliora la concentrazione, aiuta il riposo notturno, rafforza e porta equilibrio a tutti gli organi interni, aiuta il sistema cardiovascolare e i polmoni, mantiene in buona salute muscoli, articolazioni e ossa, allevia lo stress e bilancia le emozioni. Sarà proposta la forma "Gli uccelli di Mawangdui".

L'iscrizione e la partecipazione al corso è subordinata alla presentazione della scheda di autovalutazione dello stato di salute (vedi pag.13).

Consigliato a chi ha già frequentato il corso base.

INSEGNANTE	LUCIA DE VETTORI
SEDE	Sala circoscrizionale Fucine - Centro Civico Fucine - Via Leonardo da Vinci
CALENDARIO	30 ottobre 2023 - 6, 13, 20, 27 novembre 2023 - 4, 11, 18 dicembre 2023 - 8, 15, 22, 29 gennaio 2024 - 5, 12, 19, 26 febbraio 2024 - 4, 11, 18, 25 marzo 2024 - 8, 15, 22 aprile 2024
ORARIO	dalle 15:30 alle 16:30 il lunedì
N. LEZIONI	23
TOTALE ORE	23
QUOTA	€ 60,00
N. ISCRITTI	minimo 10 - massimo 20
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 13/09/2023 al 22/09/2023
OCCORRE	Abbigliamento comodo, scarpe pulite.

TAIJI QUAN: ARTE DI LUNGA VITA

Il Taiji Quan ha origine in Cina, in tempi remoti, dalla necessità di rafforzare l'efficienza difensiva insieme alla salute del corpo e della mente di chi doveva difendersi senza armi. In tempi più recenti, questa disciplina esce dalle corti signorili e viene diffusa allo scopo di mantenere in salute la gente comune, dati i suoi provati effetti per la cura e la prevenzione delle malattie da stress e da invecchiamento. Il Taiji Quan stile Yang, con i suoi movimenti lenti e armoniosi è adatto ad ogni età. La forma 24 è una sequenza di figure che procedono dalla più semplice alla più complessa. La pratica è preceduta da specifici esercizi preparatori e seguita da decontrazione e automassaggio dei muscoli e dei canali energetici.

L'iscrizione e la partecipazione al corso è subordinata alla presentazione della scheda di autovalutazione dello stato di salute (vedi pag. 13).

INSEGNANTE	MARIANO BENVENUTI
SEDE	Sala circoscrizionale Fucine - Centro Civico Fucine - Via Leonardo da Vinci
CALENDARIO	8, 15, 22, 29 novembre 2023 - 6, 13, 20 dicembre 2023 - 10, 17, 24, 31 gennaio 2024 - 7, 14, 21, 28 febbraio 2024 - 6, 13, 20, 27 marzo 2024 - 3, 10, 17, 24 aprile 2024
ORARIO	dalle 10:15 alle 11:45 il mercoledì
N. LEZIONI	23
TOTALE ORE	34,5
QUOTA	€ 90,00
N. ISCRITTI	minimo 10 - massimo 18
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 13/09/2023 al 22/09/2023
OCCORRE	Abbigliamento comodo che lasci libero il corpo di muoversi, preferibilmente in materiale naturale, scarpette con suola leggera o calzini grossi.

TAIJI QUAN E LA PRATICA ENERGETICA

I principi del Taiji Quan cercano nella pratica di allenare il corpo, l'energia e lo spirito, per sentire e percepire lo spazio vitale. Scoprendo lentamente i benefici salutari di questa antica arte cinese, ci conatteremo insieme nella marzialità per scoprire il valore della mente e del cuore. Marzialità della gestualità accompagnata da una gentilezza d'intenti, insieme alla conoscenza di noi stessi e degli altri: questo sarà il percorso dato al corso e verterà sulla pratica del Taiji Quan e sullo scorrere dell'energia. Il corpo visto come laboratorio meccanico ed emozionale dove l'energia lo rende elastico e sensibile, promotore di un cambiamento profondo. Una via olistica che si prende cura totalmente della persona.

L'iscrizione e la partecipazione al corso è subordinata alla presentazione della scheda di autovalutazione dello stato di salute (vedi pag. 13).

INSEGNANTE	VALENTINA PETROLLI
SEDE	Sala circoscrizionale Fucine - Centro Civico Fucine - Via Leonardo da Vinci
CALENDARIO	9, 16, 23, 30 novembre 2023 - 7, 14, 21 dicembre 2023 - 11, 18, 25 gennaio 2024 - 1, 8, 15, 22, 29 febbraio 2024 - 7, 14, 21, 28 marzo 2024 - 4, 11, 18 aprile 2024 - 2 maggio 2024
ORARIO	dalle 10:30 alle 12:00 il giovedì
N. LEZIONI	23
TOTALE ORE	34,5
QUOTA	€ 90,00
N. ISCRITTI	minimo 10 - massimo 20
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 13/09/2023 al 22/09/2023
OCORRE	Abbigliamento comodo.

TAIJI QUAN E OSTEOPATIA: POSTURA E MEDITAZIONE IN MOVIMENTO

Il Taiji Quan è un'arte marziale interna che sviluppa il controllo del corpo, della mente e dello spirito; si basa su movimenti lenti ed armoniosi, sulla continuità del movimento dove nulla viene forzato. L'Osteopatia è un'arte sanitaria occidentale manuale che intende liberare gli impedimenti alla capacità di autoguarigione del corpo; si basa sul comprendere ed esaltare le potenzialità della persone come unità bio-psico-sociale. La sinergia delle due arti aiuta a sviluppare la percezione del proprio fisico, lo mantiene elastico ed in equilibrio; con dolcezza la muscolatura si rinforza, aumentano l'attenzione, la prontezza dei riflessi e la concentrazione e tutto conduce ad una riduzione dello stress accumulato e dei suoi effetti negativi sulla qualità di vita, compresa la sequela dei sintomi del long-covid per la componente emozionale e di terreno funzionale disturbato.

L'iscrizione e la partecipazione al corso è subordinata alla presentazione della scheda di autovalutazione dello stato di salute (vedi pag. 13).

Si può frequentare un solo corso

INSEGNANTE	LEOPOLDO ZAMPI
SEDE	Sala di Pugilato - Impianto Centro di Tiro con l'Arco - via della Roggia, 45/A (Loc. Baldresca)
CALENDARIO	26 ottobre 2023 - 9, 16, 23, 30 novembre 2023 - 7, 14, 21 dicembre 2023 - 11, 18, 25 gennaio 2024 - 1, 8, 15, 22, 29 febbraio 2024 - 7, 14, 21, 28 marzo 2024 - 4, 11, 18 aprile 2024
ORARIO	CORSO N. 1: dalle 8:30 alle 10:00 il giovedì CORSO N. 2: dalle 10:00 alle 11:30 il giovedì
N. LEZIONI	23
TOTALE ORE	34,5
QUOTA	€ 90,00
N. ISCRITTI	minimo 10 - massimo 25
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 13/09/2023 al 22/09/2023
OCCORRE	Materassino da ginnastica.

PILATESMYLIFE

Lo scopo del corso è introdurre il metodo Pilatesmylife attraverso una sequenza di esercizi di livello base, da eseguire a corpo libero sul materassino, prevalentemente a terra. Le lezioni sono orientate verso una ginnastica leggera per la qualità della vita. Il corso è consigliato ai principianti del metodo Pilates classico, a chi ha dovuto interrompere l'attività motoria per un periodo prolungato e a chi desidera praticare per il proprio benessere psicofisico.

L'iscrizione e la partecipazione al corso è subordinata alla presentazione della scheda di autovalutazione dello stato di salute (vedi pag. 13).

Si può frequentare un solo corso.

INSEGNANTE	SILVIANA PEDROTTI
SEDE	Centro di Tiro con l'Arco - via della Roggia, 45/A (Loc. Baldresca)
CALENDARIO	24, 31 ottobre 2023 - 7, 14, 21, 28 novembre 2023 - 5, 12, 19 dicembre 2023 - 9, 16, 23, 30 gennaio 2024 - 6, 13, 20, 27 febbraio 2024 - 5, 12, 19, 26 marzo 2024 - 2, 9 aprile 2024
ORARIO	CORSO N. 1: dalle 9:00 alle 10:00 il martedì CORSO N. 2: dalle 10:00 alle 11:00 il martedì CORSO N. 3: dalle 11:00 alle 12:00 il martedì
N. LEZIONI	23
TOTALE ORE	23
QUOTA	€ 60,00
N. ISCRITTI	minimo 10 - massimo 20
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 13/09/2023 al 22/09/2023
OCCORRE	Tappetino, elastico, calzini antiscivolo, cuscino per cervicale.

YOGA (10 CORSI)

In tutti i corsi di Yoga verranno proposti esercizi corporei dinamici e statici della tradizione yogica per fortificare il corpo e mantenere il benessere delle articolazioni, con particolare attenzione alla postura e ai limiti del proprio corpo. Gli esercizi si svolgeranno in posizione eretta, seduta e sdraiata. In tutti i corsi sono previsti, inoltre, esercizi di consapevolezza e ampliamento del gesto respiratorio, di centratura e di attenzione, oltre che di rilassamento per "fissare" i benefici dell'intera pratica. Il lavoro proposto è progressivo e tiene conto del gruppo in generale ma anche delle specificità individuali degli allievi: lo scopo è quello di promuovere il benessere della persona mediante l'unione del corpo e della mente.

L'iscrizione e la partecipazione al corso è subordinata alla presentazione della scheda di autovalutazione dello stato di salute (vedi pag. 13).

Si può frequentare un solo corso.

SEDE	Sala circoscrizionale Fucine - Centro Civico Fucine - Via Leonardo da Vinci
N. LEZIONI	23
TOTALE ORE	34,5
QUOTA	€ 90,00
N. ISCRITTI	minimo 8 - massimo 20
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 13/09/2023 al 22/09/2023
OCCORRE	Tappetino, cuscino, coperta. L'insegnante a lezione consiglierà eventuale altro materiale necessario (es. blocchetti yoga, cinghia...).

CORSO N. 1

INSEGNANTE ANTONELLA RAOSS

CALENDARIO 30 ottobre 2023 - 6, 13, 20, 27 novembre 2023 - 4, 11, 18 dicembre 2023 - 8, 15, 22, 29 gennaio 2024 - 5, 12, 19, 26 febbraio 2024 - 4, 11, 18, 25 marzo 2024 - 8, 15, 22 aprile 2024

ORARIO dalle 8:45 alle 10:15 il lunedì

CORSO N. 2

INSEGNANTE ISABELLA SIMONINI

CALENDARIO 30 ottobre 2023 - 6, 13, 20, 27 novembre 2023 - 4, 11, 18 dicembre 2023 - 8, 15, 22, 29 gennaio 2024 - 5, 12, 19, 26 febbraio 2024 - 4, 11, 18, 25 marzo 2024 - 8, 15, 22 aprile 2024

ORARIO dalle 10:30 alle 12:00 il lunedì

CORSO N. 3

INSEGNANTE ANTONELLA RAOSS

CALENDARIO 30 ottobre 2023 - 6, 13, 20, 27 novembre 2023 - 4, 11, 18 dicembre 2023 - 8, 15, 22, 29 gennaio 2024 - 5, 12, 19, 26 febbraio 2024 - 4, 11, 18, 25 marzo 2024 - 8, 15, 22 aprile 2024

ORARIO dalle 16:45 alle 18:15 il lunedì

CORSO N. 4

INSEGNANTE ARIANNA TOVAZZI

CALENDARIO 31 ottobre 2023 - 7, 14, 21, 28 novembre 2023 - 5, 12, 19 dicembre 2023 - 9, 16, 23, 30 gennaio 2024 - 6, 13, 20, 27 febbraio 2024 - 5, 12, 19, 26 marzo 2024 - 2, 9, 16 aprile 2024

ORARIO dalle 15:00 alle 16:30 il martedì

PARTICOLARITÀ: Pratica lenta.

CORSO N. 5

INSEGNANTE ADRIANA PIFFER

CALENDARIO 8, 15, 22, 29 novembre 2023 - 6, 13, 20 dicembre 2023 - 10, 17, 24, 31 gennaio 2024 - 7, 14, 21, 28 febbraio 2024 - 6, 13, 20, 27 marzo 2024 - 3, 10, 17, 24 aprile 2024

ORARIO dalle 8:30 alle 10:00 il mercoledì

PARTICOLARITÀ: Hatha Yoga, movimenti lenti, cura del respiro.

CORSO N. 6

INSEGNANTE SARA DOSSI

CALENDARIO 8, 15, 22, 29 novembre 2023 - 6, 13, 20 dicembre 2023 - 10, 17, 24, 31 gennaio 2024 - 7, 14, 21, 28 febbraio 2024 - 6, 13, 20, 27 marzo 2024 - 3, 10, 17, 24 aprile 2024

ORARIO dalle 15:00 alle 16:30 il mercoledì

PARTICOLARITÀ: Armonizzazione di corpo e mente attraverso il respiro.

CORSO N. 7

INSEGNANTE ALISHA FIORE

CALENDARIO 9, 16, 23, 30 novembre 2023 - 7, 14, 21 dicembre 2023 - 11, 18, 25 gennaio 2024 - 1, 8, 15, 22, 29 febbraio 2024 - 7, 14, 21, 28 marzo 2024 - 4, 11, 18 aprile 2024 - 2 maggio 2024

ORARIO dalle 8:45 alle 10:15 il giovedì

PARTICOLARITÀ: Yoga e meditazione: attenzione al respiro e alle emozioni, movimenti lenti, pratica di presenza.

CORSO N. 8

INSEGNANTE ELISA ALTAFINI

CALENDARIO 9, 16, 23, 30 novembre 2023 - 7, 14, 21 dicembre 2023 - 11, 18, 25 gennaio 2024 - 1, 8, 15, 22, 29 febbraio 2024 - 7, 14, 21, 28 marzo 2024 - 4, 11, 18 aprile 2024 - 2 maggio 2024

ORARIO dalle 15:00 alle 16:30 il giovedì

PARTICOLARITÀ: Hatha Yoga supportato dall'utilizzo della sedia.

CORSO N. 9

INSEGNANTE SARA DOSSI

CALENDARIO 27 ottobre 2023 - 3, 10, 17, 24 novembre 2023 - 1, 15, 22 dicembre 2023 - 12, 19, 26 gennaio 2024 - 2, 9, 16, 23 febbraio 2024 - 1, 8, 15, 22 marzo 2024 - 5, 12, 19, 26 aprile 2024

ORARIO dalle 8:30 alle 10:00 il venerdì

PARTICOLARITÀ: Armonizzazione di corpo e mente attraverso il respiro.

CORSO N. 10

INSEGNANTE SARA DOSSI

CALENDARIO 27 ottobre 2023 - 3, 10, 17, 24 novembre 2023 - 1, 15, 22 dicembre 2023 - 12, 19, 26 gennaio 2024 - 2, 9, 16, 23 febbraio 2024 - 1, 8, 15, 22 marzo 2024 - 5, 12, 19, 26 aprile 2024

ORARIO dalle 10:15 alle 11:45 il venerdì

PARTICOLARITÀ: Armonizzazione di corpo e mente attraverso il respiro.

EDUCAZIONE MOTORIA

(PER PERSONE FISICAMENTE INDIPENDENTI) - 15 CORSI

Attraverso un corso collettivo verranno eseguiti esercizi a circuito con l'ausilio di piccoli attrezzi, a terra e in piedi, con esercitazioni individuali e autonome.

Obiettivi: allenamento della resistenza aerobica, allenamento della forza e della resistenza muscolare, allenamento della mobilità articolare, allenamento della coordinazione e dell'equilibrio.

Si raccomanda di scegliere il corso più adatto alle proprie capacità.

Per le sedi, gli insegnanti, i calendari e gli orari, vedere le pagine seguenti. Sedi, insegnanti, calendari e orari, potranno subire delle variazioni e verranno comunque confermati all'apertura delle iscrizioni.

L'iscrizione e la partecipazione ai corsi di attività motoria è subordinata alla presentazione della scheda di autovalutazione dello stato di salute (Vedi pag. 13).

N. LEZIONI	50
TOTALE ORE	50
QUOTA	€ 130,00
N. ISCRITTI	minimo 15 - massimo 26 (massimo 18 per i corsi nella Palestra Oratorio Rosmini)
ETA'	minima 55
ISCRIZIONI	dal 13/09/2023 al 22/09/2023

PALESTRA FUCINE

Educazione motoria n. 1

CALENDARIO: a partire dal 16 ottobre

INSEGNANTE: Cesare Cavalli

ORARIO: dalle 8:15 alle 9:15 il lunedì e il venerdì

Educazione motoria n. 2

CALENDARIO: a partire dal 16 ottobre

INSEGNANTE: Cesare Cavalli

ORARIO: dalle 9:15 alle 10:15 il lunedì e il venerdì

Educazione motoria n. 3

CALENDARIO: a partire dal 16 ottobre

INSEGNANTE: Cesare Cavalli

ORARIO: dalle 10:15 alle 11:15 il lunedì e il venerdì

Educazione motoria n. 4

CALENDARIO: a partire dal 16 ottobre

INSEGNANTE: Cesare Cavalli

ORARIO: dalle 11:15 alle 12:15 il lunedì e il venerdì

Educazione motoria n. 5

CALENDARIO: a partire dal 17 ottobre

INSEGNANTE: Sara Zenatti

ORARIO: dalle 10:00 alle 11:00 il martedì e il giovedì

Educazione motoria n. 6

CALENDARIO: a partire dal 17 ottobre

INSEGNANTE: Sara Zenatti

ORARIO: dalle 11:00 alle 12:00 il martedì e il giovedì

PALESTRA ORATORIO ROSMINI

Via Paganini, 45

Educazione motoria n. 7

CALENDARIO: a partire dal 17 ottobre

INSEGNANTE: Gianni Ferone

ORARIO: dalle 15:30 alle 16:30 il martedì e il venerdì

Educazione motoria n. 8

CALENDARIO: a partire dal 17 ottobre

INSEGNANTE: Chiara Marra

ORARIO: dalle 16:30 alle 17:30 il martedì e il venerdì

Educazione motoria n. 9

CALENDARIO: a partire dal 16 ottobre

INSEGNANTE: Carol Sterni

ORARIO: dalle 16:30 alle 17:30 il lunedì e il giovedì

PALESTRA "D. ALIGHIERI" - via Benacense, 32

Educazione motoria n. 10

CALENDARIO: a partire dal 16 ottobre

INSEGNANTE: Manpreet Singh

ORARIO: dalle 16:30 alle 17:30 il lunedì e il mercoledì

Educazione motoria n. 11

CALENDARIO: a partire dal 17 ottobre

INSEGNANTE: Manpreet Singh

ORARIO: dalle 16:30 alle 17:30 il martedì e il giovedì

PALESTRA SCUOLA ELEMENTARE

"GUELLA" - LIZZANA

Educazione motoria n. 12

CALENDARIO: da definire

INSEGNANTE: Elena Frapporti

ORARIO: da definire

Educazione motoria n. 13

CALENDARIO: da definire

INSEGNANTE: Elena Frapporti

ORARIO: da definire

PALESTRA DI MARCO

Educazione motoria n. 14

CALENDARIO: a partire dal 16 ottobre

INSEGNANTE: Elena Frapporti

ORARIO: dalle 16:30 alle 17:30 il lunedì e il giovedì

PALESTRA DI NORIGLIO

Educazione motoria n. 15

CALENDARIO: a partire dal 16 ottobre

INSEGNANTE: Sara Zenatti

ORARIO: dalle 17.00 alle 18.00 il lunedì e il mercoledì

EDUCAZIONE MOTORIA LEGGERA (PER PERSONE FISICAMENTE FRAGILI) - 4 CORSI

Attraverso un corso collettivo verranno eseguiti esercizi a circuito, con esercitazioni individuali parzialmente autonome. Obiettivi: allenamento delle abilità strumentali della vita quotidiana, allenamento di abilità di gestione della vita in casa e per la relazione, allenamento della forza e della resistenza muscolare segmentaria, allenamento della mobilità articolare, della coordinazione generale, della locomozione, della respirazione, dell'equilibrio.

Si raccomanda di scegliere il corso più adatto alle proprie capacità. Per le sedi, gli insegnanti, i calendari e gli orari, vedere le pagine seguenti. Sedi, insegnanti, calendari e orari, potranno subire delle variazioni e verranno comunque confermati all'apertura delle iscrizioni.

L'iscrizione e la partecipazione ai corsi di attività motoria è subordinata alla presentazione della scheda di autovalutazione dello stato di salute (Vedi pag. 13).

N. LEZIONI	50
TOTALE ORE	50
QUOTA	€ 130,00
N. ISCRITTI	minimo 10 - massimo 18
ETA'	minima 55
ISCRIZIONI	dal 13/09/2023 al 22/09/2023

Palestra ORATORIO ROSMINI

Via Paganini, 45

CORSO N. 1

CALENDARIO a partire dal 17 ottobre

INSEGNANTE Alessio Peroni

ORARIO dalle 8.15 alle 9.15 il martedì e il venerdì

CORSO N. 2

CALENDARIO a partire dal 17 ottobre

INSEGNANTE Alessio Peroni

ORARIO Dalle 9:15 alle 10:15 il martedì e il venerdì

CORSO N. 3

CALENDARIO a partire dal 17 ottobre

INSEGNANTE Alessio Peroni

ORARIO dalle 10:15 alle 11:15 il martedì e il venerdì

CORSO N. 4

CALENDARIO a partire dal 17 ottobre

INSEGNANTE Gianni Ferone

ORARIO dalle 14:30 alle 15:30 il martedì e il venerdì

SEMINARI E CORSI DI CULTURA GENERALE



CONFERENZE DI INFORMAZIONE SALUTE E MOVIMENTO

Martedì 23 gennaio 2024:

"Attività fisica contro il tumore: un duo in evoluzione".

Relatrice: dott.ssa Alice Avancini

Martedì 30 gennaio 2024:

"Rallentare l'invecchiamento attraverso l'attività fisica".

Relatrice: dott.ssa Gaia Giuriato

Martedì 6 febbraio 2024:

"Perché non possiamo stare seduti sul divano. L'essere umano non è ancora geneticamente pronto ad uno stile di vita sedentario."

Relatrice: dott.ssa Anna Pedrinolla

A cura del CENTRO RICERCA SPORT, MONTAGNA E SALUTE - CeRiSM

SEDE auditorium Lupatini - Centro Pastorale "Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A

CALENDARIO 23, 30 gennaio 2024 - 6 febbraio 2024

ORARIO dalle 15:00 alle 16:30 il martedì

N. LEZIONI 3

TOTALE ORE 4,5

QUOTA gratuito

N. ISCRITTI minimo 20 - massimo 80

ETÀ minima 40

ISCRIZIONI dal 13/09/2023 al 22/09/2023

ELEMENTI DI PRIMO SOCCORSO

Nel corso degli incontri si forniranno le informazioni necessarie per gestire con consapevolezza una situazione di emergenza sanitaria (un incidente, un malore...) e ci si confronterà su quali possono essere le competenze e il ruolo del soccorritore occasionale, quali siano invece le manovre e le azioni da non mettere in campo. Verranno condivisi gli elementi utili per effettuare una corretta chiamata di emergenza, per il primo soccorso pediatrico e per la gestione di una cassetta di soccorso da tenere in casa.

A cura dei VOLONTARI DELLA CROCE ROSSA ITALIANA

SEDE	auditorium Lupatini - Centro Pastorale "Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A
CALENDARIO	8, 15, 22 marzo 2024
ORARIO	dalle 15:00 alle 17:00 il venerdì
N. LEZIONI	3
TOTALE ORE	6
QUOTA	gratuito
N. ISCRITTI	minimo 20 - massimo 30
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 13/09/2023 al 22/09/2023 e dal 10/01/2024 al 19/02/2024

PREVENZIONE DELLE CADUTE

Il problema delle cadute negli anziani è particolarmente rilevante non solo per la frequenza e per le conseguenze di ordine traumatico, ma anche per le ripercussioni sul benessere psicologico della persona. L'incontro offre la possibilità di migliorare la consapevolezza sui fattori di rischio delle cadute legati all'ambiente in cui si vive o all'individuo, ma offre anche la possibilità di acquisire, con la guida di un fisioterapista, alcuni semplici esercizi motori da svolgere a casa per migliorare la forza e l'equilibrio.

A cura dell'AZIENDA PROVINCIALE PER I SERVIZI SANITARI

INSEGNANTE Operatori sanitari del Dipartimento di Prevenzione e fisioterapisti dell'Area Riabilitazione dell'A.P.S.S.

SEDE auditorium Lupatini - Centro Pastorale "Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A

CALENDARIO 16 gennaio 2024

ORARIO dalle 15:00 alle 17:00 il martedì

N. LEZIONI 1

TOTALE ORE 2

QUOTA gratuito

N. ISCRITTI minimo 20 - massimo 50

ETÀ minima 40

ISCRIZIONI dal 13/09/2023 al 22/09/2023

ALIMENTAZIONE E SALUTE

L'Organizzazione Mondiale della Sanità definisce la salute come uno "stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non semplicemente come assenza di malattia". Un'alimentazione varia ed equilibrata è alla base di una vita in salute. Un'alimentazione non corretta, infatti, oltre ad incidere sul benessere psico-fisico, rappresenta uno dei principali fattori di rischio per l'insorgenza di malattie croniche non trasmissibili.

A cura dell'AZIENDA PROVINCIALE PER I SERVIZI SANITARI

INSEGNANTE	Dott.ssa SILVIA FRANCHINI
SEDE	auditorium Lupatini - Centro Pastorale "Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A
CALENDARIO	24 gennaio 2024
ORARIO	dalle 9:00 alle 11:00 il mercoledì
N. LEZIONI	1
TOTALE ORE	2
QUOTA	gratuito
N. ISCRITTI	minimo 20 - massimo 80
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 13/09/2023 al 22/09/2023

CONSIGLI PER UNA CORRETTA ESPOSIZIONE AL SOLE

Il sole può essere un prezioso alleato o un pericolo anche mortale. Un alleato perché con l'esposizione al sole aumenta la vitamina D, fondamentale per la salute delle nostre ossa. Un pericolo perché l'eccessiva esposizione può portare da una parte a problemi acuti, quali le scottature, ma anche cronici, come l'insorgenza di malattie tumorali della pelle. E questo senza dimenticare il problema, che si ripropone ad ogni stagione estiva, delle ondate di calore! Impariamo quindi quali sono le modalità corrette per esporci al sole senza pregiudicare la nostra salute.

A cura dell'AZIENDA PROVINCIALE PER I SERVIZI SANITARI

INSEGNANTE Farmacista EMANUELA GEROLA e operatori dell'U.O. Prevenzione e Sicurezza negli ambiti di lavoro dell'A.P.S.S.

SEDE auditorium Lupatini - Centro Pastorale "Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A

CALENDARIO 28 marzo 2024

ORARIO dalle 15:00 alle 17:00 il giovedì

N. LEZIONI 1

TOTALE ORE 2

QUOTA gratuito

N. ISCRITTI minimo 20 - massimo 80

ETÀ minima 40

ISCRIZIONI dal 13/09/2023 al 22/09/2023
e dal 10/01/2024 al 11/03/2024

LE REALTÀ TERMALI TARENTINE

Durante l'incontro verranno fornite informazioni sulle potenzialità preventive, curative e riabilitative dei trattamenti termali, con particolare riferimento alle realtà termali trentine.

I temi affrontati saranno i seguenti:

- definizione e classificazione dei mezzi terapeutici termali;
- indicazioni e controindicazioni alle diverse modalità di crenoterapia;
- analisi delle acque termali trentine.

INSEGNANTE	PATRIZIA MANICA
SEDE	auditorium Lupatini - Centro Pastorale "Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A
CALENDARIO	31 gennaio 2024
ORARIO	dalle 15:00 alle 17:00 il mercoledì
N. LEZIONI	1
TOTALE ORE	2
QUOTA	gratuito
N. ISCRITTI	minimo 20 - massimo 80
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 13/09/2023 al 22/09/2023 e dal 10/01/2024 al 16/01/2024

INVECCHIAMENTO E SALUTE DELL'APPARATO GENITALE MASCHILE E FEMMINILE

Nel corso dell'incontro verranno fornite informazioni utili per:

- favorire, con l'avanzare dell'età, la salute ed il benessere dell'apparato sessuale, apparato urinario e prostata, pavimento pelvico;
- migliorare la consapevolezza della prevenzione cardiovascolare e dei tumori attraverso sani stili di vita e gli screening, prevenire l'osteoporosi ed altri disturbi legati alle variazioni ormonali;
- affrontare le principali variazioni nella vita sessuale e di coppia.

INSEGNANTE Dott. ANDREA SCARDIGLI e MARIKA BANAL, coordinatrice ostetrica del Dipartimento Transmurale Ostetrico Ginecologico dell'A.P.S.S.

SEDE auditorium Lupatini - Centro Pastorale "Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A

CALENDARIO 29 gennaio 2024

ORARIO dalle 9:30 alle 11:30 il lunedì

N. LEZIONI 1

TOTALE ORE 2

QUOTA gratuito

N. ISCRITTI minimo 20 - massimo 80

ETÀ minima 40

ISCRIZIONI dal 13/09/2023 al 22/09/2023
e dal 10/01/2024 al 16/01/2024

PAVIMENTO PELVICO: QUANTO NE SAI?

La conferenza è rivolta alle donne di ogni età. Si evidenzia l'importanza di conoscere meglio una parte del corpo talvolta sconosciuta. Si potranno facilmente comprendere le possibilità di prevenzione e trattamento delle disfunzioni del pavimento pelvico: incontinenza urinaria da sforzo o da urgenza, incontinenza fecale, prolasso, dolore cronico pelvico, dolore durante i rapporti sessuali, stipsi funzionale, sensazione di non corretto svuotamento, cistiti ricorrenti, ritenzione idrica, risvegli notturni per urinare. È fondamentale riconoscere le errate abitudini quotidiane e sapere come correggerle per favorire la fisiologia del corretto funzionamento del pavimento pelvico.

INSEGNANTE	GIGLIOLA NATANTI, fisioterapista della riabilitazione perineale, dermatofunzionale e posturale
SEDE	auditorium Lupatini - Centro Pastorale "Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A
CALENDARIO	17 gennaio 2024
ORARIO	dalle 9:00 alle 12:00 il mercoledì
N. LEZIONI	1
TOTALE ORE	3
QUOTA	gratuito
N. ISCRITTI	minimo 20 - massimo 80
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 13/09/2023 al 22/09/2023

LA PREVENZIONE VISIVA: INFORMAZIONE, SENSI VICARIANTI, SERVIZI, TECNOLOGIE

Come funzionano i nostri sensi? E il nostro apparato visivo? Come ogni organo del corpo umano, l'occhio subisce il passare del tempo e le patologie insorgono soprattutto nell'età adulta e anziana. Quanto è importante la prevenzione visiva? Quali servizi e tecnologie sono a disposizione di chi ha una problematica visiva?

A cura della COOPERATIVA SOCIALE ABILNOVA

INSEGNANTE IRENE MATASSONI, esperta della disabilità visiva

SEDE auditorium Lupatini - Centro Pastorale "Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A

CALENDARIO 14 dicembre 2023

ORARIO dalle 15:00 alle 17:00 il giovedì

N. LEZIONI 1

TOTALE ORE 2

QUOTA gratuito

N. ISCRITTI minimo 20 - massimo 80

ETÀ minima 40

ISCRIZIONI dal 13/09/2023 al 22/09/2023

FUNZIONI COGNITIVE NELL'INVECCHIAMENTO

Il corso fornisce una panoramica sulle modifiche delle principali funzioni fisiologiche e cognitive durante l'invecchiamento e degli strumenti proposti dalle neuroscienze cognitive per migliorare tali funzioni, con particolare riferimento al senso della vista e dell'udito.

Mercoledì 8 novembre 2023: "Un nuovo approccio neurocognitivo allo studio dell'invecchiamento".

Mercoledì 15 novembre 2023: "Invecchiamento e plasticità".

**A cura del CIMeC - CENTRO INTERDIPARTIMENTALE
MENTE-CERVELLO DELL'UNIVERSITÀ DI TRENTO
(GRUPPO APA - ATTENTION, PERCEPTION AND AGING)**

INSEGNANTE	Dott.ssa CHIARA FORNARI e Prof. VERONICA MAZZA
SEDE	auditorium Lupatini - Centro Pastorale "Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A
CALENDARIO	8, 15 novembre 2023
ORARIO	dalle 9:00 alle 11:00 il mercoledì
N. LEZIONI	2
TOTALE ORE	4
QUOTA	gratuito
N. ISCRITTI	minimo 20 - massimo 80
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 13/09/2023 al 22/09/2023

CONOSCERE LE PROPRIE CAPACITÀ DI ASCOLTO E PENSARE ALLE STRATEGIE

Il corso propone attività esperienziali e seminariali focalizzate sulla capacità di ascolto.

In particolare, in settembre e ottobre sarà possibile partecipare ad alcuni esperimenti organizzati dal CIMeC (Università di Trento) presso Palazzo Fedrigotti.

La partecipazione agli esperimenti è su base volontaria e facoltativa – non è quindi obbligatoria per frequentare gli incontri successivi. Gli esperimenti saranno svolti mediante computer e/o realtà virtuale e riguarderanno la capacità di ascoltare rumore e di monitorare i propri stati mentali (es. sforzo) in questi processi.

A fine novembre seguirà un laboratorio in cui i partecipanti saranno invitati a ragionare a partire dalle proprie esperienze di vita e dalle esperienze fatte durante gli esperimenti sui temi dell'ascolto in rumore, della metacognizione e delle strategie.

Infine, nell'ultimo incontro, saranno presentati i risultati degli esperimenti e delle riflessioni emerse durante il focus group in relazione alla letteratura scientifica sull'argomento. I dati saranno sempre presentati in forma aggregata e anonima.

Per partecipare agli esperimenti che si svolgeranno in settembre e ottobre, contattare direttamente il CIMeC:

chiara.valzolgher@unitn.it

**A cura del CIMeC – CENTRO INTERDIPARTIMENTALE
MENTE-CERVELLO DELL'UNIVERSITÀ DI TRENTO
(GRUPPO CATS – COGNITION ACROSS THE SENSES)**

INSEGNANTE	Dott.ssa CHIARA VALZOLGHER, Dott.ssa ELENA GESSA, Dott.ssa ELENA GIOVANELLI, Prof. FRANCESCO PAVANI
SEDE	auditorium Lupatini - Centro Pastorale "Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A
CALENDARIO	mercoledì di fine novembre (il giorno esatto verrà comunicato nella lettera di ammissione ai corsi) - 6 dicembre 2023
ORARIO	dalle 9:00 alle 11:00 il mercoledì
N. LEZIONI	2
TOTALE ORE	4
QUOTA	€ 5,00
N. ISCRITTI	minimo 20 - massimo 40
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 13/09/2023 al 22/09/2023



RI-ATTIVAMENTE

All'interno del ciclo di vita, i cambiamenti delle funzioni cognitive possono dipendere non solo da fattori biologici, ma anche da false credenze su come opera la mente.

Si propone un valido ed efficace strumento di "potenziamento" per ottimizzare le risorse e abilità cognitive (es. attenzione, memoria, ragionamento) attraverso tecniche, attività ed esercizi che puntano a migliorare anche l'impegno, la fiducia in sé stessi e la qualità della vita nell'ambito quotidiano.

Ha precedenza chi non ha frequentato il corso nell'edizione precedente.

INSEGNANTE	LEILA ZERBINI, neurologa e psicoterapeuta
SEDE	auditorium Lupatini - Centro Pastorale "Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A
CALENDARIO	27 ottobre 2023 - 3, 10, 17, 24 novembre 2023 - 1, 15, 22 dicembre 2023 - 12 gennaio 2024
ORARIO	dalle 8:30 alle 9:45 il venerdì
N. LEZIONI	9
TOTALE ORE	11
QUOTA	€ 18,00
N. ISCRITTI	minimo 8 - massimo 15
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 13/09/2023 al 22/09/2023
OCCORRE	Fogli e penna.

MEMORIA E NON SOLO...

Se volete avere una bella mente e una buona memoria, lo potete fare! Con il giusto esercizio, allenando il pensiero con le corrette tecniche, la memoria può migliorare: l'essenza sta nel modo in cui si utilizza e si allena la mente. Questo corso spiega esattamente come fare. L'ultima lezione sarà un approfondimento delle tecniche apprese durante il corso.

Si può frequentare un solo corso.

INSEGNANTE	IRENE STEDILE
SEDE	auditorium Lupatini - Centro Pastorale "Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A
CALENDARIO	CORSO N. 1: 26 ottobre 2023 - 9, 16, 23, 30 novembre 2023 CORSO N. 2: 18, 25 gennaio 2024 - 1, 8, 15 febbraio 2024
ORARIO	dalle 15:00 alle 17:00 il giovedì
N. LEZIONI	5
TOTALE ORE	10
QUOTA	€ 16,00
N. ISCRITTI	minimo 20 - massimo 50
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 13/09/2023 al 22/09/2023
OCCORRE	Carta e penna.

STARE IN RELAZIONE: DI RELAZIONI CI SI AMMALA E DI RELAZIONI SI GUARISCE

La relazione è il filo rosso che ci connette agli altri e che ci guida nel mondo. Il corso, di tipo laboratoriale, sarà di introduzione al "modello sistemico-relazionale", affronterà le diverse tipologie di relazione e di bisogni emotivi, attraverso esercitazioni individuali e di gruppo.

INSEGNANTE	BARBARA MANCINI, psicologa e psicoterapeuta
SEDE	Sala Cenacolo - Centro Pastorale "Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A
CALENDARIO	7, 21 febbraio 2024 - 6, 20 marzo 2024 - 3 aprile 2024
ORARIO	dalle 16:30 alle 17:30 il mercoledì
N. LEZIONI	5
TOTALE ORE	5
QUOTA	€ 8,00
N. ISCRITTI	minimo 8 - massimo 15
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 13/09/2023 al 22/09/2023 e dal 10/01/2024 al 16/01/2024
OCCORRE	Quaderno, penne.

VIAGGIO TRA LE EMOZIONI

Il corso approfondirà quali sono le emozioni di base e le implicazioni psicologiche connesse.

Verranno trattate le tematiche sotto riportate.

- Emozioni primarie e secondarie.
- Distinzione tra emozioni, sentimenti e stati d'animo.
- Descrizione del funzionamento delle emozioni di paura, rabbia, dolore e piacere.
- Strategie funzionali e disfunzionali che vengono messe in atto dalle persone per gestire le sopracitate emozioni.

INSEGNANTE GIADA TURRA, psicologa con master in Psicologia clinica breve strategica

SEDE auditorium Lupatini - Centro Pastorale "Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A

CALENDARIO 2, 9, 16, 23 febbraio 2024 - 1 marzo 2024

ORARIO dalle 10:30 alle 12:00 il venerdì

N. LEZIONI 5

TOTALE ORE 7,5

QUOTA € 12,00

N. ISCRITTI minimo 8 - massimo 25

ETÀ minima 40

ISCRIZIONI dal 13/09/2023 al 22/09/2023
e dal 10/01/2024 al 16/01/2024

OCCORRE Quaderno, penne.

QUATTRO PASSI NELLA PSICOLOGIA

Durante gli incontri si affronteranno diverse tematiche.

- Il sogno: cosa vuol dire sognare? Che cosa ci raccontano i sogni? Cos'è il sogno? Un'esplorazione dell'esperienza onirica dalla prospettiva della psicologia.
- Altruismo: cosa vuol dire essere altruisti? Come funziona l'altruismo? Cosa comporta essere altruisti?
- Rabbia: caratteristiche dell'emozione e cosa fare quando sembra eccessiva.
- Gratitudine: l'ingrediente per una vita migliore. Come possiamo coltivarla?
- Empatia: il filo rosso che ci lega agli altri.

INSEGNANTE	CINZIA GASPERI, psicologa e psicoterapeuta
SEDE	auditorium Lupatini - Centro Pastorale "Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A
CALENDARIO	7, 14, 21, 28 novembre 2023 - 5 dicembre 2023
ORARIO	dalle 9:30 alle 11:30 il martedì
N. LEZIONI	5
TOTALE ORE	10
QUOTA	€ 16,00
N. ISCRITTI	minimo 20 - massimo 50
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 13/09/2023 al 22/09/2023
OCCORRE	Quaderno per appunti, fogli per esercizi, penne.

COME DIVENTARE VERI ANSIOSI E COME SMETTERE DI ESSERLO

Tutti noi sperimentiamo quotidianamente ansia, in diverse situazioni; a volte questa reazione sembra intralciare la nostra vita, impedendoci di vivere serenamente. Il disagio diventa più forte di quanto vorremmo e ci troviamo in circoli viziosi per cui l'ansia genera ansia. Comprendere quali sono i meccanismi che ci rendono inquieti e quali, invece, quelli che ci permettono di uscire da queste situazioni, consente di riprendere in mano la situazione, vivendo meglio quanto ci accade e sfruttando l'ansia a nostro favore.

INSEGNANTE	CINZIA GASPERI, psicologa e psicoterapeuta
SEDE	auditorium Lupatini - Centro Pastorale "Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A
CALENDARIO	13, 20, 27 febbraio 2024 - 5 marzo 2024
ORARIO	dalle 9:30 alle 11:30 il martedì
N. LEZIONI	4
TOTALE ORE	8
QUOTA	€ 13,00
N. ISCRITTI	minimo 20 - massimo 35
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 13/09/2023 al 22/09/2023 e dal 10/01/2024 al 16/01/2024
OCCORRE	Quaderno per appunti, fogli per esercizi, penne.

ESPLORANDO I TERRITORI DELLA PAURA

La paura è un'emozione fondamentale dell'essere umano. Ma cos'è la paura? Come funziona? Quando ci blocca? Quando invece è utile?

Durante gli incontri esploreremo i territori della paura: cosa significa questa emozione, dove ci porta, che effetti ha sulla nostra vita e come può aiutarci.

Indagheremo anche come, quando entriamo in circoli viziosi, questa emozione ci impedisce di vivere appieno e di costruire qualcosa di importante per noi.

INSEGNANTE	CINZIA GASPERI, psicologa e psicoterapeuta
SEDE	auditorium Lupatini - Centro Pastorale "Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A
CALENDARIO	16, 23, 30 gennaio 2024
ORARIO	dalle 9:30 alle 11:30 il martedì
N. LEZIONI	3
TOTALE ORE	6
QUOTA	€ 10,00
N. ISCRITTI	minimo 20 - massimo 35
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 13/09/2023 al 22/09/2023
OCCORRE	Quaderno per appunti, fogli per esercizi, penne.

LA MORTE E IL LUTTO NELLA CULTURA CONTEMPORANEA

Citando Crozzoli Aite (2023): "Nella nostra società manca una cultura del fine vita che tenga conto del travaglio psicologico, spirituale, etico, relazionale che la morte ed il lutto provocano negli individui, nonché del significato che questi eventi assumono nella trasmissione del sapere familiare e del patrimonio culturale, simbolico e morale che tiene in piedi il corpo sociale e dà continuità al succedersi delle generazioni.". L'obiettivo di questi incontri è quello di analizzare l'immenso travaglio che una persona vive incontrando la morte e la dimensione del lutto, cercando di coglierne i significati umani ed esistenziali.

A cura del CENTRO CAMILLIANO DI FORMAZIONE

INSEGNANTE	MALAIKA RIBOLATI, counsellor supervisore
SEDE	auditorium Lupatini - Centro Pastorale "Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A
CALENDARIO	10, 17, 24 aprile 2024
ORARIO	dalle 10:00 alle 12:00 il mercoledì
N. LEZIONI	3
TOTALE ORE	6
QUOTA	€ 6,00
N. ISCRITTI	minimo 20 - massimo 50
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 13/09/2023 al 22/09/2023 e dal 10/01/2024 al 11/03/2024
OCCORRE	Quaderno per appunti, fogli per esercizi, penne.

CONOSCERE INTERNET E IL CYBERBULLISMO

Internet, come sappiamo, offre molte opportunità ma può nascondere pericoli, anche di grande portata come i comportamenti violenti del bullismo virtuale (Cyberbullismo). I cinque incontri teorico-pratici con una parte laboratoriale, sono pensati per adulti che hanno funzioni educative, come genitori, insegnanti, nonni, zii e tutti coloro che vogliono approfondire la conoscenza della Rete e delle sue "buone pratiche". Obiettivo del corso è informare e costruire un "sapere" nuovo di adulti competenti che sanno dialogare con i minori e proteggerli.

INSEGNANTE	GIUSEPPE MAIOLO, Psicoanalista e giornalista, docente dell'Università di Trento
SEDE	auditorium Lupatini - Centro Pastorale "Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A
CALENDARIO	28 febbraio 2024 - 6, 13, 20, 27 marzo 2024
ORARIO	dalle 9:00 alle 12:00 il mercoledì
N. LEZIONI	5
TOTALE ORE	15
QUOTA	€ 24,00
N. ISCRITTI	minimo 20 - massimo 40
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 13/09/2023 al 22/09/2023 e dal 10/01/2024 al 31/01/2024
OCCORRE	Portare il proprio smartphone o tablet.

ALFABETIZZAZIONE INFORMATICA

Il corso è organizzato da alcuni studenti dell'ITT Marconi con l'aiuto dei loro insegnanti. Durante il corso saranno affrontate le seguenti tematiche:

- conoscenze di base: le nozioni indispensabili per operare sul computer, effettuare il collegamento a Internet e usare la posta elettronica;
- ricerca di informazioni: per rendere disponibili in modo appropriato le informazioni dopo averle ricercate su internet, conoscendo le misure di sicurezza da adottare nella navigazione in rete (in particolare contro virus e spam);
- accesso ai servizi di rete: per trarre beneficio dai servizi disponibili su internet, ad es. fare acquisti e prenotazioni o eseguire operazioni di banca;
- utilizzo di alcune funzioni di base dello smartphone, come fotografare e inviare messaggi.

Si può frequentare un solo corso.

A cura dell' ISTITUTO TECNICO TECNOLOGICO "G. MARCONI"

SEDE	ITT MARCONI - S. Ilario
CALENDARIO	Il calendario verrà comunicato al momento delle iscrizioni.
N. LEZIONI	5
TOTALE ORE	8,5
QUOTA	€ 13,00
N. ISCRITTI	minimo 10 - massimo 12
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 13/09/2023 al 22/09/2023

LA SANITÀ DIGITALE, TREC+ E LA TELEMEDICINA NELLA PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO

Il corso si articola in due incontri, di cui il primo teorico per fornire una conoscenza generale in tema di sanità digitale e telemedicina. Verrà poi illustrata la piattaforma provinciale TreC+ per accedere via web ai propri referti sanitari e ai documenti clinici prodotti dal servizio sanitario.

Il secondo incontro sarà più pratico e operativo. I partecipanti saranno supportati dai tecnici della Provincia e dell'Azienda sanitaria, nell'installazione dell'App TreC+ sul proprio smartphone e saranno opportunamente accompagnati nell'apprendimento delle funzioni e dei servizi offerti dalla piattaforma.

I partecipanti dovranno dotarsi di credenziali di identità digitale (SPID o CIE) e portare tali credenziali con sé all'incontro. Presso lo sportello "Aiuto Digitale" del Comune di Rovereto è possibile attivare l'app TreC+, richiedere le credenziali SPID ed effettuare lo sblocco e il rinnovo della relativa password.

Si accede su appuntamento, telefonando al numero 0464 452499. Lo sportello è ubicato presso l'Ufficio Relazioni con il Pubblico in P.zza Podestà, 11 - al piano terra del Municipio.

**A cura dell'UFFICIO INNOVAZIONE E RICERCA - DIPARTIMENTO
SALUTE E POLITICHE SOCIALI DELLA PROVINCIA AUTONOMA
DI TRENTO**

INSEGNANTE	DIEGO CONFORTI, Direttore dell'UFFICIO INNOVAZIONE E RICERCA – P.A.T.
SEDE	auditorium Lupatini - Centro Pastorale "Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A
CALENDARIO	giovedì 7 marzo 2024 dalle 15.00 alle 17.00 giovedì 14 marzo 2024 dalle 14.00 alle 17.00
N. LEZIONI	2
TOTALE ORE	5
QUOTA	gratuito
N. ISCRITTI	minimo 10 - massimo 50
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 13/09/2023 al 22/09/2023 e dal 10/01/2024 al 19/02/2024
OCCORRE	Per la seconda lezione i partecipanti dovranno dotarsi di credenziali di identità digitale (SPID o CIE). Sarà inoltre necessario portare il proprio smartphone o tablet ed essere in possesso di un indirizzo di posta elettronica.

TECNOLOGIA E DIRITTI: OPPORTUNITÀ E RISCHI DELLA SOCIETÀ DIGITALE

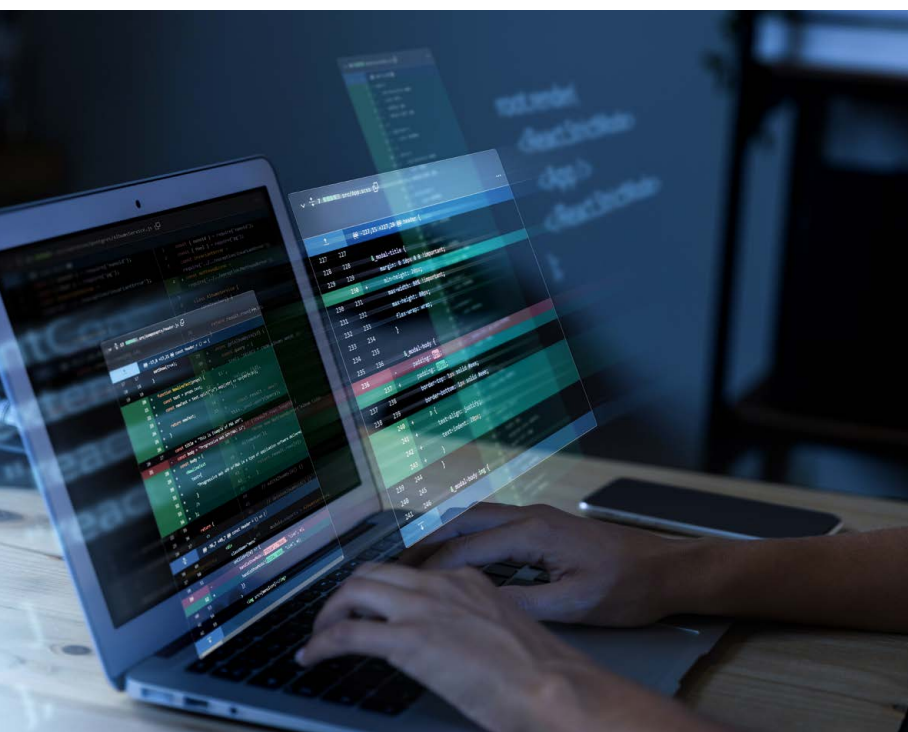
La tecnologia è sempre più presente nelle vite di tutti noi, anche quando non ce ne accorgiamo. Come tutte le innovazioni, però, anche la cosiddetta società digitale presenta rischi e opportunità. Nel percorso si tratterà il rapporto tra tecnologia e società, con un'attenzione particolare alla ridefinizione di spazio pubblico e spazio privato, fisico e digitale. Si approfondirà inoltre il tema dell'informazione ed in particolare come le scelte metodologiche e grafiche possono essere operate per comunicare più o meno efficacemente (e correttamente) le informazioni.

Il percorso prevede tre incontri:

- **Martedì 24 ottobre:** "Intelligenza artificiale, dati personali, automazione: rischi e opportunità della società digitale".
Relatore: Federico Caruso
- **Martedì 31 ottobre:** "Cosa ci comunicano i dati, come si comunica con i dati".
Relatore: Orinaldo Gjergji
- **Martedì 7 novembre:** "La nuova società di sorveglianza: come culture e tecnologie emergenti sfidano e ridisegnano il concetto di spazio pubblico, spazio privato e privacy".
Relatore: Dimitri Bettoni

A cura dell'OSSERVATORIO BALCANI E CAUCASO TRANSEUROPA, UNITÀ OPERATIVA DEL CENTRO PER LA COOPERAZIONE INTERNAZIONALE

SEDE	auditorium Lupatini - Centro Pastorale "Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A
CALENDARIO	24, 31 ottobre 2023 - 7 novembre 2023
ORARIO	dalle 15:00 alle 17:00 il martedì
N. LEZIONI	3
TOTALE ORE	6
QUOTA	€ 10,00
N. ISCRITTI	minimo 20 - massimo 80
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 13/09/2023 al 22/09/2023



TRUFFE AGLI ANZIANI, COME TUTELARSI

Durante l'incontro verranno raccontati alcuni casi tipici di truffa di cui sono vittime in particolare gli anziani, spiegando quali comportamenti e precauzioni adottare per difendersi dai reati e come allertare le forze dell'ordine.

A cura del **COMMISSARIATO DI PUBBLICA SICUREZZA DI ROVERETO**

SEDE	auditorium Lupatini - Centro Pastorale "Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A
CALENDARIO	20 dicembre 2023
ORARIO	dalle 15:00 alle 17:00 il mercoledì
N. LEZIONI	1
TOTALE ORE	2
QUOTA	gratuito
N. ISCRITTI	minimo 20 - massimo 80
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 13/09/2023 al 22/09/2023

(RI)EDUCAZIONE STRADALE E AMBIENTALE

Durante gli incontri verranno affrontati i seguenti temi:

- circolazione dei pedoni;
- circolazione dei ciclisti;
- circolazione nelle rotatorie;
- segnaletica stradale;
- educazione ambientale.

A cura del **COMANDO DI POLIZIA LOCALE DI ROVERETO E VALLI DEL LENO**

SEDE	auditorium Lupatini - Centro Pastorale "Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A
CALENDARIO	17, 24 gennaio 2024
ORARIO	dalle 15:00 alle 17:00 il mercoledì
N. LEZIONI	2
TOTALE ORE	4
QUOTA	gratuito
N. ISCRITTI	minimo 20 - massimo 80
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 13/09/2023 al 22/09/2023

PRODOTTI FINANZIARI: RISVOLTI PRATICI E LEGALI

La relatrice, esperta in Diritto Bancario, illustrerà come sia fondamentale per tutelare il patrimonio la conoscenza degli strumenti finanziari utilizzati per investire i nostri risparmi. Ogni operazione finanziaria deve essere adeguata al grado di conoscenza del cliente e adatta ai suoi obiettivi di investimento. Partendo dal questionario Mifid, il cui obiettivo è quello di rendere gli investitori consapevoli delle scelte di investimento, verranno analizzati alcuni dei prodotti finanziari più diffusi (azioni, obbligazioni, titoli di stato, polizze assicurative, fondi di investimento, ETF) e gli strumenti giuridici a tutela dell'investitore.

INSEGNANTE	FEDERICA PEZZATO, Avvocato
SEDE	auditorium Lupatini - Centro Pastorale "Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A
CALENDARIO	11, 18 marzo 2024
ORARIO	dalle 15:00 alle 17:00 il lunedì
N. LEZIONI	2
TOTALE ORE	4
QUOTA	€ 6,00
N. ISCRITTI	minimo 20 - massimo 80
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 13/09/2023 al 22/09/2023 e dal 10/01/2024 al 19/02/2024

GEPOLITICA DEL MEDIO ORIENTE

Il corso analizza il ruolo dei principali attori regionali (Turchia, Iran, Egitto, Israele e Arabia Saudita) del Medio Oriente, dal punto di vista politologico, storico e geopolitico.

INSEGNANTE	PEJMAN ABDOLMOHAMMADI
SEDE	Museo Civico - Borgo S. Caterina
CALENDARIO	24, 31 ottobre 2023 - 7, 14, 21 novembre 2023
ORARIO	dalle 15:00 alle 17:00 il martedì
N. LEZIONI	5
TOTALE ORE	10
QUOTA	€ 16,00
N. ISCRITTI	minimo 20 - massimo 80
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 13/09/2023 al 22/09/2023

STORIA E POLITICA DELL'IRAN CONTEMPORANEO: IL RUOLO DELLE DONNE E DEI GIOVANI

Il corso si prefigge l'obiettivo di esaminare i periodi più rilevanti della storia politica dell'Iran contemporaneo, focalizzando la parte finale sulla rivoluzione in corso in Iran, approfondendo il ruolo dei giovani e delle donne.

INSEGNANTE	PEJMAN ABDOLMOHAMMADI
SEDE	Museo Civico - Borgo S. Caterina
CALENDARIO	16, 23, 30 novembre 2023 - 7, 14 dicembre 2023
ORARIO	dalle 15:00 alle 17:00 il giovedì
N. LEZIONI	5
TOTALE ORE	10
QUOTA	€ 16,00
N. ISCRITTI	minimo 20 - massimo 80
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 13/09/2023 al 22/09/2023

SGUARDI SUL MONDO DELL'ISLAM

Il Corso sull'Islam in tre lezioni offre uno sguardo su alcuni degli argomenti più importanti relativi all'Islam e alla sua interazione con il contesto occidentale. Attraverso una combinazione di approfondimenti storici, testi religiosi e analisi culturali, il corso mira a fornire una panoramica equilibrata di temi cruciali legati all'Islam contemporaneo. Le lezioni toccheranno tre tematiche fondamentali:

- 1) Disegnare l'altro: l'Islam tra "Orientalismo" e "scontro di civiltà"
- 2) La donna del Corano (con alcuni sguardi biblici)
- 3) Islam e cultura occidentale: valori, regole, diritti e doveri

Attraverso un approccio interdisciplinare e critico, questo corso offre agli studenti la possibilità di acquisire una visione più completa e sfaccettata dell'Islam, superando pregiudizi e semplificazioni. Saranno incoraggiati al dialogo e alla discussione aperta, stimolando una comprensione più profonda di questa importante religione e cultura mondiale.

INSEGNANTE	DAVIDE D'AMICO
SEDE	auditorium Lupatini - Centro Pastorale "Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A
CALENDARIO	7, 14, 21 febbraio 2024
ORARIO	dalle 15:00 alle 17:00 il mercoledì
N. LEZIONI	3
TOTALE ORE	6
QUOTA	€ 6,00
N. ISCRITTI	minimo 20 - massimo 80
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 13/09/2023 al 22/09/2023 e dal 10/01/2024 al 16/01/2024

CREDIAMO TUTTI ALLO STESSO MODO? LE RELIGIONI ALLA PROVA DELL'ANTROPOLOGIA

L'idea religiosa è antica quanto la presenza dell'uomo sul Pianeta. Già l'uomo di Neanderthal aveva un sentimento religioso poiché seppelliva con un rituale funebre i propri morti. Da allora fino a oggi le religioni occupano un posto privilegiato nella riflessione storica, filosofica e antropologica. Moltissimi pensatori e pensatrici si sono interrogati sul senso del sacro, sull'origine delle divinità, sulla trascendenza e l'immanenza. Anche l'antropologia culturale ha esplorato le altre culture sotto questo profilo. Come crediamo? Perché crediamo? Esiste solo un Dio? Come si svolgono i riti religiosi? Ci sono differenze tra i culti? Cosa si intende per antropologia religiosa? Ci sono somiglianze nel sentimento religioso? Queste sono alcune delle domande a cui si cercherà di rispondere insieme ai corsisti sviluppando un confronto dialogico.

INSEGNANTE	MARTA VILLA, Antropologa culturale dell'Università di Trento
SEDE	auditorium Lupatini - Centro Pastorale "Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A
CALENDARIO	27 ottobre 2023 - 3, 10, 17, 24 novembre 2023 - 1 dicembre 2023
ORARIO	dalle 10:00 alle 12:00 il venerdì
N. LEZIONI	6
TOTALE ORE	12
QUOTA	€ 19,00
N. ISCRITTI	minimo 20 - massimo 80
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 13/09/2023 al 22/09/2023

BUONO DA PENSARE: LA TRANSIZIONE ECOLOGICA NELLA LENTE DELL'ANTROPOLOGIA CULTURALE

Il corso vuole essere un'introduzione ai concetti chiave dell'antropologia culturale legata all'alimentazione e dell'antropologia culturale legata all'identità. Verranno considerate le caratteristiche peculiari del cibo come prodotto culturale, analizzando i legami che le comunità creano con il cibo prodotto in un determinato territorio, anche in chiave identitaria e simbolica. Gli studi di caso riguarderanno alcune specificità della Provincia di Trento, legate agli argomenti afferenti anche ai seguenti ambiti: relazione locale/globale, produzione alimentare di nicchia, prodotto tipico o produzioni alimentari e trasformazioni culinarie legate ad uno specifico patrimonio culturale, innovazioni enogastronomiche e loro collocazione socio-culturale, cibo e transizione ecologica, agroecologia e saperi tradizionali.

INSEGNANTE	MARTA VILLA, Antropologa culturale dell'Università di Trento
SEDE	auditorium Lupatini - Centro Pastorale "Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A
CALENDARIO	2, 9, 16, 23 febbraio 2024 - 1 marzo 2024
ORARIO	dalle 8:30 alle 10:30 il venerdì
N. LEZIONI	5
TOTALE ORE	10
QUOTA	€ 16,00
N. ISCRITTI	minimo 20 - massimo 80
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 13/09/2023 al 22/09/2023 e dal 10/01/2024 al 16/01/2024

LA FILOSOFIA OCCIDENTALE: ASPETTI DELLA NOSTRA TRADIZIONE CULTURALE

Il ciclo di incontri intende ripercorrere, nei suoi aspetti più elementari, alcuni nuclei concettuali della tradizione filosofica occidentale dalle origini (VII - VI secolo a.C.) al XIX secolo: dalla ricerca del principio alla formazione del concetto di ragione; la nascita della metafisica in Platone ed Aristotele (l'uno e il molteplice, l'essere e il divenire, il bene e la giustizia, la concezione di Dio); la nascita della scienza e il concetto di soggetto e coscienza (età moderna); la fine della razionalità con i "filosofi del sospetto" (Marx, Nietzsche e Freud) nell'età contemporanea.

INSEGNANTE	Prof.ssa MADDALENA SPAGNOLLI
SEDE	auditorium Lupatini - Centro Pastorale "Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A
CALENDARIO	21, 28 novembre 2023 - 5, 12 dicembre 2023
ORARIO	dalle 15:30 alle 17:00 il martedì
N. LEZIONI	4
TOTALE ORE	6
QUOTA	€ 10,00
N. ISCRITTI	minimo 20 - massimo 35
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 13/09/2023 al 22/09/2023

UN ALTRO MONDO È POSSIBILE: DALLA TRADIZIONE FILOSOFICA AL PENSIERO FEMMINILE/FEMMINISTA

Di fronte al cambio di civiltà a cui stiamo assistendo nel passaggio al XXI secolo, e ai grandi cambiamenti che ci troviamo ad affrontare, il ciclo di incontri si propone di rileggere la nostra tradizione filosofica, su cui si basa la cultura e la civiltà occidentale, alla luce del contributo sempre più prezioso di filosofe, scrittrici, orizzonti di pensiero generati nelle relazioni tra donne. Infatti, il cambio di civiltà del nostro tempo è legato anche alle trasformazioni originate dall'azione consapevole e responsabile delle donne un po' in tutto il mondo e alle opere di grandi pensatrici che danno nuova luce nel concepire la comune vita umana sulla terra. Verranno proposti alcuni temi di riflessione a partire dalla considerazione delle donne nella Storia e nella Storia del pensiero occidentale; verranno affrontati in particolare il tema della nascita in Hannah Arendt, i bisogni dell'anima in Simone Weil e il pensiero della differenza sessuale.

INSEGNANTE	Prof.ssa MADDALENA SPAGNOLLI
SEDE	auditorium Lupatini - Centro Pastorale "Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A
CALENDARIO	2, 9, 16, 23 febbraio 2024
ORARIO	dalle 15:30 alle 17:00 il venerdì
N. LEZIONI	4
TOTALE ORE	6
QUOTA	€ 10,00
N. ISCRITTI	minimo 20 - massimo 35
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 13/09/2023 al 22/09/2023 e dal 10/01/2024 al 16/01/2024

LETTERATURE: IERI, OGGI E... DOMANI

Durante il corso verranno affrontati diversi autori e contenuti letterari. Gli autori saranno analizzati seguendo sia un filo cronologico, sia un concatenarsi di situazioni, sia una sorta di "aritmetica pindarica" che si basa sulle date, sugli anniversari, sulle ricorrenze (ad esempio, Boccaccio, Calvino, Manzoni, Saba, Plath, Colette, Hikmet, Quasimodo...). Si cercherà di valorizzare autori ed autrici di valore ma dimenticati/e come Lagorio, Serrao e Delfini. La ricerca sarà accompagnata dalla contestualizzazione di ciascun autore, da note biografiche e da letture. Il linguaggio e i suoi cambiamenti saranno al centro di ogni incontro.

INSEGNANTE	LUCIANA GRILLO, Giornalista
SEDE	Museo Civico - Borgo S. Caterina
CALENDARIO	25 ottobre 2023 - 8, 15, 22, 29 novembre 2023 - 6, 13, 20 dicembre 2023 - 10, 17 gennaio 2024
ORARIO	dalle 9:30 alle 12:00 il mercoledì
N. LEZIONI	10
TOTALE ORE	25
QUOTA	€ 40,00
N. ISCRITTI	minimo 20 - massimo 80
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 13/09/2023 al 22/09/2023

IN CAMMINO CON DANTE - PARADISO

Il corso prevede una lettura simbolica ed anagogica del Paradiso, nelle parti maggiormente inerenti il nostro vivere quotidiano. Dopo una lettura che evidenzia gli aspetti allegorici e simbolici delle grandi immagini che Dante propone e in seguito ad una comprensione approfondita del testo, si aprirà un confronto tra i corsisti e la conduttrice circa le tematiche più atualizzabili.

La presentazione della cantica sarà suddivisa nei passaggi che la caratterizzano: "La sfera di fuoco", "La croce", "L'aquila", "La scala d'oro", "Preparazione all'uscita dal cosmo", "L'entrata nel mistero divino".

Obiettivo del corso è che gli iscritti non solo conoscano, ma facciano anche esperienza dei grandi temi universali che Dante propone nella sua Opera.

INSEGNANTE	ALESSANDRA SIGHELE, Dirigente scolastica in pensione, esperta in Divina Commedia per passione
SEDE	auditorium Lupatini - Centro Pastorale "Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A
CALENDARIO	15, 22 marzo 2024 - 5, 12, 19 aprile 2024 - 3, 10 maggio 2024
ORARIO	dalle 10:00 alle 12:00 il venerdì
N. LEZIONI	7
TOTALE ORE	14
QUOTA	€ 22,00
N. ISCRITTI	minimo 20 - massimo 40
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 13/09/2023 al 22/09/2023 e dal 10/01/2024 al 19/02/2024
OCCORRE	Quaderno per appunti, matite colorate, gomma.

UN PAESE NASCOSTO DAL VELO: L'ARABIA SAUDITA

L'Arabia Saudita è un Paese di cui si parla poco. È una monarchia assoluta, fa notizia la recente concessione alle donne di guidare un'automobile. Le donne sono obbligate a coprirsi, dal capo ai piedi. Fino al 2019 si poteva andare in Arabia Saudita soltanto per lavoro ed era necessario qualcuno sul posto che facesse da garante. Ora è possibile visitare questo Paese, con alcune limitazioni. Ingresso vietato nelle Moschee. Dal punto di vista naturalistico e architettonico è un Paese che presenta aspetti molto interessanti.

Ha precedenza chi non ha frequentato il corso nell'edizione precedente.

INSEGNANTE	LUCIANA GRILLO, Giornalista
SEDE	Museo Civico - Borgo S. Caterina
CALENDARIO	31 gennaio 2024 - 7 febbraio 2024
ORARIO	dalle 9:30 alle 11:30 il mercoledì
N. LEZIONI	2
TOTALE ORE	4
QUOTA	gratuito
N. ISCRITTI	minimo 20 - massimo 80
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 13/09/2023 al 22/09/2023 e dal 10/01/2024 al 16/01/2024

VIAGGIO IN NAMIBIA, TRA DESERTI, POPOLI ED ANIMALI

Durante l'incontro, i partecipanti verranno portati virtualmente in viaggio, attraverso immagini e racconti, in uno dei luoghi più particolari e affascinanti del continente africano: la Namibia.

INSEGNANTE	ALESSIO PERONI
SEDE	auditorium Lupatini - Centro Pastorale "Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A
CALENDARIO	29 febbraio 2024
ORARIO	dalle 15:00 alle 17:00 il giovedì
N. LEZIONI	1
TOTALE ORE	2
QUOTA	gratuito
N. ISCRITTI	minimo 20 - massimo 80
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 13/09/2023 al 22/09/2023 e dal 10/01/2024 al 31/01/2024

STORIE IN VALIGIA

Sulle tracce della musica per scoprire i luoghi della provincia italiana e del mondo in dieci incontri ricchi di pagine, arti, chilometri e curiosità. E ancora leggende e miti da raccontare, da Ortigia a Stoccolma e ritorno, per un viaggio tra sacro, profano e incanto. Anzi, InCANTO, letteralmente.

INSEGNANTE	EMANUELA MACRÍ
SEDE	auditorium Lupatini - Centro Pastorale "Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A
CALENDARIO	26 ottobre 2023 - 9, 16, 23, 30 novembre 2023 - 7, 14, 21 dicembre 2023 - 11, 18 gennaio 2024
ORARIO	dalle 9:30 alle 11:30 il giovedì
N. LEZIONI	10
TOTALE ORE	20
QUOTA	€ 32,00
N. ISCRITTI	minimo 20 - massimo 80
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 13/09/2023 al 22/09/2023

CINEMA E STORIE IN FOTOGRAMMI

Prosegue il viaggio nel mondo della Settima Arte con un corso che ci porterà a scoprire il cinema come narratore della società. Esploreremo il rapporto con il Potere e con la Fede, trattando di rapporti orizzontali e legami con la Storia, indagati dalle pellicole e dagli autori. Alcune puntate saranno dedicate ai Ritratti d'Autore, con le biografie dei protagonisti e le protagoniste, artisti e artiste del cinema di ogni tempo.

INSEGNANTE	EMANUELA MACRÍ
SEDE	auditorium Lupatini - Centro Pastorale "Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A
CALENDARIO	1, 8, 15, 22, 29 febbraio 2024 - 7, 14, 21, 28 marzo 2024 - 4 aprile 2024
ORARIO	dalle 9:30 alle 11:30 il giovedì
N. LEZIONI	10
TOTALE ORE	20
QUOTA	€ 32,00
N. ISCRITTI	minimo 20 - massimo 80
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 13/09/2023 al 22/09/2023 e dal 10/01/2024 al 16/01/2024

MICHELANGELO, IL FUROR DELL'ANIMA

"...il benignissimo Rettore del cielo volse clemente gli occhi alla terra e [...] dispose mandare in terra uno spirito, che universalmente in ciascheduna arte et in ogni professione fusse abile" così Vasari introduce la vita di Michelangelo. E davvero possiamo dire che il genio tormentato di Michelangelo abbia operato indefessamente in molti ambiti artistici: pittura, scultura, architettura e perfino filosofia e poesia. Ovunque emerge il suo carattere irrequieto, irascibile, orgoglioso, emancipato. Un genio titanico, insofferente e incoercibile. Dopo la grazia di Raffaello e la compiuta perfezione delle sue opere, completeremo il quadro degli artisti del Rinascimento con l'artista più scomodo e combattuto.

INSEGNANTE	ELIANA PETROLLI, Professoressa di Lettere specializzata in Storia dell'arte
SEDE	auditorium Lupatini - Centro Pastorale "Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A
CALENDARIO	23, 30 ottobre 2023 - 6, 13, 20 novembre 2023
ORARIO	dalle 15:00 alle 17:00 il lunedì
N. LEZIONI	5
TOTALE ORE	10
QUOTA	€ 16,00
N. ISCRITTI	minimo 20 - massimo 80
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 13/09/2023 al 22/09/2023

I TESORI NASCOSTI NEI MUSEI DEL MONDO

Un viaggio all'interno dei musei del mondo alla ricerca di opere d'arte meno conosciute. Un percorso di storia dell'arte alternativo che non si focalizza solo su un artista o su specifiche opere d'arte e periodi temporali, ma spazia tra tutti i secoli e tutti gli stili artistici alla ricerca della storia delle singole opere d'arte e dei loro esecutori. È un percorso che consente inoltre di conoscere i musei e le pinacoteche del mondo: la loro storia, la loro funzione e molte curiosità sulle opere in essi custodite.

Le prime due lezioni saranno dedicate ai musei italiani: Pinacoteca di Brera, Gallerie dell'Accademia di Venezia, Galleria Palatina a Firenze, Galleria Borghese a Roma, Museo Capodimonte a Napoli e la Galleria Sabauda di Torino. Durante la terza e quarta lezione verranno trattati i seguenti musei europei: Prado a Madrid, Musée d'Orsay a Parigi, Kunsthistorisches Museum di Vienna, Alte Pinakothek di Monaco, Ermitage a Mosca, British Museum a Londra, Museo delle Belle Arti di Budapest. L'ultima lezione sarà focalizzata sul Metropolitan Museum e il MoMa di New York.

INSEGNANTE	PATRIZIA MAZZURANA, Storica dell'arte
SEDE	auditorium Lupatini - Centro Pastorale "Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A
CALENDARIO	4, 11, 18 dicembre 2023 - 8, 15, 22 gennaio 2024
ORARIO	dalle 15:00 alle 17:00 il lunedì
N. LEZIONI	6
TOTALE ORE	12
QUOTA	€ 19,00
N. ISCRITTI	minimo 20 - massimo 80
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 13/09/2023 al 22/09/2023

PERUGINO E LUCA SIGNORELLI NEL RINASCIMENTO ITALIANO

Nel 2023 ricorrono i 500 anni dalla morte di due tra i maggiori interpreti della pittura rinascimentale: Pietro Vannucci, meglio conosciuto come il Perugino, e Luca Signorelli. I primi tre incontri approfondiranno la vita artistica e le opere realizzate dal Perugino, pittore umbro, titolare di due attivissime botteghe a Firenze e a Perugia, per un paio di decenni il più noto e influente pittore italiano del suo tempo. Verrà data particolare attenzione alle tecniche pittoriche utilizzate e agli stili proposti. Gli ultimi due incontri saranno dedicati a Luca Signorelli, con particolare riferimento alla sua opera più grande e significativa: la cattedrale di Orvieto, scrigno di bellezza e incontro tra arte e teologia. Verrà infine sondato il suo rapporto con l'arte di Michelangelo.

INSEGNANTE	PATRIZIA MAZZURANA, Storica dell'arte
SEDE	auditorium Lupatini - Centro Pastorale "Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A
CALENDARIO	27 febbraio 2024 - 5, 12, 19, 26 marzo 2024
ORARIO	dalle 15:00 alle 17:00 il martedì
N. LEZIONI	5
TOTALE ORE	10
QUOTA	€ 16,00
N. ISCRITTI	minimo 20 - massimo 80
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 13/09/2023 al 22/09/2023 e dal 10/01/2024 al 31/01/2024

PASSEGGIATE A ROVERETO, CITTÀ DELLA CULTURA

Rovereto si fregia del titolo di "città della cultura" grazie anche alla presenza di importanti istituzioni culturali che ne hanno caratterizzato la storia. Visitando gli spazi della città dove oggi sono inserite, i percorsi offriranno l'occasione di parlare delle loro vicende e dei loro protagonisti.

- **Il Museo Storico Italiano della Guerra:** gli scorci più significativi nel cuore del centro storico
- **Il Museo Civico:** il filo conduttore tra Borgo Santa Caterina e Palazzo Sichardt
- **Tra i Rosmini e l'Accademia roveretana degli Agiati:** l'asse moderna della città ottocentesca
- **Casa Museo Depero:** la creatività roveretana delle botteghe e dei palazzi
- **Il Polo culturale:** dalla Rovereto settecentesca a quella contemporanea.

Le visite avranno la durata di circa due ore, durante le quali si starà in piedi, si terranno all'esterno e non sono previsti ingressi agli spazi museali ed espositivi.

Ha precedenza chi non ha frequentato il corso nell'edizione precedente.

INSEGNANTE	STEFANIA MARTINI, Guida turistica
SEDE	Piazzetta sotto il Palazzo della Fondazione Caritro - corso Rosmini, 5
CALENDARIO	7, 21 marzo 2024 - 4, 18 aprile 2024 - 2 maggio 2024
ORARIO	dalle 15:00 alle 17:00 il giovedì
N. LEZIONI	5
TOTALE ORE	10
QUOTA	€ 16,00
N. ISCRITTI	minimo 20 - massimo 80
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 13/09/2023 al 22/09/2023 e dal 10/01/2024 al 19/02/2024

LA STORIA E LE SUE STORIE, DA VICINO

Un nuovo viaggio nel Novecento. Il tema da indagare sarà quello del PRIMA e del DOPO ovvero gli eventi che hanno portato la Storia verso un cambiamento e quelli che ne hanno segnato la fine. Respireremo il clima dei mesi che hanno preceduto lo scoppio del primo conflitto mondiale e... da vicino l'aria al suo termine. L'avvento dei totalitarismi e il loro tramonto. E altri PRE e POST a confronto. Mentre conosceremo da vicino personaggi e protagonisti dei tempi narrati dalle storie più o meno note.

INSEGNANTE	EMANUELA MACRÍ
SEDE	auditorium Lupatini - Centro Pastorale "Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A
CALENDARIO	23, 30 ottobre 2023 - 6, 13, 20, 27 novembre 2023 - 4, 11, 18 dicembre 2023 - 8 gennaio 2024
ORARIO	dalle 9:30 alle 11:30 il lunedì
N. LEZIONI	10
TOTALE ORE	20
QUOTA	€ 32,00
N. ISCRITTI	minimo 20 - massimo 80
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 13/09/2023 al 22/09/2023

GLI ESCLUSI.

DEVIANZE, DISCRIMINAZIONI ED EMARGINAZIONE SOCIALE TRA MEDIOEVO E PRIMA ETÀ MODERNA

La società medievale è rigorosamente ordinata e regolamentata in ogni suo aspetto, ma al suo interno - come avviene in ogni società umana - sono numerose le diversità, le discordanze, le anomalie rispetto alla "norma". Il corso affronta dunque il tema della marginalizzazione di quelle categorie di persone che per motivi religiosi, comportamentali o fisici, ma anche per età, sesso e provenienza, venivano identificati come "diversi" e per questo discriminati o estromessi dalla vita sociale, quando addirittura non perseguitati e combattuti apertamente. Donne e bambini, streghe ed ebrei, poveri e lebbrosi, eretici ed omosessuali, ma anche molti altri rientrano in questo orizzonte: analizzando di volta in volta, sulla base di documenti e fonti originali, i vari casi di marginalizzazione e le diverse categorie di "esclusi" si cercherà di tratteggiare un quadro sintetico, ma articolato e il più possibile esauriente, del variegato mondo di quanti venivano rifiutati dalle istituzioni e dalla collettività.

INSEGNANTE	CARLO ANDREA POSTINGER, Storico
SEDE	auditorium Lupatini - Centro Pastorale "Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A
CALENDARIO	8, 15, 22, 29 novembre 2023 - 6 dicembre 2023
ORARIO	dalle 15:00 alle 17:00 il mercoledì
N. LEZIONI	5
TOTALE ORE	10
QUOTA	€ 16,00
N. ISCRITTI	minimo 20 - massimo 80
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 13/09/2023 al 22/09/2023

MEDIOEVO ILLUSTRATO: IL CICLO DEI MESI DI TORRE AQUILA

Partendo dalla ricostruzione del contesto in cui gli affreschi vengono realizzati e dall'indagine sul committente, sull'autore, sul soggetto e sul messaggio "politico" del ciclo pittorico, il corso procederà prendendo spunto dalle diverse scene rappresentate per approfondire, facendo ricorso anche a testi e documenti selezionati, le tematiche di volta in volta toccate e relative così alla cultura cortese come alla civiltà rurale. In tal modo s'intende proporre una lettura non storico-artistica del celebre capolavoro, inteso questa volta come fonte iconografica da sottoporre ad analisi critica.

INSEGNANTE	CARLO ANDREA POSTINGER, Storico
SEDE	auditorium Lupatini - Centro Pastorale "Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A
CALENDARIO	6, 13, 20, 27 marzo 2024 - 3, 10, 17, 24 aprile 2024 - 8, 15 maggio 2024
ORARIO	dalle 15:00 alle 17:00 il mercoledì
N. LEZIONI	10
TOTALE ORE	20
QUOTA	€ 32,00
N. ISCRITTI	minimo 20 - massimo 80
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 13/09/2023 al 22/09/2023 e dal 10/01/2024 al 19/02/2024

VITA QUOTIDIANA DELLA GENTE TRENTINA TRA OTTOCENTO E NOVECENTO

Durante gli incontri verrà raccontata la vita quotidiana in Trentino tra Ottocento e Novecento. Dopo una prima contestualizzazione economica, politica ed istituzionale, verranno descritti diversi aspetti della società e cultura dell'epoca: dall'educazione al lavoro, dalla vita in casa ai divertimenti, dalla religione alla situazione sanitaria, dalla delinquenza al servizio militare.

INSEGNANTE	Dott. GIOVANNI BEZZI
SEDE	auditorium Lupatini - Centro Pastorale "Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A
CALENDARIO	5, 12, 19, 26 febbraio 2024
ORARIO	dalle 15:00 alle 17:00 il lunedì
N. LEZIONI	4
TOTALE ORE	8
QUOTA	€ 13,00
N. ISCRITTI	minimo 20 - massimo 80
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 13/09/2023 al 22/09/2023 e dal 10/01/2024 al 16/01/2024

IMMAGINI E VOCI DAL PASSATO.

I FONDI FOTOGRAFICI COLONIALI DEL MUSEO STORICO ITALIANO DELLA GUERRA

Il ciclo di incontri propone una riflessione sull'esperienza di soldati e civili italiani in Libia ed Etiopia tra gli anni '10 e gli anni '30 del Novecento a partire dai fondi fotografici conservati dal Museo. Ai partecipanti verrà proposto un inquadramento storico delle vicende coloniali italiane, dalle operazioni di fine '800 alla guerra italo-turca in Libia alla conquista dell'Etiopia e la costruzione dell'Impero nel 1935-36. Attraverso l'analisi di fotografie conservate nell'archivio del museo e la lettura di testimonianze autobiografiche, si rifletterà sull'esperienza di soldati e civili nei territori d'oltremare, tra operazioni militari e vita quotidiana.

I documenti analizzati stimoleranno anche una riflessione sul rapporto con la popolazione locale, sulla costruzione dell'immagine dell'altro e sulle forme di autorappresentazione degli italiani in colonia. La proposta tiene conto del dibattito, molto attivo in ambito museale ma non solo, sull'eredità e le molteplici conseguenze dell'esperienza coloniale sul presente e sulla necessità di introdurre nuove forme di narrazione e interpretazione.

Giovedì 18 gennaio 2024: L'Italia oltremare

Giovedì 25 gennaio 2024: Vivere e lavorare in colonia

Giovedì 1 febbraio 2024: Combattere

Giovedì 8 febbraio 2024: L'incontro con l'altro

A cura del MUSEO STORICO ITALIANO DELLA GUERRA

SEDE	Museo Storico Italiano della Guerra - Via Castelbarco, 7
CALENDARIO	18, 25 gennaio 2024 - 1, 8 febbraio 2024
ORARIO	dalle 15:00 alle 17:00 il giovedì
N. LEZIONI	4
TOTALE ORE	8
QUOTA	€ 13,00
N. ISCRITTI	minimo 20 - massimo 80
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 13/09/2023 al 22/09/2023

RICHARD SORGE: LA SPIA TEDESCA AL SERVIZIO DELL'UNIONE SOVIETICA

Le lezioni verteranno sulla figura di Richard Sorge, spia tedesca al servizio dell'Unione Sovietica che contribuì in maniera decisiva al ribaltamento non solo della guerra in Unione Sovietica, ma anche nel teatro russo-giapponese. La prima lezione tratterà la vita di Sorge, sia come spia che come giornalista tedesco in Giappone, con scorci sulla vita privata. Le ultime due lezioni tratteranno l'invasione dell'Unione Sovietica e la successiva battaglia di Stalingrado, eventi che videro coinvolto lo stesso Richard Sorge.

INSEGNANTE	Dott. LUCA MANNUCCI
SEDE	auditorium Lupatini - Centro Pastorale "Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A
CALENDARIO	12, 19 aprile 2024 - 3 maggio 2024
ORARIO	dalle 15:30 alle 17:00 il venerdì
N. LEZIONI	3
TOTALE ORE	4,50
QUOTA	€ 7,00
N. ISCRITTI	minimo 20 - massimo 80
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 13/09/2023 al 22/09/2023 e dal 10/01/2024 al 11/03/2024

LA FABBRICA DELL'ACQUA

SCOPRIAMO L'ACQUEDOTTO DI ROVERETO

Per utilizzare l'acqua ogni giorno abbiamo bisogno di un complesso sistema idrico che ci permetta di averla comodamente a disposizione nelle nostre case. L'acqua di rubinetto che beviamo a Rovereto è buona, sicura e controllata perché ogni giorno il personale di Novareti gestisce il sistema idrico, dalla sorgente fino a casa nostra. Si tratta di attività spesso invisibili ai nostri occhi, complesse ma indispensabili. L'acqua viene captata dalla sorgente, quindi grazie a una serie di trattamenti viene resa potabile, per poi essere immessa in rete. Per garantirci continuità e sicurezza del servizio, l'intero sistema idrico è costantemente monitorato grazie a un sistema di telecontrollo attivo 24 ore su 24, 7 giorni su 7. Scopriamo insieme questo complesso insieme di attività, reti e impianti che ci permettono di godere quotidianamente di acqua potabile.

A cura di NOVARETI

INSEGNANTE	Dott. Ing. MATTEO FRISINGHELLI, Responsabile Operativo del Servizio Idrico Novareti
SEDE	auditorium Lupatini - Centro Pastorale "Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A
CALENDARIO	31 ottobre 2023
ORARIO	dalle 9:30 alle 11:30 il martedì
N. LEZIONI	1
TOTALE ORE	2
QUOTA	gratuito
N. ISCRITTI	minimo 20 - massimo 80
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 13/09/2023 al 22/09/2023

GHIACCIAI E CAMBIAMENTI CLIMATICI

I ghiacciai come importanti ecosistemi d'alta quota, sono tra i primi termometri del cambiamento climatico. La rapida mutazione degli ultimi decenni li sta modificando e facendo scomparire anche in modo purtroppo tragico. Che tracce lasciano sul territorio questi ghiacciai nei loro movimenti? Come possono essere studiati ed osservati? Cosa succederà nel momento in cui questi importanti sistemi d'alta quota andranno a ridursi o sparire completamente dalle montagne?

A cura della S.A.T. - SOCIETÀ ALPINISTI TRIDENTINI

INSEGNANTE	CRISTIAN FERRARI, Socio S.A.T.
SEDE	auditorium Lupatini - Centro Pastorale "Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A
CALENDARIO	25 ottobre 2023
ORARIO	dalle 15:00 alle 17:00 il mercoledì
N. LEZIONI	1
TOTALE ORE	2
QUOTA	gratuito
N. ISCRITTI	minimo 20 - massimo 80
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 13/09/2023 al 22/09/2023

GROTTE, RIPARI E ANFRATTI DEL TRENTINO. IL FASCINO DEL MONDO SOTTERRANEO FRA MITI, LEGGENDE E ARCHEOLOGIA

In questo percorso verrà indagata l'interazione fra uomo e grotte dal punto di vista etnografico, folcloristico, storico e archeologico portando alcuni esempi di contesti regionali.

A cura della **FONDAZIONE MUSEO CIVICO DI ROVERETO**

INSEGNANTE	Dott. MAURIZIO BATTISTI, Archeologo
SEDE	Museo Civico - Borgo S. Caterina
CALENDARIO	21, 28 marzo 2024 - 4, 11 aprile 2024
ORARIO	dalle 15:00 alle 17:00 il giovedì
N. LEZIONI	4
TOTALE ORE	8
QUOTA	€ 13,00
N. ISCRITTI	minimo 20 - massimo 80
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 13/09/2023 al 22/09/2023 e dal 10/01/2024 al 19/02/2024

SCOPRIAMO L'UNIVERSO

LIVELLO BASE

Una passeggiata nello Spazio che ci circonda, per iniziare a conoscere e capire ciò che si trova al di fuori del nostro pianeta, a partire dagli astri meglio visibili del nostro cielo (Sole e Luna) passando per la composizione e struttura del Sistema Solare di cui facciamo parte, fino alla scoperta degli oggetti galattici ed extragalattici. Senza dimenticare una delle attività più antiche legate all'astronomia: l'osservazione ad occhio nudo. Grazie al Planetario del Museo Civico, potremo osservare una riproduzione perfetta del cielo, sotto cui impareremo ad orientarci e a riconoscere alcune costellazioni notevoli, osservando come si comporta la volta celeste. Potremo inoltre ripercorrere la storia e le prospettive dell'osservazione e dell'esplorazione dello Spazio, grazie all'allestimento tematico che si sviluppa attorno al Planetario stesso.

A cura della FONDAZIONE MUSEO CIVICO DI ROVERETO

INSEGNANTE	CHIARA SIMONCELLI E MARTINA DE MAIO
SEDE	Museo Civico - Borgo S. Caterina
CALENDARIO	11, 18, 25 gennaio 2024 - 1 febbraio 2024
ORARIO	dalle 15:00 alle 17:00 il giovedì
N. LEZIONI	4
TOTALE ORE	8
QUOTA	€ 13,00
N. ISCRITTI	minimo 20 - massimo 30
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 13/09/2023 al 22/09/2023
OCCORRE	Quaderno e penna.

SCOPRIAMO L'UNIVERSO

LIVELLO AVANZATO

L'attività proposta mira ad essere un approfondimento di alcuni temi trattati nel corso base 'Scopriamo l'Universo'. Durante gli incontri si affronteranno alcuni temi specifici, quali gli strumenti dell'osservazione astronomica, alcuni approfondimenti legati al Sistema Solare e alle missioni in corso per studiarlo e conoscerlo meglio, e qualche accenno ad elementi meno conosciuti, come i pianeti extrasolari. Una delle lezioni si terrà al Planetario della Fondazione Museo Civico.

Si consiglia l'iscrizione a chi ha già frequentato il corso base.

A cura della FONDAZIONE MUSEO CIVICO DI ROVERETO

INSEGNANTE	CHIARA SIMONCELLI E MARTINA DE MAIO
SEDE	Museo Civico - Borgo S. Caterina
CALENDARIO	15, 22, 29 febbraio 2024 - 7 marzo 2024
ORARIO	dalle 15:00 alle 17:00 il giovedì
N. LEZIONI	4
TOTALE ORE	8
QUOTA	€ 13,00
N. ISCRITTI	minimo 20 - massimo 30
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 13/09/2023 al 22/09/2023 e dal 10/01/2024 al 16/01/2024
OCCORRE	Quaderno e penna.

A TAVOLA CON IL BOTANICO

“Fa che il cibo sia la tua medicina e che la medicina sia il tuo cibo” (Ippocrate di Kos).

Introduzione ai principi di una sana alimentazione con una attenzione particolare agli aspetti botanici della nutrizione e all'utilizzo di alcune piante spontanee in cucina.

Si propone un percorso introduttivo che approfondisce il tema di una sana alimentazione secondo le indicazioni ministeriali e offre un excursus sulle più importanti famiglie botaniche legate alla nutrizione (Graminacee, Leguminose, Solanacee, Apiacee), con accenni alle piante fitoalimurgiche e officinali.

A cura della FONDAZIONE MUSEO CIVICO DI ROVERETO

INSEGNANTE	CLAUDIO TOMASI, Botanico
SEDE	Museo Civico - Borgo S. Caterina
CALENDARIO	3, 10, 17 aprile 2024
ORARIO	dalle 15:00 alle 17:00 il mercoledì
N. LEZIONI	3
TOTALE ORE	6
QUOTA	€ 10,00
N. ISCRITTI	minimo 20 - massimo 30
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 13/09/2023 al 22/09/2023 e dal 10/01/2024 al 11/03/2024

ORTINBOSCO: UN ESEMPIO DI AGRICOLTURA SOCIALE IN TRENTINO

Fondazione Famiglia Materna presenta la propria esperienza di agricoltura sociale, in sinergia con diversi attori del territorio lagarino, presso il bosco della città con il progetto Ortinbosco.

A cura della FONDAZIONE FAMIGLIA MATERNA

INSEGNANTE	SIMONE BENETTI
SEDE	auditorium Lupatini - Centro Pastorale "Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A
CALENDARIO	21 febbraio 2024
ORARIO	dalle 9:30 alle 11:30 il mercoledì
N. LEZIONI	1
TOTALE ORE	2
QUOTA	gratuito
N. ISCRITTI	minimo 20 - massimo 80
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 13/09/2023 al 22/09/2023 e dal 10/01/2024 al 31/01/2024

PIANTE SENZA DIMORA: KOKEDAMA E TERRARIUM

Il corso si propone di illustrare le principali caratteristiche e necessità delle piante d'appartamento e di conoscere le piante ed i materiali più adatti alla creazione di questi antichi "vasi" giapponesi, imparare a manipolare le radici della pianta, a creare il microcosmo del kokedama e del terrarium e a prendersene cura.

INSEGNANTE	ROMANA CALLIARI E MICHELA LUISE
SEDE	Orto San Marco - SETAP - via Pasqui
CALENDARIO	8, 15, 22 novembre 2023
ORARIO	dalle 14:30 alle 16:30 il mercoledì
N. LEZIONI	3
TOTALE ORE	6
QUOTA	€ 10,00 + € 15,00 da consegnare all'insegnante alla prima lezione per acquisto materiale e piante per kokedama e terrarium.
N. ISCRITTI	minimo 10 - massimo 15
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 13/09/2023 al 22/09/2023
OCCORRE	Guanti da giardinaggio, abbigliamento consono per stare all'aperto.

ORTO DOMESTICO E ORTO FAMILIARE: OTTIMIZZARE LA GESTIONE

Vuoi avere un orto ricco di ortaggi e fiori? Semplici consigli per migliorare e ottimizzare la gestione dell'orto familiare. Verranno proposti momenti di progettazione a piccoli gruppi, prove pratiche per imparare le principali tecniche di lavorazione e concimazione del suolo, di semina e di trapianto.

Si può frequentare un solo corso.

INSEGNANTE	ROMANA CALLIARI E MICHELA LUISE
SEDE	Orto San Marco - SETAP - via Pasqui
CALENDARIO	CORSO N. 1: 14, 21, 28 febbraio 2024 CORSO N. 2: 13, 20, 27 marzo 2024
ORARIO	dalle 14:30 alle 16:30 il mercoledì
N. LEZIONI	3
TOTALE ORE	6
QUOTA	€ 10,00
N. ISCRITTI	minimo 15 - massimo 20
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 13/09/2023 al 22/09/2023 e dal 10/01/2024 al 16/01/2024
OCCORRE	Guanti da giardinaggio, abbigliamento comodo per stare all'aperto.

ASTROLOGIA IN LEGGEREZZA

Mercurio, Venere e Marte, tre amici che hanno qualcosa di personale da dirci... Non un corso di astrologia, ma piacevoli incontri nei quali, con l'aiuto di facili tabelle, ognuno troverà la propria posizione natale di ciascun pianeta. Scopriremo cose sorprendenti sull'intelligenza, socievolezza, affettività, grinta e volontà... Un invito a curiosare in questa "visita guidata" adatta a tutti e, per chi già studia astrologia, una possibilità di arricchire la conoscenza di questi pianeti collocati nei 12 segni astrologici.

INSEGNANTE	SANDRA SPONGA
SEDE	Sala Cenacolo - Centro Pastorale "Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A
CALENDARIO	6, 20, 27 febbraio 2024 - 5, 12, 19, 26 marzo 2024 - 2, 9, 16 aprile 2024
ORARIO	dalle 15:00 alle 17:00 il martedì
N. LEZIONI	10
TOTALE ORE	20
QUOTA	€ 32,00
N. ISCRITTI	minimo 10 - massimo 25
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 13/09/2023 al 22/09/2023 e dal 10/01/2024 al 16/01/2024

**ALTRE
ATTIVITÀ**

PROGETTO "CHOKO AGE"

CIOCCOLATO, VITAMINA E, ESERCIZIO FISICO E DIETA BILANCIATA per ridurre il rischio di perdita di peso e massa muscolare in persone, con più di 65 anni, con una diagnosi di declino cognitivo o demenza.

Nell'età adulta, l'avanzare dell'età può essere accompagnato da uno stato nutrizionale non sufficiente in termini quantitativi e/o qualitativi che si può tradurre in perdita di peso e un'alterazione negativa della composizione corporea (perdita di massa muscolare), limitando l'autonomia quotidiana, aumentando il rischio di cadute e l'aggravamento dello stato di salute. Il Progetto Choko-Age, con alle spalle un consorzio di Università e Centri di Ricerca Italiani ed Europei di eccellenza tra cui il CeRiSM di Rovereto ha come obiettivo principale quello di verificare come un programma di esercizio fisico combinato agli effetti dei polifenoli e antiossidanti contenuti in un cioccolato fondente arricchito di vitamina E (prodotto eccezionalmente per Choko-Age, dal partner Nestlè Italia - Perugina) possa attenuare la perdita di massa muscolare e forza in queste persone.

I partecipanti, persone con più di 65 anni, con diagnosi di declino cognitivo o demenza saranno seguiti GRATUITAMENTE per un periodo di circa 3 mesi da professionisti che valuteranno molti parametri legati al loro STATO DI SALUTE PSICO-FISICO (neuropsicologi e chinesologi), li accompagneranno in un PERCORSO NUTRIZIONALE (nutrizionisti) e li seguiranno in ogni seduta di ESERCIZIO FISICO (chinesologi).

I colloqui iniziali, le valutazioni e le sessioni di esercizio fisico si svolgeranno a Rovereto (presso i laboratori del Ce-RiSM) a partire dal mese di GIUGNO 2023, con giorni e orari che cercheranno di andare incontro alle esigenze dei partecipanti.



Per informazioni e iscrizioni contattare il dott. Roberto Modena

Tel. 3921999814

Mail roberto.modena@univr.it

Sito ufficiale del Progetto : chokoage.eu

CORSI PROPOSTI DA ALTRI ENTI

MART

Corso Bettini 43-38068 - Tel. 0464 454135/454108
education@mart.tn.it - www.mart.tn.it

CONFERENZE IN STREAMING

Io, l'arte e l'estetica

L'Area educazione e mediazione del Mart propone un nuovo ciclo di incontri gratuiti dedicati a tutte le persone interessate ai temi dell'estetica contemporanea, del rapporto arte-spirito-meditazione, della pedagogia e della filosofia.

I link di collegamento vengono comunicati a seguito dell'iscrizione: education@mart.tn.it.

Info: 0464.454151

- martedì 17 ottobre 2023, dalle 17:30 alle 19:00.
Bruno Munari educatore. Pensieri e ispirazioni - *Beba Restelli*
- martedì 24 ottobre 2023, dalle 17:30 alle 19:00.
Hundertwasser. Educazione tra arte e lavoro - *Robert Zamboni*
- martedì 31 ottobre 2023, dalle 17:30 alle 19:00.
Arte e spirito in Joséphin Péladan - *Luca Sartore*
- martedì 7 novembre 2023, dalle 17:30 alle 19:00.
Wabi-sabi. L'accettazione della transitorietà e dell'imperfezione delle cose - *Shugo Echizenya*
- martedì 14 novembre 2023, dalle 17:30 alle 19:00.
Arte urbana nella S. Pietroburgo contemporanea - *Cecilia Brazioli*
- martedì 21 novembre 2023, dalle 17:30 alle 19:00.
Esercizi di Meraviglia. Esperienze per formative - *Marco Peri*

WORKSHOP

(tutti con PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA: Area educazione
Mart 0464-454 135/108 – education@mart.tn.it)

Il sentire visivo

a cura di Federica Jeanne de Luca

Domenica 24 settembre 2023, ore 14.00-18.00, Mart Rovereto
Costo: € 25

Un workshop d'artista che propone una serie di esercitazioni dove la percezione visiva e quella sonora entrano in un dialogo sinestetico in grado di sollecitare uno stato meditativo. La musica e i suoni della natura, con la loro capacità di suscitare profonde emozioni, ispireranno un racconto visivo formato da immagini realizzate a inchiostro su carta che verranno raccolte in un album rilegato a mano da ciascun partecipante. Si imparerà ad ascoltare lo spazio, il silenzio, il suono e le sue pause, visualizzandoli e lasciando che le sensazioni fluiscano liberamente sul foglio.

Arte d'asporto

a cura di Raffaella Castagna

Domenica 8 ottobre 2023, ore 14.00-18.00, Mart Rovereto
Costo: € 25

Un oggetto comune come la scatola di cartone per la pizza o quelle per contenere altre pietanze può diventare un modulo con il quale costruire un'opera d'arte collaborativa. Nei suoi libri *Arte d'asporto* e *Arte d'asporto*. Le donne, Raffaella Castagna illustra diversi modi di creare nello spazio della scatola, ispirandosi alle opere di alcuni celebri artisti e artiste del XX secolo. Partendo da tali esempi, il suo workshop propone un percorso che parte dalla creazione individuale per arrivare alla

costruzione di una grande installazione nella piazza del Mart, basata sul montaggio delle diverse scatole decorate.

Pop up: sculture in movimento

a cura di Eleonora Cumer

Domenica 12 novembre 2023, ore 10.00-13.00/14.00 18.00, Mart Rovereto

Costo: € 55 (*€ 45 ridotto Mart Membership, docenti, over 65, under 30*)

Pop up è un termine inglese che significa "saltar fuori": ciò che succede quando si aprono le pagine di libri che contengono figure tridimensionali che si ripiegano su se stesse.

Questo nuovo progetto dell'artista Eleonora Cumer prosegue la sua indagine sulle possibilità creative e costruttive della carta. Nel laboratorio si sperimenteranno diversi modi per creare "sculture in movimento" lavorando sulle pieghe e i giochi di incastro, le combinazioni cromatiche e il collage.

Appunti al museo

a cura di Silvia Benedetti

Domenica 3 dicembre 2023, ore 14.00-18.00, Mart Rovereto

Costo: € 25

Un workshop con una giovane illustratrice che invita a sperimentare la libertà del segno come mezzo di espressione, in dialogo con gli spazi e le opere del museo. Un percorso itinerante nelle sale del Mart, dove ogni partecipante potrà selezionare degli oggetti, delle opere d'arte o anche dei semplici spazi architettonici per rappresentarli attraverso tre diverse tecniche di disegno: pastello, pennarello e brushpen. Gli appunti visivi così raccolti verranno poi osservati e condivisi insieme agli altri, per essere utilizzati e rielaborati in leporello, un libro illustrato dove confluiscono diversi sguardi sul museo.

FONDAZIONE MUSEO CIVICO DI ROVERETO

Per info e prenotazioni:

Borgo S. Caterina, 41 - 38068 Rovereto TN
tel. 0464 452800 - museo@fondazionemcr.it
www.fondazionemcr.it

RAM film festival

Rovereto, 4 ottobre - 8 ottobre 2023

Il **RAM Film Festival, Rovereto - Archeologia - Memorie** è il festival internazionale dedicato al patrimonio culturale materiale e immateriale, a **siti, popoli e culture**, con film, documentari, film animati, incontri, esposizioni, workshop, visite guidate alla scoperta del territorio e molto altro. Il focus dell'edizione 2023 ha per titolo *Sguardi sul clima*.

L'ingresso alle proiezioni a Teatro Zandonai è libero.
Programma sul sito www.ramfilmfestival.it

Venerdì a lume di stella

Osservazione del cielo notturno presso l'Osservatorio Astronomico di Monte Zugna.

Ogni venerdì sera da luglio a settembre.

Info, costi e prenotazione sul sito www.fondazionemcr.it

Sulle tracce dei dinosauri

Visita guidata al sito paleontologico delle Orme dei dinosauri ai Lavini di Marco per scoprire la storia geologica del territorio.

Ogni secondo e quarto sabato del mese, da aprile ad ottobre.

Info, costi e prenotazione sul sito www.fondazionemcr.it

Cicli di conferenze “i giovedì di...”

Organizzate da Società Museo Civico, Fondazione Museo Civico e Fondazione Alvisé Comel.

Approfondimenti tematici con esperti nelle seguenti discipline: **archeologia, arte, astronomia, botanica, geologia e zoologia-biologia.**

Presso le sedi della Fondazione Museo Civico di Rovereto.

Ingresso libero.

Consultare il sito per la programmazione: www.fondazionemcr.it.

CIVICA SCUOLA MUSICALE “R. ZANDONAI”

Corso Rosmini, 78 – Rovereto – Tel. 0464 452164 / 207 / 197

scuolamusicale@comune.rovereto.tn.it

www.scuolamusicale.rovereto.tn.it

Referenti: segreteria Catia Simoncelli, Paola Armellini

Guida all'ascolto

Il corso propone, in modo chiaro e accessibile a tutti, una serie di itinerari con guida nel variegato e multiforme mondo della musica. Opere, autori, stili, forme saranno presentati con l'ausilio di esempi audio e video.

Insegnante: Fabio Maria Conti

Periodo: ottobre 2023 – maggio 2024 (secondo il calendario scolastico)

Corso di coro per adulti

Il corso si propone di fornire gli strumenti del “far coro”: la respirazione, la tecnica vocale, l’articolazione del testo, l’intonazione, l’ascolto, l’analisi della partitura, l’amalgama corale, le strategie di gruppo e il contatto con il direttore. Il repertorio, particolarmente eterogeneo, spazia dalla musica leggera italiana al repertorio popolare italiano e internazionale, fino ai brani classici d’autore di differenti periodi storici.

Insegnante: Eduardo Bochicchio

Periodo: ottobre 2023 – maggio 2024 (secondo il calendario scolastico)

PROGETTI E SERVIZI ALLA PERSONA

COMUNE DI ROVERETO

Avvocati, geometri e aiuto digitale a disposizione gratuita dei cittadini

Consulenza gratuita, su appuntamento, presso l'Ufficio Relazioni con il pubblico del Comune di Rovereto, P.zza Podestà, 11 - piano terra Municipio.

Per accedere è necessario prenotare un appuntamento presso l'Ufficio Relazioni con il pubblico, tel. 0464 452499

Sportello 'Amico geometra':

Ogni secondo giovedì del mese dalle 15.00 alle 17.00

In collaborazione con il Collegio Geometri della Provincia di Trento. I colloqui possono riguardare:

- problematiche condominiali,
- le pratiche relative a catasto e tavolare,
- risparmio energetico,
- agevolazioni fiscali (per ristrutturazioni o altro),
- parte tecnica di successioni e divisioni,
- edilizia e urbanistica.
- altre problematiche legate al mondo delle professioni tecniche.

Sportello "Avvocati in Comune"

lunedì dalle 14.00 alle 16.00

In collaborazione con l'Ordine degli Avvocati di Rovereto. Servizio rivolto a cittadini appartenenti al Circondario del Tribunale di Rovereto che non abbiano già cause civili o penali in corso

I colloqui potranno riguardare

- informazioni e orientamento su costi e tempi della giustizia,
- gratuito patrocinio,
- procedure di sfratto,
- cause civili tra condomini, pignoramenti di immobili,
- problematiche legate al lavoro,
- separazione consensuale e/o divorzio, problematiche legate alla famiglia, alle convivenze di fatto e alle unioni civili,
- procedimenti legati al recupero crediti, risarcimento del danno.

Sportello "Aiuto digitale"

Il cittadino che ha difficoltà ad utilizzare i nuovi strumenti digitali quali applicazioni web, moduli on line, prenotazioni di appuntamenti, invio di pratiche telematiche, può ricevere un aiuto da un operatore, appositamente formato.

I servizi per i quali viene fornita assistenza sono:

- SPID corretto utilizzo dell'identità digitale, procedura di sblocco e rinnovo password, uso dell'applicazione,
- Registro elettronico Vivo Scuola, installazione app e utilizzo
- Prenotazione appuntamenti on line (passaporto, appuntamenti booking Filavia)
- Accesso a documenti anagrafici on line tramite spid o carta d'identità elettronica
- Utilizzo servizi on-line della Provincia autonoma di Trento,
- Utilizzo applicazione Azienda provinciale per i servizi sanitari App Trec +
- Iscrizioni on-line ai servizi della Pubblica amministrazione (Università Età Libera, scuole, ecc)

E' inoltre attivo, sempre all'Ufficio Relazioni con il pubblico, il Punto Cliente INPS, servizio frutto di una convezione tra l'Amministrazione comunale e la Direzione regionale INPS, consente ai cittadini di ricevere la stampa di documenti personali quali estratto contributivo, duplicato CUD, duplicato ObisM.

Centro Servizi Anziani

Il servizio è orientato a stimolare, valorizzare e potenziare le abilità e le autonomie delle persone, promuove la partecipazione attiva attraverso il coinvolgimento nell'ideazione e realizzazione delle attività.

Mira alla prevenzione, all'invecchiamento attivo e alla promozione dell'inclusione sociale, anche attraverso il volontariato, le attività sono volte alla realizzare occasioni per stare insieme, creare servizi di prossimità, al sostegno e promozione di attività sociali finalizzate al benessere delle persone.

SEDE CENTRO SERVIZI ANZIANI - Via Portici n.19

CONTATTI:

- **Comune di Rovereto** - Servizio Politiche Sociali
referente Milena Folgarait - cell.335/6235316
folgaraitmilena@comune.rovereto.tn.it
- **A.P.S.P. Clementino Vannetti - Rovereto**
referente Stefano Larger - Tel. 0464/455221
stefano.larger@apspvannetti.it - www.apspvannetti.it

OCCASIONI PER INCONTRARSI

Brione

Dal lunedì al sabato dalle 09.00 alle 12.00 e dalle 15.00 alle 17.00 presso Associazione Quartiere Solidale
referente: Maria Teresa Ossena

Amministratore di Sostegno

L'Amministrazione di Sostegno è una misura personalizzata di tutela, che ha l'obiettivo di preservare il più possibile la capacità di agire della persona, prevedendo una forma di supporto esclusivamente per le funzioni che l'individuo non può compiere autonomamente, assicurando il suo diritto all'autodeterminazione, intesa come opportunità di poter operare in auto-

mia fino a quando possibile le proprie scelte personali.
Il cittadino che necessita di informazioni ed orientamento sulla tematica dell'Amministrazione di Sostegno può rivolgersi:

- presso il Servizio Politiche Sociali del Comune di Rovereto via Pasqui n.10
- il giovedì dalle ore 14.30 alle 17.00 su appuntamento telefonando al numero 333/8790383
- presso lo sportello informativo del Tribunale di Rovereto
- il giovedì dalle ore 09.00 alle ore 12.00 su appuntamento telefonando al numero 333/8790383

CENTRO ASCOLTO ALZHEIMER

Servizio gratuito con l'obiettivo di sostenere le persone colpite da malattia di Alzheimer e le loro famiglie.

Contatti: 0464 455000 (centralino ApSP Vannetti)

dal lunedì al venerdì in orario di ufficio o accesso diretto il giovedì dalle 10.00 alle 12.00 presso la sede della APSP Clementino Vannetti, a Rovereto in via Vannetti, 6.

Indirizzo e-mail: centroascoltoalzheimer@apspvannetti.it

FARMACIE COMUNALI ROVERETO

Società Multiservizi Rovereto s.r.l. - Via Pasqui, 10

0464 490511 - www.smr.tn.it

Consigli utili e prenotazione servizi su: www.farmaciecomunalirovereto.it

Farmacia Comunale - Via Paoli 19 - Tel. 0464 630121
viapaoli@farmaciecomunalirovereto.it

Farmacia Comunale - Via Benacense 43 - Tel. 0464 630122
viabenacense@farmaciecomunalirovereto.it

Farmacia Comunale - Viale Trento 33/2 - Tel. 0464 630123
vialetrento@farmaciecomunalirovereto.it

Farmacia Comunale Isera - Via Cavalieri 4 - Tel. 0464 630124
isera@farmaciecomunalirovereto.it

Farmacia Comunale - Via del Garda 103 - Tel. 0464 630125
viadelgarda@farmaciecomunalirovereto.it

SERVIZI DI SCREENING, CURA, CONSULENZA E UTILITÀ:

- L'infermiere in farmacia (servizi infermieristici in farmacia)
- Misurazione della pressione o del peso
- Programma di misurazione dell'Indice di Massa Corporea (IMC)
- Elettrocardiogramma
- Holter Cardiaco 24ore
- Autoanalisi sangue - profilo glicemico - colesterolo
- Verifica sindrome metabolica
- Test intolleranze alimentari Natrix (46/92/184 alimenti)
- Analisi dermocosmetica
- Ultrasonometria calcaneare e densitometria
- Pletismografia
- Consulenza farmacologica
- Consulenza Fori di Bach
- Giornate di consulenza dermocosmesi
- Noleggio attrezzature (carrozine, girello, tiralatte, ecc)
- Raccolta farmaci scaduti
- Defibrillatore in farmacia
- Educazione sanitaria
- Spazio ascolto
- Punto Apoteca Natura

ASSOCIAZIONE A.M.A. AUTO MUTUO AIUTO

via Taramelli, 17 Trento - tel. 0461 239640

info@automutuoaiuto.it - www.automutuoaiuto.it

fb: Associazione A.M.A. Auto Mutuo Aiuto onlus Trento

L'Associazione A.M.A. propone a Rovereto diversi gruppi di auto mutuo aiuto, generalmente formati da otto/dieci persone facilitati da un volontario AMA:

- dipendenza da gioco d'azzardo
- familiari di malati oncologici
- persone non vedenti e ipovedenti
- familiari di persone disabili
- lutti, separazioni, depressioni, ansia

Inoltre sono attivi spazi di incontro per tessere relazioni, condividere, trascorrere del tempo insieme in un clima di semplicità, rispetto e accoglienza:

- Camminata in città: ogni martedì alle 9 partendo da Smart Lab
- Cine-chiacchiere: visione di video/cortometraggi e discussione.

LE ASSOCIAZIONI DEGLI ANZIANI SUL TERRITORIO

PENSIONE VIVA

INDIRIZZO SEDE: Casa Soggiorno Anziani di Via Vannetti, 6
PRESIDENTE: Maria Ida Robol
N. TELEFONO: 0464 421035
ATTIVITA' SVOLTE: prestazioni di volontariato presso A.P.S.P. di Rovereto, via Vannetti e di Borgo Sacco; attività culturali: conferenze, visite guidate a mostre, musei, chiese e monumenti vari; escursioni, corso di educazione motoria, attività negli orti dati in gestione all'associazione, coro.

"LA RADICE" ASSOCIAZIONE CULTURALE

INDIRIZZO SEDE: via Follone 11
ORARIO SEDE: mercoledì e venerdì dalle 15.00 alle 18.00
PRESIDENTE: Daniela Luna
REFERENTE: Zanolli Rossella
N. TELEFONO: 334 8594676, 388 0598308
ATTIVITA' SVOLTE: attività culturali, ricreative, psicomotorie, promozione sociale e solidarietà; si organizzano corsi di ginnastica, yoga e balli di gruppo. Gite, viaggi e soggiorni marini.

GRUPPO ANZIANI E PENSIONATI PARROCCHIA S. GIUSEPPE

INDIRIZZO SEDE: Viale Trento, 45 Rovereto
ORARIO SEDE: mercoledì dalle 14.30 alle 18.00
PRESIDENTE: Cristina Giometto
N. TELEFONO 335 6773051
ATTIVITÀ SVOLTE: gioco delle carte; gite culturali; attività religiose, culturali e culinarie

A.P.S. "IL PORTO – GRUPPO ANZIANI SACCO"

INDIRIZZO SEDE: Via D. Chiesa, 15 (ex ACLI)
ORARIO SEDE: dal lunedì al venerdì, dalle 15.00 alle 18.00
PRESIDENTE: Gregori Remo
REFERENTI: Chiara Segà, Gianfranco Gozzi
N. TELEFONO 349 3691807
ATTIVITÀ SVOLTE: culturali, religiose, sociali, ricreative e turistiche

CIRCOLO "TERZA ETÀ" PARROCCHIA SACRA FAMIGLIA

INDIRIZZO SEDE: Piazzale Defrancesco, 1
ORARIO SEDE: dal lunedì al venerdì: dalle 9.00 alle 11.30
lunedì, mercoledì e venerdì: dalle 14.30 alle 18.30
PRESIDENTE: Gianni Peroni
N. TELEFONO: 347 3451506 – 340 6180901
EMAIL: circololaterzaeta@gmail.com

SITO: www.circololaterzaeta.com
ATTIVITÀ SVOLTE: incontri spirituali, convivi sociali, attività ludiche-culturali, gite/pellegrinaggi

CIRCOLO PENSIONATI "ZINEVRA"

INDIRIZZO SEDE: Via S. Maria, 92
ORARIO SEDE: martedì, giovedì e sabato: dalle 14.00 alle 18.00
PRESIDENTE: Francesco Santoni
N. TELEFONO: 349 6776659
ATTIVITÀ SVOLTE: giochi a carte, tombola, scacchi, dama, lotteria, tornei di bocce

CIRCOLO ANZIANI E PENSIONATI "EL FOGOLAR" DI NORIGLIO

INDIRIZZO SEDE: via Fontani, 28
ORARIO: giovedì dalle 15.00 alle 18.00
PRESIDENTE: Isidoro Fait
REFERENTE: Daniela Iachelini
N. TELEFONO: 349 5132453
EMAIL: daniela.iachelini@gmail.com
ATTIVITÀ SVOLTE: giochi a carte, attività conviviali, gite/pellegrinaggi

CIRCOLO DI LIZZANA

INDIRIZZO SEDE: Invernale: entrata Via al Cristo, 29
Estivo: entrata Via alla Busa
ORARIO: dal lunedì al sabato dalle 15.30 alle 18.30

PRESIDENTE: Andrea Simoncelli
N. TELEFONO: 331 3747336
ATTIVITÀ SVOLTE: culturali, religiose, ricreative e informative.

ASSOCIAZIONE PENSIONATI "AMICI PER LA VITA" DI MARCO

INDIRIZZO SEDE: c/o Casa Sociale – Via 2 Novembre, 7
Marco di Rovereto
ORARIO SEDE: mercoledì e venerdì dalle 14.30 alle 17.30
domenica solo in caso di attività-chiuso
Luglio e Agosto
PRESIDENTE: Renato Toss
REFERENTE: Fulvia Gatti
N. TELEFONO: 335 1666295
ATTIVITÀ SVOLTE: gite culturali, tornei di bocce, tornei di
carte, intrattenimenti vari, i mercoledì
filò in sede, gite.
INIZIATIVE: Coro "Amici per la vita"

COMITATO POMERIGGI IN VALLUNGA

INDIRIZZO SEDE: "casetta" Vallunga
ORARIO SEDE: luglio e agosto, sabato dalle 15.00 alle
19.00
PRESIDENTE: Gregorio Remo
REFERENTI: Gino Adami
N. TELEFONO: 349 3691807
ATTIVITÀ SVOLTE: attività ludiche e culturali. Pomeriggi in
Vallunga

Per informazioni:

Servizio Istruzione, Cultura e Sport

Ufficio Cultura, Rapporti con l'Università e Politiche giovanili

Palazzo Alberti-Poja - C.so Bettini, 41

Telefono 0464 452636

unilibera@comune.rovereto.tn.it

www.comune.rovereto.tn.it

Edito da:

Comune di Rovereto



COMUNE DI ROVERETO



SERVIZIO ISTRUZIONE, CULTURA E SPORT
Ufficio Cultura, Rapporti con l'Università e Politiche giovanili
Assessorato al Benessere e alla Promozione Sociale

Palazzo Alberti-Poja - C.so Bettini, 41
Telefono 0464 452636
unilibera@comune.rovereto.tn.it
www.comune.rovereto.tn.it