



*Università per la Terza Età
Città di Cervignano e Bassa friulana
Associazione di promozione sociale e culturale*

Corsi e programmi dell'Anno Accademico 2025/2026

38° *anno di attività*



Dedicato a
Nella Zanella Perazzoni
grande animatrice
della nostra UTE



Università per la Terza Età
Città di Cervignano e Bassa friulana

Associazione di promozione sociale e culturale

Cervignano del Friuli (UD), Borgo Salomon, 3

Tel. 0431 34477 – info@utecervignano.it

c.f. 900020500303

codice IBAN IT27 O 07085 63730 000000022572

INFORMAZIONI GENERALI

Orario Segreteria:

- martedì-mercoledì-giovedì ore 10.00-12.00
(fino al 18/12/2025)
- martedì-giovedì ore 10.00-12.00 (dal 7/1/2026)



0431 34477 - 392 2487827



L'Ute in...forma

(necessario salvare il numero 392 2487827)



UTE Città di Cervignano e Bassa friulana



www.utecervignano.it

(totalmente rinnovato)

Calendario 2025-2026

Inizio delle lezioni:	20 ottobre 2025
Conclusione delle lezioni:	30 aprile 2026

Sospensione delle lezioni:

Inaugurazione Anno Accademico: data da definire

1° novembre 2025 (Ognissanti)

17 novembre 2025 (San Martino)

8 dicembre 2025 (Immacolata Concezione)

dal 23 dicembre 2025 al 6 gennaio 2026 (Vacanze di Natale)

dal 16 al 18 febbraio 2026 (Carnevale e Ceneri)

dal 2 al 7 aprile 2026 (Vacanze di Pasqua)

25 aprile 2026 (Festa della Liberazione)



segreteria@utecervignano.it (per contatti istituzionali)

corsi@utecervignano.it (per contatti relativi ai corsi)

info@utecervignano.it (per informazioni generali)

utecervignano@pec.it



Introduzione e saluto

Ben ritrovati cari soci, corsisti ed amici!

Ancora una volta sarete ansiosi di scoprire, nelle nostre proposte, le novità e le riconferme. Chi per la prima volta si avvicinerà alla nostra UTE troverà un'ampia scelta di corsi, suddivisi per aree tematiche, che coprono tutto l'anno accademico, o più brevi e altri aperti a tutti. Sono il frutto delle proposte dei nostri ineguagliabili Docenti che, ancora, ci hanno stupito per la varietà dei temi, per la capacità di rinnovarsi, per il piacere di prestare una preziosa opera di volontariato a favore dei nostri associati. E siete proprio voi, cari amici, il centro della nostra attività: la vostra assidua presenza, la continuità del vostro impegno, la soddisfazione che avete saputo dimostrare ci motivano ad adeguare il nostro grande progetto annuale perché risulti interessante, mirato, preciso e, se possibile, accattivante.

Stiamo consolidando la nostra struttura associativa che più che mai oggi si presenta come un NOI dove tutti, Corsisti, Collaboratori, Docenti, Direttivo e Presidente, operano perché sia un luogo di incontro, dialogo, dibattito, apprendimento, dove accoglienza, rispetto, attenzione, cordialità siano atteggiamenti quotidiani. Dobbiamo essere orgogliosi della nostra UTE!

Anche quest'anno il Direttivo, in parte rinnovato, ha ritenuto di abbassare ulteriormente la quota associativa (a 50,00 euro), mantenendo invariati il supplemento per le attività ginniche e per il ballo. Sono segni di un'oculata gestione economica che permette di svolgere in tranquillità il nostro impegno. Un grazie di cuore a chi ci aiuta e ci supporta: l'Amministrazione comunale di Cervignano che ci ospita nella nostra accogliente sede, il Centro Civico, la Casa della Musica e il teatro Pasolini; le Amministrazioni di Fiumicello Villa Vicentina, Aquileia e Ruda che da anni ci permettono di realizzare corsi molto seguiti nei loro Comuni; la Regione che sostiene tutte le UTE locali e naturalmente voi, cari Soci che, anche con la quota associativa, agevolate la realizzazione di corsi, uscite di studio, visite guidate, eventi teatrali e musicali, tornei e tutto quanto ci unisce e ci fa stare bene insieme.

Infine un pensiero grato e affettuoso alla nostra carissima Nella Zanella Pezzoni, già docente, membro del Direttivo, collaboratrice preziosa, cara amica sempre presente. A lei, scomparsa improvvisamente, la nostra UTE deve molto e in suo nome, quest'anno porteremo a compimento tutte le nostre numerose attività.

Che l'anno che inizia ad ottobre sia per noi tutti occasione di studio e di socializzazione. Buon lavoro!

La Presidente e il Direttivo

Università per la Terza Età

“Città di Cervignano e Bassa friulana”

Presidente Irina Coretti

Consiglio Direttivo:

Vicepresidente e Segretario Giorgio Titotto
Corsi Paola Tortul
Organizzazione corsi Marina Buda Dancevich
Logistica ed eventi Renata Cormones
Organizzazione collaboratori Anna D'Agostinis
Relazioni esterne Carla Aita
Viaggi e progetto Erasmus Rossanna Virgolin
Organizzazione tecnica Maurizio Briga
Comunicazione Roberto Turri

Anagrafe e iscrizioni, sito e amministrazione Ursula Bernabò
Contabilità e Tesoreria Fabiola Comisso
Contabilità Mario Di Rubbio
Materiale informatico Silvio Di Raimo
Collaboratori informatici Michele di Palma
..... Antonio Cerrone

Collaboratori (accoglienza, anagrafe, sicurezza)

Adele Polizzi	Giancarlo Tolloi	Patricia Bradaschia
Angelo Carlet	Luciano Mian	Patrizio Grassi
Clara Bonaventura	Mara Molinari	Pierluigi Turus
Clara Tonzar	Maria Mercedes Guarraci	Romana Fresu
Edda Fulizio	Maria Ombretta Reggio	Romeo Giacuzzo
Elena Cherubino	Maria Teresa Ballarin	Rossella Conte
Emanuela Frisone	Marisa Rivetti	Sabrina Treleani
Fabio Venuti	Michele di Palma	Sandra Cidin
Flavia Delponte	Milva Puntin	
Giancarlo Mauro	Nicola Longo	

Che cos'è l'Università per la Terza Età?

Anno Accademico di avviamento/inizio: 1988-1989

L'Università per la Terza Età “Città di Cervignano e Bassa friulana” è un'associazione di promozione sociale e culturale costituita a Cervignano del Friuli il 13 giugno 2012.

L'Associazione non persegue fini di lucro, è apartitica, asindacale e aconfessionale; svolge attività di utilità sociale ed organizza la sua attività secondo principi di democraticità e di partecipazione. In particolare l'Associazione intende perseguire i seguenti scopi:

- **promuovere la valorizzazione culturale e sociale dei propri associati**, il loro benessere psico-fisico e la loro partecipazione alla vita civile e sociale attraverso iniziative di natura culturale, ricreativa e di aggregazione e incontro;
- attuare servizi per lo svolgimento di tali attività;
- **favorire l'attività associativa** in un ambiente propenso ed idoneo per reciproci scambi di idee e di conoscenze mediante corsi, laboratori, convegni, conferenze, mostre, visite d'istruzione, manifestazioni, pubblicazioni, studi, ricerche ed altre iniziative per lo sviluppo della formazione e per il confronto tra culture generazionali e diverse;
- **svolgere le attività culturali** in gestione diretta, od anche stipulare convenzioni con altre associazioni o enti pubblici o privati.

Sono Soci tutte le persone che, compiuti i 18 anni, aderiscono all'Associazione condividendone gli scopi e versano la quota annuale associativa stabilita dal Consiglio Direttivo.

(artt. 2 e 3 dello Statuto)

CORSI OFFERTI

I corsi offerti sono suddivisi in aree omogenee e si differenziano nella durata.

Corsi annuali: per tutta la durata dell'Anno Accademico.

Corsi tematici: di durata inferiore all'Anno Accademico, secondo il programma stabilito dal docente (il numero delle lezioni è indicato accanto al titolo del corso).

Corsi di informatica: tenuti in aula multimediale con 12 postazioni.

Corsi di laboratorio: attività di sperimentazione con impegno manuale e pratico per affinare la creatività e il senso artistico.

Corsi aperti: in collaborazione con le varie Amministrazioni o Istituzioni locali, sono offerti gratuitamente anche ai non iscritti all'UTE. Sono lezioni/conferenze tenute di norma da docenti esterni all'Associazione.

Non è prevista la copertura assicurativa per coloro che non siano iscritti all'UTE o non siano volontari.

Vengono proposti anche:

- **Visite culturali:** ogni corso può organizzare, in autonomia, visite e uscite di studio a completamento degli argomenti trattati.
- **Viaggi:** possono essere organizzati escursioni e viaggi a completamento delle varie attività. Per la loro realizzazione ci si avvale di Agenzie di viaggio (v. Regolamento Viaggi e Uscite di Studio).
- **Eventi teatrali e musicali realizzati dai corsi UTE:** sono offerti gratuitamente dall'UTE ad associati e amici.

I corsi di nuova istituzione sono evidenziati da uno sfondo giallo.

Le lezioni

Le lezioni si svolgeranno secondo il calendario e l'orario indicato per ogni corso; detto orario, tuttavia, potrebbe subire delle variazioni per esigenze impreviste.

Ogni singola lezione si tiene generalmente una volta la settimana e normalmente per un'ora. La durata delle lezioni, tuttavia, può variare a seconda delle caratteristiche dei corsi.

**Iscrivarsi ai corsi e non frequentarli esclude
dalla possibilità di frequenza chi è in lista d'attesa**

Sedi dei Corsi e dei Laboratori

Cervignano del Friuli

Sede UTE
Centro Civico
Casa della Musica
Croce Verde
Palestra Avenal
Palestra di Scodovacca
Palestra Comunale
Palestra Liceo Einstein
G&S Dance Academy
Bocciodromo "O.Mian"

Borgo Salomon, 3
via Trieste, 35
largo maestro Bradaschia
via Aquileia, 33
via Dogana Vecchia, 3
via Lino Stabile, 13
via della Turisella, 3
via Pradati, 12
via Udine, 3
Muscoli - via dei Platani, 50

Fiumicello Villa Vicentina

Ex Scuola Elementare di San Lorenzo

via San Lorenzo, 43

Aquileia

Sala Consiliare

piazza Garibaldi, 7

Ruda

Sala Polifunzionale Perteole

via Volontari della Libertà

Corsi e frequenza

Si informa che **i corsi sono tenuti da insegnanti che offrono il loro tempo e la loro competenza gratuitamente**, pertanto si raccomanda al corsista di:

- ponderare bene le proprie scelte nell'ambito dell'offerta dei corsi per ciò che riguarda impegni ed orari; sarà consentito il cambiamento di corso **solo nel primo mese dall'inizio delle lezioni**, comunicandolo alla Segreteria;
- frequentare con assiduità i corsi e i laboratori scelti;
- comunicare le proprie assenze **ai docenti o agli assistenti del corso** o, se presente, alla chat del corso e **MAI alla Segreteria**.

Due assenze consecutive, senza giustificato motivo, saranno segnalate dal docente alla Segreteria e comporteranno la sostituzione con altri iscritti in lista di attesa.

Per i corsi di informatica ciò avverrà dopo una sola assenza.

Assenze consecutive e prolungate, seppur giustificate, non garantiranno il mantenimento del posto nei corsi con liste d'attesa.

In caso di improvvisa sospensione o variazione d'orario di un corso, gli avvisi ai corsisti saranno comunicati:

- via SMS
- via Whatsapp tramite "L'Ute in...forma"
- sul sito dell'UTE
- con avviso scritto presso la sede di Borgo Salomon, 3
- con avviso scritto presso il Centro Civico

Chi si iscrive durante l'anno deve comprovare al docente la propria iscrizione con la relativa scheda.

Quanto prodotto nei laboratori resta di proprietà dell'allievo, salvo disposizioni diverse da parte del Consiglio Direttivo.

È tassativamente vietata qualunque forma di commercio durante le lezioni.

Corsi aperti

Alcuni corsi, chiaramente indicati come “aperti”, sono offerti gratuitamente a tutta la Comunità senza obbligo di iscrizione all’UTE.

Coloro che, non essendo associati, volessero partecipare a tali corsi, sappiano che non potranno fruire della copertura assicurativa prevista per gli iscritti. In caso di visite o di uscite, gli stessi non fruiranno delle gratuità concesse dall’UTE ai suoi soci.



Quota sociale

Tutte le persone maggiorenni possono iscriversi all'Università per la Terza Età "Città di Cervignano e Bassa friulana" versando una quota sociale che ammonta a **€ 50,00 per tutto l'Anno Accademico**.

La quota sostiene e supporta l'associazione e dà diritto a:

- frequentare tutti i corsi (dopo essersi iscritti);
- assistere gratuitamente ad eventi, concerti e altre manifestazioni culturali organizzati dall'UTE;
- partecipare, corrispondendo la quota relativa, a viaggi di studio;
- partecipare all'assemblea dei soci in modo attivo.

La quota associativa non verrà restituita in alcun caso.

Costi aggiuntivi

I corsi di Taiji Quan, Yoga, Movimento per la Terza Età e di Ginnastica prevedono un contributo spese di **€ 25,00** ognuno.

I corsi di ballo, articolati in due lezioni settimanali, prevedono il versamento di una quota di **€ 50,00** a rimborso delle spese da sostenere. La quota dà diritto alla frequenza di un solo corso.

I corsi di tennistavolo e di bocce prevedono il pagamento della quota annuale di iscrizione all'associazione (ASD) che tiene il corso.

In caso di rinuncia personale la quota aggiuntiva non sarà restituita. Solo in caso di mancato avvio del corso la quota stessa sarà restituita.

Il corso "Andiamo all'Opera" di norma prevede il pagamento dell'abbonamento alla stagione operistica e quella del trasporto in pullman a Trieste (Teatro Verdi). Al momento la stagione operistica è in fase di progettazione.

Attività motorie

Tutte le attività motorie organizzate dall'UTE hanno carattere ludico-motorio-amatoriale pertanto, ai sensi dell'art. 42 bis della legge 98/2013, non viene richiesta la presentazione del certificato medico.

Assicurazione

Corsisti, docenti, collaboratori e volontari UTE sono coperti da assicurazione per la responsabilità civile e contro i rischi di infortunio (senza limiti di età) per tutte le attività svolte dall'Associazione.

Contributi a sostegno dell'UTE

Potete sostenere la nostra UTE con erogazioni liberali o lasciti utilizzando il c/c bancario dell'Università per la Terza Età "Città di Cervignano e Bassa friulana" presso la Banca CrediFriuli di Cervignano

codice IBAN

IT27 O 07085 63730 000000022572

Cinque per mille

Potete anche destinare il 5‰ alla nostra Associazione, indicando nell'opzione sulla dichiarazione dei redditi il **C.F. 90020500303**.

PRENOTAZIONI E ISCRIZIONI

Chi desidera iscriversi all'UTE deve compilare la scheda prevista, anche scaricabile dal sito www.utecervignano.it, e presentarla al momento dell'iscrizione.

Le iscrizioni si svolgeranno presso la sede UTE in Borgo Salomon, 3.

Prenotazioni

Nei giorni **8-9-10-11 settembre 2025**, dalle ore 9.00 alle 12.00 e dalle ore 15.00 alle 18.00, sono attive le prenotazioni per le iscrizioni telefonando ai seguenti numeri:

0431 34477 - 392 2487827

Nel corso della telefonata ogni persona può prenotare l'appuntamento per la sua iscrizione e quella di un'altra persona di cui darà il nominativo. Allo stesso tempo è importante segnalare un eventuale corso con preiscrizione (vedi elenco).

Chi telefonerà, riceverà l'indicazione del giorno e dell'ora precisi in cui presentarsi in sede per provvedere all'iscrizione effettiva.

Iscrizioni

Nei giorni **16-17-18-19 settembre 2025** si svolgeranno le iscrizioni in sede, secondo l'ordine e l'appuntamento assegnato durante la prenotazione telefonica, col seguente orario:

dalle ore 9.00 alle 12.00 e dalle ore 15.00 alle 18.00

Nei giorni **22-23-24-25-26 settembre 2025 dalle ore 9.00 alle ore 12.00** sarà possibile iscriversi senza appuntamento. Successivamente le iscrizioni saranno sospese fino all'avvio delle lezioni.

Percorso iscrizione

- **Prenotare** telefonicamente l'appuntamento per l'iscrizione in segreteria al numero 0431 34477 oppure 392 2487827.
- Presentarsi **puntuali** nella sede di Borgo Salomon, 3 a Cervignano nel giorno e nell'ora dell'appuntamento.
- Avere con sé la propria **scheda di iscrizione**, la tessera sanitaria regionale per i nuovi iscritti o il tesserino di iscrizione UTE per i già iscritti. Gli stessi documenti dovranno essere esibiti anche in caso di iscrizione per un'altra persona.
- Recarsi alla postazione indicata, consegnare la scheda e l'importo della quota, possibilmente in tagli precisi; **sarà possibile anche pagare con il Bancomat o altre carte.**

Modalità

Ogni socio può iscriversi a tutti i corsi.

- I soci possono iscriversi a quanti corsi desiderano, purché gli orari degli stessi non siano sovrapposti.
- Solo dopo aver frequentato il 1° corso di informatica, ci si può iscrivere ai corsi di livello superiore (in base alla disponibilità dei posti).
- Si può frequentare un solo corso di ginnastica generale o posturale.
- I corsi di Taiji Quan, Yoga, Ballo e Movimento per la Terza Età sono cumulabili con le ginnastiche.
- Dal mese di gennaio 2026, sarà possibile frequentare un secondo corso di ginnastica, se vi fossero ancora posti a disposizione, pagando la relativa quota aggiuntiva.
- Ci si può iscrivere, nell'ambito della stessa lingua straniera, ad un solo corso in riferimento ai livelli posseduti. Sarà l'insegnante a valutare il livello del corsista, suggerendo eventualmente un cambio di corso. I corsi General English, English Conversation, Stress On Words, Sharing English Literature e Fonetica non fanno cumulo per l'inglese.
- Ci si può iscrivere a uno solo dei corsi A o B "Nozioni di primo soccorso", "La comunicazione è una qualità dell'Uomo" "Io disegno" e, per "Burraco", A, B o C. Si consiglia l'iscrizione ad un solo corso di maglia.

Attenzione: iscriversi ai corsi e non frequentarli esclude dalla possibilità di frequenza chi è in lista d'attesa

Preiscrizioni (per chi desidera continuare il percorso dell'anno precedente)

I corsi che prevedono la preiscrizione sono contrassegnati sul libretto dalla lettera **P** e vanno segnalati già alla prenotazione telefonica.

- Taiji Quan
- Yoga corsi A e B
- Ballo di gruppo avanzato
- Laboratorio di comunicazione
- Giochi di comunicazione
- Lingue (per i corsi che lo prevedano)
- Andiamo all'opera
- Informatica (per i corsi che lo prevedano)
- Dalla mente alle mani
- Creare con la ceramica corso avanzato
- La magia del gomito
- Rinnoviamo la nostra cucina 3
- Impariamo a cucire A e B
- Restaurare con ago e filo
- Ricordi di carta 4
- Invito al teatro

I posti, nei corsi con preiscrizione, resteranno prenotati per chi lo ha richiesto fino al termine delle iscrizioni su appuntamento, cioè fino al 19 settembre 2025.

Chi avesse richiesto la preiscrizione telefonicamente e non si presentasse all'appuntamento, perderà il diritto di precedenza.

Agevolazioni con la tessera UTE

In base ad accordi direttamente assunti dal Direttivo, si informa che ai soci e ai corsisti 2025/2026 sarà praticato uno sconto, **previa esibizione della tessera prima dell'emissione dello scontrino**, presso le seguenti attività che ringraziamo per la disponibilità.

Aiello del Friuli

- Dana Sport, via Petrarca 16: sconto del 15% su abbigliamento e calzature per acquisti in negozio, sconto extra del 5% per acquisti sul negozio online

Aquileia

- Locanda Aquila Nera, piazza Garibaldi, 5: sconto del 10%
- Ristorante Patriarchi, via G. Augusta, 12: sconto del 10%
- Ristorante La Colombara, località San Zili, 42: sconto del 10%
- Ristorante La Capannina, via Gemina, 10: sconto del 10%

Cervignano del Friuli

- Associazione Culturale Teatro Pasolini, piazza Indipendenza, 34: sconto 10% sui servizi
- Marbooks - Libreria Mariuz, via Roma, 48: sconto del 10% su materiale ufficio e cancelleria e sconto del 5% sull'acquisto di libri (marbooks@marbooks.it)
- Office Line SNC di Camillato Luisa & C, borgo Salomon, 1: sconto del 10%
- "L'Emporio Creativo" di Girotti Tiziana, via Dante, 18: sconto del 10% su tutti i materiali
- De Marchi-Belle Arti, via Garibaldi, 48: sconto del 10%
- Chiarcos SAS, via Dante, 16 e filiale di Grado (galleria Excelsior, 15): sconto del 15% su acquisto di macchine da cucire Singer e Necchi, accessori e ricambi vari
- Digital Photo Point, via Garibaldi, 38/1: sconto del 10%
- Stylphoto di Mazzarella Luca e Patrizia, via Roma 34: sconto del 10%
- Synthesis Snc, piazza Indipendenza, 39/40: sconto del 10% su accessori computer, 5% su hardware e consumabili
- G&S Dance Academy, via Udine, 3: sconto del 10% per coloro che intendessero iscriversi privatamente ai corsi della scuola di ballo

- Nuova Ottica di Barbieri Paolo, via Garibaldi, 17: sconto del 20%
- Salone Eleonora, piazza Marconi, 1: sconto del 10% su servizio colore, taglio e piega; sconto del 5% sull'acquisto di prodotti
- Lui e Lei Moda Capelli di Rusciano Barbara, borgo Salomon, 1/2: sconto del 20% sui servizi, 10% sulla cosmesi, 15% su altri prodotti
- Mototecnica Canesin, via Aquileia, 118: sconto del 10% su prodotti e servizi
- Pizzeria Capello, via San Francesco, 35: sconto del 5%
- Ristorante Pizzeria Chichibio, via Carnia, 2: sconto del 10%
- Trattoria Al Campanile, via Fredda, 3 - Scodovacca: sconto del 10%

Fiumicello Villa Vicentina

- Edera Fioreria, via Libertà, 25: sconto del 10% sull'acquisto di orchidee
- La Rosa di Seta di Nocent Lorena, via Libertà 1: sconto del 15%
- Molino Milocco, via S. Lorenzo, 54: sconto del 10% su farine e prodotti sfusi del mulino e su piante da esterno (escluse piante da orto); sono esclusi prodotti già in offerta
- Parafarmacia San Valentino, via Zanetti, 5: sconto del 10% su tutto tranne farmaci da banco e promozioni in atto
- Ristorante Ai Cjastinars, Borgo Pacco, 1: sconto del 10%
- Pizzeria La Boschetta, via Gramsci: sconto del 10%



IMPORTANTE

Orari e giornate dei vari corsi potranno subire impreviste modifiche non dipendenti dalla nostra volontà.

Ogni variazione sarà comunicata tempestivamente con un SMS al numero telefonico registrato all'atto dell'iscrizione.

In ogni caso, è consigliabile:

- controllare il sito dell'UTE (www.utecervignano.it),
- leggere gli avvisi che vengono inviati su "L'Ute in...forma".

Con la preghiera di avere comunque tanta comprensione e pazienza!

Iscriversi ai corsi è una libera scelta di ciascun socio, ma è anche un impegno verso se stessi e verso i docenti.

Iscriversi è un diritto che comporta il dovere morale di partecipazione.

Evitiamo che, a causa di iscrizioni poco convinte e meditate, siano esclusi dai corsi coloro che intendono seguirli nel modo più assiduo e proficuo.



CORSI PREVISTI PER L'ANNO ACCADEMICO

Sommario

AREA MEDICA E DEL BENESSERE PSICOFISICO	26
1. Star bene ad ogni età (corso aperto - 8 incontri)	26
2. Storia della medicina II (15 lezioni).....	26
3. Nutrizione: cibo, corpo e mente sana (4 lezioni).....	26
4. Nozioni primo soccorso per assistenti familiari (5 lezioni) - corso A..	26
5. Nozioni primo soccorso per assistenti familiari (5 lezioni) - corso B..	26
6. Riflessologia plantare cinese (5 lezioni).....	27
7. Arteterapia: interventi per il benessere della persona (12 lezioni)....	27
8. Corso di Taiji Quan ®	27
9. Ginnastica generale	27
10. Ginnastica posturale - corso A.....	27
11. Ginnastica posturale - corso B	27
12. Ginnastica posturale a 360° - corso C.....	28
13. Ginnastica posturale a 360° - corso D.....	28
14. Ginnastica posturale contro algie vertebrali e articolari - corso E	28
15. Ginnastica posturale contro algie vertebrali e articolari - corso F	28
16. Ginnastica posturale - corso G.....	28
17. Introduzione allo Yoga secondo la pedagogia Viniyoga - corso A ® ..	28
18. Introduzione allo Yoga secondo la pedagogia Viniyoga - corso B ® ..	29
19. Introduzione allo Yoga secondo la pedagogia Viniyoga - corso C	29
20. Danza e movimento per la terza età.....	29
21. Ballo di gruppo per principianti	29
22. Ballo di gruppo avanzato ®	29
23. Tennistavolo per restare giovani (7 lezioni)	29

24. Bocce! (10 lezioni).....	30
25. Camminare in sal...UTE	30
26. Bicicletta che passione! (4 incontri).....	30
AREA UMANISTICA	30
27. Lettura della Divina Commedia - Purgatorio e Paradiso (10 lezioni)..	30
28. Filosofia: riflessioni su pensatori antichi e moderni (10 lezioni)	30
29. Filosofia moderna: tensione tra certezza e verità (4 lezioni)	30
30. Nessun giorno sia senza poesia (15 lezioni)	31
31. Nero su bianco. Viaggio nella letteratura africana (9 lezioni)	31
32. Continua il viaggio nei misteri del libro antico (7 lezioni).....	31
33. Concilio Vaticano II (11 lezioni).....	31
34. Libia Romana: Cirene e il suo entroterra (3 lezioni)	31
35. M'illumino d'immenso: Ungaretti nella Grande Guerra (13 lezioni)..	31
36. Nerone il "princeps" rivoluzionario, il "princeps" dai mille volti (8 lezioni)	32
37. Un assaggio di Storia (7 lezioni)	32
38. Filosofia e diritti umani (7 lezioni)	32
39. Sionismo e il "Protocollo dei Savi di Sion" (8 lezioni)	32
40. Il potere femminile in Casa Asburgo (5 lezioni).....	32
41. Il paradosso del confine tra separazione e incontro (12 lezioni).....	32
42. Il meglio dei giornali di tutto il mondo	33
43. Laboratorio della memoria: "Sì, viaggiare!"	33
44. Il ritmo del tempo e delle stagioni nelle tradizioni popolari (4 lezioni)	33
45. La comunicazione è una qualità dell'uomo (10 lezioni) - corso A	33
46. La comunicazione è una qualità dell'uomo (10 lezioni) - corso B	33
47. Laboratorio di comunicazione (8 lezioni) ®	33
48. Giochi di comunicazione (6 lezioni) ®	34
49. Grafologia: esplorazione della psiche	34
50. La parola cantata 6 (10 lezioni).....	34

51.	La musica nella Divina Commedia (3 lezioni)	34
52.	Cinema, che passione! (6 appuntamenti)	34
53.	Cento capolavori per capire la storia dell'arte (4 lezioni)	34
54.	Incontri con l'arte (corso aperto - 8 incontri)	34
AREA DELLE LINGUE		35
55.	Fonetica inglese e storia della lingua inglese	35
56.	Corso di inglese per principianti assoluti	35
57.	Corso di inglese per principianti 2° anno @	35
58.	English to go @	35
59.	Basic English @	35
60.	Pre-intermediate English A2/B1 @	35
61.	Intermediate English B1/B2 @	35
62.	Inglese intermedio - livello 3 (B1/B2) @	36
63.	Stress on words: l'inglese attraverso l'uso delle parole - terzo anno (8 lezioni) @	36
64.	General English (15 lezioni)	36
65.	English conversation	36
66.	Sharing English Literature - Reading and Discussion Practice	36
67.	Francese base per principianti	37
68.	Francese livello intermedio B1 @	37
69.	Letteratura francese e conversazione @	37
70.	Corso di tedesco per principianti @	37
71.	Corso base di tedesco - livello elementare A1+	37
72.	Tedesco intermedio - livello B1+ @	37
73.	Sloveno di base	38
74.	Sloveno intermedio A @	38
75.	Etimologia friulana e dialettale - La scrittura del friulano @	38
	<i>Corso pratico di lingua e cultura friulana (Corso ospitato)</i>	38
AREA DELLA CONOSCENZA DEL FRIULI		38
76.	Territorio e Natura: "Viaggio nel paesaggio del Friuli Venezia Giulia"	38

77.	Le erbe spontanee commestibili.....	38
78.	Conosciamo il nostro Friuli (corso aperto - 6 incontri).....	39
79.	Storia di Aquileia (corso aperto - 6 incontri).....	39
80.	Ruda: un tesoro da scoprire (corso aperto - 6 incontri)	39
81.	L'orto oggi: il mantenimento della sapienza di un tempo (3 lezioni) .	39
82.	Con l'UTE ... nella cucina friulana (corso aperto - 6 incontri)	39
AREA DELLA CONOSCENZA DI ALTRI PAESI.....		40
83.	Viaggiare per conoscere (corso aperto - 8 incontri)	40
84.	Scoprire la cultura europea con un treno panoramico "hop on-hop off" (4 lezioni).....	40
AREA TECNICO-SCIENTIFICA, GIURIDICA E DELL'EDUCAZIONE CIVICA....		40
85.	La meccanica diventa matematica - Corso A.....	40
86.	Matematica: teoria degli insiemi - Corso B.....	40
87.	Energia: viaggio verso un futuro migliore (3 lezioni).....	40
88.	L'Intelligenza Artificiale, le macchine pensano (6 lezioni)	40
89.	Le sfide del XXI secolo (corso aperto - 6 incontri)	41
90.	La biologia, la scienza della vita (8 lezioni)	41
91.	Biotecnologie (8 lezioni)	41
92.	Diritto e processo fra grammatica e pratica (15 lezioni)	41
93.	Fiscalità (4 lezioni).....	41
94.	Educazione finanziaria di base (8 lezioni)	41
95.	Alla scoperta del caffè (5 lezioni).....	42
AREA DELLA CULTURA MUSICALE		42
96.	A spasso tra le note (8 lezioni)	42
97.	La musica incontra la storia: capire e ascoltare la musica.....	42
98.	Cantiamo in coro.....	42
99.	Corso di chitarra - corso A (riservato ai principianti).....	42
100.	Corso di chitarra - corso B	42
101.	I concerti del venerdì (corso aperto - 7 incontri)	43

102. Le trame dietro la trama: cattivi, maliarde e congiurati nell'Opera (corso aperto - 4 lezioni)	43
103. Andiamo all'opera (8 appuntamenti) ©.....	43
AREA MULTIMEDIALE.....	43
104. Laboratorio di informatica di base (8 lezioni)	43
105. Laboratorio di informatica avanzato (10 lezioni) ©	43
106. Competenze informatiche e abilità operative, livello intermedio	44
107. Competenze informatiche e abilità operative, livello avanzato © ...	44
108. Lo Smartphone, un device a due facce: o lo ami o lo odi (8 lezioni) .	44
109. iPhone: smarrimenti e vittorie personali (8 lezioni).....	44
110. Corso di ripresa e montaggio audiovisivi (5 lezioni).....	44
AREA DEI LABORATORI E DEL TEMPO LIBERO	45
111. Fotografia - corso base (14 lezioni)	45
112. Io disegno e non solo - corso A	45
113. Io disegno e non solo - corso B.....	45
114. Dalla mente alle mani: disegno con tecniche secche ©	45
115. Dalla mente alle mani: ritratto con tecniche umide ©	45
116. Pennello e colori: libera ... mente! (9 lezioni)	46
117. L'arte del riutilizzo e del restyling: arredare e decorare (8 lezioni) ..	46
118. Creare con la ceramica - corso base.....	46
119. Creare con la ceramica - corso avanzato ©	46
120. Laboratorio del cuoio e delle pelli.....	46
121. Artigianato artistico.....	46
122. La boutique della maglia	46
123. La magia del gomito ©	47
124. Creare con le mani	47
125. Atelier	47
126. Imparare a ricamare	47
127. Rinnoviamo la nostra cucina - 3° anno ©	47
128. Impariamo a cucire – corso A ©.....	47

129. Impariamo a cucire – corso B ©	47
130. Restaurare con ago e filo ©	47
131. Ricordi di carta - parte 4 ©	48
132. Corso di burraco - corso A	48
133. Corso di burraco - corso B	48
134. Corso di burraco - corso C	48
135. Scacchi per tutti (3 livelli in contemporanea)	48
136. Invito al teatro ©	48



I NOSTRI CORSI

AREA MEDICA E DEL BENESSERE PSICOFISICO

I corsi di movimento che si svolgono in palestra prevedono una quota aggiuntiva di € 25,00 a parziale rimborso delle spese.

1. **Star bene ad ogni età (corso aperto - 8 incontri)**

Docenti Vari

Sede e orario: Casa della Musica, lunedì 17:00-18:30, dal 20/10/2025 al 22/12/2025

Programma: I medici dialogano su temi interessanti la salute.

Nota: Il corso è offerto gratuitamente dall'UTE anche ai non iscritti.

2. **Storia della medicina II (15 lezioni)**

Docente: Laura Ivana Tonelli

Sede e orario: Aula 2 Sede, mercoledì 16:00-17:00, dal 22/10/2025 al 11/2/2026

Programma: Dal 1500 al 1700.

3. **Nutrizione: cibo, corpo e mente sana (4 lezioni)**

Docente: Miriam Moretto, Ylenia Gradito

Sede e orario: Aula 2 Sede, venerdì 9:00-10:00, dal 23/01/2026 al 13/02/2026

Programma: Alimentazione consapevole e introduzione ai disturbi del comportamento alimentare. Fornire conoscenze base sull'alimentazione equilibrata e sostenibile. Riconoscere i segnali di rischio nei disturbi alimentari. Promuovere il benessere fisico, psicologico ed emotivo legato al cibo.

4. **Nozioni primo soccorso per assistenti familiari (5 lezioni) - corso A**

Docente: Patrizio Grassi

Sede e orario: Aula 5 Sede, martedì 17:30-18:30, dal 21/10/2025 al 18/11/2025

Programma: Come allertare il sistema del soccorso. Interventi in sicurezza nel prestare soccorso. Cenni di anatomia e fisiologia. Saper riconoscere e trattare le urgenze. Supporto funzioni vitali base (RCP).

Nota: I corsi A e B sono identici, quindi ci si può iscrivere a uno solo.

5. **Nozioni primo soccorso per assistenti familiari (5 lezioni) - corso B**

Docente: Patrizio Grassi

Sede e orario: Aula 5 Sede, martedì 17:30-18:30, dal 3/02/2026 al 10/03/2026

Programma: Come allertare il sistema del soccorso. Interventi in sicurezza nel prestare soccorso. Cenni di anatomia e fisiologia - Saper riconoscere e trattare le urgenze. Supporto funzioni vitali base (RCP).

Nota: I corsi A e B sono identici, quindi ci si può iscrivere a uno solo.

6. **Riflessologia plantare cinese (5 lezioni)**

Docente: Marisa Briga

Sede e orario: Croce Verde, mercoledì 16:00-18:00, dal 7/01/2026 al 4/02/2026

Programma: Prime basi di conoscenza del piede e del massaggio plantare. Prime tecniche di medicina tradizionale cinese e dei 5 elementi.

7. **Arteterapia: interventi per il benessere della persona (12 lezioni)**

Docente: Laura Medeot

Sede e orario: Aula 1 bis Sede, martedì 9:00-11:00, dal 21/10/2025 al 27/01/2026

Programma: Un percorso alla scoperta di sé attraverso l'utilizzo di materiali artistici. Non è richiesta la conoscenza delle tecniche: esploreremo la nostra creatività.

8. **Corso di Taiji Quan**

Docente: Pierfrancesco D'Urso, collabora Giorgio Magrin

Sede e orario: Palestra Scodovacca, mercoledì 10:00-11:30, dal 22/10/2025 al 29/04/2026

Programma: Forma 24 movimenti stile Yang. Tecniche di respirazione nelle arti marziali (Qi Gong).

Nota: Abbigliamento: scarpette da ginnastica leggere, pantaloni neri e maglietta bianca.

9. **Ginnastica generale**

Docente: Serena Colausic

Sede e orario: Palestra Scodovacca, lunedì 11:00-12:15, dal 20/10/2025 al 27/04/2026

Programma: Esercizi di miglioramento del tono muscolare, di stretching e flessibilità articolare, esercizi per migliorare l'equilibrio e la coordinazione.

Nota: Portare scarpe da "running" pulite, tappeto con asciugamano, elastico lungo di media durezza, eventuale piccolo cuscino (per problematiche legate a zona cervicale) e bottiglietta d'acqua. Consigliato di vestirsi a strati con una maglietta a maniche corte.

10. **Ginnastica posturale - corso A**

Docente: Serena Colausic

Sede e orario: Palestra Scodovacca, lunedì 8:30-9:30, dal 20/10/2025 al 27/04/2026

Programma: Esercizi di tonificazione generale, di stretching e flessibilità articolare, di ginnastica correttiva, di respirazione e rilassamento.

Nota: Portare calze antiscivolo, tappeto con asciugamano/coperta, elastico lungo di media durezza, eventuale piccolo cuscino (per problematiche legate alla zona cervicale)

11. **Ginnastica posturale - corso B**

Docente: Serena Colausic

Sede e orario: Palestra Scodovacca, lunedì 9:45-10:45, dal 20/10/2025 al 27/04/2026

Programma: Esercizi di tonificazione generale, di stretching e flessibilità articolare, di ginnastica correttiva, di respirazione e rilassamento.

Nota: Portare calze antiscivolo, tappeto con asciugamano/coperta, elastico lungo di media durezza, eventuale piccolo cuscino (per problematiche alla zona cervicale).

12. Ginnastica posturale a 360° - corso C

Docente: Michela Cattonaro

Sede e orario: Palestra Avenal sala grande, mercoledì 9:30-10:30, dal 22/10/2025 al 29/04/2026

Programma: Sviluppare conoscenza e consapevolezza delle capacità del proprio corpo per migliorare la postura da fermi e in movimento, attraverso una serie di esercizi che riguardano mobilità articolare, coordinazione, respirazione, rilassamento, tonificazione, equilibrio, ecc. sia a corpo libero che con l'utilizzo di piccoli attrezzi.

13. Ginnastica posturale a 360° - corso D

Docente: Michela Cattonaro

Sede e orario: Palestra Avenal sala grande, mercoledì 10:30-11:30, dal 22/10/2025 al 29/04/2026

Programma: Sviluppare conoscenza e consapevolezza delle capacità del proprio corpo per migliorare la postura da fermi e in movimento, attraverso una serie di esercizi che riguardano mobilità articolare, coordinazione, respirazione, rilassamento, tonificazione, equilibrio, ecc. sia a corpo libero che con l'utilizzo di piccoli attrezzi.

14. Ginnastica posturale contro algie vertebrali e articolari - corso E

Docente: Loredana Tavian

Sede e orario: Palestra Avenal sala grande, martedì 8:30-9:30, dal 4/11/2025 al 28/04/2026

Programma: Conoscenza/consapevolezza del proprio corpo, esercizi nel "rispetto" della colonna vertebrale. Studio dell'equilibrio, della respirazione e del rilassamento.

15. Ginnastica posturale contro algie vertebrali e articolari - corso F

Docente: Loredana Tavian

Sede e orario: Palestra Avenal sala grande, venerdì 8:30-9:30, dal 7/11/2025 al 24/04/2026

Programma: Conoscenza/consapevolezza del proprio corpo, esercizi nel "rispetto" della colonna vertebrale. Studio dell'equilibrio, della respirazione e del rilassamento.

16. Ginnastica posturale - corso G

Docente: Anna Sairu

Sede e orario: Palestra di via Turisella, martedì 15:00-16:00, dal 21/10/2025 al 31/03/2026

Programma: Approccio all'esercizio fisico con movimenti controllati e ausilio di lievi resistenze per rinforzare muscoli e articolazioni senza sovraccaricare. Miglioramento posturale e della mobilità articolare.

17. Introduzione allo Yoga secondo la pedagogia Viniyoga - corso A

Docente: Leonilda Candotti

Sede e orario: Palestra Avenal sala piccola, martedì 8:30-9:30, dal 21/10/2025 al 28/04/2026

Programma: Introduzione al metodo Viniyoga per poter praticare lo yoga, supporto per un miglioramento della vita quotidiana. Saranno studiate brevi pratiche da eseguire in sicurezza e in modo autonomo.

Nota: È richiesto un abbigliamento comodo, tappetino e un telo mare.

- 18. Introduzione allo Yoga secondo la pedagogia Viniyoga - corso B** 
Docente: Leonilda Candotti
Sede e orario: Palestra Avenal sala grande, martedì 9:30-10:30, dal 21/10/2025 al 28/04/2026
Programma: Introduzione al metodo Viniyoga per poter praticare lo yoga, supporto per un miglioramento della vita quotidiana. Saranno studiate brevi pratiche da eseguire in sicurezza e in modo autonomo.
Nota: È richiesto un abbigliamento comodo, tappetino e un telo mare.
- 19. Introduzione allo Yoga secondo la pedagogia Viniyoga - corso C**
Docente: Leonilda Candotti
Sede e orario: Palestra Avenal sala grande, martedì 10:30-11:30, dal 21/10/2025 al 28/04/2026
Programma: Introduzione al metodo Viniyoga per poter praticare lo yoga, supporto per un miglioramento della vita quotidiana. Saranno studiate brevi pratiche da eseguire in sicurezza e in modo autonomo.
Nota: È richiesto un abbigliamento comodo, tappetino e un telo mare.
- 20. Danza e movimento per la terza età**
Docente: Selene Lupieri
Sede e orario: Palestra Avenal, venerdì 9:30-10:30, dal 24/10/2025 al 27/03/2026
Programma: Un'attività adatta a tutti, capace di favorire l'espressione creativa e il benessere psicofisico. Saranno proposti semplici esercizi di movimento, in gruppo e con la musica, tesi a migliorare la coordinazione, l'equilibrio e l'elasticità generale.
Nota: Consigliati abbigliamento comodo e calzini.
- 21. Ballo di gruppo per principianti**
Docente: Jessy Magnani
Sede e orario: G&S Dance Academy, **due lezioni a settimana** lunedì e venerdì 9.45-10.30, dal 20/10/2025 al 27/04/2026
Programma: Balli di gruppo più gettonati.
Nota: È richiesto il pagamento di una quota aggiuntiva annuale di € 50,00 per le due lezioni settimanali.
- 22. Ballo di gruppo avanzato** 
Docente: Jessy Magnani
Sede e orario: G&S Dance Academy, **due lezioni a settimana** lunedì e venerdì 9.00-9.45, dal 20/10/2025 al 27/04/2026
Programma: Balli di gruppo più gettonati.
Nota: È richiesto il pagamento di una quota aggiuntiva annuale di € 50,00 per le due lezioni settimanali.
- 23. Tennistavolo per restare giovani (7 lezioni)**
Docente: Alberto Vianello
Sede e orario: Palestra Liceo Einstein, mercoledì 15:30-17:00, dal 29/10/2025 al 17/12/2025.
Programma: Nozioni di base, il palleggio, il dritto, il rovescio, la posizione, la battuta, il regolamento, lo spin, il singolo, il doppio.

Nota: È richiesta l'iscrizione di € 30,00/anno all'associazione Quadrifoglio ASD.

24. Bocce! (10 lezioni)

Docenti vari: a cura del Circolo Bocciofilo "O.Mian"

Sede e orario: Bocciodromo Muscoli, lunedì 9:30-11:30, dal 23/03/2026 al 18/05/2026

Programma: Avvicinamento alle bocce tramite la conoscenza delle regole di base.

Nota: Si consigliano abbigliamento comodo e scarpe da ginnastica. È richiesta l'iscrizione all'associazione.

25. Camminare in sal...UTE

Docenti: Antonietta Adami e Lucia Macor

Luogo e orario ritrovo: Via Aquileia (parcheggio ex-Lidl), Cervignano, venerdì 9:30-11:00, dal 24/10/2025 al 24/04/2026

Programma: Camminare insieme a passo libero e in gruppo per la campagna della Bassa friulana. Al termine del corso, uscita in una località da stabilire (in pullman).

26. Bicicletta che passione! (4 incontri)

Docenti: Gianna Furlan e Fabio Gon (con il supporto FIAB Bisiachinbici)

Sede e orario: Teoria: Aula 5 Sede, venerdì 27/02 e 6/03/2026 17:00-18:30

Laboratorio: largo G. Bradaschia, sabato 14/03/2026 9:00-12:00

Uscita sul territorio: sabato 21/03/2026 9:00-13:00

Programma: La bicicletta e il Codice della Strada. Muoversi lungo gli itinerari ciclabili della Bassa friulana. Prendiamoci cura della nostra bicicletta.

Nota: Il costo dell'assicurazione per l'uscita in bici è di 5 € (per i soci FIAB 3 €).

AREA UMANISTICA



27. Lettura della Divina Commedia - Purgatorio e Paradiso (10 lezioni)

Docente: Lorenzo Prearo

Sede e orario: Aula 3 Sede, lunedì 15:00-16:00, dal 20/10/2025 al 19/01/2026

Programma: Lettura di 10 canti di Purgatorio e Paradiso.

28. Filosofia: riflessioni su pensatori antichi e moderni (10 lezioni)

Docente: Lorenzo Prearo

Sede e orario: Aula 3 Sede, lunedì 16:00-17:00, dal 20/10/2025 al 19/01/2026

Programma: Riflessioni su pensatori antichi e moderni

29. Filosofia moderna: tensione tra certezza e verità (4 lezioni)

Docente: Mauro Travanut

Sede e orario: Casa della Musica, giovedì 17:00-18:30, dal 5/03/2026 al 26/03/2026

Programma: Il Moderno, da Cartesio a Kant, fa venir meno la struttura del pensiero filosofico medioevale, divaricando due dimensioni che, dagli albori classici, venivano precedentemente intrecciate e imparentate. Si tratta, a grandi linee, di seguirne l'avventura e capire, per circa due secoli, dove mai condurrà.

30. Nessun giorno sia senza poesia (15 lezioni)

Docente: Francesco Zorzenon

Sede e orario: Aula 1 bis Sede, mercoledì 16:30-18:00, con **cadenza quindicinale** dal 22/10/2025 al 29/04/2026

Programma: Vedere la poesia come ossigeno. Per un'ecologia della parola. Il corso è rivolto a chi legge poesia e di più a chi non la legge ma vuole fermarsi a riflettere per raccogliere le idee. Un corso per lavorare sul vissuto e costruire una comunità pensante, incoraggiare alla lettura e alla riflessione.

31. Nero su bianco. Viaggio nella letteratura africana (9 lezioni)

Docente: Ester Zaina

Sede e orario: Aula 2 Sede, giovedì 15:00-16:00, dal 23/10/2025 al 18/12/2025

Programma: La letteratura africana è apparsa sul nostro orizzonte critico solo di recente. Se ne parlerà a partire dalla letteratura orale, per dare un'idea dell'evoluzione letteraria dei popoli africano attraverso l'esame dei loro scrittori e poeti. Anche per evocare la presenza nel Continente Nero nella letteratura italiana.

32. Continua il viaggio nei misteri del libro antico (7 lezioni)

Docente: Severino Bigotto

Sede e orario: Aula 3 Sede, venerdì 16:00-17:30, dal 7/11/2025 al 19/12/2025

Programma: Codici, incunaboli, facsimili. La caccia nella magia di Phoebus. De divina proportione. Il messale di Barbara di Brandeburgo. Il gioco degli scacchi tra Medioevo e Rinascimento. La teriachia nel mondo arabo. Visita alla Biblioteca Arcivescovile di Gorizia.

33. Concilio Vaticano II (11 lezioni)

Docente: Andrea Bellavite

Sede e orario: Casa della Musica, giovedì 17:00-18:00, dal 6/11/2025 al 29/01/2026

Programma: Il Concilio Vaticano II: luci e ombre 60 anni dopo la sua conclusione.

34. Libia Romana: Cirene e il suo entroterra (3 lezioni)

Docente: Lucia Salierno

Sede e orario: Aula 2 Sede, venerdì 17:30-19:00, dal 24/10/2025 al 7/11/2025

Programma: Attraverseremo il Golfo della Sirte per conoscere una terra fertile, conquistata da Greci e Romani. In epoca antica costellata di porti animati e città opulente, di cui oggi rimangono visibili testimonianze di civiltà e culture in osmosi tra loro.

35. M'illumino d'immenso: Ungaretti nella Grande Guerra (13 lezioni)

Docente: Gabriella Tonello

Sede e orario: Sala Conferenze Centro Civico, martedì 15:00-16:00, dal 4/11/2025 al 24/02/2026

Programma: La vita. La ricerca poetica. Itinerario ungarettiano: guida ai luoghi dove il poeta dimorò e scrisse alcune delle sue poesie più intense. Visita al Parco Ungaretti. Villa della Torre Hohenlohe (Castelnuovo, Sagrado).

36. Nerone il “princeps” rivoluzionario, il “princeps” dai mille volti (8 lezioni)

Docente: Gabriella Tonello

Sede e orario: Sala Conferenze Centro Civico, martedì 15:00-16:00, dal 3/03/2026 al 28/04/2026

Programma: Nerone, un regno e un'epoca. Un'immagine deformata: Nerone, l'Anticristo? Personalità di Nerone e sua formazione. Ispirazione ideologica e poetica. Il “Neronismo”: l'amore per l'arte, la poesia, la musica, i giochi, le donne, il fascino per l'Oriente. La Domus Aurea. “La fine di un viaggio”: morte di Nerone.

37. Un assaggio di Storia (7 lezioni)

Docente: Giovanna Motta

Sede e orario: Aula 1 bis Sede, giovedì 15:00-16:00, dal 23/10/2025 al 4/12/2025

Programma: Il concetto di “cibo” nella storia: dagli ominidi ai Futuristi, dalle derrate “importate” dal mondo islamico, alla cucina zodiacale e a quella...”afrodisiaca” (!!!) Verranno esaminate alcune ricette per capire da dove provengono, come si utilizzano alcuni ingredienti e perché se ne scartano altri.

38. Filosofia e diritti umani (7 lezioni)

Docente: Sergio Carotenuto

Sede e orario: Sala Conferenze Centro Civico, lunedì 16:00-17:00, dal 27/10/2025 al 22/12/2025

Programma: La fragilità intrinseca dei diritti umani è sempre stata rappresentata dalla tensione tra le ambizioni universalistiche e la possibilità concreta di una loro piena realizzazione.

39. Sionismo e il “Protocollo dei Savi di Sion” (8 lezioni)

Docente: Sergio Carotenuto

Sede e orario: Sala Conferenze Centro Civico, lunedì 16:00-17:00, dal 2/02/2026 al 30/03/2026

Programma: La dottrina Sionista fu uno dei Casus Belli dei Protocolli dei Savi Anziani di Sion, uno dei più grandi falsi storici di tutti i tempi.

40. Il potere femminile in Casa Asburgo (5 lezioni)

Docente: Marina Bressan

Sede e orario: Sala Conferenze Centro Civico, martedì 17:30-18:30, dal 21/10/2025 al 18/11/2025

Programma: Da Margarete governatrice dei Paesi Bassi a Maria Teresa, prima donna sul trono degli Asburgo, a sua figlia Maria Carolina di Napoli, a Elisabetta e il suo ruolo nel Compromesso, a Zita ultima Imperatrice.

41. Il paradosso del confine tra separazione e incontro (12 lezioni)

Docente: Gabriella Burba

Sede e orario: Casa della Musica, giovedì 16:00-17:00, dal 6/11/2025 al 5/02/2026

Programma: Confini e limiti: un'originaria ambivalenza. Confini necessari? I miti cosmogonici. L'ambivalenza del sacro. I confini nei rapporti umani fra psicologia, sociologia, filosofia e letteratura. Separare o collegare: aut aut o et et. Il paradosso nelle religioni e nel cristianesimo. E nella vita umana.

42. Il meglio dei giornali di tutto il mondo

Docente: Franco Morellato

Sede e orario: Aula 2 Sede, lunedì 15:00-16:30, dal 20/10/2025 al 27/04/2026

Programma: “Internazionale” è un settimanale italiano d’informazione che pubblica i migliori articoli dei giornali di tutto il mondo. L’attualità viene agganciata alle ragioni imparate dalla storia che rendono l’argomento della settimana alla portata di tutti coloro che desiderano un’informazione indipendente, buona (ma non buonista) e libera.

43. Laboratorio della memoria: “Sì, viaggiare!”

Docente: Irina Coretti

Sede e orario: Sala Conferenze Centro Civico, martedì 16:00-17:15, dal 21/10/2025 al 28/04/2026

Programma: Continuiamo a viaggiare con i nostri ricordi di viaggio e di vita e con i mezzi allora usati. Viaggi di lavoro, di piacere, di avventura, di famiglia, di amicizia; viaggi semplici, difficili, sorprendenti... come la vita!

Nota: sospensione dal 18/11/2025 al 9/12/2025 per ospitare il corso successivo.

44. Il ritmo del tempo e delle stagioni nelle tradizioni popolari (4 lezioni)

Docente: Paolo Paron

Sede e orario: Sala Conferenze Centro Civico, martedì 16:00-17:15, dal 18/11/2025 a 9/12/2025

Programma: L’anno secondo il mondo contadino. La notte dei Benandanti. Le donne di guarigione nel mondo contadino. Storie e leggende del Friuli. Il corso si terrà all’interno del corso “Laboratorio della memoria”.

45. La comunicazione è una qualità dell’uomo (10 lezioni) - corso A

Docente: Roberto Turri

Sede e orario: Aula 3 Sede, mercoledì 16:30-18:00, dal 22/10/2025 al 7/01/2026

Programma: Comunicare. Ascoltare. Verbale e non verbale. Tecniche di comunicazione. Curare la relazione, parlare in pubblico. Comunicare per iscritto e in rete.

Nota: I corsi A e B sono identici, quindi ci si può iscrivere a uno solo.

46. La comunicazione è una qualità dell’uomo (10 lezioni) - corso B

Docente: Roberto Turri

Sede e orario: Aula 3 Sede, mercoledì 16:30-18:00, dal 4/02/2026 al 15/04/2026

Programma: Comunicare. Ascoltare. Verbale e non verbale. Tecniche di comunicazione. Curare la relazione, parlare in pubblico. Comunicare per iscritto e in rete.

Nota: I corsi A e B sono identici, quindi ci si può iscrivere a uno solo.

47. Laboratorio di comunicazione (8 lezioni) (P)

Docente: Roberto Turri

Sede e orario: Aula 3 Sede, giovedì 16:30-18:00, dal 30/10/2025 al 18/12/2025

Programma: Attività pratica e interattiva.

48. Giochi di comunicazione (6 lezioni)

Docente: Roberto Turri

Sede e orario: Aula 3 Sede, giovedì 16:30-18:00, dal 12/02/2026 al 19/03/2026

Programma: Giochi con domande, analisi transazionale e “mettersi nei panni”.

49. Grafologia: esplorazione della psiche

Docente: Carlo Chinaglia

Sede e orario: Aula 1 bis Sede, lunedì 15:30-17:00, dal 19/01/2026 al 27/04/2026

Programma: Definizione, storia, limiti, campi di applicazione, criteri di base della interpretazione, individuazione di alcuni aspetti grafologici.

50. La parola cantata 6 (10 lezioni)

Docente: Bruno Lasca

Sede e orario: Aula 2 Sede, martedì 17:00-18:30, dal 11/11/2025 al 3/02/2026

Programma: Francesco Guccini: cantautore, cantastorie, cantore del forse e del ma ...

51. La musica nella Divina Commedia (3 lezioni)

Docente: Rita De Luca

Sede e orario: Casa della Musica, venerdì 17:30-18:30 dal 24/10/2025 al 7/11/2025

Programma: La musica nell'Inferno, nel Purgatorio, nel Paradiso.

52. Cinema, che passione! (6 appuntamenti)

Docente: Anna D'Agostinis

Sede e orario: Aula 2 Sede, giovedì 15:00-17:00, dal 8/01/2026 al 12/02/2026

Programma: Il cinema ci insegna un linguaggio che impariamo presto a conoscere come spettatori; ne comprendiamo complessità e bellezza e ne ricaviamo divertimento e serenità. Sei film di qualità, leggeri e rilassanti, adatti ad un pubblico di tutte le età.

53. Cento capolavori per capire la storia dell'arte (4 lezioni)

Docente: Maria Masau Dan

Sede e orario: Sala Conferenze Centro Civico, venerdì 17:00-18:30, dal 6/03/2026 al 27/03/2026

Programma: Barocco, Rococò e Neoclassico. I passaggi fondamentali dello sviluppo dell'arte moderna attraverso l'osservazione critica di opere originali e rappresentative di Autori italiani e stranieri (Bernini, Rubens, Guercino, Correggio, Canaletto, Tiepolo, Canova, ...).

54. Incontri con l'arte (corso aperto - 8 incontri)

Docenti Vari

Sede e orario: Casa della Musica, lunedì 17:00-18:30, dal 12/01/2026 al 9/03/2026

Programma: Incontri monotematici su grandi artisti e su aspetti del patrimonio artistico del nostro territorio e non solo.

Nota: Il corso è offerto gratuitamente dall'UTE anche ai non iscritti.

55. Fonetica inglese e storia della lingua inglese

Docente: Pietro Sanavio

Sede e orario: Aula 5 Sede, mercoledì 18:00-19:00, dal 22/10/2025 al 25/03/2026

Programma: L'obiettivo è familiarizzarsi con i simboli dell'Alfabeto Fonetico Internazionale (IPA) e raggiungere così, con ragionevole certezza, una buona pronuncia.

56. Corso di inglese per principianti assoluti

Docente: Sara Spagnol

Sede e orario: Aula 2 Sede, martedì 9:00-10:30, dal 21/10/2025 al 28/04/2026

Programma: Consigliato a principianti e/o a chi ritiene di doverlo riprendere dalle basi. Grammatica di base e conversazione con terminologia turistica. Esercizi di lettura e traduzioni semplici.

57. Corso di inglese per principianti 2°anno 

Docente: Sara Spagnol

Sede e orario: Aula 1 bis Sede, mercoledì 9:30-11:00, dal 22/10/2025 al 29/04/2026

Programma: Ripetizione e proseguimento nello studio di strutture grammaticali di base. Ampliamento di aree lessicali e rafforzamento di abilità linguistiche (ascolto, lettura e abilità orale) sempre con terminologia turistica.

58. English to go

Docente: Alessandra Tortul

Sede e orario: Aula 2 Sede, venerdì 14:30-16:00, dal 24/10/2025 al 24/04/2026

Programma: Uso pratico della lingua inglese. Con l'ausilio di materiale audio e video e successive simulazioni i corsisti verranno accompagnati attraverso situazioni comuni a chi viaggia (prenotare un viaggio/gita/spettacolo, ordinare del cibo, fare acquisti ...).

Nota: Priorità a chi ha frequentato il corso principianti nei due anni precedenti.

59. Basic English 

Docente: Vilma Gigante

Sede e orario: Aula 2 Sede, lunedì 9:00-10:15, dal 20/10/2025 al 27/04/2026

Programma: Continuazione del programma per livello A1/A2. Testo "On point" della Delta Publishing come base e ampliamento delle abilità linguistiche con ascolto, lettura e traduzione di testi di interesse generale.

60. Pre-intermediate English A2/B1 

Docente: Anna Piva

Sede e orario: Aula 5 Sede, lunedì 9:00-10:15, dal 20/10/2025 al 27/04/2026

Programma: L'obiettivo del corso è di approfondire il programma iniziato l'anno precedente e consolidare le capacità comunicative su vari argomenti di uso comune.

61. Intermediate English B1/B2 

Docente: Anna Piva

Sede e orario: Aula 5 Sede, lunedì 10:15-11:30, dal 20/10/2025 al 27/04/2026

Programma: Completamento delle strutture grammaticali e lessicali già svolte. La conversazione sarà trattata in base a situazioni quotidiane e interessi generali.

62. Inglese intermedio - livello 3 (B1/B2)

Docente: Rossanna Virgolin

Sede e orario: Aula 5 Sede, martedì 8:30-10:00, dal 21/10/2025 al 28/04/2026

Programma: L'obiettivo è la competenza comunicativa in inglese attraverso testi scritti, orali e brevi video e anche inizio di una riflessione sull'uso della lingua e il suo approfondimento. L'approccio sarà comunicativo con l'uso anche di materiale online soprattutto per le esercitazioni.

Nota: Corso per chi ha seguito quello dell'anno precedente e chi ha un livello A2/B1.

63. Stress on words: l'inglese attraverso l'uso delle parole - terzo anno (8 lezioni)

Docente: Alessandra Tortul

Sede e orario: Aula 5 Sede, lunedì 14:30-16:00, dal 20/10/2025 al 22/12/2025

Programma: Il corso avrà come focus approfondimenti lessicali: sinonimi e contrari, parole con lo stesso significato ma con uso diverso, parole accompagnate da preposizioni, parole composte, espressioni idiomatiche o gergali, termini formali e informali, gioco di parole, prestiti da altre lingue o discipline.

Nota: Il corso è rivolto ad utenti già con una base della grammatica inglese.

64. General English (15 lezioni)

Docente: Rose Rizzo

Sede e orario: Aula 3 Sede, mercoledì 15:00-16:30, dal 14/01/2026 al 29/04/2026

Programma: Esercizi delle quattro abilità fondamentali: ascolto, parlato, lettura e scrittura. Ascolto e lettura di articoli di attualità e classici della letteratura inglese.

Nota: È richiesta una buona conoscenza della lingua inglese.

65. English conversation

Docente: Claudio Trevisan

Sede e orario: Aula 1 bis Sede, venerdì 10:30-11:30, dal 24/10/2025 al 24/04/2026

Programma: Conversazioni in inglese su attualità, storia, viaggi, arte, ecc. di interesse per i partecipanti con l'obiettivo di migliorare la loro conoscenza della lingua inglese in un ambiente accogliente.

66. Sharing English Literature - Reading and Discussion Practice

Docente: Marilena Beltramini

Sede e orario: Aula 3 Sede, martedì 15:00-16:30, dal 21/10/2025 al 28/04/2026

Programma: Lettura, comprensione e analisi di testi letterari a partire dal Medioevo fino ai giorni nostri. L'analisi linguistico-letteraria utilizzerà gli strumenti necessari per una graduale autonomia di lettura. Discussione delle tematiche proposte.

Nota: La selezione dei testi sarà effettuata in base agli interessi e alle necessità dei corsisti che devono possedere un livello linguistico minimo B1.

67. Francese base per principianti

Docente: Rosina Margarit

Sede e orario: Aula 5 Sede, giovedì 15:00-16:15, dal 23/10/2025 al 16/04/2026

Programma: Introduzione alla lingua francese attraverso lo studio di situazioni quotidiane. Pronuncia, regole grammaticali di base. Esercizi scritti e orali.

68. Francese livello intermedio B1

Docente: Rosina Margarit

Sede e orario: Aula 5 Sede, giovedì 16:30-17:45, dal 23/10/2025 all'16/04/2026

Programma: Consolidamento delle nozioni acquisite. Esercizi di lettura, brevi conversazioni su temi di attualità e situazioni quotidiane.

69. Letteratura francese e conversazione

Docente: Sylvie Kenis

Sede e orario: Aula B Centro Civico, giovedì 15:30-17:00, dal 23/10/2025 al 30/04/2026

Programma: Lettura e traduzione di un libro della letteratura francese, articoli, poesie, canzoni. Traduzioni semplici dall'italiano e brevi dettati. Conversazioni su vari argomenti.

Nota: È richiesta una buona conoscenza della lingua francese.

70. Corso di tedesco per principianti

Docente: Sara Spagnol

Sede e orario: Aula 1 bis Sede, venerdì 15:30-17:00, dal 24/10/2025 al 24/04/2026

Programma: Consigliato a principianti e /o a chi, pur avendolo studiato alle scuole medie inferiori, ritiene di doverlo riprendere dalle basi. Grammatica di base e conversazione con terminologia turistica. Esercizi di lettura e traduzioni semplici.

71. Corso base di tedesco - livello elementare A1+

Docente: Rossanna Virgolin

Sede e orario: Aula 2 Sede, lunedì 11:00-12:30, dal 20/10/2025 al 27/04/2026

Programma: Il corso intende completare la conoscenza del lessico, delle strutture grammaticali e delle funzioni comunicative di base in contesti di vita reale. Testi scritti e orali anche online, oltre a brevi video, che aiuteranno la competenza dei discenti ad interagire in lingua straniera con sempre più disinvoltura fra di loro e con la docente.

72. Tedesco intermedio - livello B1+

Docente: Rossanna Virgolin

Sede e orario: Aula 5 Sede, venerdì 14:30-16:00, dal 24/10/2025 al 24/04/2026

Programma: Il corso intende rafforzare e completare la conoscenza del lessico, delle strutture grammaticali e delle funzioni comunicative di base. Ascolto, lettura, visione di brevi video e altro materiale online consolideranno la competenza comunicativa in contesti di vita reale e forniranno uno spunto per riflessione e conversazione.

Nota: Potrà partecipare chi ha seguito il corso l'anno precedente o ha una conoscenza della lingua tedesca livello A2.

73. Sloveno di base

Docente: Sergio Gigante

Sede e orario: Aula 1 bis Sede, martedì 16:30-18:00, dal 21/10/2025 al 28/04/2026

Programma: Ortografia e ortoepia. Morfologia iniziale. Frasarario per la comunicazione orale in alcuni contesti sociali. Esercizi di lettura, scrittura e di traduzione semplice.

74. Sloveno intermedio A

Docente: Sergio Gigante

Sede e orario: Aula Multimediale Sede, martedì 14:30-16:00, dal 21/10/2025 al 28/04/2026

Programma: Verbi sloveni, loro classificazione e sintassi: Ampliamento del frasarario comunicativo. Esercizi di lettura e traduzione avanzata. Ascolto di file audio e visione di file video di trasmissioni radiofoniche e televisive.

75. Etimologia friulana e dialettale - La scrittura del friulano

Docente: Sergio Gigante

Sede e orario: Aula multimediale Sede, giovedì 16:00-18:00, dal 23/10/2025 al 30/04/2026

Programma: Rassegna delle grafie storiche del friulano, con nozioni di fonologia e morfologia. Approfondimento della grafia ufficiale, tradizionale e di tre grafie innovative; la loro applicazione alla scrittura del friulano locale (sonziaco-aquileiese), nei testi di scrittori friulani locali e non; confronto ortografico con testi dialettali norditaliani.

Corso pratico di lingua e cultura friulana (Corso ospitato)

Docente: Diego Navarra

Sede e orario: Aula 2 Sede, mercoledì 17.00-19.00 dal 22/10/2025 al 28/01/2026

Nota: Corso organizzato dalla Società Filologica Friulana assieme al Comune di Cervignano del Friuli. Iscrizioni in Biblioteca Civica “Giuseppe Zigaina”.

Societât
Filologjiche
Furlane



Società
Filologica
Friulana



AREA DELLA CONOSCENZA DEL FRIULI

76. Territorio e Natura: “Viaggio nel paesaggio del Friuli Venezia Giulia”

Docente: Nedi Tonzar, ospite Alfredo Altobelli

Sede e orario: Aula 2 Sede, mercoledì 15:00-16:00, dal 22/10/2025 al 29/04/2026

Programma: Percorso di studio delle relazioni tra uomo e ambiente alla scoperta dell'ambiente naturale regionale nelle sue caratteristiche storiche e contemporanee. L'individuazione di criticità e particolarità offrirà l'opportunità di conoscere e condividere atteggiamenti di rispetto e cura della “Casa comune”.

Nota: sospensione dal 4/03/2026 al 25/03/2026 per ospitare il corso successivo.

77. Le erbe spontanee commestibili

Docente: Alfredo Altobelli

Sede e orario: Aula 2 Sede, mercoledì 15:00-16:00, dal 4/03/2026 a 25/03/2026

Programma: Corso teorico di riconoscimento delle erbe spontanee commestibili.

78. **Conosciamo il nostro Friuli (corso aperto - 6 incontri)**

Docenti: Walter Tomada e Nedi Tonzar

Sede e orario: Sala Conferenze Centro Civico, venerdì 15:00-16:30, dal 24/10/2025 al 28/11/2025

Programma: Sotto le grinfie del leone: Venezia in Friuli tra Turchi e rivolte. Eresie di gente unica: l'Inquisizione tra streghe e benandanti. Vecchi e nuovi "padroni", un territorio in evoluzione: dallo sfruttamento delle foreste alla messa a coltura di nuovi ambienti naturali. Una Serenissima eclissi: il dominio veneto e il suo declino. Terremoti, pestilenze e carestie: piante e riti magici per far fronte, alla fame alle malattie. Un nuovo mondo, pregi e difetti dei nuovi arrivi: "da blava ai cavalirs".

Nota: Il corso è offerto gratuitamente dall'UTE anche ai non iscritti.

79. **Storia di Aquileia (corso aperto - 6 incontri)**

Docenti Vari

Sede e orario: Sala Consiliare Aquileia, venerdì 15:00-16:30, dal 30/01/2026 al 6/03/2026

Programma: Il risveglio di Aquileia, meta di studio e riscoperta di tesori nascosti (da fine '700 a fine '800). Giandomenico Bertoli pubblica una delle prime ricerche sull'antica città. Inaugurazione dei due musei. I grandi scavi. Restauri in Basilica. Le campane "contese" (la faida delle campane).

Nota: Il corso, in collaborazione con il Comune e le Associazioni culturali di Aquileia, è offerto gratuitamente dall'UTE anche ai non iscritti.

80. **Ruda: un tesoro da scoprire (corso aperto - 6 incontri)**

Docenti Vari

Sede e orario: Sala Polifunzionale Perteole, mercoledì 15:30-17:00, dal 22/10/2025 al 26/11/2025

Programma: Le campagne di Ruda e l'orologio a pendolo di Perteole. Il Presepe di Perteole. Turismo "slow" e itinerari sul territorio. Tarcisio Burgnich. Ossi Czinner. Gemellaggio Ruda-Castin e Duran.

Nota: Il corso, in collaborazione con il Comune di Ruda, è offerto gratuitamente dall'UTE anche ai non iscritti.

81. **L'orto oggi: il mantenimento della sapienza di un tempo (3 lezioni)**

Docenti: Romeo Comunello

Sede e orario: Ex Scuola Elementare San Lorenzo di Fiumicello, venerdì 17:00-18:30, dal 13/03/2026 al 27/03/2026

Programma: La terra non è un semplice supporto. Il compostaggio, fucina di nuova vita e altre pratiche. Gestione dell'orto in modo naturale.

82. **Con l'UTE ... nella cucina friulana (corso aperto - 6 incontri)**

Docenti vari

Sede e orario: Ex Scuola Elementare San Lorenzo di Fiumicello, venerdì 15:00-16:30, dal 13/03/2026 al 24/04/2026

Programma: Storia dei piatti della nostra terra, alla scoperta di ricette, contaminazioni e sapori.

Nota: Il corso, in collaborazione con il Comune di Fiumicello Villa Vicentina, è offerto gratuitamente dall'UTE anche ai non iscritti.

AREA DELLA CONOSCENZA DI ALTRI PAESI

83. Viaggiare per conoscere (corso aperto - 8 incontri)

Docenti Vari

Sede e orario: Sala Conferenze Centro Civico, martedì 17:30-19:00, dal 25/11/2025 al 3/02/2026

Programma: Esperienze e racconti di viaggio, condivisi con chi è viaggiatore e chi sogna di viaggiare.

Nota: Il corso è offerto gratuitamente dall'UTE anche ai non iscritti.

84. Scoprire la cultura europea con un treno panoramico "hop on-hop off" (4 lezioni)

Docenti: Marilena Favero

Sede e orario: Aula 2 Sede, lunedì 15:30-16:30, dal 19/01/2026 al 9/02/2026

Programma: Insoliti itinerari e curiosi suggerimenti per esplorare e visitare città e piccoli paesi UNESCO in Europa.

AREA TECNICO-SCIENTIFICA, GIURIDICA E DELL'EDUCAZIONE CIVICA

85. La meccanica diventa matematica - Corso A

Docente: Severino Bigotto

Sede e orario: Aula multimediale Sede, **due lezioni settimanali** lunedì e giovedì 9:30-10:30, dal 20/10/2025 al 30/04/2026

Programma: Nozioni di trigonometria (seno, coseno, ecc.). Elementi di analisi (spazi metrici, funzioni, limiti, derivate). Elementi di calcolo vettoriale. Cinematica del punto e dei corpi rigidi, statica, sinottica.

86. Matematica: teoria degli insiemi - Corso B

Docente: Severino Bigotto

Sede e orario: Aula multimediale Sede, **due lezioni settimanali** lunedì e giovedì 10:30-11:30, dal 20/10/2025 al 30/04/2026

Programma: Definizione di matematica, numero, insieme, l'insieme vuoto, l'insieme delle parti, interazioni fra gli insiemi, operazioni all'interno degli insiemi, definizione di gruppo, costruzione dei numeri.

87. Energia: viaggio verso un futuro migliore (3 lezioni)

Docente: Giorgio Leskovic

Sede e orario: Aula 2 Sede, lunedì 16:30-18:00, dal 20/10/2025 al 3/11/2025

Programma: Fonti energetiche primarie: vantaggi e svantaggi. La transizione energetica. Programmi futuri.

88. L'Intelligenza Artificiale, le macchine pensano (6 lezioni)

Docente: Giorgio Leskovic

Sede e orario: Aula 2 Sede, lunedì 16:30-18:00, dal 10/11/2025 al 12/01/2026

Programma: Evoluzione dell'A.I. Tecnologie ed applicazioni dell'A.I. ChatGPT. Lo stato attuale e prospettive.

89. Le sfide del XXI secolo (corso aperto - 6 incontri)

Docenti Vari

Sede e orario: Casa della Musica, lunedì 17:00-18:30, dal 16/03/2026 al 27/04/2026

Programma: Crisi climatica e sostenibilità ambientale. Sicurezza alimentare e risorse naturali. Disuguaglianze economiche e sociali. Transizione energetica. Sviluppo tecnologico e AI. Pandemie e salute globale.

Nota: Il corso è offerto gratuitamente dall'UTE anche ai non iscritti.

90. La biologia, la scienza della vita (8 lezioni)

Docente: Fulvio Tomasin

Sede e orario: Aula Aula A Centro Civico, mercoledì 16:00-17:00, dal 5/11/2025 al 14/01/2026

Programma: I fondamenti della “materia vivente”. Perché un chicco di grano si trasforma in una spiga? Perché una roccia rimane sempre una roccia? L'origine della vita: “un batterio” e “l'evoluzione” in “organismi più complessi” (l'uomo, un albero, ...).

Nota: Corso propedeutico al corso di biotecnologie

91. Biotecnologie (8 lezioni)

Docente: Fulvio Tomasin

Sede e orario: Aula A Centro Civico, mercoledì 16:00-17:00, dal 21/01/2026 al 18/03/2026

Programma: I “microbi” sono un mondo tutto da scoprire: presenti nell'ambiente, nelle nostre vite, nelle produzioni alimentari, nell'ambito medico-sanitario, nel risanamento ambientale, nella sicurezza e salvaguardia degli ambienti di vita e di lavoro.

92. Diritto e processo fra grammatica e pratica (15 lezioni)

Docente: Diego Modesti

Sede e orario: Aula 2 Sede, martedì 15:30-16:30, dal 18/11/2025 al 26/03/2026

Programma: Analisi e commento delle sentenze civili e penali più recenti e più significative della Corte di Cassazione; analisi e discussione dei casi di cronaca giudiziaria maggiormente rilevanti; il diritto delle successioni (successioni legittime e testamentarie); cenni teorico pratici sul testamento e sul processo civile; analisi del processo penale (con partecipazione ad udienza ad un tribunale della regione, sezione penale o Corte di Appello, sezione penale); analisi della più recente normativa di rilievo.

93. Fiscalità (4 lezioni)

Docente: Federico Tavano

Sede e orario: Aula 2 Sede, giovedì 17:30-18:30, dal 5/03/2026 al 26/03/2026

Programma: Approfondimenti su dichiarazioni dei redditi, gestione rapporti di lavoro domestico, modello ISEE, successioni. Utilizzo dello SPID nei vari portali.

94. Educazione finanziaria di base (8 lezioni)

Docente: Simoneluca Mazzolini

Sede e orario: Aula 2 Sede, giovedì 17:30-18:30, dal 8/01/2026 al 26/02/2026

Programma: Banche e assicurazioni, come proteggersi. La pianificazione patrimoniale. La protezione. Previdenza Italiana: sistema contributivo vs retributivo. Previdenza complementare volontaria e strumenti a disposizione. Protezione e valorizzazione risparmio. Portafoglio obbligazionario e azionario. Il credito. La successione.

95. Alla scoperta del caffè (5 lezioni)

Docente: Lucio Del Piccolo

Sede e orario: Aula 2 Sede, venerdì 16:00-17:30, dal 6/02/2026 al 6/03/2026

Programma: Dalla pianta alla tazzina. Storia della diffusione del caffè. Il caffè espresso. Gita in una torrefazione a Prosecco (Primo Aroma). Visita al museo privato Del Piccolo, assaggi caffè (max. 10 persone).

AREA DELLA CULTURA MUSICALE

96. A spasso tra le note (8 lezioni)

Docente: Vinicia Stabile

Sede e orario: Aula A Centro Civico, venerdì 16:00-17:00, dal 24/10/2025 al 12/12/2025

Programma: Scoprire la magia della musica attraverso la conoscenza di note, pause, chiavi, battute e ritornelli. Prime nozioni musicali per principianti e non: leggere uno spartito e riconoscerne tutti i segni e magari solfeggiare un motivetto divertendosi.

97. La musica incontra la storia: capire e ascoltare la musica

Docente: Italo Cati

Sede e orario: Aula 2 Sede, giovedì 9:00-10:00: dal 23/10/2025 al 30/04/2026

Programma: Spiegazione del contesto storico del periodo musicale trattato. Illustrazione del brano musicale da ascoltare (autore, orchestra, curiosità).

98. Cantiamo in coro

Maestro: Gabriele Avian

Sede e orario: Aula 2 Sede, **due lezioni settimanali** mercoledì e venerdì 10:30-12:00, dal 1/10/2025 al 15/05/2026

Programma: L'obiettivo è far musica assieme, nel modo più semplice e diretto possibile utilizzando uno strumento che tutti hanno a disposizione: la voce. Attraverso lo studio di brani tratti dal repertorio classico, folkloristico e della tradizione sarà possibile comprendere come funziona la voce e come utilizzarla al meglio.

Nota: Per la frequenza del corso non sono richieste particolari conoscenze musicali. Comunque richiesta la presenza ad almeno uno dei due appuntamenti settimanali.

99. Corso di chitarra - corso A (riservato ai principianti)

Maestro: Andrea Di Marco coadiuvato da Paolo Aldrigo

Sede e orario: Aula 5 Sede, mercoledì 9:00-10:00, dal 22/10/2025 al 29/04/2026

Programma: Notazioni musicali, armonia, valori, ritmica, accordi, canzoni popolari.

100. Corso di chitarra - corso B

Maestro: Andrea Di Marco coadiuvato da Paolo Aldrigo

Sede e orario: Aula 5 Sede, mercoledì 10:00-11:00, dal 22/10/2025 al 29/04/2026

Programma: Notazioni musicali, armonia, valori, ritmica, accordi, canzoni popolari.

101. I concerti del venerdì (corso aperto - 7 incontri)

Docenti Vari

Sede e orario: Casa della Musica, venerdì 17:30-19:00: 5, 12, 19/12/2025 e 6, 13, 20, 27/02/2026

Programma: Sette appuntamenti per entrare nel mondo dei Grandi Maestri della musica. Ogni incontro è introdotto da una breve lezione cui seguirà l'**esecuzione musicale dal vivo** di alcuni brani.

Nota: Il corso, in collaborazione con l'Accademia AGM di Cervignano del Friuli, è offerto gratuitamente dall'UTE anche ai non iscritti.

102. Le trame dietro la trama: cattivi, maliarde e congiurati nell'Opera (corso aperto - 4 lezioni)

Docenti: Romana Maiori e Dario Ponissi

Sede e orario: Casa della Musica, venerdì 17:00-18:30, dal 9/01/2026 al 30/01/2026

Programma: In questi quattro incontri esamineremo da vicino gloriosi furfanti, scintillanti femmes fatales e spietatissimi tramatori nell'ombra. Un'eterna battaglia tra il Bene e il Male che toccherà capolavori conosciuti o meno noti.

Nota: Il corso è offerto gratuitamente dall'UTE anche ai non iscritti.

103. Andiamo all'opera (8 appuntamenti) ®

Gruppo di lavoro:

- Romana Maiori e Dario Ponissi: preparazione e commento
- Antonino Bartole: consulenza esterna
- Elisabetta Pagliari: organizzazione e abbonamenti

Programma: Stagione 2025-2026 del Teatro Verdi di Trieste.

Nota: Il corso è autogestito per l'organizzazione degli abbonamenti e parzialmente del trasporto. La disponibilità dei posti è data dalla capienza del pullman, con precedenza ai già abbonati, si costituirà una lista di attesa per le richieste di nuovi abbonamenti.

AREA MULTIMEDIALE

104. Laboratorio di informatica di base (8 lezioni)

Docente: Stefano Comisso

Sede e orario: Aula Multimediale Sede, sabato 9:30-10:30, dal 25/10/2025 al 20/12/2025

Programma: Primo approccio al computer, desktop, tastiera, mouse, creazione cartelle e sottocartelle. Editazione testi, programma Word; esercitazioni di scrittura e formattazione. Utilizzo Internet, Posta Elettronica, introduzione ambiente Cloud.

105. Laboratorio di informatica avanzato (10 lezioni) ®

Docente: Stefano Comisso

Sede e orario: Aula Multimediale Sede, sabato 9:30-10:30, dal 24/01/2026 al 28/03/2026

Programma: Introduzione a Microsoft 365 e le sue alternative. Internet "Sicura", e-mail, firma digitale, SPID, CIE, gestione documenti e foto. Programmi di uso ed utilità.
Nota: È richiesta la conoscenza delle funzioni base del PC (tastiera, mouse, creazione di cartelle e sottocartelle).

106. Competenze informatiche e abilità operative, livello intermedio

Docente: Mafalda Orsettig

Sede e orario: Aula Multimediale Sede, lunedì 16:30-18:00, dal 3/11/2025 al 27/04/2026

Programma: Funzioni base/avanzate del pacchetto Office. Le tecnologie digitali come ausilio per la cittadinanza attiva e l'inclusione sociale: servizi pubblici online con CIE, delega digitale, piattaforma Sesamo (SSN) etc. Uso in sicurezza di Internet con le connessioni criptate (HTTPS), proteggere la privacy. Le App di Google.

Nota: È necessario avere una discreta conoscenza di base dell'utilizzo del PC.

107. Competenze informatiche e abilità operative, livello avanzato

Docente: Mafalda Orsettig

Sede e orario: Aula Multimediale Sede, mercoledì 16:30-18:00, dal 5/11/2025 al 29/04/2026

Programma: Utilizzo: delle funzioni avanzate del pacchetto Office, incluso Access; delle tecnologie digitali come ausilio per la cittadinanza attiva e l'inclusione sociale. Utilizzo, accesso, filtro, creazione e condivisione dei contenuti digitali. Accesso ai servizi pubblici online con CIE; delega digitale; piattaforma Sesamo del SSR. Navigare in Internet in modo sicuro; uso delle connessioni criptate (HTTPS). Proteggere la privacy online. Le App di Google. Il linguaggio HTML.

Nota: È necessario aver frequentato un corso intermedio o comunque essere in possesso di una buona conoscenza di base dell'utilizzo del PC.

108. Lo Smartphone, un device a due facce: o lo ami o lo odi (8 lezioni)

Docente: Renzo La Bianca

Sede e orario: Aula 5 Sede, martedì 10:15-12:15, dal 21/10/2025 al 9/12/2025

Programma: Corso rivolto a tutti coloro che faticano a comprendere le funzioni di dispositivi come smartphone e tablet. In questo corso imparerete ad usare bene i vostri dispositivi mobili, concentrando su quello che Vi interessa di più..

Nota: È necessario disporre di un proprio dispositivo Android.

109. iPhone: smarrimenti e vittorie personali (8 lezioni)

Docente: Renzo La Bianca

Sede e orario: Aula 5 Sede, martedì 10:15-12:15, dal 13/01/2026 al 10/03/2026

Programma: Vi sentiti smarriti e inermi davanti al Vostro iPhone? Questo corso è pensato per aiutarvi a sbloccare il Vostro potenziale di fronte all'iPhone. Il corso vi guiderà fino alle funzionalità più utili per risolvere i vostri dubbi quotidiani.

Nota: È necessario disporre di un proprio dispositivo IOS.

110. Corso di ripresa e montaggio audiovisivi (5 lezioni)

Docente: Andrea Camerotto

Sede e orario: Aula multimediale Sede, martedì 10:00-12:00, dal 3/03/2026 al 31/03/2026

Programma: Corso per realizzare audiovisivi e video professionali. Basi teoriche e tecniche per realizzare foto o riprese che dovranno poi essere montate con un programma di editing. Informazioni per una buona illuminazione delle scene e una corretta registrazione del suono. Le attrezzature più idonee per un novello videomaker.

I materiali necessari per i vari corsi sono sempre a carico dei corsisti

111. Fotografia - corso base (14 lezioni)

Docente: Claudio Iob

Sede e orario: Aula 1 Sede, venerdì 17:00-18:00, dal 9/01/2026 al 24/04/2026

Programma: La fotocamera; obiettivi; esposizione; elementi sensibili; tecniche di ripresa; accessori; analogie/differenze tra fotocamere analogiche e digitali; principali impostazioni delle fotocamere digitali, gestione delle foto.

112. Io disegno e non solo - corso A

Docente: Anna D'Agostinis

Sede e orario: Aula 5 Sede, lunedì 16:00-18:00, dal 20/10/2025 al 27/04/2026

Programma: Il corso è destinato a chi vuole imparare a disegnare, osservare e amare l'arte. Conosceremo artisti straordinari per farci assorbire dalla loro grandezza. Faremo nostri i paesaggi, le atmosfere, i volti. Useremo pastelli a matita e tempere. Il corso è per tutti, anche per chi non ha mai preso in mano la matita.

Nota: I corsi A e B sono identici, quindi ci si può iscrivere a uno solo.

113. Io disegno e non solo - corso B

Docente: Anna D'Agostinis

Sede e orario: Aula 5 Sede, mercoledì 16:00-18:00, dal 22/10/2025 al 29/04/2026

Programma: Il corso è destinato a chi vuole imparare a disegnare, osservare, e amare l'arte. Conosceremo artisti straordinari per farci assorbire dalla loro grandezza. Faremo nostri i paesaggi, le atmosfere, i volti. Useremo pastelli a matita e tempere. Il corso è per tutti, anche per chi non ha mai preso in mano la matita.

Nota: I corsi A e B sono identici, quindi ci si può iscrivere a uno solo.

114. Dalla mente alle mani: disegno con tecniche secche

Docente: Sara Rossetti

Sede e orario: Aula 5 Sede, sabato 9:00-10:30, dal 25/10/2025 al 18/04/2026

Programma: Apprendimento delle tecniche del disegno con medium secchi (grafite, carboncino, sanguigna secca ed oleosa, trois crayons, pastello secco e ad olio, china a pennino) con una didattica semplice ed efficace. I temi saranno: natura morta, paesaggi, fiori e tecniche miste (uso di collage e non solo).

Tutte le tecniche verranno dimostrate in aula direttamente dall'insegnante.

115. Dalla mente alle mani: ritratto con tecniche umide

Docente: Sara Rossetti

Sede e orario: Aula 5 Sede, sabato 10:45-12:15, dal 25/10/2025 al 18/04/2026

Programma: Useremo china a pennello, matite e pennarelli acquerellabili, acquerello, acrilico, olio e tecniche miste e materiche. Ci si ispirerà a pittori del passato e non solo. Tutte le tecniche verranno dimostrate in aula direttamente dall'insegnante.

Nota: Il corso è per chi ha già frequentato il corso di ritratto dello scorso anno o comunque pensa di avere già una buona conoscenza di anatomia artistica del volto.

116. Pennello e colori: libera ... mente! (9 lezioni)

Docente: Ester Sallai

Sede e orario: Aula A Centro Civico, giovedì 15:00-17:00, dal 23/10/2025 al 18/12/2025

Programma: Espressione del “sé” attraverso la pittura con acquerello e tecnica mista. Disegno libero da schemi con tratto-pen, carboncino, pastelli morbidi su temi vari. Ispirazione da grandi maestri.

117. L’arte del riutilizzo e del restyling: arredare e decorare (8 lezioni)

Docenti Vari

Sede e orario: Aula 4 Sede, lunedì 10:30-12:00, dal 20/10/2025 al 22/12/2025

Programma: Introduzioni teoriche e insegnamenti pratici sul restyling del mobile. Riutilizzo di vecchi legni per dar loro una nuova vita. Recupero e realizzazione di nuovi manufatti in ferro, vetro e pietra/agglomerati. Recupero arazzi.

118. Creare con la ceramica - corso base

Docente: Edes Galeati

Sede e orario: Aula 1 Sede, lunedì 9:00-12:00, dal 20/10/2025 al 27/04/2026

Programma: Conoscenza della materia, manipolazione con le tecniche “colombino” e “lastra”. Creazione e decorazione di oggettistica d’arredamento a tema scelto dall’insegnante.

119. Creare con la ceramica - corso avanzato

Docente: Edes Galeati

Sede e orario: Aula 1 Sede, giovedì 9:00-12:00, dal 23/10/2025 al 30/04/2026

Programma: Approfondimento e sperimentazioni di nuovi tipi di argilla, decorazioni e texture avanzate. Cenni teorici di cotture diversificate.

120. Laboratorio del cuoio e delle pelli

Docente: Alberto Zanolla con Maria Danelut e Antonella Sant

Sede e orario: Aula 4 Sede, giovedì 14:30-16:30, dal 23/10/2025 al 30/04/2026

Programma: Lavorazione del cuoio e delle pelli.

121. Artigianato artistico

Docente: Alberto Zanolla con Maria Zampar

Sede e orario: Aula 4 Sede, venerdì 14:30-16:30, dal 24/10/2025 al 24/04/2026

Programma: Pirografia su legno e/o cuoio, incisione e pittura su vetro. Fiori di carta e altro, centri-tavola per Natale e Pasqua.

122. La boutique della maglia

Docente: Maria Gabriella Santin

Sede e orario: Aula 3 Sede, venerdì 9:00-12:00, dal 24/10/2025 al 24/04/2026

Programma: Corso avanzato: dettagli importanti, cuciture accurate e tanti punti fantasia.

123. La magia del gomito

Docente: Silvia Nadalin

Sede e orario: Aula 3 Sede, lunedì 10:00-12:00, dal 20/10/2025 al 27/04/2026

Programma: Lavoro ai ferri o uncinetto con tecniche varie.

124. Creare con le mani

Docente: Marisa Deluisa

Sede e orario: Aula 5 Sede, martedì 14:30-17:30, dal 21/10/2025 al 28/04/2026

Programma: Libero spazio alle idee delle partecipanti, per eseguire ricamo, maglia, borse.

125. Atelier

Docente: Maria Gabriella Santin

Sede e orario: Aula 1 bis Sede, lunedì 9:00-12:00, dal 20/10/2025 al 27/04/2026

Programma: Corso di cucito: tagliare, cucire, creare e rimodernare.

126. Imparare a ricamare

Docente: Addolorata D'Adorante

Sede e orario: Aula 4 Sede, martedì 9:30-12:00, dal 21/10/2025 al 28/04/2026

Programma: Corso per principianti e non. Realizzazione di piccoli lavori, utilizzando tecniche varie..

Nota: Portare il necessario per l'imparaticcio.

127. Rinnoviamo la nostra cucina - 3° anno

Docente: Annamaria Vazzoler

Sede e orario: Aula 1 Sede, mercoledì 9:30-11:30, dal 22/10/2025 al 29/04/2026

Programma: Rinnoviamo la nostra cucina con mille idee usando ago e filo. Prime nozioni di ricamo (punto erba, punto pittura). "Borderie Suisse".

128. Impariamo a cucire – corso A

Docente: Alberta Medeossi

Sede e orario: Aula 3 Sede, martedì 9:00-12:00, dal 21/10/2025 al 28/04/2026

Programma: Approfondimento delle tecniche di base per orientarsi nel mondo del cucito.

129. Impariamo a cucire – corso B

Docente: Alberta Medeossi

Sede e orario: Aula 3 Sede, mercoledì 9:00-12:00, dal 22/10/2025 al 29/04/2026

Programma: Approfondimento delle tecniche di base per orientarsi nel mondo del cucito.

130. Restaurare con ago e filo

Docente: Alberta Medeossi

Sede e orario: Aula 3 Sede, giovedì 9:00-12:00, dal 23/10/2025 al 30/04/2026

Programma: Lavorare con piacere su "vecchie cose" che torneranno come nuove.

131. Ricordi di carta - parte 4

Docente: Lidia Scuz

Sede e orario: Aula 5 Sede, venerdì 9:30-11:30, dal 24/10/2025 al 24/04/2026

Programma: Realizzazione di biglietti di auguri per ricorrenze varie, scatole porta regali, album porta foto, cartonaggio, explosion box e decorazioni con cartoncini e carte pattern.

132. Corso di burraco - corso A

Docente: Tullia Pastoricchio

Sede e orario: Aula A Centro Civico, lunedì 15:00-17:00, dal 20/10/2025 al 27/04/2026

Programma: Gioco con 4 giocatori eventualmente 3, 5 o 6 giocatori in base alla formazione dei tavoli. Utilizzo delle carte francesi con le regole della federazione FIBUR.

Nota: È richiesta la conoscenza delle carte da gioco.

133. Corso di burraco - corso B

Docente: Agostino Floreni

Sede e orario: Aula B Centro Civico, lunedì 15:00-17:00, dal 20/10/2025 al 27/04/2026

Programma: Gioco con 4 giocatori, eventualmente 3, 5 o 6 giocatori in base alla formazione dei tavoli. Utilizzo carte francesi con le regole della federazione FIBUR.

Nota: È richiesta la conoscenza delle carte da gioco.

134. Corso di burraco - corso C

Docente: Agostino Floreni

Sede e orario: Aula B Centro Civico, lunedì 17:00-19:00, dal 20/10/2025 al 27/04/2026

Programma: Gioco con 4 giocatori, eventualmente 3, 5 o 6 giocatori in base alla formazione dei tavoli. Utilizzo carte francesi con le regole della federazione FIBUR.

Nota: È richiesta la conoscenza delle carte da gioco.

135. Scacchi per tutti (3 livelli in contemporanea)

Docente: Claudio Trevisan

Sede e orario: Aula 5 Sede, giovedì 10:00-11:30, dal 23/10/2025 al 30/04/2026

Programma: Corso base per imparare a giocare a scacchi. Corso intermedio per imparare varie tattiche. Corso avanzato: quiz, aperture e partite.

136. Invito al teatro

Docente: Tullio Svetini

Sede e orario: Sala Conferenze Centro Civico, giovedì 16:30-18.30, dal 6/11/2025 al 30/04/2026

Programma: Breve storia del teatro. Esercizi di voce e mimica. Allestimento di uno spettacolo teatrale.

Con il sostegno di:



Città di Cervignano del Friuli



Comune di Aquilizia



Comune di Piantello della Rocca



Comune di Itala

Con il contributo:

