

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

# Corsi e programmi dell'Anno Accademico 2023/2024 36° anno di attività

Sede di:

Cervignano del Friuli (UD), Borgo Salomon, 3 Tel. 043134477 – 392 2487827 www.utecervignano.it segreteria@utecervignano.it info@utecervignano.it utecervignano@pec.it codice fiscale 90020500303

# **INCONTRI CON L'ARTE**



Gypsoteca del Canova a Possagno Lezione sul Canova



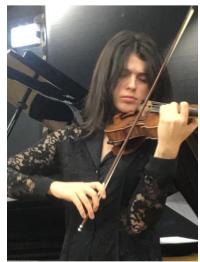
Palazzo Arcivescovile Udine Lezione sul Tiepolo

# I CONCERTI DEL VENERDI





Maestri e allievi dell'Accademia di Musica AGM



# **CORSI DI BALLO**





### **INTRODUZIONE E SALUTO**

Cari Soci, Docenti e Collaboratori,

eccoci ancora una volta all'inizio di un nuovo anno accademico, il 36°, ricco di proposte e attività che potrete trovare illustrate nelle pagine del libretto dei programmi che avete tra le mani. Va detto che niente di quanto proposto potrebbe realizzarsi senza la generosa disponibilità dei nostri cari Docenti che, animati da un grande spirito di volontariato, hanno pensato a come organizzare per voi ore di incontri, di lezioni, di esercizi, di preziose e varie attività, di visite e uscite sul territorio. E neppure tutto ciò sarebbe possibile senza il quotidiano aiuto dei nostri Collaboratori che volontariamente si danno il turno nell'apertura delle sedi, nell'assistenza ai corsi, nei servizi di sicurezza, nei servizi di anagrafe, di segreteria e contabilità. A loro il nostro rinnovato e più sentito grazie!

L'anno appena trascorso, ormai distante dai momenti oscuri del periodo della pandemia, ci ha resi consapevoli che voi "ci siete", presenti, attenti, curiosi e partecipativi; e quindi quello che si sta aprendo sarà certamente un anno, se possibile, migliore, vivo e animato, con i vostri cuori e menti disponibili all'apprendimento, all'apertura, alla condivisione, alla socialità. Crediamo fermamente che, oltre alla trasmissione della cultura, sia importante creare nei nostri corsi un'atmosfera di condivisione, un gruppo in cui stare bene, tra amici, pronti a mettersi alla prova e a condividere nuove esperienze e ricordi, pronti ad emozionarsi e a sorridere.

A tutti il nostro augurio affinché possiate trovare nella nostra UTE ciò che stavate cercando, che vi sentiate, di giorno in giorno, più ricchi in conoscenza ed esperienza, che possiate non sentirvi mai soli, ma consapevoli che molti amici vi stanno aspettando.

Benvenuti fra noi e buon lavoro a tutti!

La Presidente Irina Coretti e il Direttivo

Gli anni non si contano, si vivono!

# UNIVERSITA' PER LA TERZA ETA' "CITTA' DI CERVIGNANO E BASSA FRILII ANA"

Anno di avviamento: 1988-1989

**Consiglio Direttivo:** 

PresidenteIrina CorettiVicepresidente e SegretarioGiorgio TitottoDirettore dei corsiPaola TortulLogistica ed eventiRenata CormonesOrganizzazione collaboratoriAnna D'AgostinisContatti esterniCarla AitaConsigliere e collaboratore contabileMario Di Rubbio

Tesoriere ...... Fabiola Comisso

Responsabile programmi informatici, anagrafe e iscrizioni, sito web e

collaboratrice amministrativa ...... Ursula Bernabò

Collaboratori (accoglienza, anagrafe, sicurezza) Antonia Adami

Patricia Bradaschia Angelo Carlet Sandra Cidin Flavia Delponte Graziella Di Bernardo Romeo Giacuzzo

Maria Teresa Ballarin

Edda Fulizio Nicola Longo Giancarlo Mauro

Luciano Mian Mara Molinari

Adele Polizzi

Milva Puntin

Clara Tonzar Sabrina Treleani

Fabio Venuti

Responsabile del materiale

informatico e delle attrezzature Silvio Di Raimo

Collaboratori in campo informatico ....... Fabio Dodde

Antonio Cerrone

# **AQUILEIA**



Prima lezione del corso tenuta dal dott. Andrea Bellavite





Visita ai graffiti della Cripta degli Affreschi in Basilica con la guida della dott.ssa Elena Menon

# CHE COS'È L'UNIVERSITÀ PER LA TERZA ETÀ

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 lo svolgersi dell'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, oppure 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 con cadenza settimanale/bisettimanale/quindicinale.

**Corsi brevi**: di durata inferiore all'Anno Accademico (massimo 10 lezioni), secondo il programma stabilito dal docente (il numero delle lezioni/incontro è indicato accanto al titolo del corso).

**Corsi di informatica**: sono tenuti in aula multimediale con dodici postazioni di computer.

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

**Corsi aperti**: corsi in collaborazione con le varie Amministrazioni o Istituzioni locali, offerti gratuitamente anche ai non iscritti all'UTE.

Consistono in 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 visite e uscite di studio a completamento degli argomenti trattati.

**Viaggi**: possono essere organizzati escursioni e viaggi a completamento delle varie attività per la realizzazione dei quali ci si avvale di Agenzie di viaggio (v. Regolamento Viaggi e Uscite di Studio).

**Eventi teatrali e musicali prodotti dai corsi UTE**: sono offerti gratuitamente dall'UTE ad associati e amici.

### **INFORMAZIONI GENERALI**

### Segreteria

Sede: Cervignano del Friuli (UD), Borgo Salomon, 3 Orario: martedì, mercoledì e giovedì dalle ore 10.00 alle ore 12.00

0431 34477 – 392 2487827

"UTE IN...FORMA"

www.utecervignano.it

segreteria@utecervignano.it (per contatti con istituzioni) corsi@utecervignano.it (per contatti con docenti) info@utecervignano.it (per informazioni generali)

#### Sedi dei Corsi e dei Laboratori

### Cervignano del Friuli

Sede UTE Borgo Salomon, 3
Centro Civico via Trieste. 35

Casa della Musica largo maestro G. Bradaschia

Croce Verde via Aquileia, 33

Palestra Avenal via Dogana Vecchia, 3
Palestra di Scodovacca via Lino Stabile, 13
Palestra Liceo Einstein via Pradati, 12
G&S Dance Academy via Udine, 3

### Fiumicello-Villa Vicentina

Ex Scuola Elementare di San Lorenzo via San Lorenzo, 43 Bocciodromo di Fiumicello Villa Vicentina via Primo Carnera, 1

### <u>Aquileia</u>

Sala Consiliare Piazza Garibaldi, 7

### <u>Ruda</u>

Sala Polifunzionale Perteole via Volontari della Libertà

### Calendario A.A. 2023-2024

Inizio delle lezioni: 16 ottobre 2023 Conclusione delle lezioni: 30 aprile 2024

### Sospensione delle lezioni:

Inaugurazione Anno Accademico: data da definire

1 novembre 2023 (Ognissanti)

13 novembre 2023 (San Martino)

8 dicembre 2023 (Immacolata Concezione)

Dal 23 dicembre 2023 al 7 gennaio 2024 (Vacanze di Natale)

Dal 12 al 14 febbraio 2024 (Carnevale e Ceneri)

Dal 28 marzo al 2 aprile 2024 (Vacanze di Pasqua)

25 aprile 2024 (festa della Liberazione)

## Svolgimento dei corsi

Le lezioni si svolgeranno secondo il calendario-orario indicato sotto ciascun corso; detto orario, tuttavia, potrebbe subire delle variazioni per sopravvenute esigenze diverse.

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

N.B. I corsi di nuova istituzione sono evidenziati da uno sfondo diverso.

### Quota Sociale e costi aggiuntivi

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 € 60.00.

La quota annuale è a sostegno dell'associazione e dà diritto a:

- frequentare tutti i corsi,
- assistere gratuitamente ad eventi, concerti e ad 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, ballo e Movimento per la Terza Età non vengono considerati come corsi di ginnastica, pertanto sono cumulabili a quelli di ginnastica e Divertiamoci con le Bocce prevedono un contributo spese di gestione di € 15,00 ognuno.

I corsi **di ballo** prevedono il versamento di una quota di € 60,00 a rimborso delle spese da sostenere. La quota dà diritto alla frequenza di **un solo** corso di ballo.

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

Il corso autogestito, **Andiamo all'Opera**, di norma prevede il versamento di una somma da definire che comprende il costo dell'abbonamento alla stagione operistica e 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-motorioamatoriale, 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.

## 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 della rosa dei corsi per ciò che riguarda impegni ed orari; sarà consentito il cambiamento di corso solo nel primo mese dall'inizio delle lezioni
- comunicare subito l'eventuale volontà di cambiare o rinunciare al proprio corso e non oltre il primo mese dall'inizio delle lezioni
- frequentare con assiduità i corsi e i laboratori scelti
- comunicare le proprie assenze <u>ai docenti o agli assistenti del</u> <u>corso</u> e **non alla Segreteria**

Due assenze consecutive, senza giustificato motivo, segnalate dal docente, comporteranno la sostituzione degli assenti con altri iscritti in lista di attesa. Per i corsi brevi di informatica ciò avverrà dopo una sola assenza. Assenze consecutive e prolungate, seppur giustificate, non garantiscono il mantenimento del posto nei corsi con liste d'attesa.

In caso di improvvisa sospensione o variazione d'orario di un corso, le comunicazioni ai corsisti saranno pubblicate:

- presso la sede di Borgo Salomon, 3
- presso il Centro Civico
- sul sito dell'UTE
- via Whatsapp

Quanto prodotto nei laboratori resta di proprietà dell'allievo, salvo disposizioni organizzative diverse da parte del Consiglio Direttivo. E' comunque tassativamente vietata qualunque forma di commercio con oggetti creati o prodotti durante le lezioni e con attrezzature dell'UTE.

## Corsi aperti

Alcuni corsi, chiaramente **indicati come aperti**, sono offerti gratuitamente a tutta la Comunità senza obbligo di iscrizione UTE. Coloro che, non essendo

iscritti all'UTE, volessero partecipare alle lezioni di 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

## Contributi a sostegno dell'UTE

Si rende noto che è possibile contribuire al sostegno dell'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

E' possibile 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 allegata al presente libretto, o scaricarla dal sito www.utecervignano.it e presentarla al momento dell'iscrizione.

Le prenotazioni e le iscrizioni si svolgeranno presso la sede UTE Borgo Salomon, 3.

## Prenotazioni per le iscrizioni

Nei giorni **11-12-13-14-15 settembre 2023**, 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.

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

### Iscrizioni

Nei giorni 19-20-21-22 settembre 2023 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 **25-26-27-28-29 settembre 2023** dalle ore 9.00 alle ore 12.00 sarà possibile iscriversi senza appuntamento. Successivamente le iscrizioni saranno sospese fino all'avvio delle lezioni.

N.B. Chi intende iscriversi ai corsi dovrà gentilmente rispettare la seguente procedura:

- Aver prenotato telefonicamente l'appuntamento per l'iscrizione in segreteria al numero 0431 34477 oppure 392 2487827
- Presentarsi puntuali nella sede di Borgo Salomon, 3 nel giorno e nell'ora dell'appuntamento comunicati, per iscriversi, evitando così assembramenti
- Avere con sé la propria scheda di iscrizione e la tessera sanitaria regionale. Gli stessi documenti dovranno essere esibiti anche in caso di iscrizione per un'altra persona
- Recarsi alle postazioni indicate per l'iscrizione, consegnare la scheda e il denaro della quota, possibilmente in tagli precisi; sarà possibile anche pagare con il Bancomat con il servizio POS
- Provvedere velocemente all'iscrizione e fare attenzione a non sostare in gruppi all'interno dell'edificio per consentire il flusso delle persone

### Modalità

L'iscrizione a tutti i corsi ed alle altre attività è aperta a tutti i soci.

I soci possono **iscriversi** a quanti corsi desiderano, purché gli orari degli stessi non confliggano.

Chi frequenta il 1° corso di informatica, al termine, può iscriversi 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 2024**, 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 di insegnamento. Sarà l'insegnante a valutare il livello del corsista, suggerendo eventualmente un cambio di corso. I corsi **General English e English Conversation** non fanno cumulo nell'ambito della lingua inglese.

Ci si può iscrivere a uno solo dei corsi "lo disegno" A o B.

Si consiglia l'iscrizione ad un solo corso di maglia.

### **Preiscrizioni**

(per chi desidera continuare il percorso intrapreso nell'anno precedente)

Si effettueranno durante le prenotazioni telefoniche per l'appuntamento dell'iscrizione nei giorni 11-12-13-14-15 settembre 2023 dalle ore 9.00 alle 12.00 e dalle ore 15.00 alle 18.00 telefonando ai numeri 0431 34477 – 392 2487827 segnalando il proprio intento di preiscriversi al corso prescelto, avendone diritto

I corsi che prevedono la preiscrizione sono contrassegnati sul libretto dalla

# lettera P:

- Taiji Quan
- Lingue (per i corsi che lo prevedano)
- Informatica
- Dalla mente alle mani 2
- Ceramica 2
- Sinfonia dei lavori femminili (ex Chiacchiere e Tricot)
- Rinnoviamo la nostra cucina
- Impariamo a cucire 2 e 3
- Restaurare con ago e filo 4
- Le amiche del patchwork

- Ricordi di carta 2
- Teatro
- Andiamo all'opera

N.B. I posti, nei corsi con preiscrizione, resteranno prenotati fino al termine delle iscrizioni su appuntamento, cioè fino al giorno 22 settembre 2023. Chi avesse richiesto la preiscrizione telefonicamente e non si presentasse all'appuntamento che gli è stato assegnato, perderà il diritto di precedenza.

# Agevolazioni con la tessera dell'Università per la Terza Età

In base ad accordi direttamente assunti dal Direttivo, si informa che ai soci e ai corsisti 2023/2024 sarà praticato uno sconto, previa esibizione della tessera prima dell'emissione dello scontrino, presso:

### Terme e Spazio salute

#### Bibione

 Bibione Thermae spa, via delle Colonie, 3: sconto del 10% sul listino delle terapie termali e fisioterapiche (escluse visite specialistiche, diagnostica, laboratorio e tutta l'area wellness/SPA piscina compresa)

### San Giorgio di Nogaro

 Centro Medico Università Castrense, via Fratel Giorgio Bigotto, 4: sconto 10% sui servizi

### Teatri ecc. (biglietti ed abbonamenti stagionali)

### Cervignano

Associazione Culturale Teatro Pasolini, piazza Indipendenza, 34

### <u>Grado</u>

Auditorium "Biagio Marin", via Marchesini, 32

### Acquisti

### Cervignano

- 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%

- "La Bomboniera" di Salvador Vittoria, Piazza Unità, 19: sconto del 10% sugli articoli da regalo
- "L'Emporio Creativo" di Girotti Tiziana, via Dante, 18: sconto del 10% su tutti i materiali
- Modamaglia di Peric Marta, via XXIV Maggio, 19/1: sconto del 10%
- De Marchi-Belle Arti, via Garibaldi, 48: sconto del 10%
- Lullaby for Dream, via Roma, 6/2: sconto del 10% su prodotti non in sconto, sconto 5% su prodotti già scontati
- Moda Sport, via Zorutti, 7: sconto del 15% escluso il periodo dei saldi di fine stagione
- 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

### Fiumicello Villa Vicentina

- Edera Fioreria, via Libertà, 25: sconto del 10% sull'acquisto di orchidee
- 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
- LSauto di Spagnul Luca, via G. di Vittorio, 12: sconto del 15% sui tagliandi (cambio olio e filtri); gadget in omaggio sui servizi di revisione

### 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

• Serre Bearzot di Bearzot Lorenzo, via Mameli, 15: sconto del 5% su tutto (non cumulabile con sconti della tessera fedeltà e con altre promozioni in corso)

#### **AVVISO IMPORTANTE**

Si avverte che quanto previsto per orari e giornate nei vari corsi potrà subire impreviste modifiche non dipendenti dalla nostra volontà. Di queste i corsisti saranno tempestivamente informati e in ogni caso è consigliabile tenere controllato il sito dell'UTE (www.utecervignano.it) e leggere gli avvisi che vengono inviati 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.

# TERRITORIO E NATURA



Fossa vecia - Fiumicello



# **CON L'UTE IN GIARDINO**



Visita al vivaio Susi Garden di Aiello del Friuli

Lezione a San Lorenzo di Fiumicello



# CORSI PREVISTI PER L'ANNO ACCADEMICO

# **SOMMARIO**

Αl	REA N	MEDICA E DEL BENESSERE PSICOFISICO	28
	01.	Star bene ad ogni età (corso aperto e breve – 9 incontri)	28
	02.	Riflessologia plantare cinese (corso breve - 5 lezioni)	28
	03.	Corso di TaiJi Quan ®	28
	04.	Ginnastica generale	28
	05.	Ginnastica posturale – corso A	28
	06.	Ginnastica posturale – corso B	29
	07.	Ginnastica posturale contro le algie vertebrali e articolari – corso C	29
	08.	Ginnastica posturale contro le algie vertebrali e articolari – corso D	29
	09.	Ginnastica posturale contro le algie vertebrali e articolari – corso E	29
	10.	Introduzione allo Yoga secondo il metodo Viniyoga – corso A	29
	11.	Introduzione allo Yoga secondo il metodo Viniyoga – corso B	29
		• •	
	12.	Danza e movimento per la terza età	29
	12. 13.		
		Danza e movimento per la terza età	29
	13.	Danza e movimento per la terza età  Camminare in salUTE	29 30
	13. 14.	Danza e movimento per la terza età  Camminare in salUTE  Divertiamoci con le bocce (corso breve – 10 lezioni)  Spazio d'ascolto  Arteterapia – interventi a sostegno del benessere della persona	29 30 30 30
	13. 14. 15. 16.	Danza e movimento per la terza età  Camminare in salUTE  Divertiamoci con le bocce (corso breve – 10 lezioni)  Spazio d'ascolto  Arteterapia – interventi a sostegno del benessere della persona (corso breve – 9 lezioni)	29 30 30 30
	13. 14. 15.	Danza e movimento per la terza età  Camminare in salUTE  Divertiamoci con le bocce (corso breve – 10 lezioni)  Spazio d'ascolto  Arteterapia – interventi a sostegno del benessere della persona	29 30 30 30
ΑI	<ul><li>13.</li><li>14.</li><li>15.</li><li>16.</li><li>17.</li></ul>	Danza e movimento per la terza età  Camminare in salUTE  Divertiamoci con le bocce (corso breve – 10 lezioni)  Spazio d'ascolto  Arteterapia – interventi a sostegno del benessere della persona (corso breve – 9 lezioni)  Autobiografia come cura di sé	29 30 30 30 30
ΑI	13. 14. 15. 16. 17.	Danza e movimento per la terza età  Camminare in salUTE  Divertiamoci con le bocce (corso breve – 10 lezioni)  Spazio d'ascolto  Arteterapia – interventi a sostegno del benessere della persona (corso breve – 9 lezioni)  Autobiografia come cura di sé  JMANISTICA	29 30 30 30 30 30
ΑI	<ul><li>13.</li><li>14.</li><li>15.</li><li>16.</li><li>17.</li></ul>	Danza e movimento per la terza età  Camminare in salUTE  Divertiamoci con le bocce (corso breve – 10 lezioni)  Spazio d'ascolto  Arteterapia – interventi a sostegno del benessere della persona (corso breve – 9 lezioni)  Autobiografia come cura di sé	29 30 30 30 30

20.	Nova Gorica e Gorizia, letteratura e arte	31
21.	Nessun giorno sia senza poesia	31
22.	"A me pare simile agli Dei"	31
23.	Sfatiamo il mito – il viaggio continua (corso breve – 6 lezioni)	31
24.	Perché l'uomo fa la guerra? (corso breve - 9 lezioni)	32
25.	Cambiamento d'epoca: analisi e prospettive	32
26.	Il Novecento: riflessioni sul tema	32
27.	Il tramonto dell'Impero Austro-Ungarico (corso breve - 8 lezioni)	32
28.	Elisabetta d'Austria, donna imperatrice viaggiatrice	
	(corso breve - 3 lezioni)	32
29.	I vetri e il fulgore delle gemme di Aquileia (corso breve - 5 lezioni)	33
30.	Costantino il Grande: un falso Mito?	33
31.	La storia nella notizia della settimana	33
32.	Laboratorio della memoria	33
33.	La comunicazione: una qualità dell'uomo (corso breve - 10 incontri)	33
34.	La parola cantata 5 (corso breve – 10 incontri)	33
35.	Cinema, che passione! (corso breve - 6 incontri)	33
36.	Cento capolavori per avvicinarsi all'arte (corso breve - 4 lezioni)	34
37.	Incontri con l'arte (corso aperto e breve – 8 incontri)	34
	DELLE LINGUE	34
38.	Elementary English – livello base	34
39.	Elementary English ®	34
40.	Inglese pre-intermediate ®	34
41.	Pre-intermediate English ®	34
42.	Intermediate English - livello B1/B2 ®	35
43.	Lingua inglese da B2 a livello avanzato	35

44.	Stress on words /Approfondiamo la conoscenza	
	dell'inglese attraverso l'uso delle parole – livello B1	35
45.	English conversation	35
46.	General English	35
47.	Spagnolo per principianti – livello A2 ®	35
48.	Spagnolo intermedio – livello B2 ®	36
49.	Francese base	36
50.	Francese intermedio B1 ®	36
51.	Letteratura francese e conversazione	36
52.	Tedesco livello base	36
53.	Tedesco livello intermedio ®	36
54.	Sloveno di base per principianti	37
55.	Sloveno intermedio ®	37
56.	La scrittura friulana	37
	DELLA CONOSCENZA DEL FRIULI	37
57.		37
58.	Poesia, lingua e confine (corso breve - 4 lezioni)	37
59.	Territorio e Natura: dalle risorgive alle problematiche quotidiane	38
60.	Conosciamo il nostro Friuli (corso aperto e breve – 8 lezioni)	38
61.	Il Patriarcato di Aquileia (corso aperto e breve – 9 incontri)	38
62.	Ruda, un tesoro da scoprire (corso aperto e breve - 6 incontri)	38
63.	Rose (corso breve – 4 incontri)	38
64.	Con l'UTE in giardino (corso aperto e breve – 6 incontri)	38
AREA [	DELLA CONOSCENZA DI ALTRI PAESI	39
65.	Scoprire la cultura europea con un treno panoramico (corso breve – 4 incontri)	39

66.	Viaggiare per conoscere (corso aperto e breve – 9 incontri)	39
AREA 1	ECNICO-SCIENTIFICA, GIURIDICA E DELL'EDUCAZIONE CIVICA	39
67.	Storie (e calcoli) di geometria dello spazio (corso breve - 10 lezioni)	39
68.	Conosciamo la fisica (corso aperto e breve – 3 lezioni)	39
69.	Il diritto e la giurisprudenza tra corsi e ricorsi	39
70.	Strumenti finanziari e assicurativi e come usarli	40
71.	Fiscalità nemica/amica (corso aperto e breve - 4 incontri)	40
72.	La casa delle carte: archivi pubblici e privati (corso breve – 6 incontri)	40
73.	Il caffè: storia, metodi di estrazione e curiosità (corso breve – 4 lezioni)	40
AREA [	DELLA CULTURA MUSICALE	40
74.	Cantiamo in coro	40
75.	Corso di chitarra – livello 1	40
76.	Corso di chitarra – livello 2	41
77.	I concerti del venerdì (corso aperto e breve – 7 incontri)	41
78.	Magia e apparizioni nell'Opera Lirica (corso aperto e breve - 4 lezioni)	41
AREA N	MULTIMEDIALE	41
79. (cor	Laboratorio di informatica di base — 1° anno so breve — 10 lezioni)	41
80. (cor:	Laboratorio di informatica di base-2° anno so breve-10 lezioni) ®	41
81.	Competenze informatiche e abilità operative – livello intermedio ${\bf @}$	41
82.	Competenze informatiche e abilità operative - livello avanzato ®	42
83.	iPhone per principianti - impara ad usare bene il tuo iPhone (corso breve - 7 lezioni)	42
84.	Al passo con i tempi - corso smartphone Android (corso breve - 7 lezioni)	42

85.	Corso di ripresa e montaggio audiovisivi (corso breve - 4 lezioni)	42
86.	Fotografia – corso base	42
	SULA DODATORUS DEL TENADO LUDEDO	42
AREA D	EI LABORATORI E DEL TEMPO LIBERO	43
87.	Io disegno e non solo – corso A	43
88.	Io disegno e non solo – corso B	43
89.	Dalla mente alle mani: il mondo dell'acrilico e dell'olio ®	43
90.	Arte e creatività delle lampade fatte a mano. Un laboratorio di	
	emozioni e sapere	43
91.	Creare con la ceramica – 1° anno	44
92.	Creare con la ceramica – 2° anno ®	44
93.	Artigianato artistico	44
94.	Laboratorio del cuoio e delle pelli	44
95.	Sinfonia dei lavori femminili ®	44
96.	Maglia in compagnia	44
97.	La magia del gomitolo	44
98.	Creare con le mani	44
99.	Rinnoviamo la nostra cucina – 1° anno	45
100.	Rinnoviamo la nostra cucina – 2° anno ®	45
101.	Impariamo a cucire – 2° anno ®	45
102.	Impariamo a cucire – 3° anno ®	45
103.	Restaurare con ago e filo – 4° anno ®	45
104.	Le amiche del patchwork si ritrovano ®	45
105.	Ricordi di carta – parte 2 ®	45
106.	Corso di burraco	45
107.	Scacchi per tutti (corso breve - 9 lezioni)	46
108.	Corso di teatro ®	46

AREA DEI CORSI AUTOGESTITI	46
109. Ballo di gruppo – corso A	46
110. Ballo di gruppo – corso B	46
111. Praticare il tennistavolo per restare giovani (corso breve - 7 lezioni)	46
112. Andiamo all'opera ®	46

### **DOCENTI E PROGRAMMI**

## AREA MEDICA E DEL RENESSERE PSICOFISICO

I corsi di movimento che si svolgono in palestra prevedono una quota aggiuntiva di €15.00 a parziale rimborso delle spese da sostenere.

#### 01. Star bene ad ogni età (corso aperto e breve – 9 incontri)

Docenti Vari

Sede e orario: Casa della Musica, lunedì h. 17:00-18:30, dal 16/10/2023 al 18/12/2023

Programma: I medici dialogano su temi interessanti la salute.

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

#### 02. Riflessologia plantare cinese (corso breve - 5 lezioni)

Docente: Marisa Briga

Sede e orario: Croce Verde, mercoledì h. 16:00-18:00, dal 10/01/2024 al 07/02/2024

Programma: Informazioni su medicina tradizionale cinese. Riflessologia plantare con i 5

elementi. Breve percorso di alcuni punti e massaggio plantare.

#### 03.



Docente: Pierfrancesco D'urso

Sede e orario: Palestra Scodovacca, mercoledì h. 10:00-12:00, dal 18/10/2023 al 24/04/2024 Programma: Taiji Quan - Forma 24 movimenti - Forme di "Qigong" - Lavoro sull'energia -

Forma di ventaglio - Bastone corto - Sciabola.

Annotazione: L'abbigliamento consta di scarpette da ginnastica leggere tipo barca, pantaloni neri e maglietta bianca.

#### 04. Ginnastica generale

**Docente:** Serena Colausig

Sede e orario: Palestra Scodovacca, lunedì h. 11:00-12.15, dal 16/10/2023 al 29/04/2024 Programma: Esercizi di miglioramento del tono muscolare, di stretching e flessibilità articolare, esercizi per migliorare l'equilibrio e la coordinazione.

Annotazione: 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. E' caldamente consigliato di vestirsi a strati indossando anche una maglietta a maniche corte.

#### 05. Ginnastica posturale – corso A

Docente: Serena Colausig

Sede e orario: Palestra Scodovacca, lunedì h. 08:30-09:30, dal 16/10/2023 al 29/04/2024 Programma: Esecuzione di esercizi di tonificazione generale, di stretching e flessibilità articolare, di ginnastica correttiva, di respirazione e rilassamento.

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

### 06. Ginnastica posturale – corso B

Docente: Serena Colausig

**Sede e orario**: Palestra Scodovacca, lunedì h. 09:45-10:45, dal 16/10/2023 al 29/04/2024 **Programma:** Esecuzione di esercizi di tonificazione generale, di stretching e flessibilità

articolare, di ginnastica correttiva, di respirazione e rilassamento.

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

### 07. Ginnastica posturale contro le algie vertebrali e articolari – corso C

Docente: Cristiana Gonnelli

Sede e orario: Palestra Avenal, martedì h. 10:30-11:30, dal 17/10/2023 al 30/04/2024 Programma: Esercizi di rilassamento, respiratori, di allungamento muscolare. Esercizi di mobilità articolare. Esercizi di tonificazione dei distretti muscolari addetti al mantenimento della postura corretta, a corpo libero, con piccoli attrezzi o con attrezzi di fortuna

#### 08. Ginnastica posturale contro le algie vertebrali e articolari – corso D

Docente: Loredana Tavian

Sede e orario: Palestra Avenal, martedì h. 08:30-09:30, dal 17/10/2023 al 30/04/2024 Programma: Conoscenza del proprio corpo e come gestirlo. Migliorare la qualità della vita: equilibrio – mobilità articolare – allungamento muscolare – respirazione – rilassamento.

### 09. Ginnastica posturale contro le algie vertebrali e articolari – corso E

Docente: Loredana Tavian

**Sede e orario**: Palestra Avenal, venerdì h. 08:30-09:30, dal 20/10/2023 al 26/04/2024 **Programma**: Conoscenza del proprio corpo e come gestirlo. Migliorare la qualità della vita: equilibrio – mobilità articolare – allungamento muscolare – respirazione – rilassamento.

### 10. Introduzione allo Yoga secondo il metodo Viniyoga – corso A

Docente: Leonilda Candotti

**Sede e orario**: Palestra Avenal, giovedì h. 08:30-09:30, dal 16/11/2023 al 18/04/2024

**Programma**: Il corso introduce al metodo Viniyoga. Verranno esplorate le principali tecniche corporee (Āsana), la respirazione fisiologica e le propedeutiche alle tecniche meditative.

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

### 11. Introduzione allo Yoga secondo il metodo Viniyoga – corso B

Docente: Leonilda Candotti

Sede e orario: Palestra Avenal, giovedì h. 09:30-10:30, dal 16/11/2023 al 18/04/2024

**Programma**: Il corso introduce al metodo Viniyoga. Verranno esplorate le principali tecniche corporee (Āsana), la respirazione fisiologica e le propedeutiche alle tecniche meditative.

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

### 12. Danza e movimento per la terza età

Docente: Selene Lupieri

Sede e orario: Palestra Avenal, venerdì h. 09:30-10:30, dal 27/10/2023 al 22/03/2024

**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.

Annotazione: Consigliato abbigliamento comodo e calzini.

#### 13. Camminare in sal. LITE

Docenti: Antonia Adami/Lucia Macor

Luogo e orario ritrovo: Parcheggio ex-Lidl, via Aquileia, Cervignano del Friuli, venerdì h.

09:30-11:00, dal 20/10/2023 al 26/04/2024

Programma: Camminare insieme per le strade delle nostre campagne. Al termine del corso,

uscita in una località da decidere (in pullman).

#### 14. Divertiamoci con le bocce (corso breve – 10 lezioni)

Docenti: Laura Zuttion, Roberto Barbana e Egidio Losco

Sede e orario: Bocciodromo Fiumicello Villa Vicentina, giovedì h. 09:30-11:30, dal 02/11/2023

al 18/01/2024

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

Annotazione: Si consiglia abbigliamento comodo.

#### 15. Spazio d'ascolto

Docenti: Milena Vrech/Stefano Mattaloni

Sede e orario: Aula 5 Sede, venerdì h. 17:30-19:00, dal 20/10/2023 al 26/04/2024, cadenza

quindicinale

**Programma:** Spazio dedicato all'incontro e all'ascolto di sé e degli altri partecipanti. Verrà dato ampio spazio alla condivisione di gruppo e, in base al tema proposto o che emergerà di volta in volta, a dei laboratori dove verranno proposti semplici esercizi finalizzati all'attivazione di una maggiore attenzione sul proprio corpo, sulle proprie emozioni e stati d'animo.

# 16. Arteterapia – interventi a sostegno del benessere della persona (corso breve – 9 lezioni)

Docente: Laura Medeot

Sede e orario: Aula 1 Sede, venerdì h. 9:30-11:00, dal 20/10/2023 al 22/12/2023

**Programma:** L'arteterapia è una disciplina che ricorre all'arte per migliorare il benessere della persona; attraverso le arti figurative si dà vita ai propri vissuti, viene stimolata la creatività e la comunicazione del singolo nel gruppo, creando uno spazio comune di riflessione. Non sono richieste competenze artistiche.

#### 17. Autobiografia come cura di sé

Docente: Franco Morellato

Sede e orario: Aula 1 bis Sede, lunedì h. 16:30-18:00, dal 16/10/2023 al 29/01/2024

**Programma**: E' un percorso di scrittura del sé alla ricerca delle emozioni perdute e per originarne di nuove e sorprendenti ... perché nessun vivente cosciente merita l'oblio del naufragio.

### **AREA UMANISTICA**





#### 18. La Divina Commedia

Docente: Lorenzo Prearo

Sede e orario: Aula Conferenze Centro Civico, lunedì h. 15:00-16:00, dal 16/10/2023 al

29/01/2024

Programma: Lettura dei canti più belli.

#### 19. Lettura filmica di alcune novelle di Pirandello e Buzzati

**Docente**: Lorenzo Prearo

Sede e orario: Aula Conferenze Centro Civico, lunedì h. 16:00-17:00, dal 16/10/2023 al

29/01/2024

Programma: Lettura critica di alcune novelle di Dino Buzzati tratte da "60 racconti" e di Luigi

Pirandello (Novelle per un anno).

#### 20. Nova Gorica e Gorizia. letteratura e arte

Docente: Andrea Bellavite

Sede e orario: Casa della Musica, giovedì h. 17:00-18:00, dal 09/11/2023 al 21/03/2024

**Programma**: Si prevede la conoscenza di testi e autori che si riferiscano a Nova Gorica, Gorizia e il territorio goriziano. Il corso sarà in continuità con il precedente, dedicato ai luoghi

e alla storia della zona.

#### 21. Nessun giorno sia senza poesia

Docente: Antonello Bifulco

Sede e orario: Aula 1 bis Sede, mercoledì h. 17:00-18:30, dal 18/10/2023 al 24/04/2024,

cadenza quindicinale

**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 e rifondare la propria capacità di dirsi, di dire. Un corso per lavorare sul vissuto e costruire una comunità pensante, incoraggiare alla lettura e la riflessione, favorire la pratica della scrittura intesa come gesto individuale e azione collettiva.

#### 22. "A me pare simile agli Dei"

Docente: Ester Zaina

Sede e orario: Aula 2 Sede, giovedì h. 15:00-16:00, dal 16/11/2023 al 29/02/2024

**Programma**: L'amore nella Letteratura antica e moderna. Una delle funzioni della Letteratura è quella di rappresentare le passioni. In ogni incontro verranno presentati e commentati testi letterari che parlano d'amore. I volti diversi dell'amore: dall'amore struggente a quello romantico, a quello libero e trasgressivo. Sempre un bene indispensabile all'esistenza di uomini e donne.

#### 23 Sfatiamo il mito – il viaggio continua (corso breve – 6 lezioni)

Docente: Francesco Mollica

Sede e orario: Aula 1 Sede, lunedì h. 16:30-17:30, dal 16/10/2023 al 27/11/2023

Programma: Mitologia in chiave quasi ironica con letture, curiosità, chiacchiere e un po' di

"gossip mitologico".

#### 24. Perché l'uomo fa la guerra? (corso breve - 9 lezioni)

**Docente:** Sergio Carotenuto

Sede e orario: Casa della Musica, lunedì h. 15:45-16:45, dal 23/10/2023 al 18/12/2023

Programma: Nel corso della storia la Filosofia ha tentato di dare una spiegazione razionale ad un evento irrazionale come la guerra, attraverso i grandi filosofi che hanno ricercato la sua genesi andando oltre il formalismo giuridico. Ma non sempre l'azione legale è giusta e non sempre l'azione giusta è legale.

#### 25. Cambiamento d'epoca: analisi e prospettive

Docente: Gabriella Burba

Sede e orario: Casa della Musica, giovedì h. 16:00-17:00, dal 19/10/2023 al 01/02/2024

Programma: Cambiamento nel sistema o cambiamento di sistema? Postmoderno e liquidità sociale. Globalizzazione e finanziarizzazione. La rivoluzione tecnologica. Antropocene e cambiamento climatico. Una crisi antropologica? E una crisi della democrazia? La dimensione religiosa fra abbandono delle Chiese istituzionali e ricerca di nuove spiritualità. Uno sguardo locale: i cambiamenti nel nostro territorio.

La prof.ssa Carla Aita curerà l'argomento "Viaggi nella letteratura sul cambiamento".

#### 26. Il Novecento: riflessioni sul tema

Docente: Oscarre Lepre

Sede e orario: Aula 2 Sede, venerdì h. 15:00-16:00, dal 20/10/2023 al 16/02/2024

Programma: Una storia raccontata con l'ausilio di letture e proiezioni di video, secondo la ripartizione temporale del "secolo breve": Età della Catastrofe (1914-1945); Età dell'Oro

(1945-1973); La Frana (1973-1991)

#### 27. Il tramonto dell'Impero Austro-Ungarico (corso breve - 8 lezioni)

**Docente**: Sergio Carotenuto

Sede e orario: Casa della Musica, lunedì h. 15:45-16:45, dal 05/02/2024 al 08/04/2024

Programma: Nella seconda metà del XIX secolo una serie di rovesci militari segneranno l'inizio della fine per il secolare impero asburgico, che avrà la sua conclamata disgregazione

alla fine del 1918, al termine della prima Guerra Mondiale.

#### 28. Elisabetta d'Austria, donna imperatrice viaggiatrice (corso breve - 3 lezioni)

Docente: Marina Bressan

Sede e orario: Aula Conferenze Centro Civico, venerdì h. 17:00-18:00, dal 20/10/2023 al

03/11/2023

Programma: I tre ruoli, inscindibili fra loro verranno analizzati attraverso il contesto, i rapporti personali, il "materiale" da lei prodotto, i diari della Figlia, le lettere di Francesco Giuseppe, i diari delle dame di corte. Si intenderà mostrare come la "vera" Elisabetta, in fuga dalle costrizioni imposte dal suo compito imperiale abbia inscenato, in un gioco continuo di posa e gestualità, il suo ruolo di protagonista che, alla sua morte, artisti e letterati permearono di fascino suggestivo.

#### 29. I vetri e il fulgore delle gemme di Aquileia (corso breve - 5 lezioni)

Docente: Gabriella Tonello

Sede e orario: Aula Conferenze Centro Civico, martedì h. 15:00-16:00, dal 31/10/2023 al

28/11/2023

Programma: Lavorazione dei vetri e delle gemme. Simbologia delle gemme. Gemme di fuoco,

di terra, di aria e d'acqua. Gemme magiche.

#### 30. Costantino il Grande: un falso Mito?

Docente: Gabriella Tonello

Sede e orario: Aula Conferenze Centro Civico, martedì h. 15:00-16:00, dal 05/12/2023 al

30/04/2024

**Programma**: Costantino l'imperatore guerriero, l'Invictus. La battaglia di Ponte Milvio. L'Editto di Milano. Pagano e Cristiano, un santo o uno spietato uomo di potere? Costantino e Aquileia. La sua sanguinosa saga familiare.

#### 31. La storia nella notizia della settimana

Docente: Franco Morellato

Sede e orario: Aula 1 bis Sede, lunedì h. 15:00-16:30, dal 16/10/2023 al 29/01/2024

**Programma**: Corso di storia contemporanea attraverso il meglio dei giornali di tutto il mondo. Incontrare la storia significa acquisire il potere della conoscenza e rispondere ai nostri quesiti esistenziali.

#### 32. Laboratorio della memoria

Docente: Irina Coretti

Sede e orario: Aula Conferenze Centro Civico, martedì h. 16:00-17:15, dal 17/10/2023 al

30/04/2024

**Programma:** La scelta del lavoro importante della nostra vita: i valori che l'hanno ispirata. La vita lavorativa e quella familiare: conciliazione non sempre facile, specie dal punto di vista femminile. Riflessione sul ruolo della donna e dell'uomo nei mutamenti della società dagli anni '50 ai '70. Filmati d'epoca, inchieste giornalistiche e letture stimoleranno la conversazione.

### 33. La comunicazione: una qualità dell'uomo (corso breve - 10 incontri)

Docente: Roberto Turri

Sede e orario: Aula 4 Sede, mercoledì h. 17:30-19:00, dal 18/10/2023 al 10/01/2024

**Programma:** Comunicare, ascoltare, la comunicazione verbale, la comunicazione non verbale, le parti della comunicazione, le tecniche di comunicazione, negoziare, le obiezioni, parlare in pubblico, la comunicazione scritta.

### 34. La parola cantata 5 (corso breve – 10 incontri)

Docente: Bruno Lasca

Sede e orario: Aula 2 Sede. martedì h. 17:00-18:30. dal 14/11/2023 al 30/01/2024

Programma: Il cabaret, il teatro-canzone e la canzone d'autore: Giorgio Gaber e Enzo

Jannacci.

#### 35. Cinema, che passione! (corso breve - 6 incontri)

Docente: Anna D'Agostinis

Sede e orario: Aula 2 Sede, giovedì h. 15:00-17:00, dal 07/03/2024 al 18/04/2024

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

#### 36 Cento capolavori per avvicinarsi all'arte (corso breve - 4 lezioni)

Docente: Maria Masau Dan

Sede e orario: Aula Conferenze Centro Civico, lunedì h. 17:00-18:30, dal 13/11/2023 al

04/12/2023

Programma: Il corso si propone di offrire un percorso nella storia dell'arte, dall'antichità all'800, che attraverso alcune figure-chiave e un centinaio di opere fondamentali, permetta di capire gli stili delle diverse epoche e i legami con la storia.

#### 37. Incontri con l'arte (corso aperto e breve – 8 incontri)

Docenti Vari

Sede e orario: Casa della Musica, lunedì h. 17:00-18:30, dal 22/01/2024 all'11/03/2024 Programma: Incontri monotematici a più voci su aspetti del patrimonio artistico del nostro

territorio e non solo

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

### **ARFA DFLLF LINGUF**

#### 38. Elementary English – livello base

**Docente**: Alessandra Tortul

Sede e orario: Aula A Centro Civico, venerdì h. 14:30-15:30, dal 20/10/2023 al 26/04/2024 Programma: Corso consigliato ai principianti assoluti (persone che non hanno mai studiato inglese) e/o a chi pur avendolo studiato alle scuole medie inferiori ritiene di doverlo riprendere dalle basi. Il corso si prefigge di capire ed usare normali frasi quotidiane e di esprimersi a sufficienza per esaudire bisogni di tipo concreto.

#### Elementary English (P) 39.



Docente: Vilma Gigante

Sede e orario: Aula Multimediale Sede, lunedì h. 09:00-10:15, dal 16/10/2023 al 29/04/2024 Programma: Approfondimento e rafforzamento strutture linguistiche del livello A1/A2 con lettura, traduzione, ascolto di idonei testi.

#### Inglese pre-intermediate P 40.

Docente: Fernanda Pecile

Sede e orario: Aula A Centro Civico, mercoledì h. 16:30-18:00, dal 18/10/2023 al 24/04/2024 Programma: Continuerà l'arricchimento delle strutture linguistiche e delle capacità espressive.

#### Pre-intermediate English (P) 41.

Docente: Anna Piva

Sede e orario: Aula A Centro Civico, lunedì h. 09:00-10:15, dal 16/10/2023 al 29/04/2024 Programma: Ripasso dei contenuti già studiati nel corso precedente e nuove conoscenze grammaticali. Jessicali e comunicative.

# 42. Intermediate English - livello B1/B2 P

Docente: Anna Piva

Sede e orario: Aula A Centro Civico, lunedì h. 10:15-11:30, dal 16/10/2023 al 29/04/2024 **Programma:** Approfondimenti grammaticali e lessicali per rafforzare le capacità comunicative.

#### 43. Lingua inglese da B2 a livello avanzato

Docente: Rossanna Virgolin

Sede e orario: Aula 5 Sede, martedì h. 09:30-11:00, dal 17/10/2023 al 30/04/2024

**Programma**: Il corso avrà un approccio comunicativo ed è finalizzato al consolidamento della competenza per interagire in modo efficace in lingua inglese in contesti di vita quotidiana. Verranno inoltre consolidate le strutture grammaticali già apprese e verranno trattati anche argomenti di cultura e civiltà e argomenti di attualità.

# 44. Stress on words /Approfondiamo la conoscenza dell'inglese attraverso l'uso delle parole – livello B1

**Docente**: Alessandra Tortul

Sede e orario: Aula 2 Sede, lunedì h. 14:30-16:00, dal 16/10/2023 al 22/01/2024

**Programma**: Corso breve (10/12 lezioni) rivolto ad utenti già in possesso di una conoscenza di base della grammatica inglese che avrà come focus approfondimenti lessicali: parole omofone (stesso suono, significato diverso), formazione delle parole (suffissi, prefissi), parole con medesimo significato ma uso diverso (make, do), verbi di uso comune accompagnati da preposizione (get, take, put...), sinonimi, contrari, costruzione di parole, parole composte, aree lessicali.

#### 45. English conversation

Docente: Claudio Trevisan

**Sede e orario**: Aula 4 Sede, venerdì h. 10:00-11:00, dal 20/10/2023 al 22/12/2023

**Programma**: Conversazioni in inglese su vari argomenti tra cui attualità, storia, viaggi, ecc. che sono di interesse per i partecipanti con l'obiettivo di migliorare la loro conoscenza della lingua inglese.

#### 46. General English

Docente: Rose Rizzo

Sede e orario: Aula 3 Sede, mercoledì h. 15:00-16:30, dal 10/01/2024 al 24/04/2024

**Programmi**: Esercizi delle quattro abilità fondamentali: l'ascolto, l'orale, la lettura e la scrittura, mediante articoli di stampa che trattano temi di attualità. Ascolto e lettura di classici della letteratura.

## 47. Spagnolo per principianti – livello A2 P

Docente: Elena Consuelo Tonca Musiani

Sede e orario: Aula A Centro Civico, martedì h. 15:45-17:00, dal 17/10/2023 al 30/04/2024

**Programma**: Adatto a chi ha una conoscenza di base della lingua spagnola e intende estenderla. Grammatica di base, fonetica, lessico. Comprensione di frasi di uso frequente, espressione di informazioni semplici e corretta pronuncia.

## 48. Spagnolo intermedio – livello B2 🕑

**Docente**: Flena Consuelo Tonca Musiani

Sede e orario: Aula A Centro Civico, martedì h. 14:15-15:30, dal 17/10/2023 al 30/04/2024 Programma: Adatto a chi ha già raggiunto un livello intermedio di spagnolo e vuole migliorarne la conoscenza a livello di grammatica, comprensione di testi e conversazioni, composizione di brevi testi scritti. Grammatica, composizione, conversazione.

### 49. Francese livello base

Docente: Mara Clementin

**Sede e orario**: Aula 5 Sede, venerdì h. 15:00-16:15, dal 20/10/2023 al 26/04/2024

Programma: Introduzione alla lingua francese attraverso lo studio di situazioni quotidiane.

Pronuncia, regole grammaticali di base. Esercizi scritti e orali.

### 50. Francese livello intermedio B1 P

Docente: Mara Clementin

**Sede e orario**: Aula 5 Sede, venerdì h. 16:15:17:30, dal 20/10/2023 al 26/04/2024

Programma: Elementi di base. Consolidamento delle nozioni acquisite. Esercizi di lettura e

brevi conversazioni su temi di attualità e situazioni quotidiane.

#### 51. Letteratura francese e conversazione

Docente: Svlvie Kenis

Sede e orario: Aula Multimediale, giovedì h. 15:00-16:30, dal 26/10/2023 al 18/04/2024 **Programma**: Lettura e traduzione di un libro della letteratura francese classica o contemporanea, di articoli, poesie, canzoni. Traduzioni semplici dall'italiano e brevi dettati. Conversazioni su vari argomenti.

**Annotazione**: E' richiesta una buona conoscenza della lingua francese.

#### 52. Tedesco livello base

Docente: Rossanna Virgolin

Sede e orario: Aula Multimediale Sede, venerdì h. 16:30-18:00, dal 20/10/2023 al

26/04/2024

**Programma**: Lingua e cultura tedesca per principianti fino a livello A1/A2. Il corso sarà improntato sulla conversazione e la comunicazione su argomenti della vita quotidiana.

Strutture grammaticali di base.

### 53. Tedesco livello intermedio P

Docente: Rossanna Virgolin

Sede e orario: Aula Multimediale Sede, martedì h. 15:00-16:30, dal 17/10/2023 al

30/04/2024

**Programma**: Corso con approccio comunicativo per potenziare le competenze di interagire in contesti di vita quotidiana e reale, anche attraverso letture di testi scritti e comprensione di

testi orali: consolidamento e ampliamento strutture grammaticali; riferimenti alle attività dei paesi di lingua tedesca.

### 54. Sloveno di base per principianti

Docente: Sergio Gigante

Sede e orario: Aula 1 bis Sede, martedì h. 09:00-10:30, dal 17/10/2023 al 30/04/2024

**Programma**: Ortografia e ortoepia. Morfologia I: sostantivi regolari e irregolari; aggettivi dimostrativi, qualificativi, possessivi e numerali; avverbi di tempo e di luogo; alcune preposizioni; pronomi personali, interrogativi, relativi e quantificativi; principali verbi e tempi verbali. Frasario per la comunicazione orale in alcuni contesti sociali. Esercizi di lettura e di traduzione semplice.

# 55. Sloveno intermedio P

Docente: Sergio Gigante

Sede e orario: Aula Multimediale Sede, giovedì h. 09:00-10:30, dal 19/10/2023 al 18/04/2024 Programma: Morfologia II: Il quadro generale delle preposizioni e delle congiunzioni; il genitivo possessivo sloveno, il comparativo, il superlativo relativo e quello assoluto; i verbi nelle loro differenti classi, la distinzione e l'uso delle loro forme perfettive e imperfettive; i modi finiti e indefiniti dei verbi; la coniugazione passiva e l'uso dei tempi. Sintassi semplice. Approfondimento del frasario comunicativo. Esercizi di lettura e traduzione avanzata.

### 56. La scrittura friulana

Docente: Sergio Gigante

Sede e orario: Aula 1 bis Sede, martedì h. 10:45-11:45, dal 31/10/2023 al 30/04/2024

**Programma:** Rassegna delle ortografie storiche del friulano di koinè tra opere di consultazione (vocabolari e grammatiche) e opere letterarie, con nozioni di fonologia e morfologia. Approfondimento dell'ortografia ufficiale e di tre ortografie innovative e i problemi della loro applicazione alla scrittura del friulano locale (sonziaco-aquileiese) in riferimento alle opere letterarie di scrittori locali e agli studi linguistici esistenti.

# AREA DELLA CONOSCENZA DEL FRIULI

# 57. 60 Anni di autonomia del Friuli-Venezia Giulia (corso breve - 5 lezioni)

Docente: Francesco Paro

Sede e orario: Aula 2 Sede, mercoledì h. 16:00-17:00, dal 18/10/2023 al 22/11/2023

**Programma**: Percorso di studio sulle premesse storiche, la nascita, l'organizzazione e lo sviluppo dell'ente regione Friuli-Venezia Giulia dalla fine del XIX secolo ai giorni nostri, passando attraverso la Costituente e lo statuto del 1963.

### 58. Poesia, lingua e confine (corso breve - 4 lezioni)

Docente: Ferruccio Tassin

Sede e orario: Aula 5 Sede, giovedì h. 17:00-18:30, dal 19/10/2023 al 09/11/2023

Programma: Il confine visto dai poeti italiani, sloveni, friulani e tedeschi.

## 59. Territorio e Natura: dalle risorgive alle problematiche quotidiane

Docente: Nedi Tonzar

Sede e orario: Aula 2 Sede, mercoledì h. 15:00-16:00, dal 18/10/2023 al 24/04/2024

**Programma**: Partendo dalla conoscenza del fenomeno delle risorgive in Regione e degli ambienti, oggetto di tutela si rifletterà sulle problematiche attuali dell'uso della risorsa acqua.

### 60. Conosciamo il nostro Friuli (corso aperto e breve – 8 lezioni)

Docenti Vari

Sede e orario: Aula Conferenze Centro Civico, venerdì h. 15:00-16:30, dal 27/10/2023 al 22/12/2023

Programma: Storia della nostra Regione dall'arrivo di nuovi popoli alle porte di Aquileia fino alle origini del Patriarcato. Il clima e le trasformazioni in quei secoli nel territorio e nell'agricoltura. Il 27 ottobre visita all'altro Anfiteatro Morenico dal Colle di San Martino (Artegna), castello di Artegna e... altro

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

# 61. Il Patriarcato di Aquileia (corso aperto e breve – 9 incontri)

Docenti Vari

Sede e orario: Sala Consiliare Aquileia, mercoledì h. 16:30-18:00, da febbraio 2024, date da definire

**Programma**: Altre figure di Vescovi e Patriarchi. Ordini religiosi e monastici con chiese e ospitali in Aquileia o territori del Patriarcato. Relazioni sulle visite pastorali in loco.

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

# 62. Ruda, un tesoro da scoprire (corso aperto e breve - 6 incontri)

Docenti Vari

Sede e orario: Sala Polifunzionale Perteole, mercoledì h. 15:00-17:00, dal 18/10/2023 al 29/11/2023

**Programma**: Visita alla chiesetta dei SS. Andrea e Anna e al Parco della Rimembranza – Visita al Cimitero monumentale – La "Gemma" di Perteole – Ruda e le sue acque – L'ospedale dei Cavalieri di Malta – C'era una volta un castello ... a Saciletto.

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

### 63. Rose (corso breve – 4 incontri)

Docente: Romeo Comunello

Sede e orario: Ex Scuola Elementare San Lorenzo di Fiumicello, venerdì h. 16:00-18:00, dal 16/02/2024 al 08/03/2024

**Programma**: Dall' impianto alla fioritura. La potatura della rosa. L' evoluzione della rosa in Italia. La rosa in medicina e in cucina.

# 64. Con l'UTE in giardino (corso aperto e breve – 6 incontri)

Docenti Vari

Sede e orario: Ex Scuola Elementare San Lorenzo di Fiumicello, venerdì h. 16:30-18:30, dal 15/03/2024 al 26/04/2024

Programma: Continua il nostro viaggio nei giardini, sui balconi e sui terrazzi.

**Annotazione**: 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

# Scoprire la cultura europea con un treno panoramico (corso breve – 4 incontri)

Docente: Marilena Favero

Sede e orario: Aula 2 Sede, lunedì h. 16:00-17:00, dal 23/10/2023 al 20/11/2023

Programma: Indicazioni, suggerimenti e curiosi itinerari per esplorare città e piccoli paesi

UNESCO del nostro continente.

# 66. Viaggiare per conoscere (corso aperto e breve – 9 incontri)

Docenti Vari

Sede e orario: Aula Conferenze Centro Civico, martedì h. 17:30-19:00, dal 17/10/2023 al

12/12/2023

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

viaggiare

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

# AREA TECNICO-SCIENTIFICA, GIURIDICA E

# 67. Storie (e calcoli) di geometria dello spazio (corso breve - 10 lezioni)

Docente: Dianella Pez

Sede e orario: Aula 2 Sede, due lezioni a settimana martedì e giovedì h. 10:00-11:00, dal 17/10/2023 al 14/12/2023. cadenza quindicinale

**Programma**: Abstract. Tra dubbi e certezze, ballonzoleremo attraverso i secoli, saltando da Pitagora, Platone, Euclide ed Archimede col suo Metodo, al calcolo differenziale, e ritorno, senza trascurare le piramidi egizie ed i contributi della matematica cinese antica. In dieci incontri, corrispondenti ad altrettante storie, manipoleremo con la mente e con la vista solidi classici, noti per simmetria e bellezza, e figure meno note, attraversando geometrie impossibili. Come sempre, arte e letteratura ci saranno compagne.

### 68. Conosciamo la fisica (corso aperto e breve – 3 lezioni)

Docente: Fabio Tibald

**Sede e orario**: Aula 2 Sede, sabato h. 9:00-11:00, dal 21/10/2023 al 04/11/2023

Programma: Introduzione alla fisica, rapporto con le altre scienze, illustrazione

dell'evoluzione della fisica dal periodo classico alla fisica moderna.

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

# 69. Il diritto e la giurisprudenza tra corsi e ricorsi

Docente: Diego Modesti

Sede e orario: Aula 2 Sede. martedì h. 15:30-16:30. dal 21/11/2023 al 26/03/2024

**Programma**: Analisi e commento delle sentenze civili e penali più recenti e più significative della Corte di Cassazione; il diritto delle successioni (successioni legittime e testamentarie; cenni teorico pratici sul testamento); cenni sul processo civile e sul processo penale alla luce della "riforma Cartabia"; analisi della più recente normativa di rilievo; analisi e discussione sui casi di cronaca giudiziaria maggiormente rilevanti; le assicurazioni (rca; infortuni; danni)

### 70. Strumenti finanziari e assicurativi e come usarli

Docente: Alberto Buzzi

**Sede e orario**: Aula 2 Sede, venerdì h. 17:00-18:30, dal 20/10/2023 al 22/03/2024

**Programma**: Navigare sicuri verso l'obiettivo durante la tempesta perfetta.

### 71. Fiscalità nemica/amica (corso aperto e breve - 4 incontri)

Docenti Vari

Sede e orario: Aula 2 Sede, mercoledì h. 17:00-18:30, dal 18/10/2023 al 15/11/2023

Programma: Approfondimenti su dichiarazioni dei redditi, rapporti di lavoro privati, modello

ISEE, successioni.

Annotazione: Il corso, in collaborazione con CAF CISL FVG, è offerto gratuitamente dall'UTE

anche ai non iscritti.

# 72. La casa delle carte: archivi pubblici e privati (corso breve – 6 incontri)

Docente: Fiammetta Auciello

Sede e orario: Aula 4 Sede, martedì h. 16:00-17:00, dal 09/01/2024 al 20/02/2024 Programma: Archivi pubblici e privati. Conservazione. Tutela. Vigilanza. Valorizzazione.

# 73. Il caffè: storia, metodi di estrazione e curiosità (corso breve – 4 lezioni)

Docente: Lucio Del Piccolo

Sede e orario: Aula Conferenze Centro Civico, martedì h. 18:00-19:00, dal 05/03/2024 al

26/03/2024

Programma: Dalla piantagione alla tostatura; storia degli apparecchi; evoluzione della moka;

principali metodi di estrazione.

# AREA DELLA CULTURA MUSICALE

### 74. Cantiamo in coro

Docente: maestro Gabriele Avian

Sede e orario: Aula 2 Sede, mercoledì h. 10:00-11:30, dal 18/10/2023 al 24/04/2024

**Programma**: Il corso ha come principale obiettivo il 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. Per la frequenza del corso non sono richieste particolari conoscenze musicali.

#### 75 Corso di chitarra – livello 1

Docente: Andrea Di Marco coadiuvato da Paolo Aldrigo

Sede e orario: Aula 2 Sede, mercoledì h. 09:00-10:30, dal 18/10/2023 al 24/04/2024

Programma: Teoria musicale - accordi - scala musicale - armonia - ritmo - canzoni popolari -

canti

#### 76. Corso di chitarra – livello 2

Docente: Andrea Di Marco coadiuvato da Paolo Aldrigo

Sede e orario: Aula 2 Sede, mercoledì h. 10:30-12:00, dal 18/10/2023 al 24/04/2024

Programma: Teoria musicale - accordi - scala musicale - armonia - ritmo - canzoni popolari -

canti

### 77. I concerti del venerdì (corso aperto e breve – 7 incontri)

Docenti Vari

Sede e orario: Casa della Musica, venerdì h. 17:30-19:00. 17/11/2023 – 1 e 15/12/2023 – 9-

16 e 23/02/2024 - 01/03/2024

Programma: Sette appuntamenti per entrare nel mondo degli strumenti musicali. Ogni incontro è introdotto da una breve lezione cui seguirà l'esecuzione musicale.

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

### 78. Magia e apparizioni nell'Opera Lirica (corso aperto e breve - 4 lezioni)

Docenti: Romana Majori/Dario Ponissi

Sede e orario: Casa della Musica, venerdì h. 17:00-18:30, dal 12/01/2024 al 02/02/2024 Programma: Quattro incontri tematici sugli aspetti fantastici e magici nell'opera lirica. Video,

aneddoti, notizie storiche, rarità.

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

# **ARFA MULTIMEDIALE**

### 79. Laboratorio di informatica di base – 1° anno (corso breve – 10 lezioni)

Docente: Stefano Comisso

Sede e orario: Aula Multimediale Sede, sabato h. 10:00-11:00, dal 21/10/2023 al 23/12/2023 **Programma**: Primo approccio al computer, desktop, tastiera: creazione di cartelle e sottocartelle. Programma Word: esercitazioni di scrittura e formattazione. Uso di internet; posta elettronica, introduzione ambiente Cloud.

### Laboratorio di informatica di base – 2° anno (corso breve – 10 lezioni) 80.



Docente: Stefano Comisso

Sede e orario: Aula Multimediale Sede, sabato h. 10:00-11:00, dal 13/01/2024 al 16/03/2024 Programma: Introduzione a MICROSOFT 365 (Office) e pacchetti software alternativi. WORD: esercizi di scrittura e formattazione testi. EXCEL: esercizi di creazione tabelle, semplici calcoli e loro utilizzi. Introduzione alla gestione e condivisione di documenti, foto e video in "rete" (Cloud).

Annotazione: E' richiesta conoscenza funzioni base del computer (funzioni tastiera, mouse. creazione di cartelle e sottocartelle).

### Competenze informatiche e abilità operative – livello intermedio 21.

Docente: Mafalda Orsettig

Sede e orario: Aula Multimediale Sede, lunedì h. 16:30-18:00. dal 06/11/2023 al 22/04/2024 Programma: Utilizzo del pacchetto OFFICE (funzioni base e introduzione alle funzioni avanzate) Utilizzo 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 on line con CIE – Delega digitale - Accesso alla piattaforma Sesamo del servizio sanitario nazionale e altro ancora.

Annotazione: E' preferibile avere una discreta conoscenza di base sull'utilizzo del PC.

### Competenze informatiche e abilità operative - livello avanzato 82



Docente: Mafalda Orsettig

Sede e orario: Aula Multimediale Sede, mercoledì h. 16:30-18:00, dal 08/11/2023 al 24/04/2024

Programma: Utilizzo del pacchetto OFFICE (funzioni avanzate) – creazione semplici database con ACCESS. Utilizzo 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 on line con CIE - Delega digitale - Accesso alla piattaforma Sesamo del servizio sanitario nazionale e altro ancora. Il linguaggio HTML. Elementi e tag in HTML -Creazione di semplici pagine WEB.

Annotazione: E' necessario aver frequentato un corso intermedio o comunque essere in possesso di una buona conoscenza di base sull'utilizzo del PC.

### 83. iPhone per principianti - impara ad usare bene il tuo iPhone (corso breve - 7 lezioni)

Docente: Renzo La Bianca

Sede e orario: Aula 2 Sede. venerdì h. 10:00-12:00. dal 20/10/2023 al 01/12/2023

Programma: Hai appena acquistato un iPhone o un iPad, ma non sai come utilizzarlo? Vuoi imparare come sfruttare tutte le potenzialità dei tuoi dispositivi mobili? Questo è il corso che fa per te.

Annotazione: E' necessario disporre di un proprio dispositivo IOS.

### 84. Al passo con i tempi - corso smartphone Android (corso breve - 7 lezioni)

Docente: Renzo La Bianca

Sede e orario: Aula 2 Sede, venerdì h. 10:00-12:00, dal 12/01/2024 al 23/02/2024

Programma: Personalizzare il dispositivo - riconoscere le app - usare i social media -

organizzare promemoria - condividere files con Google e altro.

**Annotazione**: E' necessario disporre di un proprio dispositivo Android.

### 85. Corso di ripresa e montaggio audiovisivi (corso breve - 4 lezioni)

**Docente:** Andrea Camerotto

Sede e orario: Aula Multimediale Sede, martedì h. 10:00-12:00, dal 05/03/2024 al 26/03/2024 Programma: Breve corso formativo per la realizzazione di audiovisivi e video professionali. Particolare attenzione verrà data alle basi teoriche e tecniche per la realizzazione di foto o

ripresa delle immagini che dovranno poi essere montate con un programma di editing per creare un audiovisivo. Verranno date informazioni e consigli per una buona illuminazione delle scene e per una corretta registrazione della colonna sonora. Si analizzeranno le attrezzature più idonee che potrà utilizzare il novello videomaker.

### 86. Fotografia – corso base

Docente: Claudio Joh

Sede e orario: Aula 1 Sede, venerdì h. 17:00-18:00, dal 12/01/2024 al 26/04/2024

Programma: La fotocamera (costruzione, principio di funzionamenti, tipi): obiettivi (tipi, caratteristiche. impiego); esposizione (modalità, uso tempi, diaframmi, tempo/diaframma equivalenti); elementi sensibili (pellicole, sensori); tecniche di ripresa (paesaggio, ritratto, sport ecc.): accessori (flash, filtri cavalletti ecc.): analogie/differenze tra fotocamere analogiche e digitali: principali impostazioni delle fotocamere digitali, gestione delle foto

# ARFA DELLABORATORI E DEL TEMPO LIBERO

### 87. Io disegno e non solo – corso A

Docente: Anna D'Agostinis

Sede e orario: Aula 5 Sede, lunedì h. 16:00-18:00, dal 16/10/2023 al 29/04/2024

**Programma:** Il corso è destinato a chi vuole imparare a disegnare, osservare, e amare l'arte. Impareremo a ritrarre la natura per esprimere i nostri sentimenti, osserveremo il bello per farlo nostro, conosceremo artisti straordinari per farci assorbire dalla loro grandezza. Useremo pastelli e tempere e usciremo all'aria aperta per copiare dal vero. Il corso è aperto anche a chi non ha mai preso in mano la matita.

#### 88. Io disegno e non solo - corso B

Docente: Anna D'Agostinis

Sede e orario: Aula 5 Sede, mercoledì h. 16:00-18:00, dal 18/10/2023 al 24/04/2024

**Programma**: Il corso è destinato a chi vuole imparare a disegnare, osservare, e amare l'arte. Impareremo a ritrarre la natura per esprimere i nostri sentimenti, osserveremo il bello per farlo nostro, conosceremo artisti straordinari per farci assorbire dalla loro grandezza. Useremo pastelli e tempere e usciremo all'aria aperta per copiare dal vero. Il corso è aperto anche a chi non ha mai preso in mano la matita.

### Dalla mente alle mani: il mondo dell'acrilico e dell'olio P 89.

Docente: Sara Rossetti

Sede e orario: Aula 5 Sede, sabato h. 10:00-12:00, dal 28/10/2023 al 27/04/2024

Programma: Il corso è destinato a tutti coloro che vorranno apprendere la pittura acrilica e quella dell'olio. Si lavorerà su diversi soggetti prendendo spunto anche da artisti del Novecento. Verranno spiegate e consolidate le tecniche di base, si sperimenteranno le tecniche miste con l'utilizzo sia di materiali che di strumenti alternativi (spugne, spatole, carta, plastica, ecc.). Tutte le tecniche verranno dimostrate ad ogni lezione in aula direttamente dall'insegnante.

# 90. Arte e creatività delle lampade fatte a mano. Un laboratorio di emozioni e sapere

Docenti: Gloriana Brizzi/Beatrice Piani

Sede e orario: Aula 5 Sede, lunedì h. 09:30-11:30, dal 16/10/2023 al 29/01/2024

**Programma**: Il corso si sviluppa in una parte teorica e una esecutiva con nozioni di base per preparare uno sviluppo/uno stampo utile a realizzare un paralume. Design e materiali; tessuti da utilizzare, componentistica elettrica e nozioni per creare una base/struttura per il nostro

prodotto finito: la lampada.

Annotazione: Materiali a carico degli allievi.

### 91. Creare con la ceramica – 1° anno

Docente: Edes Galeati

Sede e orario: Aula 1 Sede, giovedì h. 09:00-12:00, dal 19/10/2023 al 18/04/2024

Programma: Il corso tratterà la creazione in ceramica di oggetti d'arredo, partendo dalle

tecniche base di manipolazione, decorazione, asciugatura e cottura.

Annotazione: Materiali e cotture saranno a carico degli allievi.

# 92. Creare con la ceramica – 2° anno P

Docente: Edes Galeati

Sede e orario: Aula 1 bis Sede, giovedì h. 09:00-12:00, dal 19/10/2023 al 18/04/2024

Programma: Il corso tratterà la creazione in ceramica di oggetti d'arredo, partendo dalle

tecniche base di manipolazione, decorazione, asciugatura e cottura.

Annotazione: Materiali e cotture saranno a carico degli allievi.

# 93. Artigianato artistico

Docente: Alberto Zanolla in collaborazione con Maria Zampar

Sede e orario: Aula 1 Sede. venerdì h. 14:30-16:30. dal 20/10/2023 al 26/04/2024

Programma: Pirografia su legno e cuoio, incisione e pittura su vetro. Disegno di animali su

sassi, fiori di carta, centritavola, pittura su tegole, collane con das, fiori di pelle e altro.

### 94. Laboratorio del cuoio e delle pelli

Docente: Alberto Zanolla

Sede e orario: Aula 1 Sede, giovedì h. 14:30-16:30, dal 19/10/2023 al 18/04/2024

Programma: Lavorazione del cuoio e delle pelli.

# 95. Sinfonia dei lavori femminili P

Docente: Maria Gabriella Santin

Sede e orario: Aula 3 Sede, venerdì h. 09:00-12:00, dal 20/10/2023 al 26/04/2024

**Programma**: Maglia - uncinetto - cucito - ricamo per principianti e non.

# 96. Maglia in compagnia

Docente: Marta Peric

Sede e orario: Aula 3 Sede, lunedì h. 15:30-17:00, dal 16/10/2023 al 29/04/2023

**Programma**: Il corso si propone di fornire un supporto a chi vuole realizzare un progetto a maglia ai ferri o all'uncinetto. E' dedicato ad esperti e principianti che abbiano sogni nel

cassetto, passione per il lavoro manuale, un po' di pazienza e fantasia.

### 97 La magia del gomitolo

Docente: Silvia Nadalin

Sede e orario: Aula 3 Sede, lunedì h. 10:00-12:00, dal 16/10/2023 al 29/04/2024 Programma: Lavoro a maglia con aghi, ferri circolari e accorciati, uncinetto.

#### 98. Creare con le mani

Docente: Marisa Deluisa

Sede e orario: Aula 5 Sede, martedì h. 14:30-17:30, dal 17/10/2023 al 30/04/2024

Programma: Dai ferri per maglia all'uncinetto, agli aghi, ognuna può scegliere cosa ideare e ...

creare

### Rinnoviamo la nostra cucina – 1º anno 99

Docente: Annamaria Vazzoler

Sede e orario: Aula 1 Sede, martedì h. 15:00-17:00, dal 17/10/2023 al 30/04/2024

Programma: Rinnoviamo la nostra cucina con mille idee usando ago e filo. "Borderie Suisse"

### Rinnoviamo la nostra cucina – 2° anno (P) 100.



Docente: Annamaria Vazzoler

Sede e orario: Aula 1 Sede, mercoledì h. 09:00-11:00, dal 18/10/2023 al 24/04/2024 Programma: Rinnoviamo la nostra cucina con mille idee usando ago e filo. "Borderie Suisse"

### Impariamo a cucire – 2° anno P 101.



Docente: Alberta Medeossi

Sede e orario: Aula 3 Sede, martedì h. 09:00-12:00, dal 17/10/2023 al 30/04/2024 Programma: Apprendimento delle tecniche di base per orientarsi nel mondo del cucito

### Impariamo a cucire – 3° anno P 102.



Docente: Alberta Medeossi

Sede e orario: Aula 3 Sede. mercoledì h. 09:00-12:00. dal 18/10/2023 al 24/04/2024 Programma: Apprendimento delle tecniche di base per orientarsi nel mondo del cucito

### Restaurare con ago e filo – 4° anno P 103.



Docente: Alberta Medeossi

Sede e orario: Aula 3 Sede, giovedì h. 09:00-12:00, dal 19/10/2023 al 18/04/2024 Programma: Lavorare con piacere su vecchie cose che torneranno come nuove

### Le amiche del patchwork si ritrovano 104.



Docente: Paola Pontil

Sede e orario: Aula 5 Sede, giovedì h. 15:00-17:00, dal 19/10/2023 al 18/04/2024 **Programma**: Le amiche del patchwork si ritrovano insieme per cucire e creare.

### Ricordi di carta – parte 2 P 105.

Docente: Lidia Scuz

Sede e orario: Aula 5 Sede, venerdì h. 09:30-11:30, dal 10/11/2023 al 26/04/2024

Programma: Realizziamo con carta, forbici, colori e altri materiali mini-album per fotografie,

biglietti di auguri, calendari dell'avvento e molto altro.

### 106. Corso di burraco

Docente: Tullia Pastoricchio

Sede e orario: Aula A Centro Civico, lunedì h. 15:00-17:00, dal 16/10/2023 al 29/04/2024 Programma: Gioco del burraco con quattro giocatori ed eventualmente con due, tre o cinque giocatori in base alla formazione dei tavoli. Utilizzo delle carte francesi con le regole della

Federazione FIBUR.

Annotazione: E' richiesta la conoscenza delle carte da gioco.

## 107. Scacchi per tutti (corso breve - 9 lezioni)

Docente: Claudio Trevisan

Sede e orario: Aula 5 Sede, giovedì h. 09:30-11:00, dal 19/10/2023 al 14/12/2023

**Programma**: Corso base per imparare a giocare a scacchi e capire le mosse giuste per fare scacco matto - Corso intermedio per imparare e provare varie tattiche di difesa ed attacco.

# 108. Corso di teatro P

Docente: Tullio Svettini

Sede e orario: Aula Conferenze Centro Civico, giovedì h. 16:30-18.30, dal 09/11/2023 al

18/04/2024

Programma: Breve storia del teatro e allestimento di uno spettacolo teatrale - Arte scenica -

Interventi per i 70 anni del Teatro Stabile Regionale.

# **AREA DEI CORSI AUTOGESTITI**

I corsi di ballo prevedono una quota aggiuntiva di €60,00 a parziale rimborso delle spese da sostenere.

### 109. Ballo di gruppo – corso A

Docente: Jessy Magnani

Sede e orario: G&S Dance Academy, due lezioni a settimana lunedì e giovedì h. 09.30-10.45,

dal 16/10/2023 al 29/04/2024

Programma: Balli di gruppo più gettonati

### 110. Ballo di gruppo – corso B

Docente: Jessy Magnani

Sede e orario: G&S Dance Academy, due lezioni a settimana lunedì e giovedì h. 10.45-12:00,

dal 16/10/2023 al 29/04/2024

Programma: Balli di gruppo più gettonati

# 111. Praticare il tennistavolo per restare giovani (corso breve - 7 lezioni)

Docente: Alberto Vianello

**Sede e orario**: Palestra Liceo Einstein, mercoledì h. 15:30-17:00, dal 25/10/2023 al 13/12/2023

Programma: Avviamento al tennistavolo con istruttore. Piccolo riscaldamento pre-gioco, gioco. Annotazione: E' richiesta l'iscrizione all'associazione Quadrifoglio ASD DI €30.00/anno.

# 112. Andiamo all'opera P

### Gruppo di lavoro:

- Sig. Antonino Bartole: preparazione all'ascolto
- Sig.ra Elisabetta Pagliari: organizzazione e abbonamenti

Programma: Stagione 2023-2024 del Teatro Verdi di Trieste.

Annotazione: Il corso è autogestito per l'organizzazione degli abbonamenti e del trasporto. L'attuale disponibilità dei posti è riservata a chi è già titolare di abbonamento, mentre si costituirà una lista di attesa per eventuali richieste di nuovi abbonamenti.

# **CAMMINARE IN SAL...UTE**



# **DALLA MENTE ALLE MANI**



# **IO DISEGNO E NON SOLO**



# **INCONTRI CON L'ARTE**



Esperienza alla Galleria Spazzapan di Gradisca d'Isonzo

# **INVITO AL TEATRO**



# **CON L'UTE IN GIARDINO**





Visita al Giardino Viatori di Gorizia

# Da ottobre proseguono, a cura di Martina Brigante, gli appuntamenti con prenotazione al nr. 0431 34477





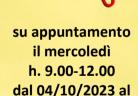






# PROGETTO SI FA RETE SPORTELLO INFORMATICO rivolto a tutta la cittadinanza





29/11/2023

### **PROGRAMMA**

- usare lo smartphone scaricare e usare le applicazioni
- posta elettronica e pec
- WhatsApp e messaggi
- richiedere lo SPID e utilizzarlo prenotare le visite mediche
- usare Sesamo (portale Sanità Regionale)...e altro ancora

# Prenotazioni in segreteria al numero 0431 34477 da lunedi a venerdi h. 9.00-12.00

Il progetto "Co-progettazione per la realizzazione di interventi per la presa in carico leggera e di contrasto alla solitudine a supporto di persone anziane in condizioni di fragilità, anche derivanti dagli effetti della pandemia" è finanziato dalla Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia con risorse statali del ministero del lavoro e delle Politiche sociali, ai sensi degli artt.72 e 73 del d.lgs. 11772017-codice del terzo Settore.