

Università delle Libertà

AUSER – Trieste

anno accademico 2024 – 2025

programma dei corsi



L'Università delle Libertà propone

corsi formativi

*che forniscono
competenze e abilità*

incontri informativi e conferenze

*che sollecitano la curiosità
di conoscere e imparare*

momenti di socializzazione

*l'Associazione, che ha come missione la promozione dell'**invecchiamento attivo**, si colloca nell'ambito del sistema educativo nazionale per organizzare e qualificare l'**educazione permanente** di giovani, adulti e anziani, attraverso iniziative che realizzino il **diritto allo studio** di tutti e che rispondano adeguatamente ai loro interessi e bisogni sociali, coinvolgendo le persone nello sviluppo di azioni utili ad una **cittadinanza attiva**.*



28° anno di attività

Gentili Soci,

l'Università delle Libertà continua il suo percorso proponendovi sempre nuovi e attraenti programmi di cultura, approfondimento, socializzazione, compagnia, divertimento e distrazione. L'attività è rivolta alle persone di tutte le età, giovani e meno giovani, con l'intento di offrire la possibilità di frequentare corsi di svariate discipline per accrescere le proprie conoscenze e abilità, stimolandole a ricercare il proprio benessere psico-fisico.

Ci attende un anno accademico in cui tutte le attività verranno svolte regolarmente. Permangono ancora alcune misure precauzionali che rientrano nella normale educazione sanitaria.

Allo scopo di migliorare l'organizzazione, chiediamo la massima puntualità nel presentarvi alle lezioni onde evitare assembramenti nei corridoi di accesso (giungere solo 5 minuti prima della lezione e, finita la stessa, lasciare subito l'aula). Manteniamo, ancora, un numero limitato di presenze alle lezioni e, quindi, ci saranno corsi a numero chiuso e ridotto rispetto all'effettiva capienza delle aule. Consigliamo, perciò, di iscrivervi il prima possibile ai corsi che vi interessano perché, oltre un certo numero, sarete inseriti in una "lista di attesa"; nel caso decidiate di rinunciare al corso stesso, vi preghiamo di comunicarlo tempestivamente alla segreteria che, così, potrà soddisfare un altro socio.

Gli spazi dedicati alle attività, già quasi raddoppiati l'anno scorso, sono stati ulteriormente ampliati, con l'acquisizione di altri spazi. Con questa maggior disponibilità è stato possibile ampliare l'offerta di corsi e laboratori e proporre nuove attività.

Oltre alle attività già programmate saranno organizzate conferenze di vario interesse culturale (storia, arte, letteratura, scienze, diritto, economia, medicina, ecc.), uscite didattiche, visite a mostre e musei, gite ed escursioni naturalistiche, momenti d'incontro e di socializzazione.

La biblioteca, attualmente operativa nella sola sede di via San Francesco 2, verrà proposta anche in P. Libertà 6.

Iscritti

Possono iscriversi all'Associazione tutti coloro che ne fanno richiesta e condividono i valori dell'Università delle Libertà – Auser Insieme APS-ETS.

L'ammissione è subordinata al versamento della quota di associazione (Tessera Auser, attualmente 15 euro, validità dal 1 gennaio al 31 dicembre), ed al contributo di partecipazione spese generali (attualmente 37 euro per anno accademico, validità da settembre a giugno). Le quote vengono determinate annualmente dal Consiglio Direttivo di Uliliberetà: **tali quote non sono rimborsabili in alcun caso.**

Molti corsi sono gratuiti; altri prevedono un contributo aggiuntivo.

Per accedere ai corsi gratuiti basta essere soci. L'iscrizione ai corsi gratuiti prevede, comunque, una prenotazione preventiva in segreteria all'approssimarsi dell'evento.

segue...

L'iscrizione ai corsi con contributo prevede anche il pagamento dello stesso.

I contributi aggiuntivi versati, per i corsi che lo richiedono, non verranno rimborsati dopo che tali corsi avranno avuto inizio.

Per i soci tesserati Auser sono previsti sconti e vantaggi presso negozi e strutture convenzionate e presso i maggiori teatri della città. Sul sito dell'Università delle Libertà <http://trieste.auserfvg.it/universita-delle-libereta> è pubblicato l'elenco completo delle convenzioni. I pagamenti possono essere effettuati anche con carta di debito/credito e/o a mezzo POS.

Vi ringraziamo e ci auguriamo di rivedervi sempre più numerosi, entusiasti e in buona salute.

Il Presidente



CHI SIAMO

L'Università delle Libertà AUSER di Trieste ha iniziato la propria attività nel 1997. Attualmente è regolarmente iscritta al RUNTS (Registro Nazionale Enti Terzo Settore) nella sezione APS con numero di repertorio 61673 del 28/10/2022.

Ha come finalità la valorizzazione delle persone e delle loro relazioni, si ispira a principi di equità sociale, di rispetto e valorizzazione delle differenze, di tutela dei diritti, di sviluppo delle opportunità e dei beni comuni.

Si propone i seguenti valori obiettivo:

- Sviluppare il volontariato, le attività di promozione sociale, l'educazione degli adulti, la solidarietà internazionale, con particolare riferimento alle persone anziane e ai rapporti intergenerazionali.*
- Sostenere le persone, migliorarne la qualità della vita e delle relazioni, orientarle all'esercizio della solidarietà.*
- Difendere e sviluppare le capacità conoscitive e attive, anche residue, delle persone.*
- Promuovere sul territorio reti associative e strutture di servizio a sostegno delle responsabilità familiari e di prossimità (buon vicinato) in sinergia con le istituzioni pubbliche.*
- Promuovere la cittadinanza attiva favorendo la partecipazione responsabile delle persone alla vita e ai servizi della comunità locale, alla tutela, valorizzazione ed estensione dei beni comuni culturali e ambientali, alla difesa ed ulteriore sviluppo dei diritti di tutti.*
- Rinsaldare e rinnovare le comunità locali come realtà solidali aperte, plurali, inclusive.*

Specificazioni:

I corsi verranno tenuti nelle sedi principali indicate nel programma, ma potrebbe esserci una variazione di sede e/o orario per alcuni corsi per motivi organizzativi.

Le assenze dai corsi, per motivi personali, non sono recuperabili.

I corsi avranno luogo secondo un orario settimanale e si svolgeranno al mattino o al pomeriggio nei giorni feriali dal lunedì al venerdì nelle sedi indicate; periodo ed orari dei corsi verranno comunicati settimanalmente con la redazione di un programma pubblicato sul sito <http://trieste.auserfvg.it/universita-delle-libereta>, nella pagina FB di Università delle Libertà ed a mezzo e-mail per coloro che si sono iscritti alla newsletter (attivazione sul sito).

Agli iscritti viene chiesto di comunicare il proprio numero di telefono fisso, di cellulare e l'indirizzo di posta elettronica al fine di poter attivare le opportune comunicazioni.

L'Università delle Liberetà svolgerà la propria attività presso le seguenti sedi :

- Via San Francesco n. 2 – secondo piano, sede principale dove si trovano anche la Segreteria e la Direzione
- Piazza della Libertà n° 6 – primo piano
- Via G. Pascoli n° 10 – piano terra, palestra per attività motorie
- Via San Cilino 101 (San Giovanni, presso oratorio), palestra per attività motorie
- Via Cologna n° 16/A (corsi di PRINTS)
- Via Louis Pasteur n. 41 (presso Circolo Auser Pino Zahar)

COME CONTATTARCI

UNIVERSITÀ DELLE LIBERETÀ - AUSER INSIEME APS

- Tel: 040 3478208
- Mail: unilateretauser@gmail.com
- Sito web: <http://trieste.auserfvig.it/universita-delle-libereta>
- Facebook: Università delle Liberetà Auser Trieste

ORARIO DI SEGRETERIA:

da lunedì a venerdì dalle 10.00 alle 12.00, martedì e giovedì anche dalle 16.00 alle 18.00

IBAN:

IT 36 E 06230 02207 000015127581
c/o Crédit Agricole Italia S.p.A. Sede di Trieste



CALENDARIO E APPUNTAMENTI

Inizio anno accademico: lunedì 30 settembre 2024

Fine anno accademico: venerdì 30 maggio 2025

Chiusure: 1 e 2 novembre 2024

da lunedì 23 dicembre 2024 a lunedì 6 gennaio 2025

pomeriggio 4 marzo 2025

da giovedì 17 aprile 2025 a martedì 22 aprile 2025

25 e 26 aprile 2025

giovedì 1° maggio 2025

venerdì 2 e sabato 3 maggio 2025

Presentazione dei Corsi c/o Sede di via S.Francesco 2:

9 settembre 2024

Evento di apertura dell'anno accademico 2024/2025

Sabato 19 ottobre 2024, Coro della città di Feldbach, direttrice Jelena Kanski.

Il coro proporrà quattro brani dal proprio repertorio più due brani che verranno eseguiti assieme al coro dell'Auser del maestro Luca Dordolo.

Ingresso libero fino ad esaurimento posti.

Appuntamenti ed eventi dell'anno accademico 2024/2025

Pranzo di Natale: giovedì 18 dicembre 2024

Saggi di chiusura corsi: venerdì 30 maggio 2025

Mostra dei lavori creativi: inaugurazione sabato 31 maggio 2025, esposizione dal 3 al 7 giugno 2025

Presentazione dei Corsi c/o Sede di via S.Francesco 2

GIORNO	ORA	COD. CORSO	DESCRIZIONE	DOCENTE
9/9/24	15.30	G 01	Principi di medicina tradizionale e fisiognomica	C. MAGRIS
9/9/24	16.00	G 13	Ascoltare il corpo per stare meglio	D. COZZI
9/9/24	16.30	G 03	Facilitare la comunicazione	D. COZZI
9/9/24	17.00	G 05	Come disegnare il nostro habitat ideale	B. FERIGO
9/9/24	17.30	L 02	Difficoltà e gioia di vivere a Trieste	F. MALUSA'
9/9/24	18.00	B 12	Il corpo umano nell'arte contemporanea	D. SKERLJ
10/9/24	15.30	L 09	500 anni di Caterina e Martin Lutero	U. AHLBORN
10/9/24	16.00	L 10	La cultura tedesca intorno al 1900	U. AHLBORN
10/9/24	16.30	L 06	Eresie e inquisizione tra Medio Evo ed età moderna	G. ANCONA D. VISINTIN
10/9/24	17.00	L 03	La musica tra filosofia e storia	F. FRANCESCATO L. TRANI
10/9/24	17.30	G 04	Le nuove dipendenze dei nativi digitali	M. DE VANNA
10/9/24	18.00	D 05a	Ginnastica perineale	M. ADRIANI
11/9/24	15.00	E 10f	Tango argentino	R. LACCHINI
11/9/24	15.30	D 08	Computer facile	F. ISERNIA
11/9/24	16.00	L 01	Risparmiare gas ed energia elettrica	F. ISERNIA

Presentazione dei Corsi c/o Sede di via S.Francesco 2

GIORNO	ORA	COD. CORSO	DESCRIZIONE	DOCENTE
11/9/24	16.30	D 01	Fotografia Ritratto	A. SIMCIC
11/9/24	17.00	D 03	Fotografare con lo smartphone	A. SIMCIC
11/9/24	17.30	L 19	Una storia dell'arte inclusiva	E. NARDUCCI
11/9/24	18.00	C 09	Latino	A. MEROI
12/9/24	15.30	B 13	Incontri creativi	M. HEMALA
12/9/24	16.00	C 02m	Inglese per uso quotidiano	M. MAGLIOCCHI
12/9/24	16.30	L 17	Conversazione sui quotidiani	F. RAMPONI
12/9/24	17.00	H 01	Mestieri di una volta	F. MAGRIS
12/9/24	17.30	L 08	Distanze e lunghezze....viaggio nelle geometrie dello spazio e del tempo	A. NOCERINO
12/9/24	18.00	G 12	Qi gong	M. G. COPPA
13/9/24	15.00	A 08 G 02	Poeti in fondo al cuore... Superare la paura	S. FORNERA
13/9/24	15.30	I 02	Viaggiare in poltrona	L. LARCONELLI
13/9/24	16.00	A 07	Lettura musicale e solfeggio	M. MAGLIOCCHI
13/9/24	16.30	C 01D C 02S	Letteratura francese Letteratura inglese	O. OREL
13/9/24	17.00	D 14	Google drive e One drive	P. BUDICIN
13/9/24	17.30	L 18	Vita in condominio	M. BENVENUTO
13/9/24	18.00	L 16	Percezione e storia della musica tra Italia, Inghilterra ed Irlanda	A. MEROI

A

Per star bene insieme agli altri e scoprire se stessi

Laboratori di teatro, parole, musica, immagini

A01 Teatro a leggio con l'Armonia con d.d.

Incontri mensili di teatro in dialetto assieme agli attori dell'Armonia.

8 lezioni mensili

martedì, dalle 20.00 alle 22.00

in Piazza Libertà 6

Dal ottobre 2024 al maggio 2025

A02 A scuola di coro con Luca Dordolo *corso soggetto a contributo*

Cantare per stare insieme.

Il percorso prevede: vocalizzi, esercizi di respirazione e canto corale.



25 lezioni settimanali

martedì, dalle 18.30 alle 20.00

in Via S.Francesco 2

Dal 15 ottobre 2024 al 29 aprile 2025

A03 Ad alta voce con Viviana Olivieri

Lettura e commento di testi e romanzi di autori della nostra regione. Leggere ad alta voce aiuta a vedere meglio quello che accade ai protagonisti di una storia. Si parlerà anche di come si costruisce un programma radiofonico e delle tecniche di comunicazione attraverso la radio.

25 lezioni settimanali

martedì, dalle 16.00 alle 17.30

in Via S.Francesco 2

Dal 15 ottobre 2024 al 29 aprile 2025

A04 Dizione e fonetica con Meri Delconte

Come leggere un testo ad alta voce, facendo attenzione alla grammatica, non alla sintassi o al lessico, ma semplicemente come si pronunciano correttamente le parole.

8 lezioni settimanali mercoledì, dalle 16.00 alle 17.30 in Piazza Libertà 6
Dal 16 ottobre 2024 al 15 gennaio 2025

A05 Chitarra base con Matteo Zecchini

corso soggetto a contributo

Corso base per iniziare a suonare.

25 lezioni settimanali giovedì, dalle 15.00 alle 16.30 in Piazza Libertà 6
Dal 17 ottobre 2024 al 24 aprile 2025

A06 Chitarra avanzato con Matteo Zecchini

corso soggetto a contributo

Corso per continuare a suonare.

25 lezioni settimanali giovedì, dalle 16.45 alle 18.15 in Piazza Libertà 6
Dal 17 ottobre 2024 al 24 aprile 2025

A07 Lettura musicale e solfeggio per principianti con Martina Magliocchi

NUOVO

corso soggetto a contributo

Primi elementi di lettura delle note e di spartiti.

Primi elementi di solfeggio con orientamento verso il pianoforte.

25 lezioni settimanali lunedì, dalle 16.45 alle 18.15 in Via S.Francesco 2
Dal 14 ottobre 2024 al 28 aprile 2025

A08 Poeti... in fondo al cuore con Silva Fornera

NUOVO

Percorso base: rime divertenti, giochi di parole, non-sense ci condurranno lentamente verso la parola poetica.

10 lezioni settimanali martedì, dalle 10.30 alle 12.00 in Via S.Francesco 2
Dal 4 gennaio 2025 al 8 aprile 2025

B

Per stimolare la creatività

Laboratori di creatività ed inventiva

Tutti i corsi di questa sezione sono soggetti a contributo

B01 Magia del colore – eleganza del segno **con Flavio Girolomini ed Arnaldo Flego**

Pittura a tempera e disegno dal vero, visite a mostre.

20 lezioni settimanali che si svolgeranno in aula, più uscite all'aperto a discrezione degli insegnanti

martedì, dalle 15.00 alle 17.30

Auser Melara

Dal 15 ottobre 2024 al 18 marzo 2025

B02 Prints - presenze incise a Trieste **con Miriam Godas e il supporto di Flavio Girolomini**

Laboratorio di tecniche incisorie (linoleografia e calcografia).

25 lezioni settimanali

mercoledì, dalle 15.00 alle 17.30

in Studio Godas,
via Cologna 16/a

Dal 16 ottobre 2024 al 16 aprile 2025

B03 Pizzi delicati al tombolo **con Diana De Cecco**

Un'arte antica che non deve scomparire, giunta ai giorni nostri testimone del tenace attaccamento alla tradizione e al bello.



25 lezioni settimanali

lunedì, dalle 15.00 alle 17.30

in via S.Francesco 2

Dal 14 ottobre 2024 al 28 aprile 2025

B04 Pizzi delicati al tombolo**con Diana De Cecco**

Un'arte antica che non deve scomparire, giunta ai giorni nostri testimone del tenace attaccamento alla tradizione e al bello.

25 lezioni settimanali

mercoledì, dalle 15.00 alle 17.30

in via S.Francesco 2

Dal 16 ottobre 2024 al 30 aprile 2025

B05 Sartoria - tecniche di confezionamento**con Carla Alberta Ficociello**

Sviluppo del cartamodello. Esecuzione del capo di sartoria (gonna, pantalone, casacca).

25 lezioni settimanali

lunedì, dalle 15.15 alle 17.15

in Via S.Francesco 2

Dal 14 ottobre 2024 al 28 aprile 2025

B06 Riparazioni abiti, gonne, pantaloni ecc.**con Annamaria Russo**

Accorciare pantaloni classici/jeans, sostituzione cerniere, confezionamento tovagliato, borse in tessuto, ecc.

25 lezioni settimanali

lunedì, dalle 9.30 alle 11.30

in Via S.Francesco 2

Dal 14 ottobre 2024 al 28 aprile 2025

B07 Rinnoviamo la vecchia bigiotteria con d.d.

Creazione riparazione di bracciali e collane utilizzando la vecchia bigiotteria.

6 lezioni settimanali

mercoledì, dalle 16.00 alle 18.00

in Piazza Libertà 6

Dal ?? ottobre 2023 al ??2024

B08 B.B.B.: bambole, borse, braccialetti con d.d.

Bamboline di stoffa, borsette portamonete, braccialetti o anelli all'uncinetto e cristalli.

9 lezioni settimanali

mercoledì, dalle 9.30 alle 11.30

in Via S.Francesco 2

Dal ?? ottobre 2023 al ??2024

B09 Per un Natale davvero speciale con Susanna Moratto

Bellissime idee a tema natalizio usando materiali diversi: stoffa, pannolenci e feltro.

5 lezioni settimanali

giovedì, dalle 9.30 alle 11.30
Dal 14 novembre 2024 al 12 dicembre 2024

in Via S.Francesco 2

B10 Per chi ama realizzare decorazioni pasquali con Giuliana Russo

Usando materiali diversi diamo vita a lavoretti fatti a mano per decorare la casa durante il periodo pasquale.

4 lezioni settimanali

giovedì, dalle 9.30 alle 11.30
Dal 20 marzo 2025 al 10 aprile 2025

in Via S.Francesco 2

B11 Dal gioco al modellato della ceramica con Davide Skerlj

Il laboratorio ha come intento l'avvicinamento alla dimensione antica e creativa dell'argilla. Realizzazione di tazze e impronte.

Il disegno e il modellato come processo creativo.

Brevi cenni storici dell'arte dall'antichità a oggi.

25 lezioni settimanali

martedì, dalle 10.00 alle 11.30
Dal 15 ottobre 2024 al 15 aprile 2025

in Piazza Libertà 6

B12 Il corpo umano nell'arte contemporanea con Davide Skerlj

NUOVO

Il corso è suddiviso in tre parti: disegno per la pittura e la scultura, il progetto per l'espressione creativa, cenni storici dell'arte moderna e contemporanea.

25 lezioni settimanali

giovedì, dalle 10.00 alle 11.30
Dal 17 ottobre 2024 al 24 aprile 2025

in Piazza Libertà 6

B13 Incontri creativi con Marianovella Hemala

NUOVO

Sviluppo creativo con materiali di vario genere: stoffa, tintura, pittura country e decoupage.

25 lezioni settimanali

martedì, dalle 10.00 alle 12.00
Dal 15 ottobre 2024 al 15 aprile 2025

in Via S.Francesco 2

B14 Cucinare

con Lucio Biekar

Tra scienza, segreti, curiosità e assaggi.

4 lezioni mensili

martedì, dalle 17.30 alle 19.00

in Piazza Libertà 6

Dal 14 gennaio 2025 al 15 aprile 2025

C

Lingue straniere: per comunicare e mettersi in sintonia con gli altri

Tutti i corsi di questa sezione sono soggetti a contributo

C01a Francese livello base

con d.d.

24 lezioni settimanali

lunedì, dalle 9.00 alle 10.30

in Piazza Libertà 6

Dal 21 ottobre 2024 al 5 maggio 2025

C01b Francese livello base

con d.d.

24 lezioni settimanali

lunedì, dalle 10.30 alle 12.00

in Piazza Libertà 6

Dal 21 ottobre 2024 al 5 maggio 2025

C01c Francese livello base/intermedio

con Orietta Orel

24 lezioni settimanali

mercoledì, dalle 17.00 alle 18.30

in via S.Francesco 2

Dal 6 novembre 2024 al 7 maggio 2025

C01d Francese conversazione livello intermedio /avanzato

NUOVO Letteratura

con Orietta Orel

Si leggeranno poesie, brani letterari e racconti brevi di autori moderni/contemporanei analizzandone il contenuto e il lessico usato.

Si richiede una competenza di livello intermedio B1/B2.

24 lezioni settimanali

martedì, dalle 10.00 alle 11.30

in via S.Francesco 2

Dal 5 novembre 2024 al 13 maggio 2025

C02a Inglese livello base

con Allegra Meroi

24 lezioni settimanali

giovedì, dalle 16.00 alle 17.30

in via S.Francesco 2

Dal 17 ottobre 2024 al 10 aprile 2025



C02b Inglese livello base**con Martina Magliocchi**

24 lezioni settimanali

mercoledì, dalle 17.40 alle 19.10

in via S.Francesco 2

Dal 16 ottobre 2024 al 9 aprile 2025

C02c Inglese livello base/intermedio**con Virginia Rossato**

24 lezioni settimanali

giovedì, dalle 15.00 alle 16.30

in Piazza Libertà 6

Dal 17 ottobre 2024 al 10 aprile 2025

C02d Inglese livello intermedio/avanzato**con Elena Gallo**

24 lezioni settimanali

giovedì, dalle 15.00 alle 16.30

in via S.Francesco 2

Dal 17 ottobre 2024 al 10 aprile 2025

C02e Inglese livello intermedio**con Martina Magliocchi**

24 lezioni settimanali

mercoledì, dalle 16.00 alle 17.30

in via S.Francesco 2

Dal 16 ottobre 2024 al 9 aprile 2025

C02f Inglese livello intermedio**con Lucia Zulian**

24 lezioni settimanali

martedì, dalle 15.30 alle 17.00

in via S.Francesco 2

Dal 15 ottobre 2024 al 15 aprile 2025

C02g Inglese livello intermedio**con Lucia Zulian**

24 lezioni settimanali

martedì, dalle 17.00 alle 18.30

in via S.Francesco 2

Dal 15 ottobre 2024 al 15 aprile 2025

C02h Inglese livello avanzato**con Mariana Pavanello**

24 lezioni settimanali

martedì, dalle 9.00 alle 10.30

in via S.Francesco 2

Dal 15 ottobre 2024 al 8 aprile 2025

C02i Inglese livello avanzato**con Mariana Pavanello**

24 lezioni settimanali

martedì, dalle 10.45 alle 12.15

in via S.Francesco 2

Dal 15 ottobre 2024 al 8 aprile 2025

C02m Inglese conversazione**con Martina Magliocchi****NUOVO**

Praticare l'ascolto e la conversazione in lingua inglese: si affronteranno in maniera divertente argomenti di uso quotidiano. Si richiede una competenza di livello intermedio A2/B1

24 lezioni settimanali

lunedì, dalle 15.00 alle 16.30

in via S.Francesco 2

Dal 14 ottobre 2024 al 14 aprile 2025

C02n Inglese conversazione, attualità e lettura di giornali**con Virginia Rossato**

Lettura e commento di quotidiani anglofoni. Si richiede una competenza di livello intermedio B1+

24 lezioni settimanali

lunedì, dalle 15.15 alle 16.45

in Piazza libertà 6

Dal 14 ottobre 2024 al 14 aprile 2025

C02p Inglese conversazione, attualità e lettura di giornali**con Allegra Meroi**

Lettura e commento di articoli dal Times o dall'Independent, curando la comprensione di singoli paragrafi. Si richiede una competenza di livello intermedio

24 lezioni settimanali

lunedì, dalle 17.00 alle 18.30

in Piazza libertà 6

Dal 14 ottobre 2024 al 14 aprile 2025

C02r Inglese medico**con Martina Magliocchi**

Corso finalizzato a migliorare l'interazione del personale medico con pazienti non italofoni. Si approfondirà il vocabolario base dell'anatomia e di alcune patologie.

24 lezioni settimanali

mercoledì, dalle 9.30 alle 11.00

in via S.Francesco 2

Dal 16 ottobre 2024 al 9 aprile 2025

C02s Inglese-letteratura moderna livello intermedio**con Orietta Orel****NUOVO**

Si leggeranno poesie, brani letterari e racconti brevi di autori moderni/contemporanei analizzandone il contenuto e il lessico usato. Si richiede una competenza di livello intermedio B1.

24 lezioni settimanali

giovedì, dalle 10.00 alle 11.30

in Piazza libertà 6

Dal 17 ottobre 2024 al 10 aprile 2025

C02t Inglese-letteratura moderna livello avanzato**NUOVO****con Orietta Orel**

Si leggeranno poesie, brani letterari e racconti brevi di autori moderni/contemporanei analizzandone il contenuto e il lessico usato. Si richiede una competenza di livello intermedio B2/C1.

24 lezioni settimanali

giovedì, dalle 17.00 alle 18.30

in Piazza Libertà 6

Dal 17 ottobre 2024 al 10 aprile 2025

C03a Tedesco livello base**con Hildegard Bayer**

24 lezioni settimanali

lunedì, dalle 11.15 alle 12.45

in via S.Francesco 2

Dal 14 ottobre 2024 al 14 aprile 2025

C03b Tedesco livello base/intermedio**con Liviana Micheli**

24 lezioni settimanali

giovedì, dalle 15.00 alle 16.30

in Piazza Libertà 6

Dal 17 ottobre 2024 al 10 aprile 2025

C03c Tedesco livello avanzato**con Hildegard Bayer**

24 lezioni settimanali

giovedì, dalle 11.10 alle 12.40

in via S.Francesco 2

Dal 17 ottobre 2024 al 10 aprile 2025

C04a Spagnolo livello base**con Chiara Caccamese**

24 lezioni settimanali

venerdì, dalle 9.00 alle 10.30

in Piazza libertà 6

Dal 16 ottobre 2024 al 9 aprile 2025

C04b Spagnolo livello intermedio**con Chiara Caccamese**

24 lezioni settimanali

venerdì, dalle 10.45 alle 12.15

in Piazza libertà 6

Dal 16 ottobre 2024 al 9 aprile 2025

C04c Spagnolo livello avanzato**con d.d.**

24 lezioni settimanali

sabato, dalle 16.00 alle 17.30

in Piazza libertà 6

Dal 15 ottobre 2024 al 15 aprile 2025

C05a Sloveno livello pre-intermedio**con Katerina Kustrin**

24 lezioni settimanali

sabato, dalle 16.30 alle 18.00

in via S.Francesco 2

Dal 17 ottobre 2024 al 10 aprile 2025

C05b Sloveno livello intermedio con Katerina Kustrin

24 lezioni settimanali martedì, dalle 16.15 alle 17.45 in Piazza Libertà 6
Dal 15 ottobre 2024 al 15 aprile 2025

C05c Sloveno livello intermedio con Katerina Kustrin

24 lezioni settimanali venerdì, dalle 16.30 alle 18.00 in via S.Francesco 2
Dal 11 ottobre 2024 al 11 aprile 2025

C05d Sloveno livello avanzato con Katerina Kustrin

24 lezioni settimanali lunedì, dalle 9.30 alle 11.00 in via S.Francesco 2
Dal 14 ottobre 2024 al 14 aprile 2025

C05e Sloveno livello avanzato - conversazione con Arianna Simic

24 lezioni settimanali mercoledì, dalle 10.00 alle 11.00 in Piazza libertà 6
Dal 2 ottobre 2024 al 26 marzo 2025

C06a Croato livello base con Martina Poloni

24 lezioni settimanali lunedì, dalle 15.00 alle 16.30 in Piazza libertà 6
Dal 14 ottobre 2024 al 14 aprile 2025

C06b Croato livello intermedio con Martina Poloni

24 lezioni settimanali lunedì, dalle 16.45 alle 18.15 in Piazza libertà 6
Dal 14 ottobre 2024 al 14 aprile 2025

C06c Croato livello avanzato con d.d.

24 lezioni settimanali martedì, dalle 15.00 alle 16.30 in Piazza libertà 6
Dal 15 ottobre 2024 al 15 aprile 2025

C07a Russo livello base/intermedio con Patrizia Criselli

24 lezioni settimanali mercoledì, dalle 16.00 alle 17.30 in Piazza Libertà 6
Dal 16 ottobre 2024 al 9 aprile 2025

C07b Russo livello avanzato con Patrizia Criselli

24 lezioni settimanali mercoledì, dalle 17.45 alle 19.15 in Piazza Libertà 6
Dal 16 ottobre 2024 al 9 aprile 2025

C08 Italiano per stranieri

con d.d.

NUOVO

24 lezioni settimanali

mercoledì, dalle 18.15 alle 19.45

in Piazza Libertà 6

Dal 16 ottobre 2024 al 9 aprile 2025

C09 Latino

con Allegra Meroi

NUOVO

Vuoi rinfrescare il tuo latino?

Partiremo dalla grammatica per arrivare alla traduzione e commento di importanti poeti e lirici latini.

24 lezioni settimanali

venerdì, dalle 16.00 alle 17.30

in Piazza Libertà 6

Dal 11 ottobre 2024 al 11 aprile 2025

C10 Arabo livello avanzato

con d.d.

NUOVO

24 lezioni settimanali

martedì, dalle 17.30 alle 19.00

in Piazza libertà 6

Dal 15 ottobre 2024 al 15 aprile 2025

C11a Cinese livello base

con d.d.

NUOVO

24 lezioni settimanali

venerdì, dalle 17.00 alle 18.30

in Piazza libertà 6

Dal 11 ottobre 2024 al 11 aprile 2025

C11b Cinese livello avanzato

con d.d.

NUOVO

24 lezioni settimanali

giovedì, dalle 17.30 alle 19.15

in Piazza libertà 6

Dal 17 ottobre 2024 al 10 aprile 2025

D

Per stare al passo con i tempi

laboratori di multimedialità e computer

Tutti i corsi di questa sezione sono soggetti a contributo

D01 Corso di ritratto

con Arianna Simcic e Gabriele Scrazzolo

NUOVO

*Corso dedicato alle **persone che conoscono le basi della fotografia** e vogliono migliorare la tecnica e la gestione delle immagini. Il corso fornirà le competenze basilari per realizzare ritratti fotografici utilizzando la luce e l'ambiente artificiale. Teoria da mettere subito in pratica con tanti esercizi.*

6 lezioni settimanali

mercoledì, dalle 10.00 alle 11.30

in Piazza Libertà 6

Dal 2 ottobre 2024 al 6 novembre 2024

D02 Corso base di fotografia

con Arianna Simcic

Corso dedicato alle persone che vogliono imparare le basi della fotografia digitale; l'allievo dovrà usare la propria macchina fotografica (è utile portare il manuale di istruzioni).

Il corso fornirà le competenze basi per fotografare, gestire diaframma, tempi, ISO e le regole della composizione dello scatto.

8 lezioni settimanali

mercoledì, dalle 11.30 alle 12.30

in Piazza Libertà 6

Dal 26 marzo 2025 al 14 maggio 2025

D03 Fotografare con lo smartphone

con Arianna Simcic

NUOVO

Programma:

- differenza tra i telefoni e le fotocamere digitali
- funzioni in manuale e in automatico
- esposizione
- inquadrature
- regole dei terzi

3 lezioni settimanali in aula + 3 uscite

venerdì, dalle 11.30 alle 12.30

in Piazza Libertà 6

Dal 4 ottobre 2024 al 15 novembre 2024

D04a Informatica corso base (I^a sessione)

con Fulvio Spreafico

Nozioni di informatica base. Il pc, i suoi componenti e a che cosa servono; cenni sui principi di funzionamento. Gli oggetti trattati, come conservarli, modificarli e condividerli.

6 lezioni bisettimanali

lunedì, dalle 9.30 alle 11.00

giovedì, dalle 15.00 alle 16.30

in via S.Francesco 2

Dal 14 ottobre 2024 al 31 ottobre 2024

D05a Informatica corso base (II^a sessione)

con Fulvio Spreafico

Nozioni di informatica base. Il pc, i suoi componenti e a che cosa servono; cenni sui principi di funzionamento. Gli oggetti trattati, come conservarli, modificarli e condividerli.

6 lezioni bisettimanali

lunedì, dalle 9.30 alle 11.00

giovedì, dalle 15.00 alle 16.30

in via S.Francesco 2

Dal 4 novembre 2024 al 21 novembre 2024

D06a Informatica corso avanzato (I^a sessione)

con Fulvio Spreafico

Nozioni di informatica avanzate. Mantenere il pc in efficienza; principi di funzionamento della rete Internet; i Browsers; utilizzo della e-mail; attenzioni e cautele durante la navigazione; installazione di un nuovo programma sul pc.

6 lezioni bisettimanali

lunedì, dalle 9.30 alle 11.00

giovedì, dalle 15.00 alle 16.30

in via S.Francesco 2

Dal 20 gennaio 2025 al 6 febbraio 2025

D07a Informatica corso avanzato (II^a sessione)

con Fulvio Spreafico

Nozioni di informatica avanzate. Mantenere il pc in efficienza; principi di funzionamento della rete Internet; i Browsers; utilizzo della e-mail; attenzioni e cautele durante la navigazione; installazione di un nuovo programma sul pc.

6 lezioni bisettimanali

lunedì, dalle 9.30 alle 11.00

giovedì, dalle 15.00 alle 16.30

in via S.Francesco 2

Dal 24 febbraio 2025 al 13 marzo 2025

D08 Computer facile

con Francesco Isernia

NUOVO

*Nozioni generali sul funzionamento del pc.
Gestione del desktop. Scrittura di un testo. Internet e posta elettronica. Trasferimento foto dallo smartphone.*

8 lezioni settimanali

venerdì, dalle 10.00 alle 12.00

in via S.Francesco 2

Dal 25 ottobre 2024 al 20 dicembre 2024

D09 Smartphone livello base (I^a sessione)

con Alessia Vivoda

Si imparerà ad usare le funzioni basi ed essenziali dello smartphone (gestire la rubrica, i messaggi, le fotografie e video); si apprenderà come scaricare ed utilizzare le applicazioni, le mail ed i social (Whatsapp, Telegram, etc.).

10 lezioni settimanali

venerdì, dalle 15.30 alle 16.30

in via S.Francesco 2

Dal 11 ottobre 2024 al 20 dicembre 2024

D10 Smartphone livello base (II^ sessione)

con Alessia Vivoda

Si imparerà ad usare le funzioni basi ed essenziali dello smartphone (gestire la rubrica, i messaggi, le fotografie e video); si apprenderà come scaricare ed utilizzare le applicazioni, le mail ed i social (Whatsapp, Telegram, etc.).

10 lezioni settimanali

venerdì, dalle 15.30 alle 16.30

in via S.Francesco 2

Dal 7 febbraio 2025 al 11 marzo 2025

D11 Smartphone livello avanzato (I^ sessione)

con Alessia Vivoda

Usare lo smartphone in maniera più completa. Verranno analizzate le impostazioni del telefono, come gestire l'account Google e le applicazioni principali (Maps, Lens, Drive, Foto, etc.); si imparerà a gestire la scannerizzazione, la modifica di documenti e foto, l'archiviazione degli oggetti.

10 lezioni settimanali

venerdì, dalle 16.45 alle 17.45

in via S.Francesco 2

Dal 11 ottobre 2024 al 20 dicembre 2024

D12 Smartphone livello avanzato (II^ sessione)

con Alessia Vivoda

Usare lo smartphone in maniera più completa. Verranno analizzate le impostazioni del telefono, come gestire l'account Google e le applicazioni principali (Maps, Lens, Drive, Foto, etc.); si imparerà a gestire la scannerizzazione, la modifica di documenti e foto, l'archiviazione degli oggetti.

10 lezioni settimanali

venerdì, dalle 16.45 alle 17.45

in via S.Francesco 2

Dal 7 febbraio 2025 al 11 marzo 2025

D13 Truffe online – come difendersi facilmente

con Piero Budicin

Quali sono i pericoli di Internet? Come difendersi facilmente? Dove salvare le informazioni personali in modo sicuro? Cosa sono i cookies?

5 lezioni settimanali

giovedì, dalle 16.45 alle 18.00

in via S.Francesco 2

Dal 17 ottobre 2024 al 14 novembre 2024

D14 Google Drive e OneDrive: corso pratico smartphone e pc con Piero Budicin

NUOVO

Imparare a padroneggiare il Cloud per archiviare in modo sicuro foto e documenti, condividerli tra smartphone e pc.

5 lezioni settimanali

giovedì, dalle 18.15 alle 19.30

in via S.Francesco 2

Dal 17 ottobre 2024 al 14 novembre 2024

E

Insieme in piscina ed in palestra

**Tutti i corsi di questa sezione sono soggetti a contributo.
E' richiesto il certificato medico.**

E01a Acquagym

Ginnastica in acqua adatta a tutti

25 lezioni settimanali

lunedì, dalle 10.30 alle 11.15

Piscina ALTURA

Dal 14 ottobre 2024 al 28 aprile 2025

E01b Acquagym

Ginnastica in acqua adatta a tutti

25 lezioni settimanali

martedì, dalle 10.30 alle 11.15

Piscina ALTURA

Dal 15 ottobre 2024 al 15 aprile 2025

E01c Acquagym

Ginnastica in acqua adatta a tutti

25 lezioni settimanali

martedì, dalle 18.15 alle 19.00

Piscina ALTURA

Dal 15 ottobre 2024 al 15 aprile 2025

E01d Acquagym

Ginnastica in acqua adatta a tutti

25 lezioni settimanali

giovedì, dalle 10.30 alle 11.15

Piscina ALTURA

Dal 17 ottobre 2024 al 24 aprile 2025

E01e Acquagym

Ginnastica in acqua adatta a tutti

25 lezioni settimanali

venerdì, dalle 10.30 alle 11.15

Piscina ALTURA

Dal 11 ottobre 2024 al 5 maggio 2025

E01f Acquagym

Ginnastica in acqua adatta a tutti

25 lezioni settimanali

venerdì, dalle 18.15 alle 19.00

Piscina ALTURA

Dal 11 ottobre 2024 al 5 maggio 2025

E02a Lifting gym

con Maria Gabriella Coppa

Corso di ginnastica facciale: è una pratica molto semplice ed utile che, in maniera divertente, approfondisce la conoscenza del viso. Si imparerà a riconoscere e sentire i muscoli facciali, sollecitandoli con esercizi specifici.

10 lezioni settimanali

lunedì, dalle 9.30 alle 10.30

Piazza Libertà 6

Dal 14 ottobre 2024 al 16 dicembre 2024

E02b Ginnastica facciale avanzato

con Maria Gabriella Coppa

Corso di ginnastica facciale, per chi ha già frequentato il corso base.

10 lezioni settimanali

lunedì, dalle 9.30 alle 10.30

Piazza Libertà 6

Dal 13 gennaio 2025 al 17 marzo 2025

E03a Ginnastica dolce

con Angelica Zuliani

Ginnastica per tutti i distretti muscolari eseguita lentamente con attenzione alla respirazione. Verranno alternati esercizi a corpo libero con l'uso di piccoli attrezzi.

25 lezioni settimanali

lunedì, dalle 10.00 alle 11.00

Piazza Libertà 6

Dal 14 ottobre 2024 al 28 aprile 2025



E03b Ginnastica dolce**con Angelica Zuliani**

Ginnastica per tutti i distretti muscolari eseguita lentamente con attenzione alla respirazione. Verranno alternati esercizi a corpo libero con l'uso di piccoli attrezzi.

25 lezioni settimanali

mercoledì, dalle 18.30 alle 19.30
Dal 16 ottobre 2024 al 16 aprile 2025Piazza Libertà 6

E03c Ginnastica**con Angelica Zuliani**

Ginnastica per tutti i distretti muscolari eseguita lentamente con attenzione alla respirazione. Verranno alternati esercizi a corpo libero con l'uso di piccoli attrezzi.

25 lezioni settimanali

venerdì, dalle 9.00 alle 10.00
Dal 25 ottobre 2024 al 23 maggio 2025in via S.Francesco 2

E03d Ginnastica**con d.d.**

25 lezioni settimanali

mercoledì, dalle 10.00 alle 11.00
Dal 16 ottobre 2024 al 16 aprile 2025in via Pascoli 10

E04a Ginnastica posturale**con Michele Truglio**

25 lezioni settimanali

martedì, dalle 8.30 alle 9.30
Dal 15 ottobre 2024 al 15 aprile 2025in via Pascoli 10

E04b Ginnastica posturale**con Michele Truglio**

25 lezioni settimanali

giovedì, dalle 8.30 alle 9.30
Dal 17 ottobre 2024 al 24 aprile 2025in via Pascoli 10

E04c Ginnastica posturale**con Michele Truglio**

25 lezioni settimanali

venerdì, dalle 8.30 alle 9.30
Dal 18 ottobre 2024 al 16 maggio 2025in via Pascoli 10

E04d Ginnastica posturale**con Angelica Zuliani**

25 lezioni settimanali

venerdì, dalle 18.30 alle 19.30
Dal 18 ottobre 2024 al 16 maggio 2025in via S.Francesco 2

E04e Ginnastica posturale e prevenzione dell'osteoporosi **con Martina Adriani**

Esercizi e consigli per prevenire l'osteoporosi.

10 lezioni settimanali martedì, dalle 17.30 alle 18.30 in via S.Francesco 2
Dal 15 ottobre 2024 al 17 dicembre 2024

E05a Ginnastica perineale **con Martina Adriani**

NUOVO

Esercizi specifici per rieducare, tonificare e detendere la muscolatura del pavimento pelvico, per prevenire e migliorare molti disturbi dell'apparato genito-urinario.

10 lezioni settimanali lunedì, dalle 17.30 alle 18.30 in via S.Francesco 2
Dal 14 ottobre 2024 al 15 dicembre 2024

E06a Pilates **con Chantal Lafont**

25 lezioni settimanali lunedì, dalle 9.30 alle 10.30 in via S.Francesco 2
Dal 14 ottobre 2024 al 28 aprile 2025

E06b Pilates **con Chantal Lafont**

25 lezioni settimanali lunedì, dalle 10.45 alle 11.45 in via S.Francesco 2
Dal 14 ottobre 2024 al 28 aprile 2025

E06c Pilates **con Chantal Lafont**

25 lezioni settimanali martedì, dalle 15.00 alle 16.00 in via S.Francesco 2
Dal 15 ottobre 2024 al 29 aprile 2025

E06d Pilates **con Chantal Lafont**

25 lezioni settimanali martedì, dalle 16.15 alle 17.15 in via S.Francesco 2
Dal 15 ottobre 2024 al 29 aprile 2025

E06e Pilates **con Chantal Lafont**

25 lezioni settimanali giovedì, dalle 8:45 alle 9.45 in via S.Francesco 2
Dal 17 ottobre 2024 al 24 aprile 2025

E06f Pilates **con Chantal Lafont**

25 lezioni settimanali giovedì, dalle 9.50 alle 10.50 in via S.Francesco 2
Dal 17 ottobre 2024 al 24 aprile 2025

E06g Pilates

con Chantal Lafont

25 lezioni settimanali

giovedì, dalle 11.00 alle 12.00
Dal 17 ottobre 2024 al 24 aprile 2025

in via S.Francesco 2

E06h Pilates

con Angelica Zuliani

25 lezioni settimanali

mercoledì, dalle 9.00 alle 10.00
Dal 16 ottobre 2024 al 16 aprile 2025

in Piazza Libertà 6

E07a Hata Yoga

con Roberto Klimic

*Lo Yoga è una **esperienza** che coinvolge e plasma corpo e mente. La pratica delle asana e del pranayama attiva le potenzialità del corpo fisico, disciplina il respiro e la psiche, aumenta la consapevolezza personale e la lucidità mentale.*

25 lezioni settimanali

mercoledì, dalle 18:30 alle 20.00
Dal 16 ottobre 2024 al 16 aprile 2025

in via S.Francesco 2

E07b Hata Yoga base

con Iveta Campisi

Si praticheranno esercizi basilari di Hata Yoga e Yin Yoga, Pranayama (respirazione controllata), meditazione.



25 lezioni settimanali

mercoledì, dalle 9.00 alle 10.00
Dal 16 ottobre 2024 al 16 aprile 2025

in via S.Francesco 2

E07c Hata Yoga base**con Iveta Campisi**

Si praticheranno esercizi basilari di Hata Yoga e Yin Yoga, Pranayama (esercizi di respirazione controllata), meditazione.

25 lezioni settimanali

venerdì, dalle 9.45 alle 10.45

in via S.Francesco 2

Dal 18 ottobre 2024 al 15 maggio 2025

E08a NIA  Nia**con Patrizia Rasman**

52 movimenti, coreografia con musica, energia da tre Arti (arti marziali, danza, terapie corporee). 4 ambiti: corpo, mente, emozioni, spirito.

Obiettivo: uscire dalla lezione con il sorriso aperto a tutti.

25 lezioni settimanali

martedì, dalle 18.00 alle 19.00

in Piazza Libertà 6

Dal 15 ottobre 2024 al 29 aprile 2025

E08a NIA  Nia**con Patrizia Rasman**

52 movimenti, coreografia con musica, energia da tre Arti (arti marziali, danza, terapie corporee). 4 ambiti: corpo, mente, emozioni, spirito.

Obiettivo: uscire dalla lezione con il sorriso aperto a tutti.

25 lezioni settimanali

giovedì, dalle 18.00 alle 19.00

in Piazza Libertà 6

Dal 17 ottobre 2024 al 24 aprile 2025

E09 Danza del ventre**con Giuliana Stuparich**

Per motivi organizzativi, le lezioni dal 17 ottobre al 28 novembre si terranno dalle 18:00 alle 20:00

25 lezioni settimanali

giovedì, dalle 17.00 alle 20.00

in via S.Francesco 2

Dal 17 ottobre 2024 al 24 aprile 2025

E10a Balli di gruppo**con Laura Biasin**

25 lezioni settimanali

giovedì, dalle 15.30 alle 17.00

in via Pascoli 10

Dal 17 ottobre 2024 al 24 aprile 2025

E10b Balli di gruppo**con Laura Biasin**

25 lezioni settimanali

giovedì, dalle 17.00 alle 18.30

in via Pascoli 10

Dal 17 ottobre 2024 al 24 aprile 2025

E10c Balli di gruppo con Laura Biasin

25 lezioni settimanali

lunedì, dalle 10.00 alle 11.30
Dal 14 ottobre 2024 al 28 aprile 2025

in via S.Cilino 101

E10d Balli di gruppo con Laura Biasin

25 lezioni settimanali

mercoledì, dalle 16.00 alle 17.30
Dal 16 ottobre 2024 al 16 aprile 2025

in via S.Cilino 101

E10f Tango argentino con Renata Lacchini e Andrea Bevilacqua (Joschi)

NUOVO

10 lezioni settimanali

venerdì, dalle 18.00 alle 19.30
Dal 18 ottobre 2024 al 10 gennaio 2025

in Piazza Libertà 6

E10g Tango argentino con Renata Lacchini e Andrea Bevilacqua (Joschi)

10 lezioni settimanali

venerdì, dalle 18.00 alle 19.30
Dal 17 gennaio 2025 al 21 marzo 2025

in Piazza Libertà 6

E10h Tango argentino con Renata Lacchini e Andrea Bevilacqua (Joschi)

10 lezioni settimanali

venerdì, dalle 18.00 alle 19.30
Dal 28 marzo 2025 al 20 giugno 2025

in Piazza Libertà 6

E11a Balli di coppia – BACHATA base con Gabriele Moretto

A scadenza il corso potrà essere riproposto.

10 lezioni settimanali

lunedì, dalle 20.00 alle 21.00
Dal 14 ottobre 2024 al 16 dicembre 2024

in Piazza Libertà 6

E11b Balli di coppia – BACHATA fusion 1 con Gabriele Moretto

A scadenza il corso potrà essere riproposto.

10 lezioni settimanali

lunedì, dalle 21.00 alle 22.00
Dal 14 ottobre 2024 al 16 dicembre 2024

in Piazza Libertà 6

E11c Balli di coppia – LADY STYLE con Gabriele Moretto

A scadenza il corso potrà essere riproposto.

10 lezioni settimanali

martedì, dalle 19.30 alle 20.15
Dal 15 ottobre 2024 al 17 dicembre 2024

in Piazza Libertà 6

E11d Balli di coppia – BODY MOVEMENT con Gabriele Moretto

A scadenza il corso potrà essere riproposto.

10 lezioni settimanali mercoledì, dalle 19.45 alle 20.30 in Piazza Libertà 6
Dal 16 ottobre 2024 al 18 dicembre 2024

E11e Balli di coppia – SALSA 1 (base) con Gabriele Moretto

A scadenza il corso potrà essere riproposto.

10 lezioni settimanali mercoledì, dalle 20:30 alle 21.30 in Piazza Libertà 6
Dal 16 ottobre 2024 al 18 dicembre 2024

E11f Balli di coppia – SALSA 2 con Gabriele Moretto

A scadenza il corso potrà essere riproposto.

10 lezioni settimanali mercoledì, dalle 21:30 alle 22.30 in Piazza Libertà 6
Dal 16 ottobre 2024 al 18 dicembre 2024

E11g Balli di coppia – SALSA 3 con Gabriele Moretto

A scadenza il corso potrà essere riproposto.

10 lezioni settimanali giovedì, dalle 20.00 alle 21.00 in Piazza Libertà 6
Dal 17 ottobre 2024 al 19 dicembre 2024

E11h Balli di coppia – SALSA CUBANA con Gabriele Moretto

A scadenza il corso potrà essere riproposto.

10 lezioni settimanali giovedì, dalle 21.00 alle 22.00 in Piazza Libertà 6
Dal 14 ottobre 2024 al 16 dicembre 2024

E11i Balli di coppia – BACHATA fusion 2 con Gabriele Moretto

A scadenza il corso potrà essere riproposto.

10 lezioni settimanali venerdì, dalle 20.00 alle 21.00 in Piazza Libertà 6
Dal 11 ottobre 2024 al 20 dicembre 2024

E11m Balli di coppia – SHOW con Gabriele Moretto

A scadenza il corso potrà essere riproposto.

10 lezioni settimanali venerdì, dalle 21.00 alle 22.00 in Piazza Libertà 6
Dal 11 ottobre 2024 al 20 dicembre 2024

F

Per stare con gli altri giochi di società e giochi individuali

F01 Scacchi livello base con **Germano Petrosino** **corso soggetto a contributo**

Corso dedicato a chi non conosce ancora le basi del gioco degli scacchi.

8 lezioni settimanali venerdì, dalle 17.00 alle 18.00 in via S.Francesco 2
Dal 18 ottobre 2024 al 13 dicembre 2024

F02 Scacchi livello avanzato con **Germano Petrosino** **corso soggetto a contributo**



Corso dedicato a chi sa già muovere i pezzi. Temi tattici del gioco degli scacchi.

8 lezioni settimanali venerdì, dalle 18.00 alle 19.00 in via S.Francesco 2
Dal 18 ottobre 2024 al 13 dicembre 2024

F03 Il fascino dei giochi matematici con **Giorgio Dendi**

Come funzionano i giochi matematici? Come funzionano le gare di calcolo mentale? Divertiamoci con i tipi di problemi proposti nelle gare matematiche.

10 lezioni settimanali martedì, dalle 15.00 alle 16.30 in via S.Francesco 2
Dal 15 ottobre 2024 al 17 dicembre 2024

F04 Burraco per principianti con **Silvana Tatafiore** **corso soggetto a contributo**

Corso rivolto a chi vuole imparare le nozioni base del gioco del Burraco.

25 lezioni settimanali giovedì, dalle 10.00 alle 12.00 in Piazza Libertà 6
Dal 10 ottobre 2024 al 3 aprile 2025

F05 Burraco livello avanzato con **Giuliana Russo**
corso soggetto a contributo

Lezioni pratiche del gioco della carta e strategie di gioco (dedicato a chi conosce già il gioco del Burraco).

25 lezioni settimanali sabato, dalle 15.15 alle 18.15 in Piazza Libertà 6
Dal 19 ottobre 2024 al 24 aprile 2025

F06 Lezioni di Bridge, livello base con **Lucio Biekar**
corso soggetto a contributo

Corso rivolto a chi vuole imparare le nozioni base del gioco del Bridge.

25 lezioni settimanali giovedì, dalle 18.15 alle 19.45 in via S.Francesco 2
Dal 17 ottobre 2024 al 24 aprile 2025

F07 Miglioriamo il gioco del Bridge con **Lucio Biekar**
corso soggetto a contributo

Corso rivolto a chi già conosce il gioco del Bridge. Lezioni pratiche del gioco della carta e strategie di gioco.

25 lezioni settimanali venerdì, dalle 18.15 alle 19.45 in via S.Francesco 2
Dal 18 ottobre 2024 al 16 aprile 2025

G

*Per l'armonia del corpo
e della psiche*

G01 Principi di medicina Tradizionale-Fisiognomica e rimedi con **Chiara Magris**
NUOVO

La medicina tradizionale mediterranea ci aiuta a trovare il rimedio più appropriato al disagio del corpo seguendo gli insegnamenti di Ippocrate e Galeno (dottrina dei 4 elementi).

3 lezioni settimanali lunedì, dalle 15.00 alle 16.00 in via S.Francesco 2
Dal 17 marzo 2025 al 31 marzo 2025

G02 Superare la paura

con Silva Fornera

NUOVO

Immergiamoci nella nostra zona d'ombra per portare alla luce la nostra vera essenza.

12 lezioni settimanali

mercoledì, dalle 10.00 alle 12.00

in via S.Francesco 2

Dal 16 ottobre 2024 al 15 gennaio 2025

G03 Facilitare la comunicazione

con Daria Cozzi

NUOVO

Incontri tra persone "libere" che hanno voglia di confrontarsi nel rispetto reciproco, esprimendo le proprie idee condividendole con serenità.

4 lezioni settimanali

lunedì, dalle 17.00 alle 18.30

in Piazza Libertà 6

Dal 21 ottobre 2024 al 11 novembre 2024

G04 Le nuove dipendenze dei Nativi Digitali (Generazione Zeta)

con Maurizio De Vanna

NUOVO

Considerazioni sugli aspetti emotivi, affettivi e relazionali che le dipendenze digitali possono avere sugli adolescenti, alla luce dei più recenti studi.

2 lezioni settimanali

mercoledì, dalle 17.00 alle 18.00

in via S.Francesco 2

Dal 2 ottobre 2024 al 9 ottobre 2024

G05 Come disegnare il nostro habitat ideale e definirne i confini (I^a sessione)

con Barbara Ferigo

NUOVO

Piccole strategie per riconsiderare il nostro habitat mentale con maggiore consapevolezza.

8 lezioni settimanali

martedì, dalle 10.30 alle 11.30

in via S.Francesco 2

Dal 15 ottobre 2024 al 3 dicembre 2024

G06 Come disegnare il nostro habitat ideale e definirne i confini (II^a sessione)

con Barbara Ferigo

Piccole strategie per riconsiderare il nostro habitat mentale con maggiore consapevolezza.

8 lezioni settimanali

mercoledì, dalle 10.30 alle 11.30

in via S.Francesco 2

Dal 12 marzo 2025 al 30 aprile 2025

G07 Piccoli esercizi di felicità con Alessandro Paronuzzi

Suggerimenti pratici per migliorare la relazione con se stessi e con il prossimo.

6 lezioni settimanali mercoledì, dalle 11.30 alle 12.30 in Piazza Libertà 6
Dal 16 ottobre 2024 al 20 novembre 2024

G08 Rio Abierto: lezioni di movimento (I^a sessione) **corso soggetto a contributo con Susanna Beira**

Il corso propone un lavoro su di se attraverso la consapevolezza del proprio corpo e delle proprie emozioni.

8 lezioni settimanali lunedì, dalle 18.45 alle 19.45 in via S.Francesco 2
Dal 21 ottobre 2024 al 9 dicembre 2024

G09 Rio Abierto: lezioni di movimento (II^a sessione) **corso soggetto a contributo con Susanna Beira**

Il corso propone un lavoro su di se attraverso la consapevolezza del proprio corpo e delle proprie emozioni.

8 lezioni settimanali lunedì, dalle 18.45 alle 19.45 in via S.Francesco 2
Dal 13 gennaio 2025 al 3 marzo 2025

G10a Tangoterapia – corso base (I^a sessione) **corso soggetto a contributo con Natasha Milosevic**

Percorso aperto a tutti, non occorre saper ballare ne' essere in coppia. Il corso promuove il benessere psicofisico a ritmo di tango argentino.

10 lezioni settimanali mercoledì, dalle 10.15 alle 11.45 in Piazza Libertà 6
Dal 16 ottobre 2024 al 17 dicembre 2024

G10b Tangoterapia – corso base (II^a sessione) **corso soggetto a contributo con Natasha Milosevic**

Percorso aperto a tutti, non occorre saper ballare ne' essere in coppia. Il corso promuove il benessere psicofisico a ritmo di tango argentino.

10 lezioni settimanali mercoledì, dalle 10.15 alle 11.45 in Piazza Libertà 6
Dal 8 gennaio 2025 al 12 marzo 2025

G11a Tangoterapia – corso avanzato (I^a sessione)

corso soggetto a contributo

con Natasha Milosevic

Percorso aperto a coloro che hanno già frequentato il corso base. Verranno consolidati esercizi, passi e musiche già utilizzati, in ordine di difficoltà crescente. Ripetibile.

10 lezioni settimanali

martedì, dalle 9.30 alle 11.00

in Piazza Libertà 6

Dal 15 ottobre 2024 al 17 dicembre 2024

G11b Tangoterapia – corso avanzato (II^a sessione)

corso soggetto a contributo

con Natasha Milosevic

Percorso aperto a coloro che hanno già frequentato il corso base. Verranno consolidati esercizi, passi e musiche già utilizzati, in ordine di difficoltà crescente. Ripetibile.

10 lezioni settimanali

martedì, dalle 9.30 alle 11.00

in Piazza Libertà 6

Dal 7 gennaio 2025 al 11 marzo 2025

G12 Qi Gong

con Maria Gabriella Coppa

NUOVO

corso soggetto a contributo

Originaria della Cina, è una disciplina che prevede l'esecuzione di esercizi fisici associati al controllo del respiro e della mente.

25 lezioni settimanali

lunedì, dalle 11.15 alle 12.15

in Piazza Libertà 6

Dal 14 ottobre 2024 al 28 aprile 2025

G13 Ascoltare il corpo per stare meglio

con Daria Cozzi

NUOVO

corso soggetto a contributo

Corso teorico-pratico per recuperare la capacità di ascolto e comprensione dei segnali di malessere del nostro corpo.

4 lezioni settimanali

lunedì, dalle 15.30 alle 16.30

in Piazza Libertà 6

Dal 14 ottobre 2024 al 4 novembre 2024

G14 Scrittura creativa

con Loretta Marsilli

corso soggetto a contributo

Come liberare le proprie emozioni e «metterle su carta», creando storie, personaggi e dialoghi, divertendoci insieme.

25 lezioni settimanali

mercoledì, dalle 15.30 alle 16.30

in via S.Francesco 2

Dal 16 ottobre 2024 al 16 aprile 2025

H

*Per conoscere la nostra storia,
il territorio e le tradizioni*

H01 **Mestieri di una volta nella nostra città** **con Fabio Magris**

NUOVO

Riscopriamo i mestieri di una volta, oggi scomparsi e/o dimenticati.

2 lezioni settimanali

lunedì, dalle 15.00 alle 17.00
Dal 14 ottobre 2024 al 21 ottobre 2024

in via S.Francesco 2

H02 **Trieste com'era** **con Fabio Magris**

*Passeggiate virtuali riscoprendo luoghi, avvenimenti, personaggi e storie
attraverso fotografie, documenti storici e tanto altro.*

Percorso 1: da Piazza Unità a Miramare

Percorso 2: da Piazza Unità a Muggia

15 lezioni settimanali

lunedì, dalle 15.00 alle 16.00
Dal 28 ottobre 2024 al 24 febbraio 2025

in via S.Francesco 2

H03 **Riscopriamo i castellieri** **con Paolo Paronuzzi**



12 lezioni quindicinali

lunedì, dalle 17.00 alle 18.30
Dal 14 ottobre 2024 al 7 aprile 2025

in Piazza Libertà 6

H04 Medioevo a Trieste e dintorni con Elisabetta Rigotti

Storia, costumi e società a Trieste tra il 1300 e il 1400: viaggio tra mestieri e rioni, i Cavalieri Templari e l'Inquisizione, l'Imperatore Federico III e il Castello di S.Giusto...

12 lezioni quindicinali

sabato, dalle 16.00 alle 17.30
Dal 19 ottobre 2024 al 5 aprile 2025

in Piazza Libertà 6

H05 Erbe del Carso con Bernarda Milic

*Uscita primavera 2025
Agriturismo Milic – Sagrado del Carso.*

corso soggetto a contributo; l'importo verrà definito alla conferma dell'uscita

1 uscita in primavera 2025

H06 Il Frenocomio di S.Giovanni con Marco Favetta

Visita al Frenocomio di S.Giovanni in occasione del centenario della nascita di Franco Basaglia

corso soggetto a contributo; l'importo verrà definito alla conferma dell'uscita



1 uscita a novembre 2024

H07 Trieste nascosta con Marco Favetta

Luoghi nascosti di Trieste

1 uscita ad aprile 2025



Per conoscere altri luoghi ed altre civiltà

I01 Diario di viaggio

con Laura Petelin

Singapore, Melbourne, Innsbruck, Milano insolita, autunno a New York, Liguria, Capodanno in Romagna.

6 lezioni settimanali

giovedì, dalle 16.30 alle 17.30
Dal 17 ottobre 2024 al 21 novembre 2024

in via S.Francesco 2

I02 Viaggiare... in poltrona

con Laura Larconelli

NUOVO

Proiezioni multiple di viaggi intorno al mondo.

12 lezioni settimanali

venerdì, dalle 16.00 alle 17.30
Dal 18 ottobre 2024 al 23 gennaio 2025

in Piazza Libertà 6

I03 Danze Popolari

con Marina Colombo

Percorso esperienziale arricchito da una parte teorica. Storia della danza dal punto di vista geografico e storico.

5 lezioni settimanali

mercoledì, dalle 16.30 alle 17.30
Dal 16 ottobre 2024 al 13 novembre 2024

in via S.Francesco 2



Per rinfrescare ed approfondire conoscenze ed avvicinarsi a conoscenze nuove

L01 Risparmiare gas ed energia elettrica

con Francesco Isernia

NUOVO

Usare al meglio le apparecchiature di casa (lampadine, elettrodomestici, caldaie, impianti vari).

6 lezioni settimanali

martedì, dalle 15.30 alle 16.30
Dal 22 ottobre 2024 al 26 novembre 2024

in Piazza Libertà 6

L02 Difficoltà e gioia di vivere a Trieste con Fabio Malusà

NUOVO

9 lezioni settimanali

giovedì, dalle 15.15 alle 16.15
Dal 6 marzo 2025 al 15 maggio 2025

in via S.Francesco 2

L03 La musica tra filosofia e storia con Fabio Francescato e Laura Trani

NUOVO

Il contributo dell'estetica all'evoluzione di diversi modelli musicali tra il '700 e l'800 (musica religiosa medioevale e musica romantica). Il contributo dei neri americani all'evoluzione del jazz, dai canti di lavoro al gospel fino al «jazz caldo» di Parker e Gillespie

10 lezioni settimanali

lunedì, dalle 16.15 alle 17.15
Dal 13 gennaio 2025 al 17 marzo 2025

in via S.Francesco 2

L04 Introduzione alla potatura delle rose moderne... con Degrassi Donata - Suhadolc Ivana

Uscita primavera 2025 in Parco di S.Giovanni

corso soggetto a contributo; l'importo verrà definito alla conferma dell'uscita

1 uscita in primavera 2025

L05 ...fioritura delle rose moderne con Degrassi Donata - Suhadolc Ivana

Uscita primavera 2025 in Parco di S.Giovanni

corso soggetto a contributo; l'importo verrà definito alla conferma dell'uscita

1 uscita in primavera 2025

L06 Eresie e inquisizioni tra Medio Evo ed età moderna con Giuliana Ancona e Dario Visintin

NUOVO

Nascita ed evoluzione dell'Inquisizione che persegui le eresie dal Medioevo all'Età Moderna: eventi e fatti storici esaminati attraverso l'immaginario creato dalla letteratura, dalle arti figurative e dal cinema.

10 lezioni settimanali

mercoledì, dalle 16.00 alle 17.00
Dal 15 gennaio 2025 al 13 marzo 2025

in via S.Francesco 2

L07 La letteratura femminile del '900 con Anna Piccioni

Gli scritti di Sibilla Aleramo, Ada Negri, Alba De Cespedes, Elsa Morante, Grazia Deledda, Alda Merini, Dacia Maraini, Natalia Ginsburg, Lidia Ravera.

14 lezioni quindicinali

venerdì, dalle 15.30 alle 17.00
Dal 18 ottobre 2024 al 23 aprile 2025

in via S.Francesco 2

L08 Distanze, lunghezze... viaggio nelle geometrie dello spazio e del tempo con Antonio Nocerino

NUOVO

Distanze nello spazio Euclideo; geometrie non Euclidee; piani di Klein e Poncarrè; frattali e percorsi tortuosi; geometria dello spazio-tempo della relatività ristretta; spazio-tempo di Mikowsky; relatività generale e geodetica.

16 lezioni settimanali

martedì, dalle 16.00 alle 17.00
Dal 15 ottobre 2024 al 11 febbraio 2025

in Piazza Libertà 6

L09 Cinquecento anni di Caterina e Martino Lutero con Ursula Lioba Ahlborn

NUOVO

Un matrimonio tra monaca e monaco: casa Lutero come punto di riferimento per tutti; Caterina come moglie, madre e modello per altre pfarrfrauen.

12 lezioni quindicinali

giovedì, dalle 16.15 alle 17.45
Dal 17 ottobre 2024 al 10 aprile 2025

in Piazza Libertà 6

L10 La cultura tedesca intorno al 1900 con Ursula Lioba Ahlborn

NUOVO

Lecture e conversazione sulla situazione socio-economica, politica e culturale nella Germania di fine dell'800; l'espressionismo come rivolta a una politica sorpassata e militarista; la repubblica di Weimar

12 lezioni quindicinali

giovedì, dalle 16.15 alle 17.45
Dal 10 ottobre 2024 al 3 aprile 2025

in Piazza Libertà 6

L11 Astrofisica

con Steno Ferluga



4 lezioni settimanali

venerdì, dalle 16.00 alle 17.00
Dal 31 marzo 2025 al 11 aprile 2025

in via S.Francesco 2

L12 I grandi viaggi

con Steno Ferluga

4 lezioni settimanali

venerdì, dalle 17.00 alle 18.00
Dal 31 marzo 2025 al 11 aprile 2025

in via S.Francesco 2

L13 Incontri con l'arte

con Antonio Cattaruzza

3 lezioni mensili

venerdì, dalle 16.00 alle 17.30
Dal 14 marzo 2025 al 9 maggio 2025

in via S.Francesco 2

L14 Cambiamenti climatici e disastri naturali

con Sebastiano Sanna

*Cause ed effetti dei cambiamenti climatici. Effetto serra. Effetti sul territorio.
Azioni normative dell'Unione Europea.*

3 lezioni settimanali

giovedì, dalle 16.00 alle 17.00
Dal 17 ottobre 2024 al 31 ottobre 2024

in Piazza Libertà 6

L15 Storia e cultura dell'antico Egitto

con Sebastiano Sanna

*Conoscenze generali relative a tutti gli aspetti della civiltà dell'antico Egitto
(storia, cultura, religione, lingua e letteratura), dal IV° millennio Avanti Cristo
alla conquista romana.*

3 lezioni settimanali

giovedì, dalle 16.00 alle 17.00
Dal 7 novembre 2024 al 21 novembre 2024

in Piazza Libertà 6

L16 **Percezione e storia della musica tra Italia, Inghilterra ed Irlanda** con Allegra Meroi

NUOVO

Percorso didattico in cui si analizzeranno testi, significati e metafore di canzoni (p.es. «Zombie» dei Cranberries), il relativo periodo storico, le problematiche socio-politiche esposte. La conoscenza della lingua inglese può essere utile per comprendere meglio gli argomenti.

25 lezioni settimanali

martedì, dalle 15.30 alle 17.00

in Piazza Libertà 6

Dal 15 ottobre 2024 al 29 aprile 2025

L17 **Conversazione sui quotidiani** con Gianni Ramponi

NUOVO

Ci incontreremo per commentare notizie, editoriali ed articoli di analisi pubblicati da quotidiani o da altri canali mediatici. L'obiettivo è di tenersi informati sui fatti, prendendone spunto per ragionare senza pregiudizi e con libertà di opinione ed espressione.



25 lezioni mensili

mercoledì, dalle 17.15 alle 18.15

in via S.Francesco 2

Dal 16 ottobre 2024 al 16 aprile 2025

L18 **Vita in Condominio** con Michela Benvenuto

NUOVO

Cos'è il Condominio? Quali sono le Parti Comuni? Qual'è il ruolo dell'Amministratore, i suoi obblighi ed attribuzioni? Come vengono gestiti la Contabilità Condominiale, il Rendiconto e il Registro di Contabilità?

16 lezioni settimanali

mercoledì, dalle 17.00 alle 18.00

in Piazza Libertà 6

Dal 16 ottobre 2024 al 12 febbraio 2025

L19 Una storia dell'arte inclusiva **con Edoardo Narducci**

NUOVO

Proviamo a raccontare la storia dell'arte in simboli della Comunicazione Aumentativa Alternativa (CAA) per renderla accessibile a tutti. La CAA è un «sistema che utilizza scrittura, simboli, immagini, strumenti, dispositivi o gesti per compensare le difficoltà di comunicazione»

25 lezioni settimanali

venerdì, dalle 18.00 alle 19.00
Dal 8 novembre 2024 al 6 giugno 2025

in via S.Francesco 2

M

Conferenze e dibattiti

M01 I Caffè storici di Trieste nella Belle Epoque **con Marco Favetta**

Visita ai Caffè storici di Trieste tra mito e arte nel periodo della Belle Epoque

1 conferenza

venerdì, dalle 17.00 alle 18.30
Il 21 febbraio 2025

in via S.Francesco 2

M02 Le tombe monumentali dei cimiteri di Trieste **con Luca Bellocchi**

NUOVO

1 conferenza

venerdì, dalle 17.00 alle 18.30
data da definire

in via S.Francesco 2

Ulteriori conferenze e dibattiti su diversi argomenti di interesse generale sono in fase di definizione.

Il relativo calendario verrà proposto nell'arco dell'Anno Accademico.





la contrada

TEATRO STABILE DI TRIESTE

di Livia Amabilino & Co.

E M O Z I O N I
B R I L L A N T I

24
25



CONTRADA.IT

COME CONTATTARCI

UNIVERSITÀ DELLE LIBERETÀ - AUSER INSIEME APS

- Tel. Segreteria: 040 3478208
- Mail: uniliberetauser@gmail.com
- Sito web: <http://trieste.auserfvig.it/universita-delle-libereta>
- Facebook: Università delle Liberetà Auser Trieste

ORARIO DI SEGRETERIA:

da lunedì a venerdì dalle 10.00 alle 12.00, martedì e giovedì anche dalle 16.00 alle 18.00

IBAN:

IT 36 E 06230 02207 000015127581
c/o Crédit Agricole Italia S.p.A. Sede di Trieste

**Verificare nel Sito web o presso la Segreteria
le eventuali variazioni delle programmazioni**

La bottega delle erbe

*Erboristeria - Fitoterapia - Rimedi naturali
Profumeria e cosmetica - Articoli regalo*



Dott. Chiara Magris

*Corso Puccini 14/b
Muggia
tel.040 274324*

Con competenza e professionalità si eseguono test di intolleranze alimentari - densiometria ossea - test "Fiori di Bach" - test bioenergetico con sensore Karnac - consulenze su regimi alimentari, dietetici e fisiognomica - iridiologia.

L'Erboristeria fornisce a tutti i clienti la "tessera fedeltà" con uno sconto dedicato.

Per informazioni e aggiornamenti veniteci a trovare sulla pagina Facebook "La bottega delle erbe"

L'ARMONIA

APS



ASSOCIAZIONE TRA COMPAGNIE TEATRALI TRIESTINE - F.I.T.A.

40^a STAGIONE del Teatro in Dialetto Triestino Teatrino Basaglia

Parco di San Giovanni (Via Edoardo Weiss, 13 - Trieste)

CAMPAGNA ABBONAMENTI 2024-2025

TICKETPOINT Corso Italia, 9 - Galleria Rossoni, Trieste

Progetto L'ARMONIA TEATRO AMATORIALE



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA



www.teatroarmonia.com
info@teatroarmonia.it

