

Università della Terza Età del Codroipese



Sezione di Rivignano Teor – Varmo

Anno Accademico
2023 – 2024

24° anno di attività

Presentazione del nuovo Programma

Venerdì 15 settembre 2023 alle ore 17.00

*Presso la sala Consiliare del Municipio di Rivignano
Tutta la popolazione è invitata, seguirà brindisi*



*Con il patrocinio del
Comune di Rivignano Teor*



*Con il patrocinio del
Comune di Varmo*

CORSI E ORARI DELLE LEZIONI A RIVIGNANO TEOR ...

AREA UMANISTICA E CULTURALE

N.	CORSO	P	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOL.	GIOVEDI'	VENERDI'	SEDE
01	Diritto privato	2				17.00-18.00		AU
02	"I casi della Vita" Il Diritto per tutti	1	16.00-17.00					B
03	Eros, cibo e letteratura,	2	17.00-18.00					AU
04	Lingua e storia del Friuli	A	15.00-16.00					D
05	Storia della nostra scrittura	1			15.00-16.00			B
06	Filosofia	A			16.00-17.30			A
07	La morte fa paura, BUM!	2	18.00-19.00					AU
08	Storia dell'Astronomia	1	17.00-18.00					F
09	Storia dell'ebraismo	1	16.00-17.00					F
10	Storia del territorio	1				17.00-18.00		AU
11	Storia moderna	A				18.00-19.00		B
12	Ecumenismo	A	15.00-16.00					C
13	L'arte nella storia e la storia nell'arte	1			18.00-19.00			F
14	Le tradizioni del nostro territorio	1				16.00-17.00		C
15	Autori del nostro territorio	2				16.00-17.00		C

AREA TECNICO-SCIENTIFICA

16	Fisioterapia	2	18.00-19.00					F
17	Scienze biologiche e natur.	A				16.00-17.00		AU
18	La prevenzione in oncologia	1	18.00-19.00					F
19	Il Dolore	2	15.00-16.00					B
20	Gestione del Farmaco	2			15.00-16.00			F
21	Nutrizione Antiaging	1			15.00-16.00			F
22	Sostenibilità per tutti	1				18.00-19.00		G
23	Mindfulness	2			18.00-19.00			F
24	Comunicazione non violenta	2	16.00-18.00					F
25	EFT Tecniche Libertà Emozionale	1			18.00-19.00			E
26	Alchimia Trasformativa	1				18.00-19.00		C
27	Propriocezione e Shiatsu	1			18.00-19.00			C
28	Botanica: gli alberi del ...	2				18.00-19.00		E
29	Geografia	2	17.00-18.00					G
30	Meteorologia	A				18.00-19.00		F
31	Micologia	1				18.00-19.00		E
32	Vino e Dintorni "continuazione"	1	17.00-19.00					E
33	Vino e Dintorni "inizio corso"	2	17.00-19.00					E
34	Informatica 1° liv.	A	17.00-18.30					C
35	Informatica 2° liv.	A	17.00-18.00					B
36	Informatica e Smartphone	A			17.00-18.00			B

AREA LINGUISTICA

37	Grammatica italiana	1	17.00-18.00					G
38	Latino	A	15.00-16.00					F
39	Inglese 1° livello	A	15.00-16.00					G
40	Inglese 2° livello	A	16.00-17.00					G
41	Inglese conversazione	A				15.00-16.00		F
42	Spagnolo base	A	16.00-17.00					D
43	Spagnolo conversazione	A	17.00-18.00					D
44	Tedesco 1° livello	A			17.00-18.00			F
45	Tedesco 2° livello	A			16.30-17.30			C

AREA LABORATORI ARTISTICO MANUALI

46	Pittura acrilica	A			17.00-19.00			D
47	Pittura - La Natura Morta	A				17.00-19.00		D
48	Decorazioni geometriche e floreali	2				16.00-18.00		D
49	Iconografia Cristiana	2				17.00-19.00		C
50	Macramè	A			15.00-17.00			D

51	Maglia e ...	A				17.00-19.00		A
52	...Uncinetto	A				17.00-19.00		A
53	Merletto a tombolo e ...	A				15.00-17.00		A
54	...Merletto Veneziano	A				15.00-17.00		A
55	Ricamo	A	15.00-17.00					A
56	Ricamo	A				15.00-17.00		E
57	Cesti in vimini	A	17.00-19.00					A

ATTIVITÀ VARIE (I corsi sottoelencati possono essere aggiunti ai 4 del massimo previsti)

58	Ginnastica "10.000 passi"	A			09.00-10.00		10.00-11.00	PF
59	Ginnastica e Stretching	A			10.30-11.30			PF
60	Ginnastica e Stretching	A		14.00-15.00				PF
61	Nordic Walking	1				09.00-10.30		PF
62	Qi Gong	1		8.30-09.30				PF
63	Yoga della risata	1				10.30-11.30		PF
64	Somatic Yoga	A		16.20-17.20				PF
65	Ballo Base	A				20.00-21.30		PR
66	Ballo esperti	A					20.30-22.00	PR
67	Chitarra I Livello	A	15.00-16.30					E
68	Chitarra II Livello	A			15.00-16.30			E
69	Canto Corale	A	15.30-17.00					AU
70	Gioco Bocce I Livello	A			14.30-16.00			BO
71	Gioco Bocce II Livello	A			17.00-15.00			BO
72	Gioco del Burraco	A				15.00-18.00		B
73	Gioco Scacchi per principianti	A				16.30-18.00		D

... E A VARMO

74	Turismo Culturale	A					18.00-19.00	SC
75	Geologia	A		17.30-18.30				SC
76	Virtù e Vizi (4 lezioni)	2			17.00-18.00			SC
77	Riflessologia Plantare	1					17.00-18.00	SC
78	Nutrizione Funzionale	1				14.30-15.30	14.30-15.30	SC
79	Ritratti sorprendenti	1			16.00-17.00			SC
80	Orto e giardino	A			18.00-19.00			SC
81	Ri-Educazione stradale	1		10.00-11.00				SC
82	Proiezioni Tematiche	A						SC

ATTIVITÀ VARIE (I corsi sottoelencati possono essere aggiunti ai 4 del massimo previsti)

83	Yoga	1					16.00-17.00	PV
----	------	---	--	--	--	--	-------------	----

NOTE: **P** periodo dell'anno: **A** annuale; **1** primo trimestre: **2** secondo trimestre.

SEDE: Scuola Media Rivignano (da A a G), Auditorium (AU), Bocciodromo (BO), Polifunzionale Teor (PF), Palestra Elem. Rivignano (PR), Sala Consiliare Varmo (SC), Palestra Varmo (PV)

ISCRIZIONI: Le iscrizioni per tutti i corsi proposti in questo programma si ricevono nella Sala Consiliare del Municipio di Rivignano Teor nei giorni e negli orari indicati in ultima pagina. I corsi tenuti a Rivignano sono cumulabili con quelli tenuti a Varmo e viceversa



In collaborazione con AIFA si terrà un corso di attività motoria con un piccolo contributo da versare all'Associazione stessa. (date e orari da definire)

Breve presentazione dei corsi a Rivignano

AREA UMANISTICA E CULTURALE

01 – DIRITTO PRIVATO: ins. Dr.ssa Lucia Stecca

Parleremo della famiglia tradizionale, dei rapporti di convivenza, dei genitori e figli; comprare casa; come farsi rappresentare; il testamento e perché fare testamento; la finanza della famiglia; le disposizioni anticipate di trattamento.

Da giovedì 11 gennaio a giovedì 28 marzo 2024

02 – “I CASI DELLA VITA” - IL DIRITTO PER TUTTI: ins. Dr.ssa Raissa Campanotto

Si tratteranno piccoli casi e/o quesiti che riguardano la vita quotidiana di ciascuno di noi. Per capire assieme come il diritto, le norme influenzino le nostre giornate. Un diritto di tutti è per tutti.

Da lunedì 2 ottobre a lunedì 18 dicembre 2023

03– “EROS, CIBO E LETTERATURA. PROPOSTE INDECENTI PER UN PERCORSO INEDITO, TUTTO DA GUSTARE”: ins. Prof. Angelo Floramo.

Si tratta di una esplorazione di quelle curiose intersezioni che collegano insieme i nodi misteriosi della nostra anima, quei “lacci freudiani” in cui la scrittura, il gusto, il sapore, l’eccitazione mescolano insieme i brividi del corpo e quelli dello spirito, regalandoci prospettive tutte magnificamente umane del nostro attraversamento del mondo.

Da lunedì 15 gennaio a lunedì 26 febbraio 2024

04 – LINGUA E STORIA DEL FRIULI: ins. Prof. Gottardo Mitri

Alla ricerca delle nostre radici tra storia, lingua, arte e tradizioni.

05 – STORIA DELLA NOSTRA SCRITTURA: ins. Dr.ssa Maria Elena Mauro

Il ciclo di lezioni propone di valorizzare e rendere noti i beni documentali dei nostri archivi commentandoli nella loro forma e nel loro contenuto con particolare attenzione allo sviluppo della scrittura e dei materiali scrittori. Come cambia ogni giorno la nostra scrittura???

Da mercoledì 4 ottobre a mercoledì 20 dicembre 2023

06 – FILOSOFIA: ins. Dr. Roberto Maestri

Si parlerà di Aristotele con attenzione ai concetti di potenza e atto; Epicuro con attenzione all’invito: vivi appartato (invito all’astensionismo?).

07- LA MORTE FA PAURA, BUM!: ins. Prof. Angelo Floramo

La Morte è oramai stata rimossa dalla nostra società, che non ammette sconfitte e punta solo sui numeri vincenti. Così l’abbiamo relegata oltre i confini della nostra quotidianità. Eppure essa appartiene alla vita. Anzi, le conferisce significato. Il corso ha l’ambizione di suggerire un percorso anomalo, tra la Teologia, la Filosofia, l’Arte e la Letteratura, ad avocare “quell’oscuro continente dal quale mai giunse alcun passeggero a dirci quello che ha veduto” (W. Shakespeare)

Da lunedì 15 gennaio a lunedì 26 febbraio 2024

08 – STORIA DELL’ASTRONOMIA: ins. Dr. Claudio Cecotti

L’Astronomia dopo Galileo e Copernico. La strumentazione astronomica

Da lunedì 02 ottobre a lunedì 20 novembre 2023

09 – STORIA DELL’EBRAISMO: ins. Dr. Claudio Cecotti

La cacciata dalla Spagna ed i suoi riflessi in Europa. L’illuminismo ebraico. Le promesse del ritorno in Israele.

Da lunedì 02 ottobre a lunedì 20 novembre 2023

10 – STORIA DEL TERRITORIO: ins. Dr. Mario Salvalaggio

Dai personaggi, fatti, paesi, chiese, ambienti, palazzi si arriva alla Grande Storia.

Da giovedì 05 ottobre a giovedì 21 dicembre 2023

11 – STORIA MODERNA: ins. prof.ssa Alessandra Zanetti

1939-1945: le memorie, le testimonianze ed i racconti come fonte per la ricostruzione storica nazionale e locale.

12 – ECUMENISMO: ins. Don Franco Del Nin

Siamo tutti cristiani, ma anche Cattolici, Ortodossi, Anglicani, Protestanti, ecc. Abbiamo la stessa fede in Gesù Cristo Salvatore, ma fra di noi siamo divisi. Nel corso cercheremo di capire le cause storiche-teologiche-politiche causa delle divisioni. Approfondiremo le credenze comuni e le diversità e come fare per ristabilire l'unità fra tutti i cristiani.

13 – L'ARTE NELLA STORIA E LA STORIA NELL'ARTE: ins. Dr. Nicola Valentinis

Dall'Antico Egitto alla Rivoluzione Francese, dall'Antichità classica al Rinascimento, partiremo da un'opera d'arte, sia essa un dipinto, una scultura o un romanzo, ed esamineremo il periodo storico che l'ha generata e, viceversa, dallo studio di un periodo storico conosceremo le espressioni artistiche che esso ha prodotto.

Da mercoledì 04 ottobre a mercoledì 20 dicembre 2023

14 – LE TRADIZIONI DEL TERRITORIO: Ins. Paolo Bortolussi

Verrà consegnato ad ogni corsista un fascicolo con materiale sulle tradizioni per poi parlarne assieme.

Da giovedì 5 ottobre a giovedì 21 dicembre 2023

15 – AUTORI DEL NOSTRO TERRITORIO: Ins. Paolo Bortolussi

Si parlerà dei lavori degli Autori della nostra zona (anche con presenza) con letture fatte dal docente e discussioni con l'Autore

Da giovedì 11 gennaio a giovedì 28 marzo 2024

AREA TECNICO - SCIENTIFICA

16 – FISIOTERAPIA "Salute e Prevenzione": ins. Dr. Nicola Valentinis

Riprenderemo lo studio delle principali patologie osteoarticolari, con attenzione ai principali esercizi atti a prevenirle.

Da lunedì 08 gennaio a lunedì 25 marzo 2024

17 – SCIENZE BIOLOGICHE E NATURALI: ins. Dr. Lionello Baruzzini

Aiuto! Dopo aver completato gli argomenti dello scorso A.A., in particolare la descrizione delle principali patologie neurologiche, presenteremo un tema davvero importantissimo: le emergenze mediche. Si tratta di una dozzina di settori ognuno dei quali comprende molteplici campi, in totale una sessantina, ciascuno con specifici protocolli di intervento: un mondo che merita di essere "visitato".

18 – LA PREVENZIONE IN ONCOLOGIA: a cura di una equipe di medici della LILT

Legg Italiana Lotta contro i Tumori, Provincia di Udine, coordinata dall'ing. Giorgio Arpino.

Nuove strategie terapeutiche in oncologia per una medicina personalizzata e di precisione.

"Guarire oggi è più facile, fare prevenzione è un dovere".

Da lunedì 02 ottobre a lunedì 18 dicembre 2023

19 – IL DOLORE: ins. Dr. Oreste Mauro

Il dolore è un compagno dell'uomo che è importante conoscere nella sua complessità: utile sintomo che ci allerta o malattia inutile e insopportabile? Capire il dolore per vincerlo e dominarlo, conoscerne i meccanismi e le cure. Si parlerà in particolare del dolore da cancro, come affrontare le cefalee, le lombalgie e sulle problematiche delle cure palliative nel paziente terminale.

Da lunedì 8 gennaio a lunedì 25 marzo 2024

20 - GESTIONE DEL FARMACO: ins. Dr. Luca Luciani

Il farmaco: cos'è, come nasce e come si utilizza. Si parlerà di prodotti di origine naturale, cenni botanici, composizione chimica, analogie, **INTERAZIONI** e differenze con i farmaci. Uso consapevole ed integrazione.

Quattro Lezioni da mercoledì 10 gennaio a mercoledì 31 gennaio 2024

21 - NUTRIZIONE ANTIAGING: ins. Dr. Giorgio Mattassi

Ogni età ha diversi fabbisogni nutrizionali orientati a limitare i fenomeni degenerativi, infiammatori ed in particolare il declino cognitivo. Si parlerà dello stress cronico, attivatore delle infiammazioni croniche e del fabbisogno nutrizionale atto a contrastare la sarcopenia, l'osteoporosi, la demenza, la maculopatia, la depressione, malattie circolatorie, infezioni ricorrenti.

Da mercoledì 25 ottobre a mercoledì 20 dicembre 2023

22 – SOSTENIBILITA' PER TUTTI: ins. Dr.ssa Sonia Manente

“Soddisfare i bisogni della generazione presente senza compromettere quelli della generazione futura” è il diktat dei nostri tempi: questa è infatti la definizione dello sviluppo sostenibile, oggi goal globale grazie all'Agenda 2030 delle Nazioni Unite. 17 sono gli obiettivi di sviluppo sostenibile, impareremo assieme come farlo tutti i giorni.

Da giovedì 5 ottobre a giovedì 21 dicembre 2023

23 – MINDFULNESS: ins. Dr.ssa Manuela Monte

Che cosa può renderci felici? Impariamo a prestare attenzione ai nostri momenti felici e a renderci consapevoli dei meccanismi inconsci che ci bloccano, riappropriamoci del senso di meraviglia e di gioia percepibili in ogni istante della nostra vita.

Da mercoledì 10 gennaio a mercoledì 27 marzo 2024

24- COMUNICAZIONE NON VIOLENTA: ins. Sonia Feruglio e Laura Driussi

Quando le persone imparano a comunicare efficacemente con se stessi e con gli altri le loro vite e le loro relazioni interpersonali possono venire profondamente trasformate. Grazie a questo corso impareremo a: 1) modificare schemi di pensiero che portano rabbia e svalutazione; 2) dire ciò che pensiamo ascoltando i nostri bisogni; 3) comunicare utilizzando l'empatia.

Da lunedì 08 gennaio a lunedì 25 marzo 2024

25 –EFT – TECNICHE DI LIBERTA' EMOZIONALE: ins. Maila Monteleone

Teoria e pratica della tecnica che riporta l'equilibrio energetico nel corpo, stimolandone i meridiani. Migliora la vita in caso di ansia, paura, stress, rabbia, fobie, ecc. ed è efficace su problemi fisici dovuti a somatizzazioni.

Da mercoledì 4 ottobre a mercoledì 20 dicembre 2023

26 – ALCHIMIA TRASFORMATIVA: ins. Naturopata Massimiliano Perinot

Un percorso alla riscoperta della nostra vera essenza in sintonia con l'energia dell'universo. Trasmutazioni delle nostre emozioni in energia per il benessere fisico.

Da giovedì 05 ottobre a giovedì 21 dicembre 2023

27 – PROPRIOCEZIONE E SHIATSU: ins. Paola Gardin

Esercizi di Propriocezione e Shiatsu, teoria e pratica.

Otto lezioni da mercoledì 04 ottobre a mercoledì 29 novembre 2023

28 - BOTANICA: GLI ALBERI DEL NOSTRO TERRITORIO: ins. Erica Derini

Pino o abete? Un corso che ci permetterà (attraverso immagini e materiale "dal vivo") di riconoscere facilmente i tanti tipi di alberi che ci circondano e ci farà capire ed apprezzare la bellezza, la ricchezza e l'importanza dei nostri boschi.

Da giovedì 11 gennaio a giovedì 28 marzo 2024

29 – GEOGRAFIA: ins. Dr.ssa Manuela Mizzau

Riscoprire la geografia soffermandoci ad analizzare i cambiamenti di territori e paesaggi individuando gli “attori” di questi cambiamenti per cercare di capire le ragioni ed i modi con cui le società plasmano e spesso alterano ciò che le circonda.

Da lunedì 08 gennaio a lunedì 25 marzo 2024

30 – METEOROLOGIA: ins. m.llo Luigi Vigani e m.llo Gianni Cupido

Studio dei modelli di previsione utilizzando Internet, per dare ai corsisti un approfondimento dettagliato della materia e nel contempo aiutarli a capire meglio la meteorologia sul WEB. Non mancheranno le analisi delle condizioni meteo osservate e previste per la nostra regione.

31 – MICOLOGIA, CONOSCERE I FUNGHI: ins. Erica Derini

Nozioni base per imparare a riconoscere i principali funghi commestibili e velenosi, i metodi corretti di raccolta, pulizia, cottura e conservazione. A ogni lezione verranno esaminati alcuni funghi "dal vivo" per conoscere le specie del nostro territorio.

Da giovedì 05 ottobre a giovedì 21 dicembre 2023

32 – VINO E DINTORNI: Ins Fedora D'Angelo

Concetti base sulla vinificazione ed i vini nel mondo (completamento corso 2022-2023).

Da lunedì 02 ottobre a lunedì 18 dicembre 2023

33 – VINO E DINTORNI: Ins Fedora D'Angelo

Dalla produzione alla degustazione, per una navigazione consapevole nel mondo di Dionisio (inizio nuovo corso).

Da lunedì 08 gennaio a lunedì 25 marzo 2024

34– INFORMATICA 1° LIVELLO: ins. Lorenzo Bianco

Corso di alfabetizzazione informatica su computer portatili, che si rivolge a chi ha poca o nessuna conoscenza di questa materia. Verranno fatti conoscere i vari componenti del computer ed il loro utilizzo. Una volta acquisita un po' di dimestichezza si imparerà a conoscere ed utilizzare alcuni programmi e procedure di uso comune (posta elettronica, programmi per accedere ad internet, SPID, Sesamo, ed altro di interesse dei corsisti stessi).

35- INFORMATICA 2° LIELLO: ins. Roberto Collovati

Il corso prefigge di ampliare ed approfondire la conoscenza del bagaglio di strumenti che il calcolatore mette a disposizione, sia in termini di creatività che di produttività. Si parlerà di gestione del calcolatore (installazione e disinstallazione di applicazioni e gestione del file system), produttività aziendale (videoscrittura, foglio elettronico e presentazione slide), elaborazione di immagini (disegno e fotoritocco) e nozioni di sicurezza informatica.

36 – INFORMATICA E SMARTPHONE: ins. Stefano Agnoletti

Il corso si rivolge agli utilizzatori di computer e smartphone, che vogliono approfondire ed aumentare le proprie conoscenze informatiche. Una particolare attenzione verrà dedicata alla sicurezza ed alla produttività informatica.

AREA LINGUISTICA

37 – GRAMMATICA ITALIANA: ins. Dr.ssa Manuela Mizzau

Esploreremo le regole grammaticali facendo leva sul piacere della scoperta e della novità, utilizzando la grammatica per descrivere il nostro sistema linguistico ed i suoi meccanismi interni.

Da lunedì 02 ottobre a lunedì 18 dicembre 2023

38- LATINO COMPARATO CON L'ITALIANO: ins. Valter A. Pitton

Il Latino è una lingua morta, ma ha lasciato numerosi eredi, quali l'italiano, il francese, il tedesco, lo spagnolo, il rumeno, ecc.. Nel corso cercheremo di conoscere le basi elementari della grammatica e della lingua latina, confrontandola con quella italiana. Le parole: *vita, lupa, rosa...* sono italiane o latine?

39 – INGLESE 1° LIVELLO: ins. Dr.Graziano Urli

Basilari nozioni grammaticali e sintattiche per un corretto approccio all'inglese comunicativo. Le lezioni si svilupperanno attraverso la lettura e l'ascolto di semplici dialoghi in lingua e attività di coppia o in gruppo.

40 – INGLESE 2° LIVELLO: ins. Dr.Graziano Urli

Attraverso semplici letture e facili ascolti in lingua, attività di coppia e in gruppo si consolideranno le conoscenze del primo livello.

41- INGLESE CONVERSAZIONE: ins. Neva Sbaiz

Il corso si pone come obiettivo quello di portare gli studenti a sostenere con facilità dialoghi nella lingua inglese per quanto riguarda la vita quotidiana e le necessità turistiche.

42- SPAGNOLO BASE: ins. Mabel Bunzli

Il corso si baserà sulle prime nozioni grammaticali, lessicali e comunicative della lingua spagnola.

43 – SPAGNOLO CONVERSAZIONE: ins. Mabel Bunzli

Il corso si pone come obiettivo quello di portare gli studenti a sostenere con facilità dialoghi nella lingua spagnola per quanto riguarda la vita quotidiana e le necessità turistiche.

44- TEDESCO 1° LIVELLO: ins. Susann Fischer (madre-lingua: tedesco)

Apprendimento graduale ed elementare della lingua tedesco partendo dalle basi grammaticali fondamentali per un primo livello.

45- TEDESCO 2° LIVELLO: ina Dr.ssa Almarina Brunetti

Lo scopo del corso è rafforzare e migliorare le competenze grammaticali e della terminologia acquisite in precedenza, utili a sviluppare la capacità di una corretta conversazione.

AREA LABORATORI ARTISTICO MANUALI

46 – PITTURA ACRILICA: coordinatore Pietro Pighin

La pittura acrilica è una tecnica pittorica nata in epoca relativamente recente. Il corso si rivolge a chi ha già un minimo di esperienza con questo tipo di pittura e desidera approfondire la conoscenza attraverso lo studio di tecniche particolari anche tramite audiovisivi e scambio di esperienza tra i corsisti. Verranno quindi eseguiti lavori in classe scelti tra le proposte dei corsisti e del coordinatore.

47- PITTURA-LA NATURA MORTA: ins. Tiziana Stocco

Che cos'è la persona? Cosa c'entra l'arte con ognuno di noi? In questo corso si affronterà lo studio del chiaro scuro, la luce e l'ombra, le superfici, la prospettiva, le varie tecniche artistiche e molto altro. Si userà la tecnica del chiaro scuro a matita, per poi passare ai pastelli acquerellabili per realizzare da un'immagine o dal vero il tema che svilupperemo durante l'anno: LA NATURA MORTA. (serviranno matite, pastelli acquerellabili, pennelli, fogli bianchi, carta da pacco marrone).

48 – DECORAZIONI GEOMETRICHE E FLOREALI: ins. Elena Valentinis

Aiutati da squadrette e compasso impareremo a realizzare decori geometrici e floreali ripetibili (moduli). Riprodurremo schemi di cementine, piastrelle maiolicate e mosaici.

Da giovedì 11 gennaio a giovedì 28 marzo 2024

49 - ICONOGRAFIA CRISTIANA: ins. Dr. Luca Savonitto

Corso base e avanzato. Con la tecnica dell'iconografia cristiana, su una tavola gessata e con pennelli e colori naturali scriveremo un'icona con raffigurato San Giuseppe, papà di Gesù Cristo. Nel corso avanzato coloro che faranno la prima icona, incontreranno una loro prima rappresentazione con il Sacro volto di Gesù Cristo.

Da giovedì 11 gennaio a giovedì 28 marzo 2024

50 – MACRAMÈ: ins.ti Silvana Valentinuzzi e Leonilde Versolato

La tecnica dell'annodare e intrecciare, che del macramè sono la base, per creare straordinari lavori da appendere, indossare, incorniciare ecc.

51 – MAGLIA E...: ins. Elena Drigo e Rachele Busico

Nozioni base, esecuzione e rifinitura. Ricamo su maglia e ricamo a punto maglia. Un modo per imparare e divertirsi stando in compagnia.

52 – ... UNCINETTO: ins. Daniela Minio

Si creeranno sciarpe, berretti, guanti, borse, bomboniere e creazioni natalizie e pasquali e da regalo.

53 – MERLETTO A TOMBOLO E...: ins.ti Rachele Busico e Daniela Vidotto

Il merletto goriziano è un merletto a fuselli realizzato a mano in Friuli Venezia Giulia, secondo tecniche definite nel corso del tempo e nel contesto culturale e didattico del territorio goriziano, tramandando così un'arte antica da madre a figlia.

54 – ... MERLETTO VENEZIANO: ins. Daniela Minio

Non è un ricamo ma un lavoro tutto ago e filo, vero merletto che si è tramandato da generazioni nell'isola di Burano. Si possono creare preziose cose di arredamento e quadri e fantasia.

55 – RICAMO: ins.ti Liliana Gava e Luisa Galasso

Si continua con ricami, sfilati, hardanger e filet dei primi del 900, ricamo tradizionale, punti ombra, raso, inglese, stuoia, intaglio ecc. per una manualità che diventa arte.

56 – RICAMO: ins. Silvana Zanini

RICAMO A FILI CONTATI: sfilati semplici e complessi. Sfilato siciliano, perugino, filet a modano, ricamo del sole, reticello, hardanger.

57 -CESTI IN VIMINI: ins. Luciano Collovati e assistente Luciana Chiandotto

Per tenere viva una tradizione radicata nel nostro territorio, per conservare l'arte dei nostri nonni che da questi lavori traevano una fonte di guadagno e per riscoprire il piacere di ricavare oggetti dal materiale che la natura ci offre.

AREA ATTIVITA' VARIE (si possono aggiungere ai 4 del massimo previsti)

58 – ATTIVITA' FISICO MOTORIA "10mila passi di Salute": con il contributo della Regione, il coordinamento di Federsanità ANCI FVG e la collaborazione del Comune di Rivignano Teor.

Corso di ginnastica condotto da laureati in scienze motorie, con il coordinamento del Corso di laurea UNIUD. Si rivolge a persone ultra cinquantacinquenni, in buono stato di salute. Fare attività fisica potenzia i muscoli, migliora l'equilibrio prevenendo le cadute, aiuta a mantenere il peso forma e contrasta la solitudine. In generale favorisce il benessere delle persone.

Da ottobre a marzo: mercoledì 09.00-10.00 e venerdì 10.00-11.00 (Polifunzionale Teor)

59 – GINNASTICA E STRETCHING: Ins. Giuseppina Medelin (mercoledì)

Il programma è studiato per far lavorare tutto il corpo allo scopo di aumentare le forze per sviluppare la flessibilità ed accrescere la resistenza. Mantenere le nostre forze aiuta fisicamente e psicologicamente il tenore di vita

(Polifunzionale Teor)

60 – GINNASTICA E STRETCHING: Ins. Giuseppina Medelin (martedì)

Il programma è studiato per far lavorare tutto il corpo allo scopo di aumentare le forze per sviluppare la flessibilità ed accrescere la resistenza. Mantenere le nostre forze aiuta fisicamente e psicologicamente il tenore di vita.

(Polifunzionale Teor)

61- NORDIC WALKING: ins. Fiorangelo Lant

Il corso nordic walking arreca con i suoi movimenti, svolti correttamente, benefici psicofisici e deambulatori. Le prime lezioni si terranno in palestra e poi per stradine di campo. Alla prima lezione verrà indicato il materiale da acquistare (bastoncini da camminata nordica).

Da giovedì 05 ottobre a giovedì 21 dicembre 2023 (Polifunzionale Teor)

62 – QI GONG: ins.ti Giuseppe Comisso e Ferro Loretta

Il Qi Gong è un'arte raffinatissima ed estremamente efficace per curare il corpo malato e rinforzare quello sano. La sorprendente capacità curativa del Qi Gong è confermata giorno per giorno dai praticanti di questa "dolce" attività motoria.

Da martedì 03 ottobre a martedì 19 dicembre 2023 (Polifunzionale Teor)

63 – YOGA DELLA RISATA PER LA SALUTE E LA FELICITÀ: ins. Rosa Fiume

Il corso è di tipo esperienziale e si propone di far conoscere e praticare la risata incondizionata sperimentandone i benefici attraverso la respirazione, la danza, il movimento, il gioco, il canto il rilassamento.

Da giovedì 05 ottobre a giovedì 21 dicembre 2023 (Polifunzionale Teor)

64 - SOMATIC YOGA: ins. Sonia Feruglio

Lo Yoga, disciplina millenaria, porta attraverso la pratica, ad acquisire maggiore consapevolezza psico-fisica. Attraverso posizioni (asana) e respiro consapevole contatteremo con gentilezza e accoglienza la parte più profonda di noi.

65 – BALLO, CORSO DI BALLO LISCIO UNIFICATO E DA SALA: ins. m.o Daniele Paron

Si inizia con l'apprendimento dei principali passi base relativi alle discipline di ballo liscio unificato e ballo da sala (valzer inglese, tango, valzer viennese, polka, mazurka, fox-trot) che ha come obiettivo l'avviamento alla danza per coppie principianti. Verranno proposte semplici coreografie e composizioni anche di gruppo comunque non complesse.

(Palestra Scuole Elementari)

66 – BALLO ESPERTI: ins. m.o Daniele Paron

Rivolto esclusivamente a coppie già formate nei corsi di ballo base oppure già avviate alla danza che siano in grado di riconoscere ed eseguire i tempi ritmici di tutte le danze principali. L'obiettivo da raggiungere infatti sarà il consolidamento delle tecniche acquisite e la capacità di eseguire coreografie di interi brani musicali sia in coppia individualmente che in formazione.

67 – CHITARRA I° Livello: ins. Mario Antonio Barel

Apprendimento della tecnica, conoscenza delle note, accordi, melodie.

68 – CHITARRA II° Livello: ins. Mario Antonio Barel

Rivolto a chi ha un minimo di esperienza di due anni ed una base di conoscenza tecnica. Imparare a suonare in gruppo divertendosi con le musiche anni 60-70-80-90 italiane e non.

69– CANTO CORALE: ins. Giovanni Zanetti

L'obiettivo di questo corso è lo studio di canti a più voci tratti dal repertorio corale classico e popolare. Non è richiesta alcuna abilità di base, raggiungibile con gli esercizi di vocalità e di coralità che si svolgeranno durante il corso, ma bensì la passione per il canto e la voglia di stare insieme per riscoprire il piacere del divertirsi cantando.

70 – IL GIOCO DELLE BOCCE 1° LIVELLO: ins. Raffaele Nascimben

Il gioco delle bocce coniuga esercizio fisico e benessere mentale. Un ottimo antidoto alla sedentarietà e alla solitudine. Un corso aperto a tutti dedicato all'insegnamento del gioco e al piacere di stare assieme.

(Bocciodromo)

71 - IL GIOCO DELLE BOCCE 2° LIVELLO: ins. Armando Dose

Come gestire una competizione in cui siano richieste decisioni di natura tecnica e tattica, necessarie per l'esito positivo della stessa. Per i più intraprendenti: corso di bocciata.

(Bocciodromo)

72 – IL GIOCO DEL BURRACO: ins. Loretta Petazzo

Il Burraco è un gioco di carte, che oltre ad essere un bel passatempo, è applicazione e ragionamento. Passare qualche ora in compagnia lasciando da parte i problemi. A fine corso potremo partecipare a dei tornei.

73 - GIOCO SCACCHI PRINCIPIANTI: a cura di diversi insegnanti dello Scacchi Club

Il corso è rivolto ai principianti. Si spiegheranno le regole del gioco, i pezzi ed il loro valore, basi e principi delle aperture, le linee, il corretto svolgimento della partita, elementi di tattica.

ed i corsi staccati a Varmo

AREA CULTURALE E SCIENTIFICA

74 – TURISMO CULTURALE: ins. Corrado Liani

Si parlerà delle città italiane della cultura e di città europee. Parleremo delle esperienze di viaggio dei corsisti, con la loro narrazione. Le città di Fondazione in Italia, Sedi Patrimonio Unesco, turismo responsabile e sostenibile.

(Sala Consiliare)

75 – GEOLOGIA: ins.ti Prof.ssa Paola Tubaro e Dr. Maurizio Pivetta

La ricostruzione della storia geologica italiana prosegue con lo studio del Piemonte, considerato nelle sue singolarità di carattere geologico e negli aspetti condivisibili con le altre regioni già indagate.

(Sala Consiliare)

76 – VIRTU' E VIZI: ins. Prof. Renato Pilutti

Saranno trattati in modo sintetico sotto il profilo teorico i sette vizi capitali e le quattro virtù umane più le tre virtù di San Benedetto = umiltà, obbedienza, e silenzio, saranno altresì presentati significativi esempi pratici.

Quattro lezioni da mercoledì 10 gennaio a mercoledì 31 gennaio 2023 (Sala Consiliare)

77 – RIFLESSOLOGIA PLANTARE: ins. Gloria Faggiani

Il corso si terrà a cadenza quindicinale e parlerà di cenni storici della riflessologia plantare, concetti base, ascolto del proprio corpo, cenni trattamento e autotrattamento.

Venerdì 20/10 – 3/11 – 17/11 - 1/12 – 15/12 (Sala Consiliare)

78 – NUTRIZIONE FUNZIONALE: ins. Dr.ssa Cristina Giusto e Dr. Paolo Gallo (5 incontri)

Nel corso di parlerà di nutrizione funzionale, organi alimentari, bioritmi, alimentazione e prevenzione, integrazione alimentare, malattie metaboliche e come gestire la spesa.

Venerdì 27/10 e 01/12 e giovedì 9/11 – 23/11 – 30/11 (Sala Consiliare)

79 – RITRATTI SORPRENDENTI: ins. Dr.ssa Gabriella Federica Ravizza

Si parlerà di quadri che raccontano un universo lontano, forse dimenticato, con immagini a tratti inedite e sorprendenti

Da mercoledì 04 ottobre a mercoledì 20 dicembre 2023 (Sala Consiliare)

80 – ORTO E GIARDINO: ins. Dr. Ivano Clabassi

Concetti e nozioni di agronomia e botanica. Studio specifico di colture erbacee e/o arboree di particolare interesse per i corsisti. Diagnosi di campioni vegetali colpiti da fisio-fitopatie con suggerimenti per una opportuna terapia. Visite tecniche guidate ad aziende specializzate, giardini botanici, mostre e/o manifestazioni.

(Sala Consiliare)

81 – RI-EDUCAZIONE STRADALE: ins. Andrea Zoratto

Si parlerà della segnaletica stradale, con eventuali variazioni delle norme del Codice della Strada.

Da martedì 03 ottobre a martedì 20 dicembre 2023 (Sala Consiliare)

82 - PROIEZIONI TEMATICHE: a cura Sig. Adriano Mascherin

Esplorazione dell'universo minimo che sta al limite della nostra capacità visiva e della nostra attenzione pur essendo a portata di mano. Immagini e filmati in sequenza con effetti di transizione e sincronizzati con commento musicale.

3 incontri con date da definirsi (Sala Consiliare)

83 – YOGA: ins.ti Giuseppe Comisso e Loretta Ferro

Questa è una tradizione tra le più antiche e non necessita di alcun intervento esterno se non la propria buona volontà. Lo Yoga si pratica inizialmente per stare bene, poi si scopre l'evoluzione delle conoscenze di se stessi e del proprio corpo che portano ad un radicale mutamento del modo di essere e di vivere.

Da venerdì 06 ottobre a venerdì 22 dicembre 2023 (Palestra)

INFORMAZIONI GENERALI

- Non è richiesto alcun titolo di studio e alla fine dei corsi non si tengono esami.
- La **quota annuale è di € 50** e permette di iscriversi a 4 corsi, con la possibilità di scegliere un corso nelle sedi di Codroipo o Bertolino o Lestizza.
- **Due corsi trimestrali equivalgono a uno semestrale.**
- **Ai 4 corsi prescelti si possono aggiungere altri con la denominazione “Attività varie”.**
- Per le “**Attività motorie**” non è più obbligatorio il certificato medico, ma è **necessaria un’autodichiarazione** di responsabilità da sottoscrivere e presentare alla prima lezione
- **Le spese dei materiali di laboratorio o didattico sono a carico dei corsisti.**
- I corsi, per motivi di spazio e di funzionalità, **possono essere a numero chiuso.**
- I corsi saranno attivati al raggiungimento di **10 iscritti o a discrezione dell’insegnante.**
- Qualora si verificano **3 assenze consecutive senza giustificato motivo nei corsi con iscritti in lista di riserva**, la segreteria surrogherà gli assenti ingiustificati con i componenti della suddetta lista.

Iscrizioni

Si ricevono presso la **Sala Consiliare del Municipio di Rivignano**
in Parco Divisione Julia, dal **18 al 22 settembre 2023** nei seguenti giorni e orari:

Lunedì	18	dalle 15.00 alle 18.00	Martedì	19	dalle 09.30 alle 11.30
Mercoledì	20	dalle 09.30 alle 11.30	Giovedì	21	dalle 16.00 alle 18.00
	Venerdì	22			dalle 09.30 alle 11.30

Sede dei corsi

Scuole Medie di Rivignano e altre sedi segnalate, Polifunzionale di Teor, sedi segnalate di Varmo.

Durata dei corsi

I corsi avranno inizio il 02 ottobre 2023
Chiusura Natalizia dal 23 dicembre 2023 al 07 gennaio 2024
Chiusura anno accademico il 29 marzo 2024

Gite e incontri conviviali

Eventuali gite ed incontri conviviali saranno programmati
e comunicati per tempo nel corso dell’Anno Accademico

----- 0 -----

Per ulteriori informazioni rivolgersi a:

Lorella Bavaresco

cell. 3515459800

Pietro Pighin

cell. 3458839857

Francesco Tonizzo (referente per la sede di Varmo)

cell. 3398655118

Sito internet: www.uterivignano.it - e-mail: info@uterivignano.it