



**UNIVERSITÀ DELLA TERZA ETÀ
UNITRE
UNIVERSITÀ DELLE TRE ETÀ
APS
Sede di Villastellone**



**Anno accademico
2026-2027**

Guida ai corsi

2026-2027
DATE DA RICORDARE

9 ottobre 2026	Inaugurazione A.A. 2026-2027 - Auditorium
12 ottobre 2026	Inizio lezioni
25 novembre 2026	Giornata internazionale contro la violenza sulle donne
18 dicembre 2026	Festa per auguri di Natale
23 dicembre 2026 – 6 gennaio 2027	Chiusura per Feste Natalizie
8 9 febbraio 2027	Chiusura per Carnevale
8 marzo 2027	Festa della Donna - Sfilata
25 marzo 2027 – 30 marzo 2027	Chiusura per Feste Pasquali
Seconda metà di maggio 2027	Gita sociale:
Fine maggio 2027	Chiusura A.A. 2026-2027

Ogni variazione o iniziativa non ancora programmata (conferenze, uscite culturali, gite, ecc.) saranno comunicate nel corso delle lezioni e i relativi avvisi saranno esposti nelle varie aule e presso la Sede di Via A. Gentileschi 1 (complesso Scuola media.).

**ASSOCIAZIONE NAZIONALE
UNIVERSITÀ DELLA TERZA ETÀ
UNITRE – UNIVERSITÀ DELLE TRE ETÀ- APS**

L'Unitre è una Associazione di Promozione Sociale senza scopo di lucro basata sul volontariato.

- Finalità e compiti

L'Associazione ha lo scopo di:

- a) Educare, formare, informare, fare prevenzione, promuovere la ricerca, aprirsi al sociale, operare un confronto e una sintesi tra le culture delle precedenti generazioni e quella attuale, al fine di realizzare una "Accademia di Umanità" che evidenzii l'essere oltre che il sapere;
- b) Contribuire alla promozione culturale e sociale delle persone aderenti alle sedi locali attraverso attivazione di corsi e laboratori su argomenti specifici e la realizzazione di altre attività, predisponendo ed attuando iniziative concrete;
- c) Promuovere, sostenere ed attuare ricerche e iniziative culturali per lo sviluppo della formazione permanente e ricorrente, per il confronto tra generazioni diverse;
- d) L'Associazione ha competenza su tutto il territorio nazionale ed è strutturata in sedi locali autonome.

Le adesioni alla sede locale avvengono senza alcuna distinzione di razza, religione, nazionalità, condizione sociale, convinzione politica, nel pieno rispetto dei principi di democrazia, apertività e aconfessionalità.

Non è richiesto alcun titolo di studio

La quota associativa, stabilita in € 20,00 dà diritto:

- Alla frequenza dei corsi;
- All'assicurazione, che decorre dall'inizio dei corsi;
- Alla partecipazione ad escursioni e viaggi.

**UNIVERSITÀ DELLA TERZA ETÀ
UNITRE – UNIVERSITÀ DELLE TRE ETÀ - APS
Sede locale di Villastellone**

CONSIGLIO DIRETTIVO

Presidente	Coraglia Antonietta
Vicepresidente	Fioravanti Tonina
Tesoriere	Occhetto Marisa
Assistente Tesoriere	Alloa Casale Danila
Codirettori dei corsi	Lanfranco Graziella, Trossero Laura
Segretario	Fioravanti Tonina
Consigliere	Avataneo Maria
Consigliere	Balbo Daniela
Consigliere	Baudò Monica
Consigliere	Becchio Anna Maria
Consigliere	Cosentino Concetta
Consigliere	Gaido Mariagrazia
Consigliere	Pautasso Marina
Volontari	Gallo Gaetano, Iacopino Tina (Maria), Lo Greco Giuseppe, Mascarello Sandra, Pantò Antonio

Sede dell'Associazione:

Via A. Gentileschi 1 - 10029 Villastellone

Tel. 3495235763

e-mail: info@unitrevillastellone.com - www.unitrevillastellone.com

La segreteria è aperta:

periodo iscrizioni: martedì 29 settembre a venerdì 9 ottobre 2026,
dalle ore 15,30 alle 18,00.

Successivamente lunedì dalle ore 16,00 alle ore 18,00 mentre
martedì e venerdì dalle ore 15,30 alle ore 17,30.

I corsi si terranno:

- Presso la Scuola media. - Via A. Gentileschi, 1
- Presso la palestra ludica di Via Cossolo 10
- Presso la palestra della scuola elementare
- Presso l'Auditorium comunale
- Presso il salone della Proloco

Bentornati agli associati studenti dello scorso anno e benvenuti ai nuovi iscritti!

Anche quest'anno, nella speranza di potere soddisfare le aspettative degli iscritti, proponiamo una vasta scelta di corsi, laboratori e conferenze riguardanti i vari campi del sapere: arte, comunicazione, benessere, letteratura, lingue, musica, medicina, psicologia, storia, scienze tradizionali, informatica, laboratori artistici, attività fisico-sportive, ballo, fotografia e altri ancora.

Ci impegneremo anche, nel corso dell'anno accademico, a creare occasioni di svago e intrattenimento, per favorire l'incontro, la socializzazione fra gli associati di questa grande famiglia che è l'Unitre.

La frequenza dei corsi si intende a titolo gratuito, se non indicato diversamente.

I nostri ringraziamenti vanno:

- ai docenti degli anni precedenti per la professionalità e l'entusiasmo che hanno saputo trasmettere ai loro allievi;
- a coloro che hanno rinnovato la loro disponibilità a far parte del corpo docente anche quest'anno ed ai nuovi docenti acquisiti;
- agli associati studenti che continuano a darci fiducia e a partecipare alle varie nostre iniziative;
- all'Amministrazione Comunale e alle Associazioni Villastellonesi, per la collaborazione dimostrataci.
- alla Cassa di Risparmio di Fossano (CRF) per il prezioso supporto economico.

Buon Anno Accademico 2026-2027!

Il Consiglio Direttivo

AREA LETTERARIA LINGUISTICA STORICA

ENCICLOPEDIA DEL MONDO

Docente: Sig. Paolo Castagno

Luogo: Scuola Media, Via A. Gentileschi, 1

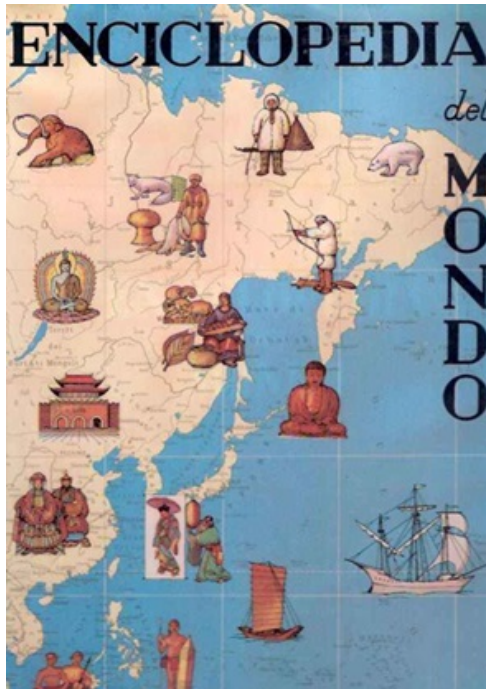
Date: 2 lezioni a partire dal 10 febbraio 2027

Orario: Mercoledì, dalle ore 17,00 alle ore 18,30

Passeggiata tra le curiosità e stranezze raccolte sulle strade del nostro pianeta.

La partecipazione al corso è gratuita. Necessaria l'iscrizione.

Referente: Anna Maria Becchio



IN PENSIONE SI LEGGE

Docente: Scrittore Massimo Tallone

Luogo: Scuola Media, Via A. Gentileschi, 1

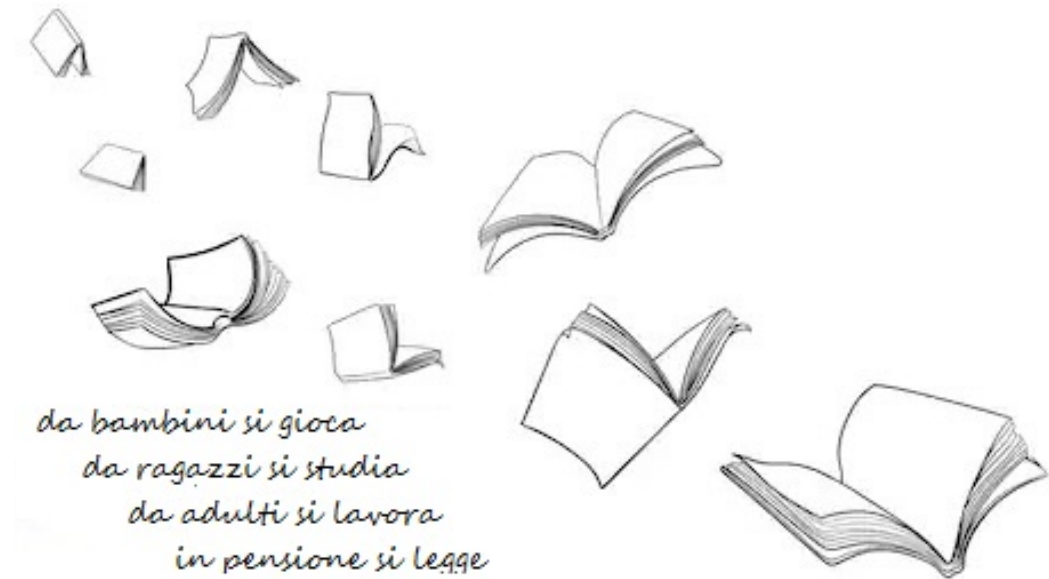
Date: 3 incontri, a partire dal 20 gennaio 2027

Orario: Mercoledì, dalle ore 17,00 alle ore 18,30

Lo scrittore Massimo Tallone percorre alcuni testi classici della letteratura ed estrae brani legati al cibo, alle bevande, ai gusti, alle abitudini alimentari presenti nelle narrazioni, illustrandone il contesto e inquadrandone ogni singola opera nel proprio contesto.

La partecipazione è gratuita. Necessaria l'iscrizione.

Referente: Graziella Lanfranco



ISOLE CULTURALI

Docente: Prof.ssa Sara Bauducco

Luogo: Scuola Media, Via A. Gentileschi, 1

Date: 2 lezioni, 18 gennaio 2027 e 15 febbraio 2027

Orario: Lunedì, dalle ore 17,30 alle ore 19,00

In questi due incontri Sara Bauducco ci parlerà:

1. **Da Padre Brown a Don Matteo:** l'evoluzione del prete detective a cento anni dalla pubblicazione della raccolta "I segreti di padre Brown" di G. K. Chesterton.
2. **Saluti da...** Le cartoline nella letteratura, nel cinema e fino alle nostre cassette delle lettere. Storia e storie che si incrociano via posta in una passione che resiste allo scorrere del tempo.

La partecipazione è gratuita. Necessaria l'iscrizione.

Referente: Laura Trossero



I TESORI DELLE LANGHE

Docente coordinatore: Prof. Silvio Marengo

Luogo: Scuola Media, Via A. Gentileschi, 1

Date: 7 lezioni, il primo mercoledì di ogni mese a partire dal 4 novembre 2026

Orario: Mercoledì, dalle ore 15,00 alle ore 16,30

Il corso si propone di approfondire e mantenere vivo l'interesse per le tradizioni culturali delle Langhe.

4 novembre *"Filmato Rondini – vita e attività – uccelli del territorio"*. Relatore Silvio Marengo

2 dicembre *"I Terreni vinicoli vocati e le produzioni di eccellenza delle Langhe"*. Relatore Guido Artusio

13 gennaio *"Teatro piemontese del territorio"*. Relatore Oscar Barile

3 febbraio *"Narrar per castelli"*. Relatore Marina Rista

3 marzo *"Racconti dalle Langhe ed esperienze in cantina"*. Relatore Andreina Marengo

7 aprile *"Allevamenti bovini in Piemonte – esperienze sul campo"*. Relatore Silvio Marengo

5 maggio *"Filmati su esperienze di comunità nei paesi dell'Alta Langa"*. Relatore Guido Boffa

La partecipazione è gratuita. Necessaria l'iscrizione.

Referente: Antonietta Coraglia



LABORATORIO DI SCRITTURA – GLI OGGETTI DELLA MIA VITA

Docente: Dott.ssa Marilena Capellino

Luogo: Scuola Media, Via A. Gentileschi, 1

Date: 6 lezioni, a partire dal 8 marzo 2027

Orario: Lunedì, dalle ore 16,00 alle ore 18,00

... cose viste, usate, costruite, amate... voci e parole che ci hanno accompagnato... alcune non le abbiamo più, altre continuano ad esistere, magari in fondo ad un cassetto o in un luogo della memoria; altre ancora fanno parte di noi, racchiuse nei nostri desideri o nei nostri progetti.

Grazie alla scrittura autobiografica potremo contattare ricordi e immagini, ri-significarli e, arricchendo la nostra consapevolezza, aprirci a nuovi orizzonti.

Negli incontri si alterneranno momenti di ascolto e di lettura di frammenti letterari proposti dalla conduttrice, a momenti di scrittura individuale e di gruppo. Ognuno potrà decidere se condividere o meno gli scritti prodotti, in totale libertà e nel pieno rispetto della riservatezza.

Chi ha frequentato i precedenti laboratori scrive:

- è stato interessante, esperienza da fare per tutti...
- ho scoperto che sono in grado di guardare al mio passato "filtrando" le cose belle ...
- indaga su te stessa e sarai più libera...
- butto nel cestino la ritrosia nel presentarmi...
- ho sperimentato la voglia di aprirmi verso gli altri...
- il laboratorio di scrittura autobiografica è un modo per volersi bene...

La partecipazione è gratuita. Necessaria l'iscrizione.

Referente: Sandra Mascarello, Monica Baudo



LINGUA INGLESE BASE

Docente: Prof.ssa Giorgia Moro

Luogo: Scuola Media, Via A. Gentileschi, 1

Date: 15 lezioni, a partire dal 27 ottobre 2026

Orario: Martedì, dalle ore 18,00 alle ore 19,30

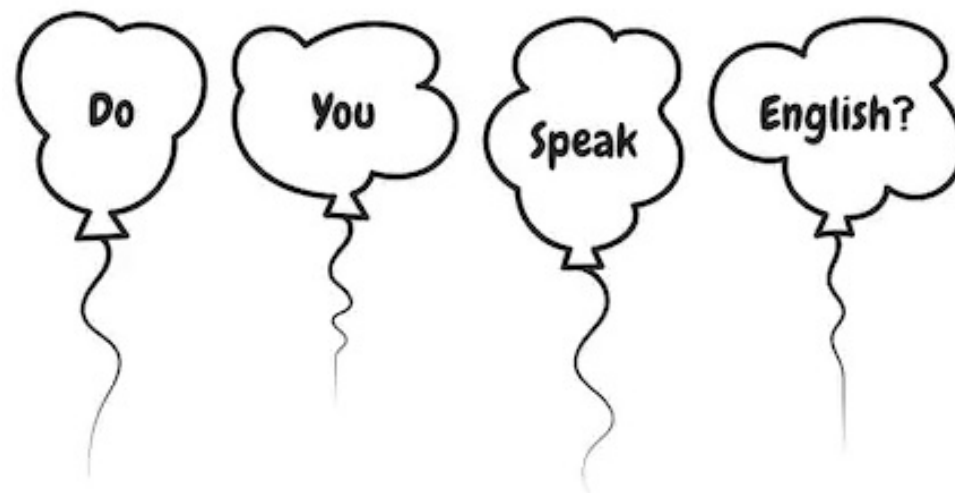
Il corso si rivolge a chi si avvicina allo studio della lingua inglese per la prima volta o a chi, avendola studiata anni fa, vorrebbe rinfrescarne la conoscenza, partendo da semplici nozioni di base.

Il materiale sarà fornito dall'insegnante.

Il corso sarà attivato, se gli iscritti saranno minimo 8.

È richiesta una partecipazione alle spese, all'atto dell'iscrizione, di € 40.

Referente: Laura Trossero, Tonina Fioravanti



LINGUA INGLESE LIVELLO AVANZATO

Docente: Prof.ssa Giorgia Moro

Luogo: Scuola Media, Via A. Gentileschi, 1

Date: 15 lezioni, a partire dal 26 ottobre 2026

Orario: Lunedì, dalle ore 18,00 alle ore 19,30

Il corso si rivolge agli studenti che già hanno frequentato le lezioni nel precedente anno accademico con la stessa docente, o che possiedono una conoscenza base della lingua.

Il materiale verrà fornito dall'insegnante.

Il corso sarà attivato, se gli iscritti saranno minimo 8.

È richiesta una partecipazione alle spese, all'atto dell'iscrizione, di € 40.

Referente: Laura Trossero, Tonina Fioravanti



CONOSCERE LA CINA: INTRODUZIONE AL FENG SHUI E ALL'I CHING

Docenti: Riccardo Demaria (laurea in Economia e Management internazionale), Franciele Kavafara Pires

Luogo: Scuola Media, Via A. Gentileschi, 1

Date: 2 lezioni, a partire dal 3 marzo 2027

Orario: Mercoledì, dalle ore 17,30 alle ore 19,00

Il Feng Shui e l'I Ching (o YiJing, "Libro dei Mutamenti") sono due elementi fondamentali della tradizione culturale cinese, accomunati da una visione del mondo basata sull'equilibrio, sul cambiamento e sulla relazione armonica tra essere umano e ambiente.

Il termine Feng Shui significa letteralmente "vento e acqua" e rimanda a due forze naturali in continuo movimento. Questa antica disciplina si occupa del rapporto tra le persone e lo spazio in cui vivono, con l'obiettivo di favorire armonia e benessere attraverso l'organizzazione dell'ambiente domestico e dei luoghi quotidiani.

L'I Ching, invece, è uno dei testi più antichi della Cina e rappresenta un sistema simbolico per interpretare il cambiamento. Si basa sull'idea che la realtà sia in continua trasformazione e utilizza 64 esagrammi, formati da linee spezzate e intere, per descrivere situazioni e dinamiche della vita. Non fornisce risposte fisse, ma invita alla riflessione e alla comprensione dei processi in atto.

Le lezioni proporranno un'introduzione ai principi fondamentali del Feng Shui e dell'I Ching, evidenziandone le connessioni culturali e filosofiche. Le lezioni avranno un taglio pratico con esempi concreti per capire da vicino questi due elementi della cultura cinese.

La partecipazione è gratuita. Necessaria l'iscrizione.

Referente: Graziella Lanfranco



DA DARWIN A DARWIN – UNA BREVE STORIA SULL'EVOLUZIONE

Docente: Prof. Nino Fanelli docente di scienze al Liceo Monti di Chieri

Luogo: Scuola Media, Via A. Gentileschi, 1

Date: 2 lezioni a partire da 12 marzo 2027

Orario: Venerdì, dalle ore 17,30 alle ore 19,00

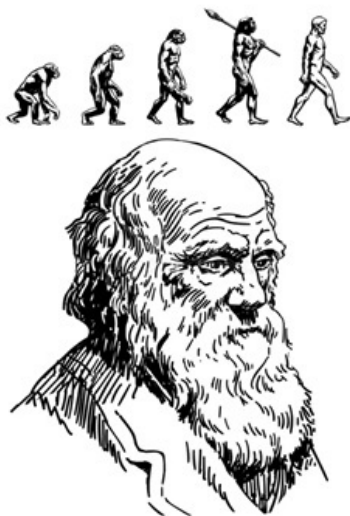
Nel corso dei due incontri si discuterà di Evoluzione.

Si vedrà che sin dal VI sec. a.C. l'Uomo si è chiesto se le *forme viventi*, come l'*ambiente* nel quale esse vivono, fossero fisse ed immutabili oppure in grado di cambiare, evolvere.

Si incontreranno molti studiosi, alcuni noti ed altri meno, e tra questi un nonno, Erasmus Darwin, e suo nipote Charles Darwin, colui che riuscì a dare una spiegazione scientificamente ineccepibile al fenomeno dell'Evoluzione ed a rispondere così alla domanda che si erano posti i primi studiosi.

La partecipazione è gratuita. Necessaria l'iscrizione.

Referente: Graziella Lanfranco



I FAVOLOSI ANNI SETTANTA

Docente: Prof.ssa Irma Genova

Luogo: Scuola Media, Via A. Gentileschi, 1

Date: 4 lezioni a partire dal 1 aprile 2027

Orario: Giovedì, dalle ore 17,30 alle ore 19,00

Anni Settanta. Gli anni di piombo.

Una panoramica sul decennio più tragico della nostra storia recente.

Eventi drammatici hanno messo fine alla serenità degli anni Sessanta, caricando di angoscia il nostro futuro.

Ma furono anche anni di grandi conquiste sociali e furono soprattutto gli anni sereni della nostra gioventù.

La partecipazione è gratuita. Necessaria l'iscrizione.

Referenti: Graziella Lanfranco



JOHANN SEBASTIAN BACH

Docente: Dott. Mario Rifranti

Luogo: Scuola Media, Via A. Gentileschi, 1

Date: 1 lezione, 11 novembre 2026

Orario: Mercoledì, dalle ore 17,00 alle ore 18,30

Johann Sebastian Bach (Eisenach, 21 marzo 1685 – Lipsia, 28 luglio 1750) è stato un compositore e organista tedesco del periodo barocco, universalmente considerato uno dei grandi della musica di tutti i tempi.

Bach, esponente della famiglia di musicisti tedeschi più nota ai suoi tempi (il cognome “Bach” era addirittura usato come sinonimo di “musicista di corte”), operò una sintesi mirabile fra lo stile tedesco, e le opere dei compositori italiani (particolarmente Vivaldi), dei quali trascrisse numerosi brani, assimilandone soprattutto lo stile concertante. La sua opera costituì la summa e lo sviluppo delle svariate tendenze compositive della sua epoca: il grado di complessità strutturale, la difficoltà tecnica e l'esclusione del genere melodrammatico resero tuttavia le sue creazioni appannaggio solo dei musicisti più dotati, e ne limitarono la diffusione su larga scala.

La partecipazione al corso è gratuita. Necessaria l'iscrizione.

Referente: Marisa Occhetto



L'ARCHITETTO DELL'INFINITO: IL SOGNO BAROCCO DI GUARINO GUARINI

Docenti: Arch. Luca Toschino e Dott.ssa Marina Pautasso

Luogo: Scuola Media, Via A. Gentileschi, 1

Date: 1 conferenza il 16 novembre 2026

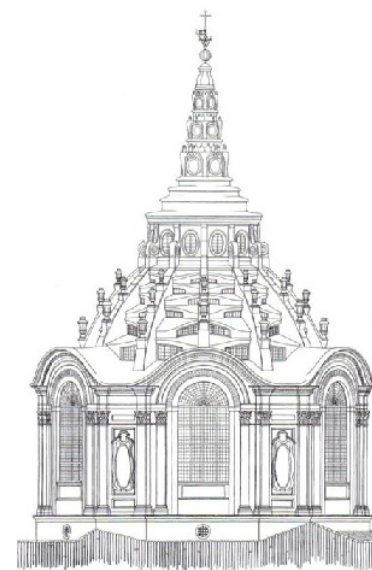
Orario: Lunedì, dalle ore 17,30 alle ore 19,00

Un viaggio alla scoperta del genio che ha ridisegnato il volto di Torino. Dalle curve matematiche di Palazzo Carignano ai ricami di pietra della Cappella della Sindone, esploreremo come Guarino Guarini sia riuscito a trasformare la pietra in luce e la geometria in estasi. Un incontro per imparare a guardare con occhi nuovi le cupole che sfidano il cielo e i segreti del Barocco piemontese.

Seguirà visita della Cappella della sacra Sindone, la chiesa di San Lorenzo e palazzo Carignano

La partecipazione è gratuita. Necessaria l'iscrizione

Referente: Marina Pautasso



STORIE DI FABBRICHE ED IMPRENDITORI – LA STARS

Relatori: Antonio Trisciuzzi, Giorgio Margiaria e Carla Deagostini

Luogo: Scuola Media, Via A. Gentileschi, 1

Date: 1 lezione, il 9 novembre 2026

Orario: Lunedì, dalle ore 16,00 alle ore 17,00

Storia dell'azienda villastellone **produttrice** di componenti plastici per le automobili, dagli esordi fino alla definitiva **chiusura avvenuta nel 1993**, e degli uomini che ne sono stati protagonisti.

L'attività della Stars ha inizio nella **seconda metà degli Anni '50**, quando l'azienda villastellone venne avviata dalla Fiat con l'obiettivo di essere in prima linea nella **produzione della finta pelle** per il rivestimento degli interni e nella lavorazione delle **plastiche per automobili**.

La Stars vide il suo **sviluppo fra gli Anni '60 e '70**, con oltre 3 mila dipendenti, su un'area di 135 mila metri quadri, di cui 52 mila metri quadri coperti.

Dopo gli Anni '70 e fino agli Anni '90, le nuove tecnologie, i miglioramenti, la conoscenza dei materiali e gli anni di esperienza hanno permesso di sviluppare **nuovi prodotti**, come il **primo serbatoio per la benzina in polietilene** e il **primo paraurti avvolgente al mondo**, oggi esposto nella galleria d'arte moderna MoMa di New York, per la vettura dell'anno, la Fiat Ritmo, nel 1978.

La partecipazione è gratuita. Necessaria l'iscrizione.

Referente: Antonietta Coraglia

**AREA
DIRITTO
ECONOMIA
SCIENZE MEDICHE
NATURALI**

ISTITUZIONI – IL CONSIGLIO REGIONALE

Relatore: Dott. Davide Nicco Presidente Consiglio Regionale del Piemonte

Luogo: Auditorium

Date: 1 conferenza, 29 ottobre 2026

Orario: Giovedì, dalle ore 17,00

Il dott. Davide Nicco in quest'incontro illustrerà il ruolo, le funzioni e il funzionamento del Consiglio regionale del Piemonte.

La partecipazione è gratuita. Necessaria l'iscrizione.

Referente: Antonietta Coraglia



PILLOLE DI DIRITTO PRIVATO -

Docente: Avv. Marco Arena

Luogo: Scuola Media, Via A. Gentileschi, 1

Date: 3 conferenze, a partire dal 16 marzo 2027

Orario: Martedì, dalle ore 20,45 alle ore 22,15

Nel corso dell'anno accademico si terranno delle conferenze su temi di attualità giuridica. Le iniziative avranno taglio pratico e finalità divulgative.

La partecipazione è gratuita. Necessaria l'iscrizione.

Referente: Marisa Occhetto



PILLOLE DI ECONOMIA

Docente: Dott.ssa Marisa Occhetto

Luogo: Scuola Media, Via A. Gentileschi, 1

Date: 2 lezioni, a partire dal 19 febbraio 2027

Orario: Venerdì dalle ore 17,30 alle ore 19,00

In questi due incontri si parlerà brevemente di *Microeconomia* e *Macroeconomia*, e le loro differenze. Si cercherà di spiegare il *Pil*, lo *Spread*, l'*Inflazione*, i *Dazi* e la funzione della *BCE*.

La partecipazione al corso è gratuita. Necessaria l'iscrizione.

Referente: Marisa Occhetto



SALUTE

1. Conferenza del Dott. Giuseppe Cavallero (farmacista) sul tema: "Utilizzi salutistici delle piante del nostro territorio".
Martedì 20 ottobre 2026 ore 17,30 – Scuola media.
2. Conferenza della Dott.ssa Marina Antolini (cardiologa), sul tema: "Cuore e sport".
Giovedì 5 novembre 2026, ore 17,30 – Scuola media.
3. Conferenza del Dott. Alberto Romagnolo (neurologo) sul tema: "Ultime novità sulla diagnosi e sulla terapia della malattia del Parkinson".
Giovedì 19 novembre 2026, ore 17,30 – Scuola media.
4. Conferenza a cura dei Medici dell'ASLTO5 sul tema: "Prevenzione incidenti domestici - promozione della salute e dei corretti stili di vita".
Venerdì 27 novembre 2026, ore 17,00 – Scuola media.
5. Conferenza della Dott.ssa Marta Vernerio (gastroenterologa), sul tema "Aggiornamento delle linee guida italiane su malattie da reflusso gastroesofageo".
Martedì 01 dicembre 2026, ore 17,30 – Scuola media.
6. Conferenza del Dott.ssa Franca Ciccopiedi (farmacista) sul tema: "Microbiota intestinale e cibi fermentati".
Giovedì 10 dicembre 2026 ore 17,30 – Scuola media.
7. Conferenza della Dott.ssa Filomena Savoia (psicologa), sul tema "Psicologia dell'emergenza. Il significato dell'intervento".
Martedì 12 gennaio 2027, ore 17,30 – Scuola media.
8. Conferenza del Dott. Biagio Ingignoli (cardiologo) sul tema: "Sesso femminile e coronaropatia".
Martedì 26 gennaio 2027 ore 17,30 – Scuola media.
9. Conferenza della Dott.ssa Chiara Depetris (biologa nutrizionista) sul tema: "Alimentazione e Cortisolo: consigli pratici per tenerlo sotto controllo".
Martedì 16 febbraio 2027, ore 17,30 – Scuola media.
10. Conferenza del Dott. Francis Chady (medico medicina generale) sul tema: "Sindrome da stanchezza cronica".
Giovedì 25 febbraio 2027 ore 17,30 – Scuola media.

./. segue SALUTE

11. Conferenza della Dott.ssa Loredana Zingaro (ginecologa), sul tema: "Prolasso uterino".
Martedì 2 marzo, 2027, ore 17,30 – Scuola media.
12. Conferenza del Dott. Antonio Cajelli (educatore economico e finanziario indipendente) sul tema: "Vite in gioco: dal rischio alla consapevolezza. Comprendere prevenire e supportare".
Martedì 16 marzo 2027 ore 17,30 – Scuola media.
13. Conferenza del Dott. Gabriele Pisano (ortopedico) sul tema: "Artrosi, conoscerla e conviverci. III parte".
Martedì 6 aprile 2027 ore 17,30 - Scuola media.
14. Conferenza del Dott. Lorenzo Ingignoli (fisioterapista) sul tema: "Terza età – dolori articolari".
Martedì 20 aprile 2027 ore 17,30 - Scuola media.
15. Conferenza del Dott. Federico Campanella e della dott.ssa Emanuela Banzatti (dentisti) sul tema: "Storia dell'odontoiatria, dalla preistoria ad oggi".
Martedì 4 maggio 2027, ore 17,30 – Scuola media.

Referente: Graziella Lanfranco, Tonina Fioravanti



ALIMENTAZIONE: DISFUNZIONI SU DIETE NORMALI

Docente: Garbarino Alessandro Biologo Nutrizionista

Luogo: Scuola Media, Via A. Gentileschi, 1

Date: 1 lezione il 24 febbraio 2027

Orario: Mercoledì, dalle ore 17,00 alle ore 18,30

La lezione tratterà delle carenze alimentari più comuni in cui si può incorrere anche quando si pensa di seguire una dieta "normale" o un regime alimentare sano.

Anche in relazione alle diverse fasi della vita e di come l'alimentazione debba essere adeguata a queste per non incorrere in squilibri o problematiche.

La partecipazione è gratuita. Necessaria l'iscrizione.

Referente: Anna Maria Becchio



DIVERTIRSI CON LA SCIENZA – II PARTE

Docente: Dr. Gianni Baronetti

Luogo: Scuola Media, Via A. Gentileschi, 1

Date: 1 lezione il 5 marzo 2027

Orario: Venerdì, dalle 17,30 alle 19,00

Nell'incontro giocheremo con Aria, Acqua, Luce, dimostrando comportamenti inaspettati e strabilianti, che possono a prima vista sembrare magici. Tutti i principi fisici saranno spiegati con un linguaggio semplice e diretto, adatto a persone di tutte le età e grado di istruzione. Nuovi esperimenti, divertimento assicurato.

La partecipazione è gratuita. Necessaria l'iscrizione.

Referente: Graziella Lanfranco



DUE POMERIGGI CON IL DOTTOR GOBETTO

Docente: Dott. Mario Gobetto

Luogo: Scuola Media, Via A. Gentileschi, 1

Date: 2 lezioni a partire dal 4 febbraio 2027

Orario: Giovedì, dalle 17,30 alle 19,00

Nei due incontri il dott. Gobetto ci parlerà di: **“Sicurezza alimentare. Dalla materia prima al consumo”** ("dal campo alla tavola").

I punti chiave della sicurezza alimentare lungo l'intera filiera sono:

- **Produzione Primaria e Materie Prime.**
- **Trasformazione.**
- **Distribuzione e Trasporto.**
- **Tracciabilità e Controlli**
- **Consumo e Igiene Domestica.**

La partecipazione è gratuita. Necessaria l'iscrizione.

Referente: Tonina Fioravanti



ERBORISTERIA- INTESTINO SECONDO CERVELLO

Docente: Dott.ssa Elena Rossi

Luogo: Scuola Media, Via A. Gentileschi, 1

Date: 2 lezioni a partire dal 7 dicembre 2026

Orario: Lunedì, dalle ore 17,00 alle ore 18,30

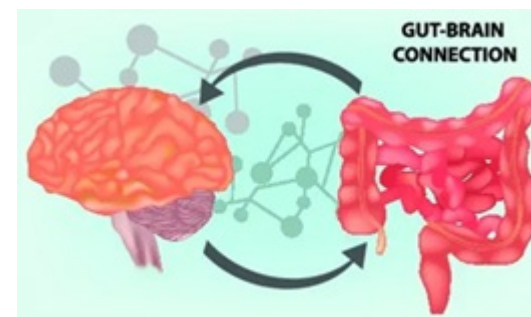
Il dottor Micheal D. Gershon della Columbia University, ha elaborato la teoria dei due cervelli, secondo cui **l'intestino è il secondo cervello**, dove sono presenti oltre cento milioni di neuroni, che regolano stress, ansia e tensione.

L'intestino, pur avendo solo un decimo dei neuroni del cervello, sarebbe in grado di riprodurre emozioni in modo indipendente, rilasciando serotonina (il cosiddetto ormone della felicità) alla ricezione di stimoli legati a ciò che ingeriamo.

La teoria dei due cervelli pone attenzione sull'importanza della nutrizione e della cura dell'intestino per un benessere sia fisico che psicologico. Cibarsi in modo corretto, aiuta a star bene con sé stessi e gli altri.

La partecipazione è gratuita. Necessaria l'iscrizione.

Referente: Anna Maria Becchio



IL CANE – CONOSCERE I NOSTRI AMICI A QUATTRO ZAMPE

Docente: Dott.ssa. Maria Elisabetta Panero

Luogo: Scuola Media, Via A. Gentileschi, 1

Date: 3 lezioni a partire dal 4 marzo 2027

Orario: Giovedì, dalle ore 17,30 alle ore 19,00

Durante le tre lezioni si affronteranno i seguenti argomenti:

1. lezione dal cucciolo al cane anziano.
2. come comunicano i cani.
3. vivere in sicurezza con i cani.

La partecipazione è gratuita. Necessaria l'iscrizione.

Referente: Tonina Fioravanti



LA MATEMATICA CHE NON MORDE 2

Docente: Dr. Gianni Baronetti

Luogo: Scuola Media, Via A. Gentileschi, 1

Date: 4 lezioni, a partire dal 15 gennaio 2027

Orario: Venerdì, dalle ore 17,30 alle ore 19,00

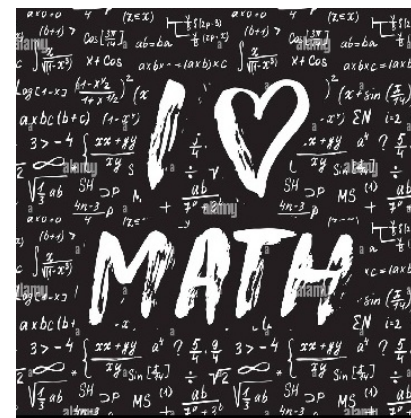
Il corso della durata di 4 lezioni è il naturale proseguimento del corso “La Matematica che non MORDE”, tenutosi lo scorso anno accademico, continua ad esplorare il calcolo letterale con i prodotti notevoli fino ad approdare alle equazioni di secondo grado e loro rappresentazione grafica.

Principali argomenti trattati:

- Ripasso equazioni di primo grado e rappresentazione grafica (retta)
- Potenza di un binomio
- Prodotti notevoli
- Divisione tra polinomi
- Equazioni di secondo grado
- Parabola
- Varie ed eventuali

La partecipazione è gratuita. Necessaria l'iscrizione.

Referente: Anna Maria Becchio, Tina (Maria) Iacopino



LEVE E PULEGGE IN FISICA MACCHINE SEMPLICI, NEL CORPO UMANO BIOMECCANISMI DA ANIMALI

Docenti: Dr. Gianni Baronetti, Prof. Nino Fanelli docente di scienze al Liceo Monti di Chieri

Luogo: Scuola Media, Via A. Gentileschi, 1

Date: 1 lezione, il 16 aprile 2027

Orario: Venerdì, dalle ore 17,30 alle ore 19,00

Praticamente tutti gli animali, con pochissime eccezioni come le spugne ed i coralli, sono caratterizzati dall'essere capaci di movimento. Ciò è possibile non solamente perché tali animali posseggono muscoli in grado di contrarsi e nervi in grado di trasmettere lo stimolo ai muscoli per contrarsi, ma anche perché l'animalità, per essere completa, ha bisogno di leve e pulegge che in fisica sono classificate come macchine semplici.

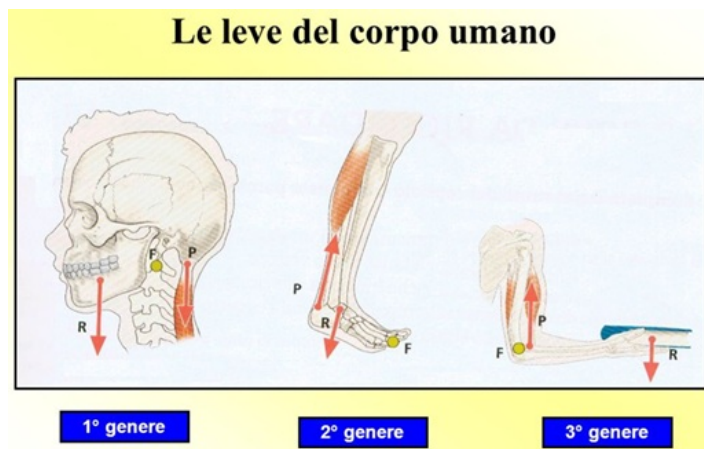
Nel corso della conferenza vedremo come tali macchine semplici si articolano e concretizzano nel corpo umano.

Sono previsti anche dei momenti di attività sperimentale volti a fare toccare con mano il vantaggio biomeccanico offerto da tali macchine semplici.

La partecipazione è gratuita. Necessaria l'iscrizione.

Referente: Graziella Lanfranco

AREA LABORATORI LUDICA TECNOLOGICA



ACQUERELLO

Docente: Prof. Ugo Spolverato

Luogo: Scuola Media, Via A. Gentileschi, 1

Date: 12 lezioni a partire dal 10 dicembre 2026

Orario: Giovedì, dalle ore 18,00 alle ore 20,00

Approfondimento delle tecniche e modalità operative già utilizzate nel precedente corso; in particolare si potranno sperimentare tecniche miste in cui i colori ad acquerello vengono utilizzati insieme ad inchiostri: chine, stilografici, ecoline.

Per le applicazioni si utilizzeranno referenze fotografiche di vari soggetti: paesaggi, ritratti, nature morte.

Per i principianti, oltre ad una introduzione storico-artistica sulla tecnica dell'acquerello, si propongono le tradizionali esercitazioni nell'uso dei vari materiali e delle principali procedure tecniche.

È inoltre previsto un approccio, per chi fosse interessato, all'utilizzo di altri strumenti e tecniche classiche come le matite colorate e le tempere.

La partecipazione sarà a numero chiuso (massimo 15 persone). Il materiale necessario è a carico degli allievi.

Costo del corso, come partecipazione alle spese, € 35.

Referente: Marisa Occhetto



ADDOBBI NATALIZI

Docente: Sig.ra Gabriella Ceron

Luogo: Scuola Media, Via A. Gentileschi, 1

Date: 6 lezioni, a partire dal 22 ottobre 2026

Orario: Giovedì, dalle ore 15,00 alle ore 17,00

Tante idee per realizzare addobbi natalizi con riciclo creativo, palline di polistirolo (patchwork), semisfere di plastica trasparente, alberelli e ghirlande natalizie (polistirolo e altro materiale da concordare), scatole porta panettone in pannolenci.

Materiale a carico dei partecipanti.

Gli attrezzi indispensabili saranno: ritagli di stoffe dei colori utili al progetto, un taglierino, una matita, le forbici di piccole dimensioni, una limetta per unghie per poter inserire la stoffa nell'intaglio (o uno strumento simile adatto all'uso), pannolenci, tanti spilli possibilmente non molto lunghi per fermare la stoffa, nastri, cordoncini o passamaneria per abbellire le creazioni e per appendere le palline di Natale.

La partecipazione al corso è gratuita. Necessaria l'iscrizione.

Referente: Graziella Lanfranco, Laura Trossero



BIGIOTTERIA

Docente: Sig.ra Santina Petrachin

Luogo: Scuola Media, Via A. Gentileschi, 1

Date: 6 lezioni, dal 20 gennaio 2027

Orario: Mercoledì, dalle ore 16,30 alle ore 18,30

L'insegnante in questo corso proporrà un progetto dedicato alle collane ad uncinetto, non le solite catenelle ma motivi ed intrecci attuali.

Le partecipanti dovranno munirsi autonomamente di: un uncinetto molto sottile (deve entrare nel foro delle perle), filato per uncinetto da bigiotteria (o altro molto sottile, deve entrare nel foro delle perle), perle (colori e dimensioni a piacere).

Insieme si decideranno i progetti successivi.

Il numero minimo dei partecipanti è di 8, il massimo di 12.

Il costo del corso, come partecipazione alle spese, è di € 25.

Referente: Antonietta Coraglia



CORSO BASE DI MODELLAZIONE CON L'ARGILLA

Docente: Prof. Aurélien Boussin

Luogo: Scuola Media, Via A. Gentileschi, 1

Date: 6 lezioni a partire dal 21 ottobre 2026

Orario: Mercoledì, dalle ore 20,00 alle ore 22,00

Il corso si rivolge a tutti coloro, che desiderano creare sculture, figurine o astratte, vasetti o decorative.

Modellare con l'argilla è un ottimo modo per rilassarsi, essere creativo e realizzare qualcosa di unico e divertente.

I progetti creativi sono liberi, e saranno seguiti con tecnica e consigli dall'insegnante.

Il materiale e gli attrezzi saranno forniti dal docente.

Il numero minimo dei partecipanti è di 4, il massimo di 12.

Il costo del corso, come partecipazione alle spese, è di € 150. Per gli allievi che lo desiderano, si dovranno aggiungere i costi di cottura (circa € 40 a testa).

Referente: Laura Trossero, Graziella Lanfranco



CORSO DI BONSAI

Docente: Sig. Paolo Errichiello

Luogo: Scuola Media, Via A. Gentileschi, 1

Date: 2 lezioni a partire dal 7 novembre 2026

Orario: Sabato, dalle ore 9,00 alle ore 13,00

Durante il workshop di introduzione al mondo del bonsai affronteremo vari aspetti di questa straordinaria disciplina orientale, partendo dagli aspetti storici - culturali e artistici, proseguendo con nozioni di botanica applicata per concludere con temi prettamente tecnici di coltivazione e manutenzione delle piante. Ogni allievo avrà a disposizione una piantina e l'ultima ora sarà dedicata alla realizzazione del primo step di lavorazione sulla propria pianta.

Si potranno portare le proprie piante per ricevere consigli e suggerimenti per una ottimale gestione delle nostre amiche verdi.

Numero partecipanti minimo 5 massimo 15.

Il costo del corso, come partecipazione alle spese, sarà di € 30.

Referente: Daniela Balbo



CREAZIONE BORSE DI FETTUCCIA

Docente: Sig.ra Santina Petrachin

Luogo: Scuola Media, Via A. Gentileschi, 1

Date: 8 lezioni a partire dal 17 marzo 2027

Orario: Mercoledì, dalle ore 16,30 alle ore 18,30

Lo scopo del corso è quello di realizzare borse in cordino swam o fettuccia, utilizzando delle basi già esistenti o creandole ex novo. I modelli saranno semplici o più elaborati in base alle capacità. Per poter seguire le lezioni bisogna conoscere i punti base dell'uncinetto: punto basso, punto alto, catenella.

Il materiale occorrente è: filato swam o fettuccia, uncinetto adeguato, eventuale fondo. Per gli accessori necessari e le rifiniture, si deciderà in classe in base al modello scelto.

Il numero minimo dei partecipanti è di 8, il massimo di 12.

La partecipazione al corso è gratuita. Necessaria l'iscrizione.

Referente: Antonietta Coraglia, Maria Avataneo



DAL PANETTIERE - “PIZZE E FOCACCE”.

Docente: Sig. Fabrizio Urbani

Luogo: Scuola Media, Via A. Gentileschi, 1

Date: 1 lezione, il 7 aprile 2027

Orario: Mercoledì, dalle ore 21,00 alle ore 22,30

La pizza ha una storia molto antica a partire dall’**Antica Roma**, era un semplice pane piatto, condito con olio d’oliva, origano, basilico e aglio. L’aggiunta dei **pomodori**, (arrivati in Europa dopo la scoperta delle Americhe), segnarono il punto di svolta nell’evoluzione della ricetta. Nel 1889, in occasione di una visita della regina **Margherita di Savoia** a Napoli, **Raffaele Esposito**, pizzaiolo napoletano, preparò per lei e per il re Umberto I, tre diverse pizze.

La preferita dalla regina fu quella condita con pomodoro, mozzarella e basilico rappresentante i colori della bandiera italiana, e fu battezzata “**Pizza Margherita**” in suo onore.

Nell’incontro serale Fabrizio Urbani ci illustrerà le fasi fondamentali per la preparazione di una pizza perfetta.

La partecipazione al corso è gratuita. Necessaria l’iscrizione.

Referente: Tina (Maria) Iacopino



INTAGLIO LEGNO A PUNTA DI COLTELLO SCUOLA VALDOSTANA

Docente: Sig. Fausto Giovannetti

Luogo: Scuola Media, Via A. Gentileschi, 1

Date: a partire dal 3 novembre 2026 sino a fine maggio

Orario: Martedì, dalle ore 20,30 alle ore 22,00

Il corso prevede l’approfondimento delle tecniche dell’intaglio già trattate nel precedente anno, con l’introduzione dei primi rudimenti di scultura.

Per i nuovi iscritti si propongono le nozioni per la preparazione dei disegni geometrici da intagliare e saranno forniti coltelli per la lavorazione del legno, in seguito sarà indicato l’indirizzo di un negozio specializzato dove poterli acquistare.

Quota iscrizione del corso sarà di € 30, il costo del materiale fornito dal docente sarà a carico degli studenti.

Referente: Daniela Balbo



INTRECCIO VIMINI

Docente: Sig. Luigi Mattiauda

Luogo: Scuola media., Via A. Gentileschi,1

Date: 2 lezioni, a partire dal 6 marzo 2027

Orario: Sabato, dalle ore 9,30 alle ore 12,30

Il corso si prefigge di trasmettere l'antica arte dell'intreccio dei vimini, che è quasi certamente la prima tecnica artigianale ideata dall'uomo, e anche quella più diffusa geograficamente, in tutte le latitudini e fra tutti i popoli. Il suo fascino, unico da millenni, sta nel costruire, quasi creare, con del materiale povero, spesso di scarto come le ramaglie della potatura, oggetti che racchiudono oltre all'utilità, anche l'estro dell'artigiano.

A differenza di molte altre attività artigianali che nel tempo sono andate meccanizzandosi, al momento non esistono infatti macchine in grado di produrre da sole cestini.

Durante le lezioni i partecipanti si cimenteranno nella realizzazione di un piccolo cesto. Il docente indicherà agli allievi gli attrezzi necessari all'attività.

La partecipazione sarà a numero chiuso (massimo 7 persone).

Quota iscrizione del corso sarà di € 20, il costo del materiale fornito dal docente sarà a carico degli studenti.

Referente: Daniela Balbo



MAGLIA, RICAMO ed UNCINETTO

Docenti: Sig.re Gabriella Ceron, Domenica Nicola

Luogo: Scuola Media, Via A. Gentileschi, 1

Date: 15 lezioni, a partire dal 3 dicembre 2026

Orario: Giovedì, dalle ore 15,00 alle ore 17,00

Verranno proposti i punti base del ricamo: punto erba, margherita, croce, lanciato, giorno, hardanger, pieno, inglese, suisse.

I lavori saranno eseguiti su tessuti di cotone o misto lino, per realizzare asciugamani, centri, ecc. secondo i gusti e le preferenze delle partecipanti.

Il corso propone anche alle allieve di avvicinarsi alla produzione di pizzi, centri, bordi, tendine, ecc., prodotti con l'arte dell'uncinetto.

Ogni partecipante dovrà essere munita di stoffa in quantità idonea, forbici, ago e filo da ricamo, metro da sarta, oltre ad un gomitolo di cotone e di un uncinetto.

Anche per il lavoro a maglia si partirà dai punti di base, per passare al punto coste, traforato e altri punti fantasia.

Si impareranno aumenti e diminuzioni per la creazione di maglie, sciarpe, berretti, scarpine ed altri capi di abbigliamento. Il tutto anche con l'ausilio di riviste specializzate.

Ogni partecipante dovrà essere munita di un gomitolo di lana o cotone e ferri del numero adeguato al filato scelto.

La partecipazione al corso è gratuita. Necessaria l'iscrizione.

Referente: Antonietta Coraglia, Graziella Lanfranco



QUATTRO PASSI NELLA CUCINA NATURALE E CONSAPEVOLE

Docente: Angela Delfitto

Luogo: Salone Proloco Villastellone

Date: 4 lezioni dal 23 ottobre 2026

Orario: Venerdì, dalle ore 18,00 alle ore 20,00

Ciclo di quattro Lezioni.

Prima lezione: L'equilibrio nel piatto e il Gomasio

Teoria: Le basi della cucina macrobiotica rivisitata: cereali, legumi e verdure.

Pratica: Tostatura del sesamo e preparazione del Gomasio nel suribachi.

Messaggio: "Sostituire senza rinunciare al gusto". Come "ripulire" la dispensa dai condimenti industriali.

Seconda lezione: Proteine Vegetali e Digeribilità

Teoria: Legumi e derivati (tempeh/tofu) senza segreti.

Pratica: Una zuppa di lenticchie con alga Kombu o un hummus preparato con tecniche di alta digeribilità.

Messaggio: "Proteine che non pesano".

Terza lezione: Il Nishime e la Forza delle Radici

Teoria: La cottura che scalda il centro (il "fuoco dolce").

Pratica: Preparazione del Nishime (zucca, cipolla, carota/daikon).

Messaggio: "Cucinare è un atto d'amore e di calma".

Come cucinare queste basi in grandi quantità per la settimana (Batch Cooking naturale).

Quarta lezione: Dolci Naturali e Stile di Vita

Teoria: Come gestire la voglia di dolce senza picchi glicemici.

Pratica: Crema di cereali dolce o Kanten di frutta con agar-agar.

Messaggio: "La dolcezza della natura.

A conclusione di ogni incontro una tazza di Tè Kukicha per tutti.

La partecipazione è a numero chiuso: minimo 10 persone massimo 20.

Il costo del corso, come partecipazione alle spese, è di € 15

Referente: Mariagrazia Gaido, Graziella Lanfranco

TAGLIO E CUCITO

Docente: Sig.ra Liviana Cani

Luogo: Scuola Media, Via A. Gentileschi, 1

Date: a partire dal 21 ottobre 2026 sino al 12 maggio 2027

Orario: Mercoledì, dalle ore 9,00 alle ore 11,00

"Se ami il cucito ti aspetto a questo corso di taglio e confezione, potrai così realizzare il tuo modello personalizzato".

Il numero minimo dei partecipanti è di 10, il massimo di 14, a cui si richiederà, all'atto dell'iscrizione, un contributo spese simbolico di € 40.

Referente: Antonietta Coraglia



CORSO DI BURRACO

Docente: Tonina Fioravanti

Luogo: Scuola Media, Via A. Gentileschi, 1

Date: a partire dal 27 ottobre 2026 sino a fine maggio 2027

Orario: Martedì, dalle ore 15,30 alle ore 17,30

Il 27 ottobre inizierà il laboratorio di “gioco del Burraco”.

Il laboratorio è aperto sia a chi ha già frequentato il corso precedente e vuole continuare a giocare sia a chi ancora non conosce il gioco.

Per questi ultimi nelle prime lezioni si presenteranno le regole del gioco per poi iniziare a giocare.

A fine anno è previsto, se il numero di iscritti sarà sufficiente, un torneo con la presenza di un arbitro ufficiale

“Il gioco aiuta la mente a mantenersi giovane, sviluppa capacità di analisi e di sintesi potenziando l'attività cognitiva e favorisce la socializzazione. Si tratta insomma di un vero e proprio allenamento mentale finalizzato esclusivamente al benessere psicofisico”.

Il costo del corso, come partecipazione alle spese, è di € 10.

Referente: Antonietta Coraglia



CONOSCIAMO IL NOSTRO TELEFONINO

Docente: Ing. Simone Giuliani

Luogo: Scuola Media, Via A. Gentileschi, 1

Date: 8 lezioni, a partire dal 12 gennaio 2027

Orario: Martedì, dalle ore 20,30 alle ore 22,00

Il corso, che ha lo scopo di farci usare al meglio il nostro piccolo computer tascabile, tratterà i seguenti argomenti:

- Il “telefonino”, le sim e la copertura internet e gsm.
- Scelta dell'operatore.
- Differenza tra computer e “telefonino”: cosa fare con uno e cosa fare con l'altro.
- Salvare la rubrica in modo da non perderla.
- Posta elettronica e navigare in internet.
- Whatsapp.
- Il telefonino per fare foto e video e salvarle (spazio sul telefono e accenni al cloud).
- L'evoluzione del telefono: “telefonini” attuali e le loro tipologie: non smartphone o smartphone (android/apple). Nota sui “telefonini” dual sim.
- Sicurezza: servizi a pagamento non richiesti, ecc.
- Dove andare quando ho problemi col telefono. Chi mi può aiutare.

Si cercherà di dare al corso un taglio il più possibile pratico, ragion per cui sarà necessario portare il proprio “telefonino”.

Come appendice sarà indicato dove trovare aiuto (siti/canali YouTube).

IL CORSO É LIMITATO AI SOLI POSSESSORI DI TELEFONI ANDROID (NON APPLE)

Il corso si terrà con un minimo di 6 persone e con un massimo di 10.

Il costo del corso, come partecipazione alle spese, sarà di € 35.

Referente: Graziella Lanfranco

FOTOGRAFIA

Docente: Stefano Cantù

Luogo: Scuola media. - Via A. Gentileschi 1

Date: 6 lezioni a marzo 2027

Orario: Giovedì, dalle ore 21,00 alle ore 22,30

Il corso di fotografia tratterà i seguenti argomenti:

1. Introduzione al linguaggio fotografico.
2. Basi della fotografia, tempi di esposizione, diaframmi, ISO.
3. Esposimetri, esposizione fotografica, composizione.
4. Camera Raw
5. Elaborazione fotografie realizzate durante l'uscita fotografica.

L'ultima lezione sarà un'uscita, luogo da concordare con gli allievi del corso.

Il corso si terrà con un minimo di 6 persone e con un massimo di 12.

Il costo del corso, come partecipazione alle spese, sarà di € 40.

Referente: Tina (Maria) Iacopino



AREA BENESSERE PSICOFISICO

BALLI DA SALA E LISCIO TRADIZIONALE

Docente: Paolo Grassi

Luogo: Palestra Scuola elementare

Date: 24 lezioni, a partire dal 23 ottobre 2026

Orari: Venerdì ore 20,30 corso base

ore 21,30 corso intermedio

Le lezioni, della durata di un'ora proporranno le seguenti discipline:

Mazurca, Valzer lento, Tango, Fox-trot, Polka, Valzer brillante, e Valzer viennese.

Per un corretto svolgimento del corso, eventuali inserimenti successivi alle prime lezioni saranno possibili previa richiesta sia in segreteria che al docente.

Le iscrizioni saranno effettuate a coppia di dama e cavaliere.

Le lezioni si attiveranno con un minimo di 12 partecipanti.

Il costo del corso, come partecipazione alle spese, è di € 75.

Referente: Concetta Cosentino, Graziella Lanfranco



BALLI DI GRUPPO

Docente: Daniela Zolin

Luogo: Palestra Scuola elementare

Date: 24 lezioni, a partire dal 19 ottobre 2026

Orari: Lunedì, dalle ore 20,00 alle ore 21,00

“Il ballo riduce lo stress e aumenta la produzione di sostanze benefiche per corpo e mente.”

Corso aperto a tutti, tutti i livelli.

Esploreremo il ballo a 360° con diversi generi musicali attraverso coreografie di gruppo per divertirci insieme.

Balli trattati nel corso: Hully Gully, Tarantella, Pizzica, Meneito, Cha Cha Cha, Merengue, Bachata, Salsa, Cumbia e molti altri.

Le lezioni si attiveranno con un minimo di 10 partecipanti.

Il costo del corso, come partecipazione alle spese, è di € 75.

Referente: Concetta Cosentino, Graziella Lanfranco



BALLI FOLK APPARTENENTI ALL'AREA OCCITANA e DANZATI NEI BALFOK

Docente: Sandra Mascarello

Luogo: Palestrina ludica, via Cossolo 10

Date: 25 lezioni a partire dal 22 ottobre 2026

Orario: Giovedì, dalle 19.00 alle 20.00

Il corso è rivolto a chi desidera apprendere le basi di queste danze popolari, caratterizzate da semplicità, convivialità e grande capacità di coinvolgimento. I balli proposti sono adatti a tutti e favoriscono la socializzazione in un clima allegro e accogliente.

Il percorso prevede 25 lezioni, pensate per accompagnare gradualmente i partecipanti nell'apprendimento dei passi base e delle principali danze del repertorio folk di area occitana.

Il corso verrà attivato con un minimo di 15 partecipanti e prevede un massimo di 25 iscritti.

Il costo del corso, come partecipazione alle spese, è di € 75. Non è necessario iscriversi in coppia.

Referente: Concetta Cosentino, Sandra Mascarello



BALLO COUNTRY

Docente: Giorgio Parussa insegnante federale diplomato FIPD

Luogo: Palestra Scuola elementare

Date: 24 lezioni a partire dal 21 ottobre 2026

Orario: Mercoledì, dalle ore 21,00 alle ore 22,00

La Country Dance è un genere di ballo che trae le sue origini dai balli celtici per poi diffondersi all'inizio del '900 nel sud degli Stati Uniti, tra i cowboys, che frequentavano i saloons. Si tratta di un ballo in formazione, nel quale un gruppo di persone danza su una o più linee, tutti rivolti da uno stesso lato, ed esegue le stesse coreografie nello stesso tempo. La Country Dance è ballata su musica country-western. Il corso è rivolto a tutti coloro che vogliono provare questo affascinante genere di ballo, non è necessario iscriversi in coppia.

Le lezioni si attiveranno con un minimo di 10 partecipanti.

Il costo del corso, come partecipazione alle spese, è di € 75.

Referente: Concetta Cosentino, Graziella Lanfranco



BALLO LATINO AMERICANO

Docente: Cometto Alessia

Luogo: Palestra Scuola elementare

Date: 24 lezioni, a partire dal 22 ottobre 2026

Orari: Giovedì ore 20,00 corso base

ore 21,00 corso intermedio

Le lezioni, della durata di un'ora (si consiglia di arrivare con leggero anticipo per garantire un inizio puntuale), proporranno: **Cha cha cha**, la **Rumba** e molti altri....

Per un corretto svolgimento del corso, eventuali inserimenti successivi saranno possibili previa richiesta sia in segreteria che alla docente.

Le lezioni si attiveranno con un minimo di 12 partecipanti.

Il costo del corso, come partecipazione alle spese, è di € 75.

Referente: Concetta Cosentino, Graziella Lanfranco



CAMMINATA TRA AMICI

Luogo di incontro: Stazione di Villastellone

Date: 2 incontri settimanali, a partire 13 ottobre 2026

Orario: Martedì, alle ore 8.45 da ottobre fine marzo

alle ore: 8,15 da aprile fino fine maggio

Giovedì, alle ore 14,30

Se siete pronti per una nuova avventura, vi invitiamo a partecipare alla nostra "camminata tra amici".

Camminare è una pratica, sicura, piacevole e priva di controindicazioni, fa bene sotto tanti punti di vista. In assenza di particolari disturbi deambulatori, questa attività consente infatti di bruciare calorie, ridurre i livelli di colesterolo e proteggere l'apparato cardiovascolare, abbassando la pressione arteriosa e migliorando la circolazione sanguigna.

I benefici non riguardano solo il metabolismo: camminare aiuta anche a rilassare e tonificare i muscoli e a ridurre lo stress. Come affermava **Ippocrate**: "camminare è la migliore medicina".

Sono proposti due percorsi: quello breve circa 4,5 km, quello normale circa 7,5 km.

La partecipazione è gratuita e aperta solo agli iscritti Unitre (per motivi assicurativi), si consiglia un abbigliamento comodo e una bottiglietta d'acqua.

Referente: Concetta Cosentino, Tina (Maria) Iacopino



CAMPANE TIBETANE

Docente: Massimo Orlando, Master in campane tibetane e diapason

Luogo: Scuola Media, Via A. Gentileschi, 1

Date: 1 lezione il 9 marzo 2027

Orario: Martedì, dalle ore 17,30 alle ore 19,00

Le campane tibetane sono antichi strumenti originari del Tibet, dove già circa 4000 anni fa i monaci le usavano nei rituali sacri.

Attraverso il loro suono avviene una vera e propria trasformazione alchemica, capace di purificare, nutrire tutti gli organi e tutti i centri energetici. La loro potente vibrazione supera i filtri della razionalità e della mente cosciente, agendo su blocchi mentali, emozionali e riarmonizzando spirito, mente, emozioni e corpo accordandoli come un prezioso strumento.

È così possibile ridurre i disordini dello stress, del dolore e delle disarmonie psico/emozionali, aumentando la consapevolezza di sé, creando un profondo senso di equilibrio e benessere per la salute, le relazioni e un sonno sereno.

La partecipazione è gratuita. Necessaria l'iscrizione.

Referente: Tonina Fioravanti



GINNASTICA DOLCE

Docente: Prof.ssa Anna Zottoli (Personal Trainer)

Luogo: Palestra elementare

Da a partire dal 19 ottobre 2026 sino a fine maggio 2027

Orari: Lunedì 2 turni: 18,00-19,00/19,00-20,00 (Palestra elementare)

Martedì 1 turno: 17,30-18,30 (Palestra Elementare)

Venerdì 2 turni: 18,00-19,00/19,00-20,00 (Palestra Elementare)

La **ginnastica dolce** comprende diverse discipline: yoga, pilates, stretching, posturale, olistica.

L'obiettivo è di far lavorare tutto il corpo:

- esercizi di scioltezza articolare con lo scopo di migliorare la postura ed elasticità.
- tonificazione muscolare (fascia addominale, glutei, cosce).
- presa di coscienza del proprio corpo (propriocezione).
- esercizi specifici della colonna vertebrale.

Gli esercizi, eseguiti con movimenti lenti, fluidi e controllati, con respirazione appropriata, fortificano le ossa prevenendo l'osteoporosi, migliorano la circolazione del sangue grazie al lavoro cardio, riducono lo stress, l'ansia e migliorano il sonno.

I partecipanti dovranno munirsi di tappetino da ginnastica, bande elastiche e piccoli manubri.

Il numero minimo di iscritti per turno è di 8 persone, il massimo è di 22.

Il costo del corso, come contributo alle spese, è di € 75, per singolo turno. Sarà possibile richiedere anche la frequenza bisettimanale (€ 145).

Referente: Concetta Cosentino, Tina (Maria) Iacopino



NORDIC WALKING - CORSO BASE

Docente: Elvira Cerutti istruttrice c/o Associazione Sportiva Dilettantistica Nordic Walking Andrate

Luogo: Davanti alle medie

Date: 10 lezioni a partire da 24 febbraio 2027

Orario: Mercoledì, dalle ore 10,00 alle ore 11,30

Nel corso base, che prevede dieci lezioni di un'ora e mezza a cadenza settimanale, si apprenderà la corretta tecnica del cammino e della camminata nordica (Nordic Walking) con l'utilizzo di appositi bastoncini forniti dall'insegnante, con particolare attenzione alla postura.

Il numero massimo di iscritti per turno è di 11 persone, minimo 6

Si richiede un contributo spese di € 40.

Referente: Tina (Maria) Iacopino, Laura Trossero



PILATES

Docente: Dott.ssa Valentina Bertello – diplomata in massofisioterapia

Luogo: Palestra elementare

Date: 25 lezioni a partire da mercoledì 21 ottobre 2026

Orari: Mercoledì 2 turni: 18,10-19,05 / 19,10-20,05

Il metodo Pilates è un programma di esercizi che si concentra sui muscoli posturali, cioè quei muscoli che sono essenziali a fornire supporto alla colonna vertebrale. Non si rinforzano solo gli addominali ma anche le fasce muscolari più profonde vicino alla colonna e intorno alla pelvi.

Gli esercizi si eseguono sul tappetino a corpo libero (Pilates matwork) e con l'aiuto di piccoli attrezzi (palla, ring, bastone).

I principi fondamentali del Pilates sono sei: *la CONCENTRAZIONE, il CONTROLLO, il BARICENTRO, la FLUIDITÀ, la PRECISIONE e la RESPIRAZIONE.*

Il Pilates è rivolto a tutti, offre molti benefici, quali correggere la postura e l'allineamento, promuovere il rilassamento e il rilascio della tensione, aiuta a mantenere in ottimo stato sia la struttura muscolare che quella ossea.

Il numero massimo di iscritti per corso è di 25 persone, minimo 8.

Il costo del corso, come contributo alle spese, è di € 80 €, per singolo turno.

Referente: Laura Trossero



TAI CHI

Docente: Sergio Colognese

Luogo: Palestrina Ludica, via Cossolo, 10

Date: a partire da 19 ottobre 2026 sino a maggio 2027

Orario: Lunedì 2 turni: 16,30-17,30 / 17,30-18,30

Arte antichissima cinese, per ottenere salute, serenità, capacità di concentrazione, equilibrio, agilità e vera forza.

Tutte queste doti ci aiutano a vivere in salute il più a lungo possibile.

L'allievo necessita abiti comodi come una tuta da ginnastica e calze pesanti e antidrucciolo.

Il numero massimo di iscritti per turno è di 15 persone, minimo 8

Si richiede un contributo spese di €75.

Referente: Laura Trossero



TOTAL BODY DOLCE

Docente: Prof.ssa Anna Zottoli (Personal Trainer)

Luogo: Palestra elementare

Date: a partire dal 22 ottobre 2026 sino a fine maggio 2027

Orari: Giovedì: 19,00-20,00

Allenamento a basso impatto che con movimenti lenti coinvolge tutti i principali gruppi muscolari. Si tratta di esercizi di mobilità, stretching, respirazione per migliorare flessibilità, postura, benessere generale senza sforzi eccessivi. Coinvolgimento globale, stimolando tutto il corpo.

- Esercizi per la parte superiore (braccia, spalle, busto).
- Esercizi per la parte inferiore (gambe, glutei, bacino).
- Respirazione e postura: ogni movimento è sincronizzato con il respiro per favorire l'ossigenazione muscolare, alleviare tensioni e rilassare il sistema nervoso.

I partecipanti dovranno munirsi di tappetino da ginnastica, bande elastiche e piccoli manubri.

Il numero minimo di iscritti per turno è di 8 persone, il massimo è di 22.

Il costo del corso, come contributo alle spese, è di € 75

Referente: Concetta Cosentino, Tina (Maria) Iacopino



YOGA I LIVELLO

Docente: Francesca Graziano, insegnante certificata e abilitata all'insegnamento di HATHA YOGA. Metodo SATYANANDA® iscritta all'albo istruttori CSEN-CONI.

Luogo: Palestrina Ludica, via Cossolo, 10

Date: 20 lezioni a partire da 12 ottobre 2026

Orario: Lunedì, dalle ore 18,30 alle ore 19,30
Mercoledì, dalle ore 18,00 alle ore 19,00

Lo Yoga è un'antica filosofia, disciplina e scienza pratica che affonda le sue radici nella tradizione millenaria indiana.

Yoga significa Unione il cui obiettivo è creare e mantenere l'armonia tra corpo, mente e respiro. La pratica regolare aiuta ad alleviare le tensioni muscolari e mentali, a divenire consapevoli del proprio respiro, per fare esperienza di salute, felicità ed armonia in ogni fase della vita.

Lo Yoga è una disciplina olistica perché lavora su tutto il nostro essere, è inclusivo perché non discrimina nessuno, quindi è per tutti, per tutte le età.

Una lezione dura 60 minuti ed è adatta anche a chi si avvicina per la prima volta a questa straordinaria disciplina.

Si lavora sul corpo fisico attraverso la pratica di posizioni statiche e talvolta un po' più dinamiche (ASANA), si impara a diventare consapevoli del proprio respiro e a gestirlo attraverso le tecniche di respirazione consapevole (PRANAYAMA) e si conclude con un breve rilassamento guidato.

L'allievo necessita di abbigliamento comodo (es. tuta leggera di cotone), calzini antiscivolo (per chi preferisce non stare a piedi nudi), tappetino, cuscino, copertina o telo (per il rilassamento).

Il numero massimo di iscritti per turno è di 12 persone, minimo 8.

Si richiede un contributo spese di € 75.

Referente: Graziella Lanfranco, Monica Baudo



AREA TURISMO E CULTURA

ANNOTAZIONI

A blank sheet of white paper with horizontal ruling lines.

.....

.....