

# I CORSI UNITRE

ANNO ACCADEMICO 2025/2026



**CARAMAGNA  
PIEMONTE**



**CAVALLERLEONE**



**CAVALLERMAGGIORE**



**MURELLO**



COMUNE DI  
**CARAMAGNA P.TE**



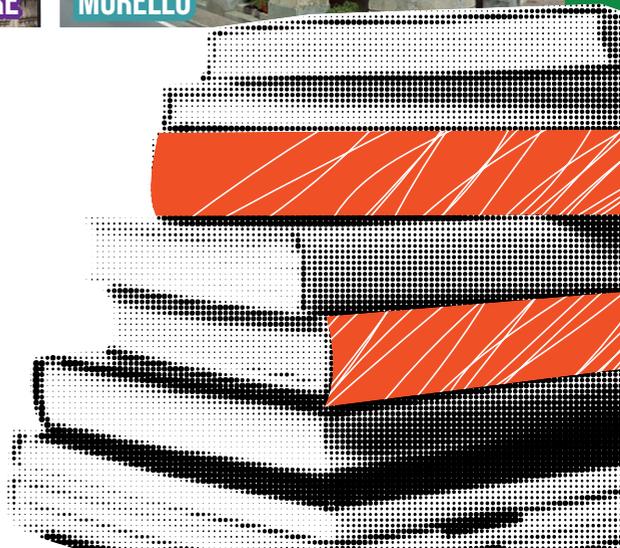
COMUNE DI  
**CAVALLERLEONE**



CITTÀ DI  
**CAVALLERMAGGIORE**



COMUNE DI  
**MURELLO**



## I CORSI DI CARAMAGNA

Ginnastica dolce .....	pag. 5
Ginnastica posturale .....	pag. 6
Corso di ballo .....	pag. 7
Corso di informatica .....	pag. 8
Gli oli essenziali nella vita quotidiana .....	pag. 8
Stress sotto controllo .....	pag. 9
Sonno profondo .....	pag. 9
Autoproduzione .....	pag. 9
Addio tensioni .....	pag. 10
Focalizzati .....	pag. 10
Pelle radiosa .....	pag. 10
Corso di fotografia con il cellulare .....	pag. 11
Alla ri-scoperta del Piemontese .....	pag. 11

## I CORSI DI MURELLO

I 5 elementi e lo Hatha Yoga .....	pag. 37
Incontro con gli autori .....	pag. 38
Sostenibilità digitale: le alternative alle “Big Tech” .....	pag. 39
One Health .....	pag. 40
Quando gli animali aiutano le persone .....	pag. 41
La One Health .....	pag. 42
La Biodiversità .....	pag. 43
Il cambiamento climatico e la nostra fauna .....	pag. 44
Il rapporto uomo/animale .....	pag. 45
Come delle driadi .....	pag. 46

## I CORSI DI CAVALLERLEONE

Bagno di foresta .....	pag. 13
Goccia + goccia = Acqua .....	pag. 14
Giovanni Maria Borri, pittore .....	pag. 15
Facilitazione digitale .....	pag. 15
Laboratorio di borse all'uncinetto .....	pag. 16
Laboratorio solidale di uncinetto .....	pag. 17
Poetica Piemontese .....	pag. 17

## I CORSI DI CAVALLERMAGGIORE

Pilates e ginnastica del benessere .....	pag. 19
Backrack system .....	pag. 20
Full body mobility training .....	pag. 21
Corso di ballo .....	pag. 22
Laboratorio "Piacere Teatro" .....	pag. 23
Hatha Yoga .....	pag. 24
Canti in cerchio .....	pag. 25
Cervello e dintorni .....	pag. 26
Alleniamo il cervello .....	pag. 26
Comunicare bene .....	pag. 27
Il rapporto tra nonni, genitori e nipoti .....	pag. 27
Sostenibilità digitale: le alternative alle "Bigh Tech" .....	pag. 28
Kokedama natalizio .....	pag. 29
Cinema insieme .....	pag. 29
In verità vi dico: storie di uomini .....	pag. 30
Siamo solo esseri razionali? .....	pag. 32
Specchio, bellezza e benessere .....	pag. 33
Fiori sul balcone .....	pag. 33
Cosa bolle nel piatto? .....	pag. 34
Occhio alla spesa .....	pag. 34
Ten da ment .....	pag. 35



**PER ISCRIZIONI**

**COMUNE DI CARAMAGNA**

**Tel. 0172/89004**

**interno 6**

[protocollo@comune.caramagnapiemonte.cn.it](mailto:protocollo@comune.caramagnapiemonte.cn.it)

## **GINNASTICA DOLCE**

SEDE	Palestra comunale
DOCENTE	<b>Andrea Canavesio</b>
N.° LEZIONI	10 o 20
ORARI	18.30 - 19.30 (Martedì - da ottobre a dicembre) 17.00 - 18.00 (Martedì - da gennaio a marzo)

### **PROGRAMMA**

L'attività di ginnastica dolce è caratterizzata da movimenti lenti e poco ritmati, che coinvolgono il corpo dalla testa ai piedi. Si esegue sia in ortostatismo che in posizione seduta (dove possibile).

La ginnastica dolce è facilmente eseguibile per ogni fascia di età, si presta molto alle persone più anziane che vorrebbero eseguire un'attività in piena sicurezza dato il suo livello di esecuzione molto elementare.

Le lezioni terminano con una parte più ludica per stimolare altri tipi di centri nervosi.

### **CALENDARIO**

OTTOBRE	7 - 14 - 21 - 28
NOVEMBRE	4 - 11 - 18 - 25
DICEMBRE	2 - 9
GENNAIO	20 - 27
FEBBRAIO	3 - 10 - 17 - 24
MARZO	3 - 10 - 17 - 24

#### **Possibilità di iscriversi a 10 lezioni**

- 1° periodo: ottobre - dicembre
- 2° periodo: gennaio - marzo

**o a tutte e 20 le lezioni.**



**CORSO A NUMERO CHIUSO** (max 20 iscritti)

INTEGRAZIONE: € 50 (per 10 lezioni)

## **GINNASTICA POSTURALE**

SEDE	Palestra comunale
DOCENTE	<b>Andrea CANAVESIO</b>
N.° LEZIONI	10 o 20
ORARI	18.00 - 19.00 (Martedì)

### **PROGRAMMA**

La ginnastica posturale è un'attività mirata alla correzione della postura, l'esecuzione di esercizi costanti e con cadenza settimanale consente al corpo di lavorare nel tempo ottenendo benefici globali sul fisico e sui piccoli disturbi del corpo.

È adatta a tutti, ma necessita di una discreta consapevolezza e coordinazione del corpo per via di posizioni e/o esercizi più energici rispetto alla ginnastica dolce. Si esegue su tappetino e in ortostatismo eventualmente con l'ausilio di pesi ed elastici.

### **CALENDARIO**

GENNAIO	20 - 27
FEBBRAIO	3 - 10 - 17 - 24
MARZO	3 - 10 - 17 - 24



**CORSO A NUMERO CHIUSO** (max 20 iscritti)

INTEGRAZIONE: € 50

## CORSO DI BALLO

SEDE	Palestra comunale
DOCENTI	<b>Giovanni e Lia LO JACONO</b>
N.° LEZIONI	14 (primo corso) - 10 (secondo corso)
ORARI	21.00 - 22.00 (Venerdì)

### PROGRAMMA

Il corso di 14 lezioni permetterà l'avvicinamento al ballo con la possibilità, per chi non ha mai ballato, di poter imparare le figure base.

Per chi invece ha già una buona base, il corso permetterà di consolidare le competenze già acquisite e imparare figure più complesse.

Durante le lezioni i docenti si dedicheranno all'insegnamento del ballo liscio, ballo da sala e balli di gruppo.

**Possibilità di iscriversi anche individualmente, non solo coppie.**

### CALENDARIO PRIMO CORSO

NOVEMBRE	21 - 28
DICEMBRE	5 - 12 - 19
GENNAIO	9 - 16 - 23 - 30
FEBBRAIO	6 - 13 - 20 - 27
MARZO	6

### CALENDARIO SECONDO CORSO

MARZO	13 - 20 - 27
APRILE	3 - 10 - 17 - 24
MAGGIO	8 - 13 - 22



**CORSO A NUMERO CHIUSO** (min 10 - max 14 iscritti)

INTEGRAZIONE: € 70 (primo corso) - € 50 (secondo corso)

## CORSO DI INFORMATICA

SEDE	Sala cortile comunale
DOCENTE	<b>Manuela ARES</b>
N.° LEZIONI	8
ORARI	18.00 - 19.00 (Giovedì)

### PROGRAMMA

Il laboratorio di informatica è indirizzato a coloro che desiderano avvicinarsi per la prima volta a scoprire il mondo multimediale per imparare ad utilizzare strumenti tecnologici.

### CALENDARIO

FEBBRAIO	5 - 12 - 19 - 26
MARZO	5 - 12 - 19 - 26

**CORSO  
A NUMERO CHIUSO**  
(min 7 / max 10 iscritti)  
**INTEGRAZIONE: € 40**

---

## GLI OLI ESSENZIALI NELLA VITA QUOTIDIANA

SEDE	Sala cortile comunale
DOCENTI	<b>Laura LUINO</b>

I corsi sono tenuti da Laura Luino che si occupa di benessere integrato da oltre 4 anni. Lavora con oli essenziali puri, tecniche naturali e trattamenti energetici per accompagnare le persone in percorsi di riequilibrio e trasformazione corpo-mente-spirito. Conduce corsi e incontri esperienziali dove unisce l'ascolto profondo, la saggezza della natura e l'efficacia pratica dell'aromaterapia.

### I CORSI PROPOSTI

Un ciclo di sei incontri pratici, immersivi e coinvolgenti per riscoprire il potere degli oli essenziali nella vita quotidiana. **Ogni corso è indipendente**, ma **insieme creano un percorso completo** per ritrovare centratura, energia e benessere naturale.

**CORSI A NUMERO CHIUSO** (min 5 / max 10 iscritti)  
**INTEGRAZIONE: € 5 a corso**

## **1. STRESS SOTTO CONTROLLO**

Il metodo aromatico per ritrovare calma e forza interiore in pochi minuti. Scopri come usare gli oli essenziali per spegnere ansia e tensione, trasformando ogni momento di stress in un'occasione di rilassamento profondo e rinascita personale. Un percorso pratico che ti farà sentire subito più centrata e serena.

**1 lezione** - Sala Cortile Comunale  
Mercoledì 22 ottobre - 20.00/21.30

---

## **2. SONNO PROFONDO, ENERGIA AL RISVEGLIO**

In questo corso ci si occuperà dei rituali aromatici che cambiano le tue notti e le tue giornate. Impara a costruire una routine serale potente e naturale che ti conduce a un sonno rigenerante, liberandoti dalla fatica e risvegliando la tua vitalità, giorno dopo giorno.

**1 lezione** - Sala Cortile Comunale  
Mercoledì 19 novembre - 20.00/21.30

---

## **3. AUTOPRODUZIONE**

In questo laboratorio i partecipanti potranno creare con le proprie mani i prodotti aromatici che trasformano il tuo benessere. Un laboratorio pratico e coinvolgente per realizzare spray, unguenti e prodotti personalizzati, imparando tecniche sicure e creative che ti permettono di diventare artefice del tuo benessere quotidiano.

**1 lezione** - Sala Cortile Comunale  
Giovedì 11 dicembre - 20.00/21.30

**CORSI A NUMERO CHIUSO** (min 5 / max 10 iscritti)

**INTEGRAZIONE: € 5 a corso**

## **4. ADDIO TENSIONI E DOLORI**

Il potere degli oli essenziali per un corpo leggero e senza fastidi. Un percorso concreto per sciogliere le tensioni muscolari e alleviare i dolori con rimedi naturali, facili da usare, che ti restituiranno libertà di movimento e benessere immediato.

**1 lezione** - Sala Cortile Comunale  
Mercoledì 14 gennaio - 20.00/21.30

---

## **5. FOCALIZZATI, ENERGIZZATI, VINCI**

Come usare gli oli essenziali per una mente brillante e pronta a ogni sfida. Sfrutta il potere dei profumi naturali per combattere stanchezza mentale e cali di concentrazione, aumentando la tua efficacia e lucidità mentale in modo semplice e naturale.

**1 lezione** - Sala Cortile Comunale  
Mercoledì 11 febbraio - 20.00/21.30

---

## **6. PELLE RADIOSA, BELLEZZA AUTENTICA**

I segreti naturali degli oli essenziali per una cura quotidiana intensa e sicura. Scopri come prenderti cura della tua pelle con preparati naturali e sicuri, che donano luminosità, protezione e rigenerazione, valorizzando la tua bellezza in modo naturale e duraturo.

**1 lezione** - Sala Cortile Comunale  
Mercoledì 11 marzo - 20.00/21.30

**CORSI A NUMERO CHIUSO** (min 5 / max 10 iscritti)  
INTEGRAZIONE: € 5 a corso

## **CORSO DI FOTOGRAFIA CON IL CELLULARE**

SEDE	Sala Cortile Comunale
DOCENTE	<b>Tiziana CRAVERO</b>
N. INCONTRI	2
CALENDARIO	MARZO - date da definire - Orario: 20.30 - 22.00

### **PROGRAMMA**

Il corso di fotografia con il cellulare insegnerà ai partecipanti ad utilizzare al meglio le potenzialità della fotocamera del cellulare per scattare delle foto di qualità.

*Le date verranno comunicate nel corso dell'anno. Min. 10 partecipanti*

---

## **ALLA RI-SCOPERTA DEL PIEMONTESE**

SEDE	Sala Cortile Comunale
DOCENTE	<b>Luigi Vaira</b>
N. INCONTRI	3
ORARIO	20.30 - 22.00 (Martedì)

### **PROGRAMMA**

Ciclo di incontri dedicati alla condivisione e alla scoperta di modi di dire, proverbi, usanze del nostro territorio e cure, più o meno efficaci, della medicina popolare piemontese.

### **CALENDARIO**

Martedì 7 APRILE **“Modi di dire”**

Martedì 14 APRILE **“Proverbi e modi di dire non più utilizzati”**

Martedì 21 APRILE **“Medicina popolare”**

**CORSI LIBERI - Nessuna integrazione**



**PER ISCRIZIONI**

**ASSESSORE VOLA NADIA  
339 24 91 976**

**SINDACO PERETTI MARCELLINO  
339 49 18 546**

## **BAGNO DI FORESTA**

SEDE	Sentiero sul Maira – Cavallerleone
DOCENTE	<b>Elisa MARCHISIO</b> (guida certificata ABF)
N.° INCONTRI	3
ORARIO	9.30 - 11.30 (Sabato)

### **PROGRAMMA**

Un bagno di foresta (in giapponese **Shinrin-yoku**, che significa letteralmente “*immersersi nell’atmosfera della foresta*”) è una pratica originaria del Giappone che consiste nel trascorrere del tempo in modo consapevole e rilassato all’interno di un ambiente boschivo, con l’obiettivo di beneficiare dei suoi effetti positivi sul corpo e sulla mente.

In cosa consiste?

Non si tratta di un’escursione o di una passeggiata sportiva, ma di un’esperienza lenta e meditativa, che coinvolge tutti i sensi

### **CALENDARIO**

OTTOBRE	18
FEBBRAIO	28
APRILE	18



### **CORSO CON INTEGRAZIONE**

INTEGRAZIONE: € 20 ( min. 4 iscritti)

## GOCCIA + GOCCIA = ACQUA

SEDE	Biblioteca Comunale (Piazza Santa Maria 2)
DOCENTE	<b>Dr. Monica GRANETTO</b> Tecnico di laboratorio presso i laboratori del C.W.C. Clean Water Center del Politecnico di Torino
N.° LEZIONI	3
ORARIO	20.30 - 21.30 (Mercoledì)

### PROGRAMMA

Il ciclo di tre incontri sarà incentrato sull'acqua, sulle sue proprietà e potenzialità, secondo il seguente programma:

- Cos'è l'acqua: le sue caratteristiche e le sue proprietà. Ci siamo mai chiesti quali siano le caratteristiche dell'acqua che beviamo? Andremo alla scoperta dei composti 'buoni' e quelli 'cattivi' contenuti nelle acque.
- Rendere visibile l'invisibile: l'acqua non solo come sostanza da bere ma anche come risorsa. Alla scoperta degli acquiferi, dei fontanili e dell'utilizzo dell'acqua per scopi diversi da quello idropotabile. Breve viaggio nella geotermia e nell'utilizzo dell'acqua per la produzione di energia.
- Laboratorio pratico alla scoperta delle proprietà dell'acqua e consigli utili per preservare questa preziosa risorsa



### CALENDARIO

FEBBRAIO	24
MARZO	3 - 10

**CORSO LIBERO - Nessuna integrazione**

## **GIOVANNI MARIA BORRI, PITTORE**

SEDE	Biblioteca Comunale (Piazza Santa Maria 2)
DOCENTE	<b>Prof. Anita PIOVANO</b>
N.° LEZIONI	1 - sabato 11 ottobre
ORARIO	20.30 - 22.00

### **PROGRAMMA**

Serata dedicata alla vita e alle opere del pittore piemontese Giovanni Maria Borri.



---

## **FACILITAZIONE DIGITALE**

SEDE	Biblioteca Comunale (Piazza Santa Maria 2)
DOCENTE	<b>Dr. Monica GRANETTO</b>
N.° LEZIONI	2
ORARIO	20.30 - 22.00

### **PROGRAMMA**

Il corso è propedeutico all'uso del computer e dei cellulari, con particolare attenzione all'accesso ai social network più conosciuti (whatsapp, facebook...) e alla gestione della privacy.

### **CALENDARIO**

NOVEMBRE 11 - 25

## LABORATORIO DI BORSE ALL'UNCINETTO

SEDE	Biblioteca Comunale (Piazza Santa Maria 2)
DOCENTE	<b>Stefania FISSORE</b>
N.° LEZIONI	2
ORARIO	20.30 - 22.30 (Lunedì)

### PROGRAMMA

**Obiettivi:** avvicinare i partecipanti alle tecniche di base dell'uncinetto, promuovere la creatività e favorire momenti di socialità. Il laboratorio prevede due incontri, guidati da docente esperta, durante i quali i partecipanti impareranno i punti fondamentali e realizzeranno insieme una borsa clutch personalizzabile.

**Primo incontro:** introduzione punti base, avvio del lavoro e spiegazione del modello di borsa. **Secondo incontro:** completamento della borsa, rifiniture e possibilità di personalizzare con manici, bottoni o applicazioni.

**Materiali da acquistare e portare con sé:** fettuccia elasticizzata, chiusura "clutch" uncinetti n. 8 o 9, ago da lana, forbici e accessori per finiture.

### CALENDARIO

OTTOBRE 13 - 27



CORSO LIBERO - Nessuna integrazione

## **LABORATORIO SOLIDALE DI UNCINETTO**

SEDE	Biblioteca Comunale (Piazza Santa Maria 2)
DOCENTE	<b>Maria Angela GANDOLFO</b>
N.° LEZIONI	2
ORARIO	20.30 - 22.30 (Lunedì)

### **PROGRAMMA**

**Obiettivi:** coinvolgere i soci in un'esperienza creativa e solidale, apprendere le tecniche base per la realizzazione di Dudù da donare alle Terapie Intensive Neonatali italiane, promuovere la socialità e il senso di comunità. Il laboratorio guiderà i partecipanti alla realizzazione dei Dudù all'uncinetto che verranno distribuiti dalla A.T.I.N., secondo le linee guida di sicurezza.

**Primo incontro:** presentazione iniziativa, introduzione punti base, avvio del lavoro. **Secondo incontro:** completamento del Dudù, rifiniture e preparazione alla consegna.

Materiali filati certificati e idonei forniti dalla docente, uncinetto della misura richiesta, ago da lana e forbici.

### **CALENDARIO**

MARZO 9 - 23



## **POETICA PIEMONTESE**

SEDE	Biblioteca Comunale (Piazza Santa Maria 2)
DOCENTE	<b>Luigi VAIRA</b>
N.° LEZIONI	1 - data da definire tra aprile e maggio 2026
ORARIO	20.30 - 22.00

### **PROGRAMMA**

Serata dedicata alla poesia piemontese, in ricordo del Professor Davide Damilano.



CITTÀ DI  
**CAVALLERMAGGIORE**



**PER ISCRIZIONI**

**UFFICIO CULTURA  
DEL COMUNE DI CAVALLERMAGGIORE**

**Tel. 0172/38.10.55**

# **PILATES E GINNASTICA DEL BENESSERE**

SEDE	Palestra Joy's Fitness Club - Via Martinetto	
DOCENTE	<b>Staff della palestra</b>	
N.° LEZIONI	52	
ORARIO	SERALE:	20.15 - 21.15 (Lunedì) 20.00 - 21.00 (Mercoledì)
	MATTINA:	9.00 - 10.00 (Mercoledì e Venerdì)

## **PROGRAMMA**

Corso storico nei programmi UNITRE, dove si ricerca il benessere fisico e psicofisico utilizzando discipline efficaci, semplici ed adatte a tutti.

La base di lavoro è il pilates, disciplina ormai riconosciuta ed apprezzata; unendo altre tecniche di allenamento, di respirazione e di benessere si raggiunge il 100% del risultato ricercato...cioè il benessere psicofisico che tanto desideriamo.

Star bene fisicamente, psicologicamente ed energeticamente fa star BENE, e star bene con se stessi fa star bene chi ci circonda.

## **CALENDARIO**

SERALE: Dal 29 settembre 2025 al 20 aprile 2026

MATTINA: Dal 1 ottobre 2025 al 15 aprile 2026



## **CORSO CON INTEGRAZIONE**

INTEGRAZIONE: €160 (pagamento in loco - min. 6 iscritti)

## **BACKRACK SYSTEM**

### **Esercizi innovativi per il rimedio ai dolori della colonna vertebrale**

SEDE	Palestra "L'Ora di ginnastica" - V.lo Garneri n. 2
DOCENTE	<b>Staff della Palestra</b>
N.° LEZIONI	10
ORARIO	19.30 - 20.30 (Venerdì)

### **PROGRAMMA**

Backrack è un supporto spinale ortopedico progettato per il sollievo di diverse problematiche del mal di schiena, è stato testato e approvato da medici, fisioterapisti, chiropratici, osteopati, ortopedici e neurochirurghi. E' semplice da usare e non è invasivo, è sicuro e non ha effetti collaterali, viene utilizzato con esercizi specifici tenuti da personale specializzato e formato.

Backrack può aiutarti nel tuo lavoro, per curare e prevenire la maggior parte dei problemi della colonna vertebrale e garantisce la decompressione vertebrale sulla fascia lombare, toracica e cervicale dando una piacevole sensazione di leggerezza e libertà di movimento.

L'obiettivo principale è quello di mantenere e aumentare il benessere della persona. Il programma di esercizi è di tipo rieducativo per la riduzione del dolore e del rom articolare e prevede una fase di mantenimento e una fase di conservativa.

***Ai primi 5 iscritti in omaggio la borraccia personalizzata.***

### **CALENDARIO**

OTTOBRE 3 - 10 - 17 - 24 - 31

NOVEMBRE 7 - 14 - 21 - 28

DICEMBRE 5

### **CORSO CON INTEGRAZIONE**

INTEGRAZIONE: € 80 (pagamento in loco)

# **FULL BODY MOBILITY TRAINING**

## **Per donare nuovi strumenti di lavoro a chi ha una "scarsa mobilità"**

SEDE	Palestra "L'Ora di ginnastica" - V.lo Garneri n. 2
DOCENTE	<b>Staff della Palestra</b>
N.° LEZIONI	10 (per ogni step)
ORARIO	17.30 - 18.30 (Lunedì)

### **PROGRAMMA**

Alcuni allievi hanno bisogno di essere preparati fisicamente prima di sottoporre il corpo a determinati stimoli. Altri, più allenati, hanno bisogno di mantenere la mobilità acquisita per evitare fastidiosi infortuni durante gli allenamenti e/o migliorare il gesto tecnico. Per questo, allenare la mobilità, libera l'allievo dalla solita routine e lo prepara a qualsiasi tipo di allenamento e disciplina. La mobilità articolare è la capacità di muovere una o più articolazioni con la massima escursione articolare possibile, senza alcun limite e senza dolore.

I fattori che influenzano la mobilità sono:

- l'elasticità della pelle (la pelle possiede un certo grado di elasticità)
- la capacità di un muscolo di contrarsi e rilassarsi per raggiungere il maggiore grado di movimento.

Per concludere, essere mobili, significa essere in grado di muoversi in un range articolare molto ampio mantenendo la stabilità e la capacità di generare forza. Sono lezioni dinamiche che racchiudono tutte le posizioni possibili: dalla posizione eretta, alla quadrupedia passando per il decubito laterale, prono e supino, coinvolgendo tutti i gruppi articolari, coordinando il tutto con la respirazione appropriata, includendo a tratti, anche qualche esercizio di pilates.

***Ai primi 5 iscritti in omaggio la borraccia personalizzata.***

### **CALENDARIO**

OTTOBRE 6 - 13 - 20 - 27

NOVEMBRE 3 - 10 - 17 - 24

DICEMBRE 1 - 15

### **CORSO CON INTEGRAZIONE**

INTEGRAZIONE: € 80 (pagamento in loco)

## CORSO DI BALLO (step 1 - step 2)

SEDE	Ala Comunale
DOCENTI	Sig.ri <b>Germano FISSORE</b> e <b>Monica RAMELLO</b> Coppia di classe internazionale danze standard (Scuola Danze Futura '93)
N.° LEZIONI	10 (per ogni step)
ORARIO	20.30 - 21.30 (Martedì)

### PROGRAMMA

Il ballo è un ottimo esercizio fisico che permette di allenare tutti i muscoli del nostro corpo, primi fra tutti quelli del sorriso, perché la danza permette di esprimere la propria personalità, rilassarsi e scaricare le tensioni giornaliere.

Muovere il corpo seguendo il ritmo della musica: nemmeno i più pigri possono resistere. Il ballo è divertimento, allegria, ma anche una vera attività sportiva completa da praticare a tutte le età. A cosa fa bene:

- Cuore - il movimento migliora la circolazione, abbassa la pressione arteriosa, i livelli di colesterolo
- Stress - praticare un'attività piacevole stimola la produzione di endorfine, contrastando lo stress
- Muscoli - L'esercizio aerobico ossigena il sangue, migliora l'elasticità e il tono muscolare
- Ossa - Migliora la postura, previene l'osteoporosi, placa il mal di schiena
- Mente - Stimola la memoria e mantiene attivi i riflessi, migliora l'autostima

Inoltre aiuta a mantenere sotto controllo il peso, aiuta a superare la timidezza, contrasta l'ansia. Il ballo rende felici, migliora la condizione mentale e combatte la depressione. I balli trattati saranno il valzer, la mazurka e la polka, il valzer lento, il tango, il fox trot, la cumbia e la bachata.

Il corso di dieci lezioni prevede l'avvicinamento al ballo con l'insegnamento delle figure base per chi non ha mai ballato. per chi sa già ballare o ha frequentato i corsi precedenti il corso prevede il ripasso delle figure base e l'inserimento di figure più complesse, l'utilizzo corretto dei piedi e del corpo e la postura. In base alle capacità degli iscritti, naturalmente, potranno essere insegnate anche all'interno dello stesso corso anche figure più complesse e avanzate.

#### CALENDARIO STEP 1

SETTEMBRE	30
OTTOBRE	7 - 14 - 21 - 28
NOVEMBRE	4 - 11 - 18 - 25
DICEMBRE	2

#### CALENDARIO STEP 2

GENNAIO	13 - 20 - 27
FEBBRAIO	3 - 10 - 24
MARZO	3 - 10 - 17 - 24

**CORSO A NUMERO CHIUSO CON INTEGRAZIONE** (max 15 coppie)

INTEGRAZIONE: € 85 (per ogni step)

## **LABORATORIO “PIACERE TEATRO”**

SEDE	Ala Comunale
DOCENTI	<b>Alex CURINA e Veronica BRUNETTI</b> <i>Ass. di promozione sociale Compagnia TeatrAli APS</i>
N.° LEZIONI	8
ORARIO	17.00 - 18.30 (Venerdì)

### **PROGRAMMA**

Un'attività propedeutica che aiuta nella crescita personale, a migliorare il modo di esporsi in pubblico, ad aumentare la propria autostima, ad abbattere le barriere create dalla timidezza e dall'imbarazzo e fa acquisire una maggior fiducia in se stessi.

Impariamo una disciplina che, attraverso il GIOCO, ci fa divertire, superando limiti e paure. Le nozioni imparate possono essere utilizzate nella vita quotidiana, nei rapporti emotivi e con il proprio Io.

Il laboratorio “Piacere, Teatro!” è un percorso basato su un primo incontro con quest' arte tanto antica quanto moderna.

Attraverso giochi di riscaldamento, di concentrazione e improvvisazioni di vario genere, conosceremo il teatro e ci presenteremo a lui scoprendone tutta la sua potenza e meraviglia. Una passione, un bisogno estremo di raccontare e di raccontarsi attraverso il teatro.

### **CALENDARIO**

OTTOBRE	10 - 17 - 24 - 31
NOVEMBRE	7 - 14 - 21 - 28

**CORSO CON INTEGRAZIONE** (min. 14 iscritti)

**INTEGRAZIONE: € 80**

# HATHA YOGA

SEDE	Ala Comunale
DOCENTE	<b>Tiziana MOZZONE</b> Insegnante di Hatha Yoga, ginnastica dolce e posturale dal 2005. Appassionata di tecniche olistiche e naturali, è presidente dell'Associazione "L' Albero", la quale ha la finalità di portare a conoscenza e di promuovere tecniche di benessere della persona. Da undici anni segue i malati di Parkinson nel mantenimento della mobilità muscolare ed attraverso l'esercizio fisico.
N.° LEZIONI	8
ORARI	16.00 - 17.00 (Venerdì)

## PROGRAMMA

Il percorso volge al raggiungimento di questi obiettivi:

- Conoscenza del proprio corpo, acquisendo gradualmente fluidità e forza
- Equilibrio della mente attraverso la gestione dell'ansia e dello stress

## CALENDARIO

### **PRIMO STEP**

GENNAIO	30
FEBBRAIO	6 - 20 - 27

### **SECONDO STEP**

MARZO	6 - 13 - 20 - 27
-------	------------------

## CORSO CON INTEGRAZIONE

INTEGRAZIONE: € 20 (per ogni step)

## CANTI IN CERCHIO

SEDE	Ala Comunale
DOCENTI	<b>Federica TOVOLI</b> Cantante, Docente di Vocalità, Facilitatrice di Circular Music, Formatrice.
N.° LEZIONI	8
ORARIO	17.30 - 18.30 (Lunedì)

### PROGRAMMA

Cantare insieme è un gesto antico, profondamente umano. È un modo per incontrarsi, ascoltarsi e ritrovarsi. Il corso “Canti in cerchio” è un’opportunità aperta a tutti: non servono conoscenze musicali pregresse, solo il desiderio di lasciarsi guidare nelle molteplici sfumature della propria voce.

Durante gli incontri esploreremo la voce come strumento espressivo e creativo, attraverso semplici esercizi di respirazione, ascolto e vocalità. Impareremo canti provenienti da diverse culture e tradizioni, ma anche brani già noti che prenderanno nuova vita nel canto collettivo. Ogni voce troverà il proprio posto in un cerchio sonoro che unisce, accoglie e armonizza.

Cantare in cerchio è molto più di un’attività musicale. Un’ora di benessere da vivere con la propria voce, insieme agli altri, nella bellezza di un’armonia che va oltre le note.

### CALENDARIO

GENNAIO	26
FEBBRAIO	2 - 9 - 23
MARZO	2 - 9 - 16 - 23

**CORSO CON INTEGRAZIONE** (min. 8 iscritti)

INTEGRAZIONE: € 38

## **CERVELLO E DINTORNI**

DOCENTE Dott.ssa **Petra SENESI** (psicologa, psicoterapeuta)

### **PROGRAMMA**

Il nostro cervello è una macchina perfetta e meravigliosa che ci permette di fare cose straordinarie: spesso lo si dà per scontato ma senza la sua attività non ci sarebbe possibile effettuare nessuna delle funzioni fondamentali per la nostra sopravvivenza quali ad esempio respirare, sentire lo stimolo della fame e della sete, regolare il ciclo di sonno e veglia o emozionarci, ricordare e vivere! Una conferenza per conoscere come è fatto il nostro cervello e scoprire come tutte le nostre attività quotidiane, le nostre emozioni, le nostre azioni e i nostri pensieri partono da lì. *«Il cervello umano è il pezzo di materia organizzato nel modo più meraviglioso di tutto l'universo conosciuto»* Isaac Asimov

### **1 lezione:**

Sala Bocchiotti (nuova biblioteca - Via Pescatori)

**Giovedì 13 novembre - Ore 17.00 - 18.30**

---

## **ALLENIAMO IL CERVELLO**

DOCENTE Dott.ssa **Petra SENESI** (psicologa, psicoterapeuta)

### **PROGRAMMA**

Allenare il cervello è possibile e può migliorare la qualità della vita: a qualsiasi età si può lavorare sul potenziamento delle proprie capacità cognitive perché mantenere il cervello allenato e attivo rallenta l'invecchiamento cerebrale. L'incontro, attraverso esercitazioni pratiche e spunti teorici, dà la possibilità di allenare le funzioni cognitive quali l'attenzione, la memoria, il linguaggio, il ragionamento e la capacità di concentrazione.

### **1 lezione:**

Sala Bocchiotti (nuova biblioteca - Via Pescatori)

**Giovedì 20 novembre - Ore 17.00 - 18.30**

**CORSI LIBERI** - Nessuna integrazione

## **COMUNICARE BENE PER CREARE BUONE RELAZIONI CON GLI ALTRI**

DOCENTE Dott.ssa **Petra SENESI** (psicologa, psicoterapeuta)

### **PROGRAMMA**

La comunicazione è il processo che consente di trasmettere informazioni. Comunicare in modo efficace significa sapersi esprimere in ogni situazione con qualunque interlocutore sia a livello verbale che non verbale (espressioni facciali, la voce e la postura), in modo chiaro e coerente con il proprio stato d'animo.

Imparare a comunicare bene permette di creare delle buone relazioni. La conferenza darà informazioni teoriche e strategie pratica per rendere il più efficace possibile la comunicazione

### **1 lezione:**

Sala Bocchiotti (nuova biblioteca - Via Pescatori)

**Giovedì 27 novembre - Ore 17.00 - 18.30**

---

## **IL RAPPORTO FRA NONNI, GENITORI E NIPOTI: COME COSTRUIRE UNA RELAZIONE SERENA.**

DOCENTE Dott.ssa **Petra SENESI** (psicologa, psicoterapeuta)

### **PROGRAMMA**

A volte nella relazione fra nonni, genitori e nipoti si creano delle difficoltà e delle frizioni che rendono il rapporto complicato se non addirittura conflittuale. Cercheremo di scoprire se ci sono delle "regole" per costruire una relazione serena per stare in armonia tutti insieme.

### **1 lezione:**

Sala Bocchiotti (nuova biblioteca - Via Pescatori)

**Giovedì 4 dicembre - Ore 17.00 - 18.30**

**CORSI LIBERI** - Nessuna integrazione

# **SOSTENIBILITA' DIGITALE: LE ALTERNATIVE ALLE "BIG TECH"**

SEDE	Sala Bocchiotti (nuova biblioteca - Via Pescatori)
DOCENTE	<b>Dott.ssa Chiara AUDUSIO</b> Geologa con specializzazione in geomorfologia e geografia fisica
N.° LEZIONI	3
ORARIO	20.30 - 22.00 (Mercoledì)

## **PROGRAMMA**

Viviamo in un mondo che ha lasciato ogni contatto con la Natura e si affida quasi totalmente alle "macchine" intese non solo come automobili ma anche e soprattutto come tecnologie informatiche. Viviamo perennemente connessi ad una rete invisibile di comunicazione ma non riusciamo a volte a parlare tra di noi. Si pongono una serie di domande:

- *la tecnologia è stata creata per sollevare il nostro lavoro o siamo noi ad essere a disposizione delle applicazioni, dei nostri smartphone e dei nostri pc?*
- *Come guadagnano i grossi colossi informatici, le cosiddette Big Tech, con il nostro tempo?*
- *Quanto è sostenibile da un punto di vista ambientale l'utilizzo della tecnologia sia in termini di materiali utilizzati, sia in termini di consumi energetici?*

A partire da queste semplici domande negli incontri si parlerà di Internet, di web di sicurezza, della nostra privacy e di quelle che sono le alternative etiche e le buone pratiche di sostenibilità oltre che delle soluzioni tecnologiche non commerciali e spesso gratuite per gestire i nostri strumenti informatici oltre che le nostre connessioni virtuali con i quali ormai dobbiamo confrontarci nel quotidiano.

## **CALENDARIO**

NOVEMBRE 12 - 19 - 26

**CORSO LIBERO** - Nessuna integrazione

## **KOKEDAMA NATALIZIO**

SEDE	Sala Turcotto
DOCENTE	<b>Marinella FRUTTERO</b> e amiche
N.° LEZIONI	1 - Lunedì 24 Novembre
ORARIO	16.30 - 18.00

### **PROGRAMMA**

Il kokedama, termine giapponese che significa “palla di muschio”, è una tecnica di giardinaggio che consiste nel creare una sfera di substrato e muschio che funge da vaso per una pianta. È una forma d'arte e una pratica antica, originaria del Giappone, che unisce estetica e sostenibilità. Sono ormai prossime le festività natalizie, prepariamo insieme degli originali Kokedama per le nostre case o per fare un gradito regalo!

---

## **CINEMA INSIEME**

SEDE	Sala Turcotto
REFERENTI	<b>MILANO Dario, DEMICHELIS Franco</b>
ORARI	15.00 (Martedì)

### **PROGRAMMA**

In collaborazione con la biblioteca civica Nuto Revelli e la videoteca Franco Demichelis, proiezione di due film ogni mese presso la sala Turcotto. Il titolo/scheda del film sarà disponibile presso la biblioteca.

### **CALENDARIO**

Da OTTOBRE 2025 ad APRILE 2026  
primo e terzo martedì del mese.



**IN VERITA VI DICO: storie di uomini**  
*“Guai a quel prete che si dimentica di essere uomo”*

TEATRO SAN GIORGIO - Venerdì 21 novembre, ore 21.00

Proiezione del film documentario di **Remo SCHELLINO**

Il film si rivela un delicato incontro con la vita di alcuni preti del nostro territorio. Il punto di forza di questo film è la capacità del regista di cogliere e far emergere nelle diverse esperienze esistenziali dei sacerdoti incontrati quei valori universali, quel respiro umano che accomuna uomini e donne di qualsivoglia cultura, appartenenza religiosa, confessionale, etica o politica.

Scrive Remo Schellino: *“Chi è l'uomo sotto i paramenti sacri? Chi sono e che cosa fanno i parroci? Papa Francesco si rivolgeva alla sua Chiesa, talora impaurita e la invitava ad avventurarsi in tutte le periferie, a partire da quelle esistenziali, che offrono una prospettiva migliore per vedere e capire. Preferiva una Chiesa “incidentata” frequentando territori di umanità variegata, ad una Chiesa ingessata che rischia di perdere il contatto con la realtà. Propone uno sguardo dal basso, dove si respira il passato, il presente ed il futuro di una nuova Chiesa. Il documentario è il ritratto di sei parroci che raccontano la scelta vocazionale con le proprie fatiche esistenziali, i dubbi, le certezze di aver intrapreso un cammino voluto e cercato ma anche l'abbandono del ministero sacerdotale”.*

È anche un'analisi antropologica e sociologica del tempo in cui viviamo calato nel mondo di una Chiesa che sta rimettendo in discussione il proprio ruolo.

Nel docufilm ci saranno le testimonianze di:

- Don Michele Paschetta, classe 1910 (parroco di Ormea)
- Don Angelo Dalmasso, classe 1918 (deportato a Dachau)
- Don Meo Bergese, classe 1941 (missionario in Brasile)
- Don Franco Servetto, classe 1923 (parroco di Serravalle Langhe)
- Don Federico Suria, classe 1981 (parroco a Chiusa Pesio)
- Mauro Borra, classe 1969 (ex parroco di Carrù)

**EVENTO LIBERO A TUTTI**

# Proiezione del docufilm di REMO SCHELLINO

## IN VERITÀ VI DICO *Storie di uomini*

*Chi è l'uomo sotto i paramenti sacri?  
Chi sono e che cosa fanno i parroci?*

*Il documentario è il ritratto di sei parroci  
che raccontano la scelta vocazionale con  
le proprie fatiche esistenziali, i dubbi, le  
certezze di aver intrapreso un cammino  
voluto e cercato ma anche l'abbandono  
del ministero sacerdotale.*

*Guai a quel prete che si dimentica di essere uomo  
Don Primo Mazzolari*

**INGRESSO  
LIBERO**



**CAVALLERMAGGIORE - Teatro San Giorgio  
VENERDÌ 21 NOVEMBRE - ORE 21.00**

## **SIAMO SOLO ESSERI RAZIONALI? COSCIENZA, INCONSCIO, SOGNI E...**

SEDE	Sala Bocchiotti (nuova biblioteca - Via Pescatori)
DOCENTE	<b>Dott.ssa Laura FISSORE</b> Psicologa-Psicoterapeuta ad orientamento psicoanalitico
N.° LEZIONI	4
ORARIO	20.30 - 22.00 (Giovedì)

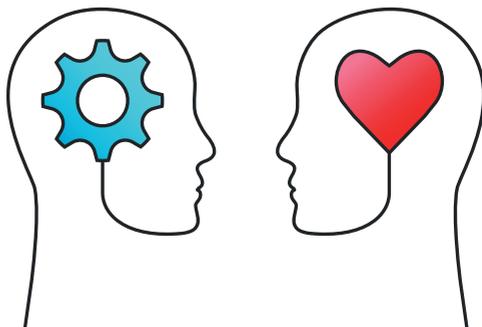
### **PROGRAMMA**

La coscienza, oltre ad essere l'esperienza soggettiva del mondo e della mente, rappresenta la consapevolezza dei propri eventi mentali. Tuttavia, molti processi mentali sono inconsci, nel senso che accadono senza che noi li sperimentiamo. Parliamo di processi inconsci, sogni e stati alterati di coscienza quali ipnosi, meditazione, sostanze, ecc.

Questo ciclo di incontri intende dare alcune basi teoriche rispetto a questi temi, ma soprattutto accompagnare ad avvicinarsi ad essi, e a alla parte più profonda di se stessi, tramite attività esperienziali e di gruppo.

### **CALENDARIO**

FEBBRAIO	19 - 26
MARZO	5 - 12



## **SPECCHIO, BELLEZZA E BENESSERE:** *Beauty Routine e Trucco per valorizzarsi al meglio*

SEDE	Sala Turcotto
DOCENTE	<b>Piera BERTOLA</b> Estetista e formatrice tecnica/professionale con oltre 20 anni di esperienza
N.° LEZIONI	3
ORARIO	20.30 - 22.00 (Mercoledì)

### **PROGRAMMA**

Un corso pensato per riscoprire il piacere di prendersi cura di sé, valorizzando la propria unicità attraverso semplici gesti quotidiani. Impareremo insieme a costruire una beauty routine adatta alla propria pelle, a scegliere i prodotti giusti e a realizzare un trucco leggero, elegante e personalizzato. Per sentirsi in armonia con il proprio volto... davanti allo specchio e nella vita di ogni giorno.

### **CALENDARIO**

MARZO 11 - 18 - 25

---

## **FIORI SUL BALCONE**

SEDE	Sala Bocchiotti (nuova biblioteca - Via Pescatori)
DOCENTE	<b>Natura in Città</b>
N.° LEZIONI	1 - Martedì 31 marzo
ORARIO	20.30 - 22.00

*Il mio balcone, un piccolo giardino dove la natura mi ricorda  
che la bellezza può nascere anche in spazi ristretti*

Serata di condivisione di saperi ed esperienze.

## **COSA BOLLE NEL PIATTO?**

DOCENTE

**Chiara MELLANO** (dietista e nutrizionista)

### **PROGRAMMA**

Fornire una panoramica dei concetti base della nutrizione, raccontando le principali caratteristiche di carboidrati, proteine, grassi e fibra.

Verrà approfondita la loro corretta distribuzione all'interno di un'alimentazione bilanciata, sfatando alcuni dei miti più diffusi e facendo chiarezza su fatti spesso fraintesi nel mondo della nutrizione.

### **1 lezione:**

Sala Bocchiotti (nuova biblioteca - Via Pescatori)

**Mercoledì 25 febbraio - Ore 20.30 - 22.00**



## **OCCHIO ALLA SPESA**

DOCENTE

**Chiara MELLANO** (dietista e nutrizionista)

### **PROGRAMMA**

Guidare le persone verso una lettura più consapevole delle etichette alimentari, imparando a riconoscere i principali trucchi del marketing e a fare scelte più informate tra gli scaffali del supermercato.

Durante l'incontro si confronteranno diversi alimenti e si presenteranno esempi concreti di spesa bilanciata.

### **1 lezione:**

Sala Bocchiotti (nuova biblioteca - Via Pescatori)

**Mercoledì 4 marzo - Ore 20.30 - 22.00**

**CORSI LIBERI - Nessuna integrazione**

# **TEN DA MENT**

## **Serata di poesie in piemontese**

SEDE	Sala Bocchiotti (nuova biblioteca - Via Pescatori)
DOCENTE	<b>Luigi Vaira</b> Esperto della lingua piemontese a cui ha dedicato gli ultimi 15 anni di studio e scrittura.
N.° LEZIONI	4
ORARIO	20.30 - 21.30 (Martedì)

### **PROGRAMMA**

Una serie di incontri articolati in n.4 lezioni, aperte a tutti, principianti e non.

Un cammino per entrare in punta di piedi nel mondo della parola scritta, della nostra lingua ancestrale, nell'eredità che ci hanno lasciato i nostri nonni.

Ten da ment (non dimenticare) che ogni parola ha un'energia che racconta una storia, che ci accompagna tenendoci per mano, attraverso la tradizione e la vita vissuta, che deve essere ricordata per non sfiorire, per non finire nel profondo pozzo del dimenticatoio.

Ten da ment, per tramandare ancora alle generazioni future la bellezza della nostra parlata, l'unicità di alcuni modi di dire, la varietà di vocaboli per definire le sfumature di un sostantivo.

Ten da ment, per cantare una canzone utilizzando una poesia, per comunicare arrivando al cuore delle persone.

Ten da ment, per non dimenticare mai chi siamo, da dove veniamo e soprattutto dove vogliamo andare.

### **CALENDARIO**

MARZO 3 - 10 - 17 - 24

**CORSO LIBERO - Nessuna integrazione**



**PER ISCRIZIONI**

**BIBLIOTECA CIVICA "LA BUFERA"**

**Tel. 350 16 40 160**

Mercoledì dalle 17.00 alle 19.00

Venerdì dalle 18.00 alle 20.00

Sabato dalle 10.00 alle 12.00

## **I 5 ELEMENTI E LO HATHA YOGA**

SEDE Sala Comunale "Ascanio Sobrero"

DOCENTE **Tiziana MOZZONE**  
Insegnante di Hatha Yoga, ginnastica dolce e posturale dal 2005. Appassionata di tecniche olistiche e naturali, è presidente dell'Associazione "L'Albero", la quale ha la finalità di portare a a conoscenza e di promuovere tecniche di benessere della persona. Da undici anni segue i malati di Parkinson nel mantenimento della mobilità muscolare ed attraverso l'esercizio fisico.

N.° LEZIONI 8

ORARI 20.15 - 21.15 (Venerdì)

### **PROGRAMMA**

Noi, esseri umani, apparteniamo alla Natura e la filosofia dello Yoga considera che siamo costituiti da 5 elementi: Terra, Aria, Fuoco ed Etere (Pancha Mahabhuta) appartenenti alla Natura stessa. Quindi nella pratica andremo a collegarci ed a evidenziare la possibilità di creare un equilibrio vitale di armonia tra noi, esseri umani, e la Natura. Sarà uno Yoga dove scopriremo, attraverso le posizioni, l'istintivo e primordiale rapporto con la Madre Terra.

### **CALENDARIO**

SETTEMBRE 19 - 26

OTTOBRE 3 - 10 - 17 - 24

NOVEMBRE 7 - 14

**CORSO A NUMERO CHIUSO** (max 25 partecipanti)

INTEGRAZIONE: € 50 a persona per l'intero ciclo di lezioni

## **INCONTRO CON GLI AUTORI**

SEDE Sala Comunale "Ascanio Sobrero"

DOCENTE **FABUS DA RUMILLY**  
Pseudonimo di Fabrizio Milla, autore di diversi saggi sul territorio locale ("Andar per castelli in Piemonte", "Abbazie, monasteri, eremi e santuari", "Itinerari di spiritualità") ed appassionato studioso di storia locale, presenta il suo primo romanzo pubblicato con la Clavilux Edizioni, presentato al Circolo dei Lettori di Torino, nonché al Salone del Libro edizione 2023. Ha appena terminato il suo secondo romanzo..

N.° LEZIONI 1

ORARI 20.45 - 22.00 (Sabato)

### **PROGRAMMA**

"DE ANTRO TERTIO - LA TERZA GROTTA" di Fabus da Rumilly, un racconto ambientato nell'anno Mille in un Piemonte fantastico e leggendario. Fra una serie infinita di colpi di scena, una ridda di personaggi providenziali e demoniaci, intrighi e saccheggi, apparizioni misteriose o miracolose è un viaggio verso la Conoscenza: nelle tre Grotte Alchemiche si scioglieranno tutti i nodi fino all'ultima. Varcare la soglia sarà la scelta suprema.

### **CALENDARIO**

DICEMBRE 13

**CORSO APERTO A TUTTI GLI ISCRITTI**

SENZA INTEGRAZIONE

# **SOSTENIBILITÀ DIGITALE: LE ALTERNATIVE ALLE “BIG TECH”**

SEDE Sala Comunale “Ascanio Sobrero”

DOCENTE **Chiara AUDISIO**

Laureata in scienze geologiche con una specializzazione in geomorfologia e geografia fisica, ha iniziato a fare il suo lavoro alla “vecchia maniera” con carte topografiche e matite colorate. Cresciuta di pari passo ed adattata agli strumenti digitali ha iniziato a farsi tante domande, troppe domande... ed anche a cercare le soluzioni alternative, fedele al motto zen della sua professoressa di matematica del liceo: “per risolvere un problema, non seguire le regole del manuale, fermati un attimo, rifletti e cerca la soluzione migliore con gli strumenti che hai a disposizione”

N.° LEZIONI 3

DURATA 20.30 - 21.30 (Mercoledì)

## **PROGRAMMA**

Viviamo in un mondo che ha lasciato ogni contatto con la Natura e si affida quasi totalmente alle “macchine” intese non solo come automobili ma anche e soprattutto come tecnologie informatiche. Viviamo perennemente connessi ad una rete invisibile di comunicazione ma non riusciamo a volte a parlare tra di noi. Si pongono una serie di domande:

- *la tecnologia è stata creata per sollevare il nostro lavoro o siamo noi ad essere a disposizione delle applicazioni, dei nostri smartphone e dei nostri pc?*
- *Come guadagnano i grossi colossi informatici, le cosiddette Big Tech, con il nostro tempo?*
- *Quanto è sostenibile da un punto di vista ambientale l'utilizzo della tecnologia sia in termini di materiali utilizzati, sia in termini di consumi energetici?*

A partire da queste semplici domande negli incontri si parlerà di Internet, di web di sicurezza, della nostra privacy e di quelle che sono le alternative etiche e le buone pratiche di sostenibilità oltre che delle soluzioni tecnologiche non commerciali e spesso gratuite per gestire i nostri strumenti informatici oltre che le nostre connessioni virtuali con i quali ormai dobbiamo confrontarci nel quotidiano.

## **CALENDARIO**

GENNAIO 14 - 21 - 28

**CORSO APERTO A TUTTI GLI ISCRITTI**

**SENZA INTEGRAZIONE**

# **ONE HEALTH - LA SALUTE È UNA SOLA: dell'uomo, degli animali e dell'ambiente**

SEDE Sala Comunale "Ascanio Sobrero"

DOCENTE **Daniela FRAIRE**  
Medico veterinario, svolge la sua attività principalmente nell'ambito della clinica e chirurgia dei piccoli animali presso una clinica veterinaria di Savigliano di cui è Direttore Sanitario. Nel 2012 ha conseguito un Master in Interventi Assistiti con Animali (IAA) e negli ultimi anni ha iniziato a partecipare a incontri di divulgazione, rivolti a persone di tutte le età, per far conoscere il valore degli IAA e il concetto di One Health (Una sola salute). Un modo concreto per migliorare la salute e la qualità della vita di tutti è unire il benessere di persone, animali e ambiente e diffondere la cultura del rispetto e della cura verso gli animali.

N.° LEZIONI 1

DURATA 20.45 - 21.45 (Mercoledì)

## **PROGRAMMA**

La salute non è solo assenza di malattia: è un equilibrio che coinvolge esseri umani, animali e ambiente. In questo incontro parleremo del concetto di "One Health" o "Unica Salute", che ci insegna come tutto sia connesso. Faremo esempi semplici: come una malattia che parte dagli animali può arrivare all'uomo, oppure come l'inquinamento può danneggiare noi e i nostri animali. L'obiettivo è riflettere insieme su quanto le nostre azioni quotidiane possano fare la differenza, per la salute di tutti.

## **CALENDARIO**

FEBBRAIO 4

**CORSO APERTO A TUTTI GLI ISCRITTI**

SENZA INTEGRAZIONE

# **QUANDO GLI ANIMALI AIUTANO LE PERSONE**

## ***Gli Interventi Assistiti con Animali (IAA)***

SEDE Sala Comunale "Ascanio Sobrero"

DOCENTE **Daniela FRAIRE**  
Medico veterinario, svolge la sua attività principalmente nell'ambito della clinica e chirurgia dei piccoli animali presso una clinica veterinaria di Savigliano di cui è Direttore Sanitario. Nel 2012 ha conseguito un Master in Interventi Assistiti con Animali (IAA) e negli ultimi anni ha iniziato a partecipare a incontri di divulgazione, rivolti a persone di tutte le età, per far conoscere il valore degli IAA e il concetto di One Health (Una sola salute). Un modo concreto per migliorare la salute e la qualità della vita di tutti è unire il benessere di persone, animali e ambiente e diffondere la cultura del rispetto e della cura verso gli animali.

N.° LEZIONI 1

DURATA 20.45 - 21.45 (Mercoledì)

### **PROGRAMMA**

Cos'è l'IAA, cioè l'insieme degli interventi (come la pet therapy) che utilizzano la relazione con l'animale per migliorare il benessere delle persone. Si parlerà di come cani, gatti (e a volte anche altri animali) possano diventare veri e propri "terapeuti a quattro zampe". Parteciperà anche un "cane terapeuta", per conoscerlo da vicino e vedere come lavora. Sarà un momento speciale per scoprire quanto gli animali possano fare bene al cuore e alla salute!

### **CALENDARIO**

FEBBRAIO 18

**CORSO APERTO A TUTTI GLI ISCRITTI**  
SENZA INTEGRAZIONE

# **LA ONE HEALTH**

## **Le malattie trasmesse dagli animali all'uomo e il ruolo della migrazione degli uccelli**

SEDE Sala Comunale "Ascanio Sobrero"

DOCENTE **Gabriella VASCHETTI**  
Medico veterinario, specializzato in Patologia aviaria e della selvaggina nel 2007. Ha seguito il master in Ecopatologia della Fauna Selvatica presso l'Università di Milano e ha ricoperto l'incarico di membro della Commissione Scientifica CITES presso il Ministero dell'Ambiente a Roma dal 2019 al 2023. Attualmente Membro del Gruppo di Lavoro del Ministero della Salute sulle tematiche di salute e di benessere delle specie animali selvatiche ed esotiche, medico veterinario convenzionato presso l'ASLCN1 e Responsabile scientifico del Centro Cicogne e Anatidi di Racconigi, con l'annesso Centro Recupero Animali Selvatici (CRAS). Ha pubblicato diverse articoli scientifici in tema naturalistico-faunistico.

N.° LEZIONI 1

DURATA 20.45 - 21.45 (Mercoledì)

### **PROGRAMMA**

Il concetto di One Health (Una sola salute) riconosce l'interconnessione tra la salute umana, animale e ambientale, evidenziando l'importanza di un approccio integrato alla salute. Monitorare la salute degli uccelli selvatici e dei loro ecosistemi non è solo una questione di conservazione, ma rappresenta anche un elemento chiave in sanità pubblica. Spostandosi stagionalmente su lunghe distanze, gli uccelli migratori possono fungere da vettori o serbatoi di agenti patogeni, come virus, batteri e parassiti. Un esempio rilevante è il virus dell'influenza aviaria (come il ceppo H5N1) o quello del Nilo occidentale (West Nile Disease).

### **CALENDARIO**

MARZO 4

**CORSO APERTO A TUTTI GLI ISCRITTI**  
SENZA INTEGRAZIONE

# **LA BIODIVERSITÀ E LE AREE NATURALI PROTETTE DEL MONVISO**

SEDE Sala Comunale "Ascanio Sobrero"

DOCENTE **Marco RASTELLI**  
É un biologo, lavora come funzionario tecnico per L'ente di gestione delle aree protette del Monviso. Autore di numerose pubblicazioni in campo entomologico ed ornitologico, ha lavorato come consulente in campo biologico per vari Enti parco, società private, agenzie formative e per l'ex Corpo Forestale dello Stato.

N.° LEZIONI 1

ORARI 20.45 - 21.45 (Mercoledì)

## **PROGRAMMA**

Cos'è la biodiversità? Perché è così importante? La grande varietà di animali, piante, funghi e microorganismi che costituiscono il nostro Pianeta, in relazione tra loro, creano un equilibrio fondamentale per la vita sulla Terra la cui perdita ha effetti devastanti sugli ecosistemi e sulla società umana con un grande impatto sulla salute.

Attraverso una panoramica dei territori gestiti dal Parco del Monviso, della fauna e della flora tutelate si darà risposta alle domande conoscendo le principali sfide della conservazione.

## **Calendario**

MARZO 18

**CORSO APERTO A TUTTI GLI ISCRITTI**  
SENZA INTEGRAZIONE

# IL CAMBIAMENTO CLIMATICO E LA NOSTRA FAUNA

SEDE Sala Comunale "Ascanio Sobrero"

DOCENTE **Marco RASTELLI**  
È un biologo, lavora come funzionario tecnico per l'ente di gestione delle aree protette del Monviso. Autore di numerose pubblicazioni in campo entomologico ed ornitologico, ha lavorato come consulente in campo biologico per vari Enti parco, società private, agenzie formative e per l'ex Corpo Forestale dello Stato.

N.° LEZIONI 1

ORARI 20.45 - 21.45 (Mercoledì)

## PROGRAMMA

Attualità e conseguenze del cambiamento climatico nel Parco del Monviso: come le variazioni del clima influiscono sulle specie emblematiche del Parco, cosa sono le "specie aliene" e che impatto hanno sugli ecosistemi?

## Calendario

APRILE 8



**CORSO APERTO A TUTTI GLI ISCRITTI**

SENZA INTEGRAZIONE

# **IL RAPPORTO UOMO-ANIMALE**

## **Tra bioetica, nuove sfide e dilemmi**

SEDE Sala Comunale "Ascanio Sobrero"

DOCENTE **Arianna RUSSO**  
Medico veterinario, specialista in scienza e medicina degli animali da laboratorio. Ha conseguito un master in bioetica, pluralismo e consulenza etica presso l'Università degli studi di Torino. Attualmente è manager e responsabile dei servizi professionali veterinari in un'azienda internazionale che opera nel settore della ricerca biomedica in Italia e in Europa.

N.° LEZIONI 1

DURATA 20.45 - 21.45 (Mercoledì)

### **PROGRAMMA**

La distinzione fra bene e male, fra cosa è giusto e sbagliato nell'agire dell'uomo è proprio dell'etica. La bioetica si interessa in particolare a tutto ciò che è vita, coinvolgendo il mondo umano, animale e quello naturale. L'idea che dovrebbe tenere unite queste tre dimensioni è quella della qualità della vita in quanto tale, di come la ricerca del ben-essere da parte dell'uomo debba riguardare anche gli animali e l'ambiente confrontandosi con tutti i conflitti e i dilemmi che comporta.

### **CALENDARIO**

APRILE 22

**CORSO APERTO A TUTTI GLI ISCRITTI**

SENZA INTEGRAZIONE

## **COME DELLE DRIADI**

SEDE Sala Comunale "Ascanio Sobrero"

DOCENTE **Franca BORGOGNO**  
Presidente dell'associazione Lemniskate, nata per divulgare le varie discipline olistiche, con un'attenzione particolare alle origini ed alla cultura popolare. Professionista nel benessere da più di 25 anni, docente, riflessologa plantare ed operatore ayurvedico specializzata in diverse tecniche di massaggio olistico. Per dodici anni titolare di un negozio di cosmetica naturale ed erboristeria dove si è appassionata all'Alchimia ed ai rimedi naturali.

N.° LEZIONI 2

ORARI 20.30 - 21.30 (Giovedì)

### **PROGRAMMA**

In questi incontri si parlerà di mitologia greca e di Driadi, le ninfe protettrici dei boschi e della Natura, bellissime, forti ed immortali, perché vivevano in simbiosi con le piante.

Erano considerate Dee secondarie ma le più importanti perché governavano il ciclo della Vita e noi, come le driadi, impareremo a rispettare la Natura che ci circonda ed a utilizzarla per creare unguenti, impacchi ed infusi di bellezza, abbinati a tecniche di massaggio riflesso al viso ed alle mani.

### **CALENDARIO**

MAGGIO 7 - 21

**CORSO APERTO A TUTTI GLI ISCRITTI**  
SENZA INTEGRAZIONE





**L'Università per le tre età è aperta a tutti, senza limiti minimi o massimi di età, e non è necessario il possesso di alcun titolo di studio.**

**La quota di iscrizione viene fissata in € 25 e dà diritto a frequentare tutti i corsi liberi. L'iscrizione deve essere effettuata nel Comune di residenza.**

Per alcuni Corsi e Laboratori è previsto il versamento di un'integrazione di spesa.

Per i corsi ed i laboratori a numero chiuso le iscrizioni saranno accolte fino ad esaurimento dei posti disponibili.



COMUNE DI  
CARAMAGNA P.TE

**INFO ISCRIZIONI  
PAG. 4**



COMUNE DI  
CAVALLERLEONE

**INFO ISCRIZIONI  
PAG. 12**



CITTÀ DI  
CAVALLERMAGGIORE

**INFO ISCRIZIONI  
PAG. 18**



COMUNE DI  
MURELLO

**INFO ISCRIZIONI  
PAG. 36**