



CARAMAGNA
PIEMONTE



CAVALLERLEONE



CAVALLERMAGGIORE



ANNO ACCADEMICO
2026/2027



I CORSI DI CARAMAGNA

Inglese	pag. 5
Ginnastica posturale	pag. 6
Corso di ballo da sala	pag. 7
Corso di ballo di gruppo	pag. 8
Corso di ballo di coppia latino caraibico	pag. 9
Alla ri-scoperta del piemontese	pag. 10

I CORSI DI CAVALLERLEONE

Facilitazione digitale	pag. 12
Poetica piemontese	pag. 12
Amigurumi: laboratorio di uncinetto	pag. 13
Bagno di foresta	pag. 14
Laboratorio solidale di uncinetto	pag. 15

I CORSI DI CAVALLERMAGGIORE

Bagno di foresta	pag. 17
Backrack System	pag. 18
Full body mobility training	pag. 19
Country dance	pag. 20
Danza e movimento creativo	pag. 21
Pilates e ginnastica del benessere 1 e 2	pag. 22
Ghirlanda di Natale	pag. 24
Danza in cerchio	pag. 25
Custodire la memoria	pag. 26
Cinema insieme	pag. 26
Gozzano, Guccini e Gödel	pag. 27
Geologia quotidiana	pag. 28
Dancalia: terra estrema	pag. 29
Land Art	pag. 29
Terra, cielo e altre storie	pag. 30
La saggezza dell'età	pag. 31
L'ansia: nemica/amica della nostra vita	pag. 31
Ossa e muscoli a tavola	pag. 32
Alimentazione vegetale: tra miti e realtà	pag. 33



PER ISCRIZIONI

COMUNE DI CARAMAGNA

Tel. 0172/89004

interno 6

protocollo@comune.caramagnapiemonte.cn.it

INGLESE

SEDE:	Sala cortile comune
DOCENTE:	BRUCATO Federica
N.° LEZIONI:	10
ORARI:	20.30 - 22.00 (Giovedì)

PROGRAMMA

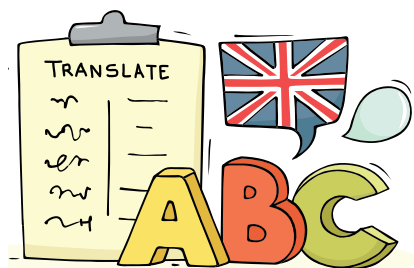
Corso base che mira a fornire basi grammaticali e linguistiche della lingua inglese.

Grammar

- *The articles*
- *Present simple*
- *Presente continuous*
- *Future Time*
- *Countable and uncountable nouns*

Conversation

- *Colours*
- *Body parts -> presentation*
- *Give directions*
- *Numbers*
- *Family*
- *Days/Months/Seasons/Weather*
- *House*
- *Food and beverage*



CALENDARIO

NOVEMBRE	12 - 19 - 26
DICEMBRE	3 - 10 - 17
GENNAIO	14 - 21 - 28
FEBBRAIO	4

CORSO A NUMERO CHIUSO (min 6 / max 10 iscritti)

INTEGRAZIONE: € 50

Il pagamento del corso avverrà a seguito di conferma dell'avvio del corso stesso.

GINNASTICA POSTURALE

SEDE	Palestra comunale
DOCENTE	Alice GARESSIO
N.° LEZIONI	10
ORARI	17.00 - 18.00 (Mercoledì)

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 PRIMO CORSO

OTTOBRE	21 - 28
NOVEMBRE	4 - 11 - 18 - 25
DICEMBRE	2 - 9 - 16 - 23

CALENDARIO SECONDO CORSO

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



CORSO A NUMERO CHIUSO (min 10 - max 20 iscritti)

INTEGRAZIONE: € 50 (per 10 lezioni)

Il pagamento del corso avverrà a seguito di conferma dell'avvio del corso stesso.

CORSO DI BALLO DA SALA

SEDE	Palestra comunale
DOCENTI	Giovanni e Lia LO JACONO <i>Maestri diplomati Midas</i>
N.° LEZIONI	14
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 e ballo da sala.

Possibilità di iscriversi anche individualmente, non solo coppie.

Possibilità di iscriversi a solo un corso o ad entrambi

CALENDARIO PRIMO CORSO

OTTOBRE	16 - 23 - 30
NOVEMBRE	6 - 12 - 20 - 27
DICEMBRE	4 - 11 - 18
GENNAIO	8 - 15 - 22 - 29

CALENDARIO SECONDO CORSO

FEBBRAIO	5 - 12 - 19 - 26
MARZO	5 - 12 - 19 - 26
APRILE	2 - 9 - 16 - 23 - 30
MAGGIO	7



CORSO A NUMERO CHIUSO (min 4 - max 10 coppie)

INTEGRAZIONE: **€ 70** (per 14 lezioni)

Il pagamento del corso avverrà a seguito di conferma dell'avvio del corso stesso.

CORSO DI BALLO DI GRUPPO

SEDE	Palestra comunale
DOCENTE	Alice Pistone
N.° LEZIONI	10 + 10
ORARI	20.00 - 21.00 (Lunedì)

PROGRAMMA

Il corso di 10 lezioni permetterà di imparare i passi in coreografia singola dei balli di gruppo dagli anni 50 ai giorni nostri: **stroll** (anni '50), **hully gully** (anni '60), **disco fox** (anni '70), **bachata**, **mambo**, **merengue**, **salsa**, **boogie boogie**, **chachacha**, **cumbia**.

CALENDARIO PRIMO CORSO

OTTOBRE	19 - 26
NOVEMBRE	2 - 9 - 16 - 23 - 30
DICEMBRE	7 - 14 - 21

CALENDARIO SECONDO CORSO

GENNAIO	11 - 18 - 25
FEBBRAIO	1 - 8 - 15 - 22
MARZO	1 - 8 - 15

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 (min 6 - max 20 iscritti)

INTEGRAZIONE: € 50 (per 10 lezioni)

Il pagamento del corso avverrà a seguito di conferma dell'avvio del corso stesso.

CORSO DI BALLO DI COPPIA LATINO CARAIBICO

SEDE	Palestra comunale
DOCENTE	Alice Pistone
N.° LEZIONI	10 + 10
ORARI	21.00 - 22.00 (Lunedì)

PROGRAMMA

Il corso di 10 lezioni permetterà di imparare i passi base di ogni ballo con 5 combinazioni di figure: **bachata, merengue, salsa, boogie boogie, chachacha**. Imparerete la connessione, la guida ed i passi base per muovervi in perfetta sintonia a due.

CALENDARIO PRIMO CORSO

OTTOBRE	19 - 26
NOVEMBRE	2 - 9 - 16 - 23 - 30
DICEMBRE	7 - 14 - 21

CALENDARIO SECONDO CORSO

GENNAIO	11 - 18 - 25
FEBBRAIO	1 - 8 - 15 - 22
MARZO	1 - 8 - 15

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 (min 3 coppie - max 8 coppie)

INTEGRAZIONE: **€ 50** (per 10 lezioni)

Il pagamento del corso avverrà a seguito di conferma dell'avvio del corso stesso.

ALLA RI-SCOPERTA DEL PIEMONTESE

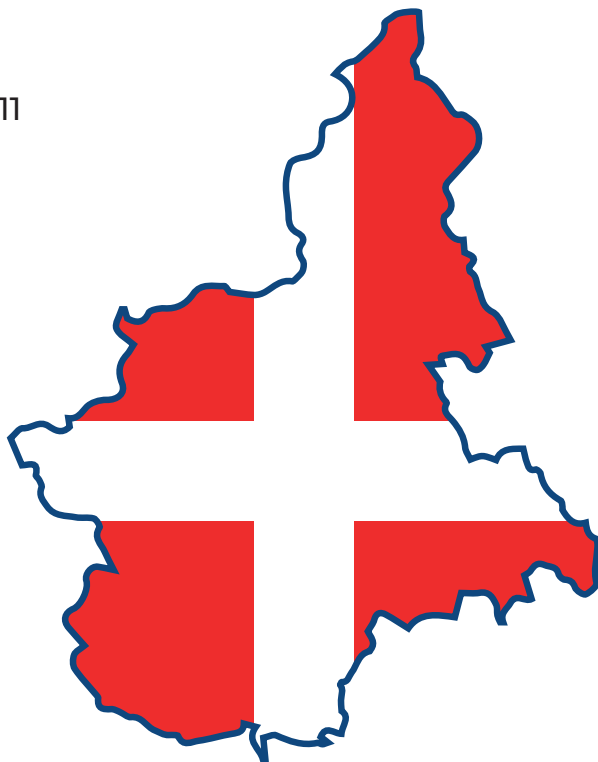
SEDE:	Sala cortile comunale
DOCENTE:	Luigi VAIRA
N.° LEZIONI:	3
ORARI:	20.30 - 22.00 (Martedì)

PROGRAMMA

Ciclo di incontri dedicati alla condivisione e alla scoperta di modi di dire, di proverbi ed a usanze tipiche piemontesi.

CALENDARIO

APRILE	27
MAGGIO	4 - 11



CORSO LIBERO

L'iscrizione può esser effettuata a uno o più incontri



PER ISCRIZIONI

ASSESSORE VOLA NADIA
339 24 91 976

SINDACO PERETTI MARCELLINO
339 49 18 546

FACILITAZIONE DIGITALE

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

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

GENNAIO	26
FEBBRAIO	9



POETICA PIEMONTESE

SEDE	Biblioteca Comunale (Piazza Santa Maria 2)
DOCENTE	Luigi VAIRA
N.° LEZIONI	1
ORARIO	20.30 - 22.00 (sabato)

PROGRAMMA

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

CALENDARIO

NOVEMBRE	7
----------	---

AMIGURUMI / LABORATORIO DI UNCINETTO: LA ZUCCHETTA PORTAFORTUNA

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

PROGRAMMA

Obiettivi: Conoscere che cos'è l'amigurumi e le sue caratteristiche principali, riprendere o acquisire i principali punti base dell'uncinetto, seguire le indicazioni necessarie per realizzare un semplice modello, sviluppare manualità, precisione e creatività, di rifinitura della piccola composizione decorativa a tema autunnale. Favorire la socializzazione e la condivisione di un'attività creativa.

Primo incontro: Conosciamo l'amigurumi e realizziamo la zucchetta, avvio della lavorazione e indicazioni per proseguire correttamente il lavoro.

Secondo incontro: Completamento della zucchetta, rifiniture e composizione autunnale, suggerimenti per la valorizzazione del manufatto. Condivisione dei lavori e conclusione del laboratorio.

Materiali da acquistare e portare con sé: filo acrilico di colore arancio e di colore verde, uncinetto adeguato allo spessore del filato.

CALENDARIO

OTTOBRE 5 - 19

BAGNO DI FORESTA

SEDE	Sentiero sul Maira – Cavallerleone
RITROVO	ponte Via Pedaggera - Cavallerleone
DOCENTE	Elisa MARCHISIO (guida certificata ABF)
N.° INCONTRI	2
ORARIO	9.30 - 11.30 (Sabato)

PROGRAMMA

Un bagno di foresta (in giapponese ***Shinrin-yoku***, che significa letteralmente “*immergersi 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

FEBBRAIO	27
APRILE	17



CORSO CON INTEGRAZIONE

INTEGRAZIONE: € 20 (min. 4 iscritti)

LABORATORIO SOLIDALE DI UNCINETTO

SEDE	Biblioteca Comunale (Piazza Santa Maria 2)
DOCENTE	Maria Angela GANDOLFO <i>referente territoriale dell'Associazione Mani di Mamma</i>
N.° LEZIONI	2
ORARIO	20.30 - 22.30 (Lunedì)

PROGRAMMA

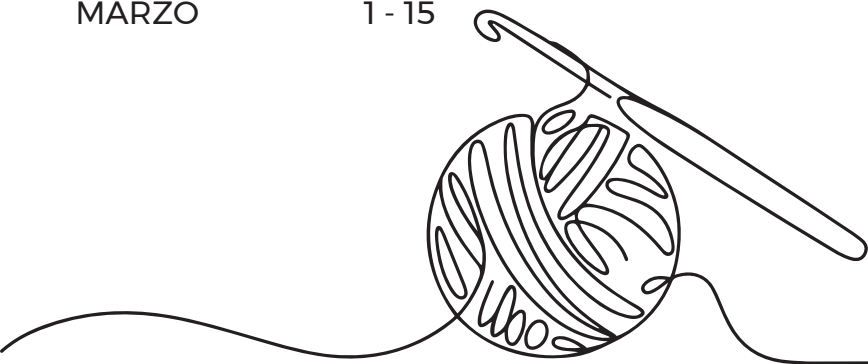
Obiettivi: coinvolgere i soci in un'esperienza creativa e solidale, apprendere le tecniche base per la realizzazione di Dudù da donare alle Terapie Intensive Neonatali italiane, promuovere la socialità e il senso di comunità. Il laboratorio guiderà i partecipanti alla realizzazione dei Dudù all'uncinetto 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 1 - 15



CORSO LIBERO - Nessuna integrazione



PER ISCRIZIONI

**UFFICIO CULTURA
DEL COMUNE DI CAVALLERMAGGIORE
Tel. 0172/38.10.55**

BAGNO DI FORESTA

SEDE	Sentiero sul Maira – Cavallerleone
DOCENTE	Elisa MARCHISIO (guida certificata ABF)
N.° INCONTRI	2
ORARIO	9.30 - 11.30 (Sabato)

PROGRAMMA

Un bagno di foresta (in giapponese *Shinrin-yoku*, che significa letteralmente “*immergersi 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	24
MARZO	20



CORSO A INTEGRAZIONE

INTEGRAZIONE: € 20

BACKRACK SYSTEM
Esercizi innovativi per il rimedio
ai dolori della colonna vertebrale

SEDE	Palestra "L'Ora di ginnastica" - V.lo Garneri n. 2
DOCENTE	Massimo CARIGNANO e Staff della Palestra
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 dell'Ora di Ginnastica.

CALENDARIO

OTTOBRE 2 - 9 - 16 - 23 - 30

NOVEMBRE 6 - 13 - 20 - 27

DICEMBRE 4

CORSO A INTEGRAZIONE

INTEGRAZIONE: € 90 (pagamento in loco)

FULL BODY MOBILITY TRAINING

Le lezioni di gruppo di “Full Body Mobility Training” nascono per donare nuovi strumenti di lavoro a chi ha una “scarsa mobilità”

SEDE	Palestra “L’Ora di ginnastica” - V.lo Garneri n. 2
DOCENTE	Massimo CARIGNANO e Staff della Palestra
N.° LEZIONI	10
ORARIO	17.45 - 18.30 (Venerdì)

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 dell'Ora di Ginnastica.

CALENDARIO

OTTOBRE 2 - 9 - 16 - 23 - 30

NOVEMBRE 6 - 13 - 20 - 27

DICEMBRE 4

CORSO A INTEGRAZIONE

INTEGRAZIONE: € 90 (pagamento in loco)

COUNTRY DANCE

SEDE	Ala Comunale
DOCENTE	Davide PARUSSA
N.° LEZIONI	8 lezioni per STEP 1 e 8 lezioni per STEP 2
ORARIO	18.00 - 19.00 (Giovedì)

PROGRAMMA

Il ballo Country, 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 saloon.

È un ballo in formazione nel quale un gruppo di persone balla su una o più linee tutti rivolti dallo stesso lato ed esegue le stesse coreografie contemporaneamente. La “Country Dance” viene generalmente ballata su musica country-western.

Il corso è rivolto ai principianti (e non) che vogliono provare questo affascinante genere di ballo.

Non è necessario un abbigliamento né calzature particolari.

CALENDARIO PRIMO STEP

OTTOBRE	8 - 15 - 22 - 29
NOVEMBRE	5 - 12 - 19 - 26

CALENDARIO SECONDO STEP

FEBBRAIO	11 - 18 - 25
MARZO	4 - 11 - 18 - 25
APRILE	1

CORSO A INTEGRAZIONE (min 8 iscritti)

INTEGRAZIONE: € 25 (per ogni step)

DANZA E MOVIMENTO CREATIVO

***Ascolto del corpo, espressione
e benessere attraverso il movimento***

SEDE	Ala Comunale
DOCENTE	Cinzia SCICOLONE
N.° LEZIONI	8
ORARIO	17.00 - 18.00 (Lunedì)

PROGRAMMA

Un laboratorio aperto a tutte le persone che desiderano esplorare il movimento in modo libero, creativo e non giudicante, senza necessità di esperienza nella danza.

Attraverso semplici pratiche corporee, esercizi di ascolto, improvvisazione guidata, musica e movimento espressivo, il percorso favorisce consapevolezza corporea, coordinazione, presenza, creatività e relazione con gli altri. Le proposte saranno adattate alle possibilità di ciascuno, in un clima accogliente e inclusivo, dove il movimento diventa occasione di benessere, scoperta e piacere di stare insieme.

Il percorso si ispira ai principi della danza di comunità e favorisce:

- benessere fisico, attraverso il potenziamento muscolare, il miglioramento dell'equilibrio, della coordinazione e della mobilità;
- benessere emotivo, grazie alla riduzione di stress e ansia, alla stimolazione della memoria e alla socializzazione;
- espressione e creatività, valorizzando il desiderio di esprimersi, l'immaginazione e l'invenzione motoria.

Si consiglia abbigliamento comodo e scarpe da ginnastica oppure calzini antiscivolo.

CALENDARIO

GENNAIO	25
FEBBRAIO	1 - 15 - 22
MARZO	1 - 8 - 15 - 22

CORSO A INTEGRAZIONE (min 8 iscritti)

INTEGRAZIONE: € 40

PILATES E GINNASTICA DEL BENESSERE 1

SEDE	Palestra Joy's Fitness Club - Via Martinetto
DOCENTE	Ivan BRUNO e Staff della palestra
N.° LEZIONI	52
ORARIO	20.15 - 21.15 (Lunedì) 20.00 - 21.00 (Mercoledì)

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

Dal 5 ottobre 2026



CORSO A INTEGRAZIONE

INTEGRAZIONE: €160 (da corrispondere direttamente alla palestra)

PILATES E GINNASTICA DEL BENESSERE 1

SEDE	Palestra Joy's Fitness Club - Via Martinetto
DOCENTE	Ivan BRUNO e Staff della palestra
N.° LEZIONI	52
ORARIO	9.00 - 10.00 (Mercoledì e Venerdì)

PROGRAMMA

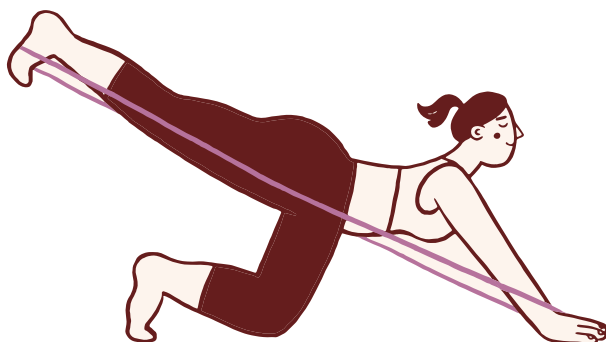
Corso storico nei programmi UNITRE, dove si ricerca il benessere fisico e psicofisico utilizzando discipline efficaci, semplici ed adatte a tutti.

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

Dal 7 ottobre 2026



CORSO A INTEGRAZIONE

INTEGRAZIONE: €160 (da corrispondere direttamente alla palestra)

GHIRLANDA DI NATALE

SEDE	Sala Turcotto
DOCENTE	Francesca MAINA
N.° LEZIONI	1
ORARIO	16.00 - 18.30 (Lunedì)

PROGRAMMA

Realizziamo insieme una Ghirlanda intrecciando rami di abete, cipresso, e altre conifere, arricchiti da bacche e preziosi elementi naturali (no plastica), per abbellire le vostre case o per un bel pensiero da donare. Tutto il materiale verrà fornito dalla docente.

CALENDARIO

NOVEMBRE 30



CORSO CON INTEGRAZIONE (min 5 iscritti)

INTEGRAZIONE: € 45

CANTI IN CERCHIO

Un viaggio vocale tra armonia, cultura e benessere

SEDE	Ala Comunale
DOCENTE	Federica TOVOLI
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

OTTOBRE	26
NOVEMBRE	2 - 9 - 16 - 23 - 30
DICEMBRE	14 - 21

PRESENTAZIONE CORSO

~~~~~  
**Lunedì 19 ottobre alle ore 17.00 presso Ala Comunale  
con INGRESSO LIBERO**

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

INTEGRAZIONE: € 38

## **GOERNÉ LA MEMORIA (Custodire la memoria)**

|             |                         |
|-------------|-------------------------|
| SEDE        | Sala Bocchiotti         |
| DOCENTE     | <b>Luigi VAIRA</b>      |
| N.° LEZIONI | 4                       |
| ORARIO      | 20.30 - 21.30 (Martedì) |

### **PROGRAMMA**

Poesie e letture in piemontese del passato con confronto con i poeti contemporanei. Proverbi e modi di dire. Storia del bandito "Del Piero". Grammatica piemontese.

### **CALENDARIO**

|        |              |
|--------|--------------|
| MARZO  | 16 - 23 - 30 |
| APRILE | 6            |

---

## **CINEMA INSIEME**

|           |                                         |
|-----------|-----------------------------------------|
| SEDE      | Sala Turcotto                           |
| REFERENTI | <b>MILANO Dario e DEMICHELIS Franco</b> |
| ORARI     | 15.00 - 17.00 (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.



**CORSI LIBERI - Nessuna integrazione**

# **GOZZANO, GUCCINI e GÖDEL**

## ***Elogio dell'incompletezza e delle piccole cose***

|              |                         |
|--------------|-------------------------|
| SEDE:        | Sala Bocchiotti         |
| DOCENTE:     | <b>Roberto MONTAN</b>   |
| N.° LEZIONI: | 3                       |
| ORARIO       | 21.00 - 22.15 (Martedì) |

### **PROGRAMMA**

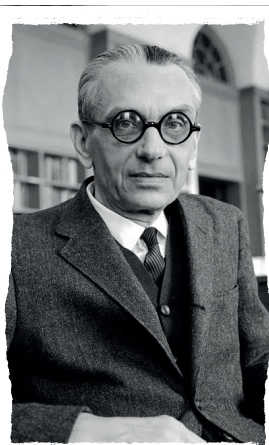
Tre personaggi molto diversi fra loro: un poeta di inizio secolo che non vuole più essere se stesso, un logico che percorrendo i sentieri della matematica incontra la filosofia, un cantautore che dice di essere "nato fesso".

Hanno qualcosa in comune oltre alla lettera iniziale del cognome? Lo scopriremo insieme!

*Per entrare un po' nello spirito degli autori trattati, si consiglia di leggere in autonomia "La signorina Felicità" di Guido Gozzano e ascoltare "Autogrill", "Incontro" e "Canzone delle osterie di fuori porta" di Francesco Guccini.*

### **CALENDARIO**

NOVEMBRE                      10 - 17 - 24



**CORSO LIBERO - Nessuna integrazione**

# **GEOLOGIA QUOTIDIANA**

***Le rocce che usiamo ogni giorno senza saperlo***

|             |                           |
|-------------|---------------------------|
| SEDE        | Sala Bocchiotti           |
| DOCENTE     | <b>Chiara AUDISIO</b>     |
| N. INCONTRI | 2                         |
| ORARIO      | 18.00 - 19.00 (Mercoledì) |

## **PROGRAMMA**

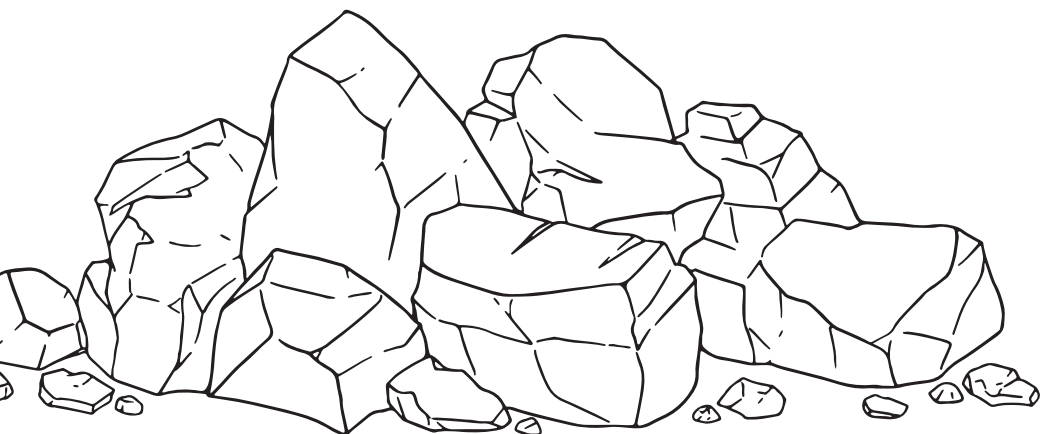
Le scienze della terra e le rocce sono forse uno degli argomenti scientifici meno conosciuti dalle persone, poco diffuse anche come materia scolastica e considerate forse poco utili. Eppure, ogni giorno, a casa, a scuola, al lavoro, in viaggio ne facciamo un uso indispensabile.

Dopo una breve introduzione per spiegare la struttura del nostro pianeta e come si formano **le tre principali “famiglie” di rocce** ne vedremo gli utilizzi più particolari.

## **CALENDARIO**

NOVEMBRE

4 - 11



**CORSO LIBERO - Nessuna integrazione**

## **DANCALIA: TERRA ESTREMA**

|             |                           |
|-------------|---------------------------|
| SEDE        | Sala Bocchiotti           |
| DOCENTE     | <b>Chiara AUDISIO</b>     |
| N. INCONTRI | 1                         |
| ORARIO      | 18.00 - 19.00 (Mercoledì) |

### **PROGRAMMA**

Un racconto per immagini in una parte dell'**Etiopia** dove gli ominidi hanno mosso i loro primi passi alla colonizzazione del pianeta. Un luogo estremo, una depressione dove le temperature esterne sono proibitive per la maggior parte dell'anno, ma dove l'evoluzione del nostro pianeta ha creato un paesaggio unico e colori irripetibili.

### **CALENDARIO**

NOVEMBRE 18



## **LAND ART (ARTE DELLA TERRA)**

|             |                                              |
|-------------|----------------------------------------------|
| SEDE        | Giardino Scuola dell'Infanzia                |
| DOCENTE     | <b>Antonella DOGLIATTI e Federica TOVOLI</b> |
| N. INCONTRI | 2                                            |
| ORARIO      | 14.00 - 15.30 (Sabato)                       |

### **PROGRAMMA**

Rapporto e legame con l'ambiente: creazione di opere in spazi aperti tramite elementi naturali, nel rispetto della natura stessa.

### **CALENDARIO**

OTTOBRE 17 - 24

**CORSO LIBERO - Nessuna integrazione**

## **TERRA, CIELO E ALTRE STORIE**

|             |                         |
|-------------|-------------------------|
| SEDE        | Sala Bocchiotti         |
| DOCENTE     | <b>Remo SCHELLINO</b>   |
| N. INCONTRI | 3                       |
| ORARIO      | 21.00 - 23.00 (Venerdì) |

### **PROGRAMMA**

#### **VENERDÌ 12 FEBBRAIO 2027 - ORE 21.00**

##### ***VENIRE AL MONDO le levatrici nel novecento***

Sono molti i riti e le consuetudini che ruotano intorno alla culla, alla casa, alla bara. Sono le sedi dove sorge, si agita e ricade nella natura la vita di noi tutti. Tutto nasce, tutto si muove. E' la sola legge naturale che governa gli esseri, dal principio misterioso del "venire al mondo", all'inquietante mistero della dissoluzione di "andare all'altro mondo". Quello della levatrice era un mestiere sicuramente considerato importante. Per questo motivo l'idea è di raccontare, dalla voce delle protagoniste di un tempo, il mestiere di ostetrica.

#### **VENERDÌ 19 FEBBRAIO 2027 - ORE 21.00**

##### ***STARE AL MONDO per scelta o per destino***

Il film è la trasposizione in chiave cinematografica del libro L'anello forte di Nuto Revelli. Nell'opera dello scrittore cuneese per la prima volta voci e storie provenienti dal multiforme universo contadino della provincia di Cuneo sono state ascoltate, raccolte e pubblicate restituendo la dignità spesso negata e il valore fondamentale al ruolo delle donne in seno alla famiglia e alla società. Non mancano in questo film, figure capaci di scegliere per loro stesse un'alternativa di vita, manifestando un desiderio di indipendenza.

#### **VENERDÌ 26 FEBBRAIO 2027 - ORE 21.00**

##### ***ANDARE ALL'ALTRO MONDO riti, credenze, pensieri e conversazioni***

Questo film completa la trilogia legata al nascere, al vivere e al morire. È un viaggio in Italia che svela, in parte, il rapporto di noi con la morte dentro il tessuto umano del nostro paese. Un percorso antropologico, emotivo e culturale dove la morte è raccontata nella circolarità della vita, come uscita da un mondo ed ingresso in un altro. Nulla si distrugge, tutto si trasforma. La morte è una nuova presenza. Riti, racconti, testimonianze e conversazioni legate alla fase finale del nostro vivere.

**CORSO LIBERO - Nessuna integrazione**

## **LA SAGGEZZA DELL'ETÀ**

|             |                         |
|-------------|-------------------------|
| SEDE        | Sala Bocchiotti         |
| DOCENTE     | <b>Petra SENESI</b>     |
| N. INCONTRI | 1                       |
| ORARIO      | 17.00 - 18.30 (Giovedì) |

### **PROGRAMMA**

Riflessioni sull'accettazione dei cambiamenti fisici ed emotivi, valorizzando il patrimonio di esperienze della terza età.

### **CALENDARIO**

NOVEMBRE 19



## **L'ANSIA: NEMICA/AMICA DELLA NOSTRA VITA**

|             |                         |
|-------------|-------------------------|
| SEDE        | Sala Bocchiotti         |
| DOCENTE     | <b>Petra SENESI</b>     |
| N. INCONTRI | 1                       |
| ORARIO      | 17.00 - 18.30 (Giovedì) |

### **PROGRAMMA**

Come riconoscere e gestire l'ansia nella nostra vita quotidiana.

### **CALENDARIO**

NOVEMBRE 26

## **OSSA E MUSCOLI A TAVOLA**

|             |                           |
|-------------|---------------------------|
| SEDE        | Sala Bocchiotti           |
| DOCENTE     | <b>Chiara MELLANO</b>     |
| N. INCONTRI | 1                         |
| ORARIO      | 20.30 - 22.00 (Mercoledì) |

### **PROGRAMMA**

Ossa e muscoli rappresentano un patrimonio prezioso da costruire e preservare nel corso della vita.

Durante l'incontro verrà approfondito il ruolo dell'alimentazione e dello stile di vita nel mantenimento della salute muscolo-scheletrica, con particolare attenzione ai nutrienti chiave, ai benefici dell'attività fisica e alle strategie utili per favorire un invecchiamento attivo, prevenendo fragilità e perdita di autonomia.

### **CALENDARIO**

|       |   |
|-------|---|
| MARZO | 3 |
|-------|---|

# ALIMENTAZIONE VEGETALE: TRA MITI E REALTÀ

|             |                           |
|-------------|---------------------------|
| SEDE        | Sala Bocchiotti           |
| DOCENTE     | <b>Chiara MELLANO</b>     |
| N. INCONTRI | 1                         |
| ORARIO      | 20.30 - 22.00 (Mercoledì) |

## PROGRAMMA

Negli ultimi anni si parla sempre più spesso di alimentazione vegetale, ma cosa significa davvero?

Durante l'incontro verranno illustrate le caratteristiche dei principali modelli alimentari a prevalenza vegetale, gli alimenti che li caratterizzano e il loro ruolo in una dieta equilibrata. Saranno inoltre approfonditi i benefici per la salute, insieme ai principali dubbi e falsi miti, per orientarsi con maggiore consapevolezza.

## CALENDARIO

FEBBRAIO 24



**CORSO LIBERO - Nessuna 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.**

Per i Laboratori di attività fisica e psicofisica ed i Corsi di lingue straniere 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.



**INFO ISCRIZIONI  
PAG. 4**



**INFO ISCRIZIONI  
PAG. 11**



**INFO ISCRIZIONI  
PAG. 16**