



COMUNE DI ROVERETO  
Assessorato  
alle Politiche Sociali



40°

UNIVERSITÀ  
DELL'ETÀ  
LIBERA



# SALUTO DELL'ASSESSORE

**Mauro Previdi**

Assessore alle  
Politiche Sociali

**A**l termine di un quinquennio di proposte dedicate a un servizio culturale di grande impatto sulla città come quello dei corsi dell'Università dell'Età Libera, desidero condividere alcune considerazioni.

Vivere l'esperienza di attendere, in lunghe file serpeggianti nella sala riunioni del Servizio Politiche Sociali del Comune di Rovereto, per iscriversi ad uno degli oltre cento corsi proposti dal Comune di Rovereto a chi ha più di quarant'anni, ha sempre offerto uno spaccato incoraggiante sulla vitalità della città. Più di 1.500 sono infatti i cittadini e le cittadine di Rovereto che, ogni anno, attendono la riapertura dei corsi dell'Università dell'Età Libera, suddivisi in diversificate aree per incontrare bisogni, desideri e gusti di tutti e tutte.

A dire il vero finora si iscrivono più donne che uomini, come se la componente femminile della comunità roveretana fosse più curiosa, più disposta a mettersi in gioco e ad apprendere. Interpretare meglio il passato, comprendere lo scomodo presente, anticipare le svolte del futuro sono i temi trattati nei percorsi di studio e di ricerca: tra questi, di particolare successo i corsi tenuti da studenti delle scuole superiori agli anziani sull'uso delle nuove tecnologie, che hanno avvicinato due generazioni consentendo loro una migliore comprensione reciproca.

Tra i corsi, molto apprezzati quelli dedicati alle attività motorie graduate a seconda dell'età degli iscritti, frutto di una precisa scelta, quella di contribuire, anche attraverso l'Università, alla salute fisica della popolazione più anziana prevenendone possibili incidenti e infermità. Poiché la salute è anche

ben-essere psicologico e relazionale, le proposte dell'Università relative a questi campi di interesse si sono rivelate eccezionali strumenti di comunicazione tra le iscritte e gli iscritti, molti dei quali hanno creato non solo una sorta di "fan club" di materie e docenti, ma anche durature amicizie capaci di riempire di senso e di vita le giornate, al di fuori del tempo dedicato alla frequenza programmata nella settimana. Hanno contribuito alla costruzione di questa straordinaria rete di relazioni soprattutto i docenti, capaci di trasferire ai loro allievi e allieve la vivacissima passione per ciò che insegnano; un valore aggiunto di grande portata, tanto da spingerli ad offrire l'intero corso o parte di esso a titolo gratuito o a prolungare gratuitamente il loro lavoro oltre la conclusione ufficiale del proprio corso, come è capitato nel caso degli insegnanti che organizzano a corollario del loro corso visite a mostre, gite, approfondimenti con altre lezioni gratuite scaturiti dall'interesse suscitato dalle lezioni impartite in aula. Coinvolte in tutto questo intenso lavoro per fare comunità anche tutte le istituzioni cittadine, che hanno messo a disposizione esperti e saperi: in questo modo il bilancio dell'Università non poteva che essere brillante.

Desidero concludere questa mia introduzione ai corsi del 40° anno accademico, che manterranno ancora e sempre un altissimo livello di qualità, esponendo un'ultima considerazione: mi ha confortato, nel tempo, la costante partecipazione della comunità ai corsi che hanno approfondito tematiche spirituali, di etica e psicologia. L'ho considerato un segno del costante desiderio di "rimanere umani" nelle tempeste disumane che tentano di abbattere una civiltà come la nostra, costruita nella libertà, solidarietà e rispetto reciproco. Segno, dunque, di speranza per tutti quelli che, come noi, desiderano continuare a imparare per migliorare se stessi e il mondo che abitano.

# INAUGURAZIONE *anno accademico*

**DOMENICA 27 OTTOBRE 2019 • ORE 17.00**  
**TEATRO ZANDONAI • CORSO BETTINI**

Con la partecipazione di

**MUSICA CITTADINA  
RICCARDO  
ZANDONAI**



**ACCESSO LIBERO E GRATUITO,  
SENZA ISCRIZIONE**



*le Majorettes*  
di Lizzano

**CORPO BANDISTICO  
"DON G. PEDERZINI"  
DI LIZZANA**



Alcune particolarità .....	8
Iscrizioni ai corsi .....	10
Come iscriversi .....	11
Ammissioni ai corsi .....	12
Pagamenti, ritiri e subentri .....	13

## CORSI

### ESPRESSIONE ARTISTICA

Armonica a bocca tradizionale popolare .....	16
Acquerello • livello base • 2 CORSI .....	17
Acquerello • livello avanzato • 3 CORSI .....	18
Pittura ad olio .....	19
Pittura ad olio • livello avanzato .....	20
Pittura acrilica .....	21
Ritrattistica • pittura su tela .....	22
Trompe l'oeil • inganna l'occhio .....	23
Disegno • livello base .....	24
Disegno • livello intermedio .....	25
Avviamento alla scultura .....	26
Pittura su porcellana e ceramica .....	27
Decorazione su porcellana .....	28
Ceramica raku • livello base .....	29
Mosaico • livello base .....	30
Cuerda seca .....	31
Patchwork • livello base .....	32
Patchwork • livello avanzato .....	33
Tessitura trame colorate • 2 CORSI .....	34
Ricamo e non solo • corso breve • 2 CORSI .....	35
Ricamo e non solo • corso lungo • 2 CORSI .....	36
Lavoriamo insieme il fimo • 2 CORSI .....	37
Riciclo creativo .....	38
Li ho fatti io! .....	39

Realizza il tuo fuoriporta .....	40
Addobbi natalizi .....	41

## PROMOZIONE SALUTE E BENESSERE

Conferenze di informazione salute e movimento .....	44
Conoscere l'emergenza	
Sapere per essere in grado di affrontare .....	45
La prevenzione vaccinale nella storia	
Cosa è cambiato dall'800 ai giorni nostri? .....	46
Medicina di genere .....	47
Il cervello delle donne è diverso da quello degli uomini? .....	48
Pavimento pelvico: quanto ne sai? .....	49
La solitudine nell'era della comunicazione .....	50
Naturalmente in cucina • 2 CORSI .....	51
Coltivare sul balcone, si può fare! • 2 CORSI .....	52
I valori del benessere .....	53
Strategie per un buon sonno	
Cos'è il sonno e come migliorare la vita notturna .....	54
Esplorando i territori della paura .....	55
La psicologia e la felicità • come coltivare il benessere per migliorare la qualità della nostra vita .....	56
La perfezione non è di questo mondo .....	57
Ottimisti si diventa .....	58
Penso, dunque agisco! .....	59
Ri-attivamente .....	60
Memoria e non solo... • corso base .....	61
Memoria e non solo... • corso avanzato .....	62
Biodanza .....	63
Movimento creativo e danza .....	64
Qi gong terapeutico • livello base .....	65
Qi gong terapeutico • livello base+ .....	66
Yogatherapy • vincere il mal di schiena • 2 CORSI .....	67
Yoga energy • rigenerare per rilassare • 2 CORSI .....	68
Taiji Quan stile yang .....	69
Taiji Quan .....	70
Hatha yoga .....	71
Yoga • livello base .....	72
Yoga • livello intermedio .....	73

Pilates • livello base • 2 CORSI .....	74
Pilates • livello intermedio .....	75
Pilates • livello intermedio con piccoli attrezzi .....	76
Cervicale • conoscere, prevenire, curare • 2 CORSI .....	77
Educazione motoria (per persone fisicamente indipendenti) • 13 CORSI .....	78
Educazione motoria leggera (per persone fisicamente fragili) • 5 CORSI .....	81
Educazione motoria molto leggera (per persone fisicamente dipendenti) .....	83

## **HOMO RELIGIOSUS**

...dal "Religion Today Filmfestival" di Trento .....	86
Sperare oltre • visioni di vita dopo la morte .....	87
L'aldilà nella religione islamica .....	88
Vita, morte e rinascita nel buddismo .....	89
La vita nell'aldilà secondo la tradizione ortodossa .....	90
Il protestantesimo e la Chiesa Valdese	
Dalla storia allo sguardo oltre la vita .....	91
Perché quattro Vangeli? .....	92
Antonio Rosmini nel terzo millennio	
Confronto storico-ecclesiale delle cinque piaghe in rapporto al mondo contemporaneo .....	93

## **CULTURA GENERALE E ATTUALITÀ**

Alfabetizzazione informatica .....	96
Successioni e testamenti .....	97
(Ri)educazione stradale .....	98
La letteratura italiana ed europea nel primo ventennio del '900 .....	99
Dialetti trentini .....	100
Dialetto lagarino: quatro ciàcere a filò .....	101
Introduzione alla lingua e alla letteratura ebraica .....	102
Lingua latina .....	103
Trentinglish .....	104
Il fascino delle isole: dall'arcipelago giapponese alle isole dell'Oceano Indiano (e oltre) .....	105
Il colore .....	106



(Nuove) storie in valigia .....	107
Storie di celluloido: il cinema racconta la società .....	108
Il Novecento e le sue storie, viste da vicino .....	109
Storia, storia dell'arte, del costume e della moda nel '900	
Alcuni suoi personaggi .....	110
Leonardo, il genio del Rinascimento .....	111
Storia e gloria di Rovereto (XIV-XVIII sec.) .....	112
Il castello di Rovereto .....	113
Il primo dopoguerra in Trentino • 1918-1924 .....	114
Il Trentino e l'emigrazione dall'Ottocento alla Prima guerra mondiale .....	115
Visita a Palazzo Betta-Grillo .....	116
Visita a Palazzo Rosmini al Frassen (Palazzo Balista) .....	117
Il fenomeno migratorio in Trentino: numeri, curiosità, luoghi comuni .....	118
Il colonialismo, le migrazioni e l'Europa .....	119
Dalle fake news a Wikipedia .....	120
Arte e filosofia: quale dialogo? • seconda parte .....	121
Osservare lo spazio dalla Terra e la Terra dallo spazio .....	122
Armi, acciaio e malattie.	
Un libro raccontato per immagini .....	123
Meteorologia e climatologia .....	124
Introduzione all'antropologia culturale: il mondo cambia attraverso i nostri sguardi .....	125
Storia del vino in Trentino: cultura e identità .....	126
Accogliere in casa con semplicità e con l'aiuto del galateo e delle buone maniere .....	127
Astrologia • abbiamo tutti 12 case .....	128
Tra Riccardo Zandonai e i suoi contemporanei • narrazioni e letteratura nella musica italiana del primo Novecento .....	129
Donne in Campo .....	130
I filmati del dott. Davi .....	131

## ALTRE ATTIVITÀ

Progetto "Uomini in forma" .....	134
Corsi proposti da terzi .....	135
Progetti e servizi alla persona .....	151
Le associazioni degli anziani sul territorio .....	163

# ALCUNE PARTICOLARITÀ

**Per gli abbonati al Museo Civico che esibiranno la propria tessera all'atto dell'iscrizione, la quota di partecipazione ai corsi che si terranno presso il Museo stesso verrà ridotta del 50%.**

## **I CORSI - CONFERENZE GRATUITI**

### **PROMOZIONE SALUTE E BENESSERE**

Conferenze di informazione salute e movimento .....	44
Conoscere l'emergenza	
Sapere per essere in grado di affrontare .....	45
La prevenzione vaccinale nella storia	
Cosa è cambiato dall'800 ai giorni nostri? .....	46
Medicina di genere .....	47
Il cervello delle donne è diverso da quello degli uomini? .....	48
Pavimento pelvico: quanto ne sai? .....	49
La solitudine nell'era della comunicazione .....	50

### **HOMO RELIGIOSUS**

...dal "Religion Today Filmfestival" di Trento .....	86
L'aldilà nella religione islamica .....	88
La vita nell'aldilà secondo la tradizione ortodossa .....	90
Perché quattro Vangeli? .....	92
Antonio Rosmini nel terzo millennio	
Confronto storico-ecclesiale delle cinque piaghe in rapporto al mondo contemporaneo .....	93

### **CULTURA GENERALE E ATTUALITÀ**

Successioni e testamenti .....	97
(Ri)educazione stradale .....	98
Dialecto lagarino: quatro ciàcere a filò .....	101
Il fenomeno migratorio in Trentino: numeri, curiosità, luoghi comuni .....	118
Dalle fake news a Wikipedia .....	120

Meteorologia e climatologia.....	124
Donne in Campo .....	130
I filmati del dott. Davi .....	131

## ATTENZIONE!

**Per tutti i corsi gratuiti è comunque necessario iscriversi e  
vigono i criteri di accesso di cui a pag. 12**

# ISCRIZIONI AI CORSI QUANDO/DOVE



INFO

## 1° PERIODO

- **Online dal 9 settembre al 20 settembre 2019** (fino alle ore 12.30)
- **Di persona presso la Sala riunioni del Servizio Politiche Sociali in Via Pasqui, 10 (3° piano dell'Euro Center)**  
**Ingresso: Scala/Ascensore a destra dell'edificio i giorni:**

lunedì 16 settembre	8.30 - 12.30 e 14.30 - 18.00
martedì 17 settembre	8.30 - 12.30 e 14.30 - 18.00
mercoledì 18 settembre	8.30 - 12.30 e 14.30 - 18.00
giovedì 19 settembre	8.30 - 12.30 e 14.30 - 18.00
venerdì 20 settembre	8.30 - 12.30

## 2° PERIODO

**dal 7 gennaio 2020 in poi**  
(per ogni corso è indicato il termine iscrizioni)

- **presso l'Ufficio Cultura, Sport e Politiche Giovanili di Corso Bettini, 43**  
**(Palazzo Alberti-Poja – accesso dal cortile retrostante – 2° piano)**  
**telefono 0464 452376 – 0464 452336**

dal lunedì al giovedì	8.30 - 12.00
il mercoledì	8.30 - 12.00 e 14.30 - 18.00
il venerdì	8.30 - 12.30

### ATTENZIONE!

**Chi si iscrive nel 1° periodo ha precedenza su chi si iscrive nel 2° periodo (vedi pag. 12)**

**Per i "Corsi proposti da terzi" bisogna rivolgersi direttamente ai promotori degli stessi**

# COME ISCRIVERSI

## ONLINE

Accedendo al sistema MAIA dalla homepage del sito del Comune di Rovereto [www.comune.rovereto.tn.it](http://www.comune.rovereto.tn.it)

Le iscrizioni online sono possibili:

dal 9 settembre al 20 settembre 2019 (fino alle ore 12.30)

Al termine sopraindicato la procedura di iscrizione verrà disattivata.

Dal 7 gennaio 2020 fino al termine iscrizioni indicato per ogni corso.

## DI PERSONA - TRAMITE TERZI

Presentandosi durante i periodi e nelle sedi indicate nella pagina precedente.

Per i nuovi iscritti è necessario fornire i seguenti dati: nome e cognome, data di nascita, indirizzo di residenza, codice fiscale, recapito telefonico, titolo di studio, professione, n. componenti nucleo familiare.

Per chi si iscrive ai corsi di educazione motoria è necessario presentare la scheda di autovalutazione sul proprio stato di salute. La scheda può essere scaricata direttamente dal sito del Comune di Rovereto - [www.comune.rovereto.tn.it](http://www.comune.rovereto.tn.it) cliccando nella sezione MAIA, oppure la si può trovare durante la settimana delle iscrizioni direttamente presso l'Ufficio raccolta iscrizioni.

## ATTENZIONE!

**L'iscrizione non comporta l'ammissione ai corsi prescelti!**

(Vedi pagine seguenti)

Non sono accettate iscrizioni via mail o via fax.

# AMMISSIONI AI CORSI

## CRITERI

### **Requisiti per l'iscrizione:**

Età minima da compiere entro il 2019: 40 anni

Età minima per i corsi di attività motoria: 55 anni

### **Criteri di ammissione ai corsi in ordine di importanza:**

1. Il periodo di iscrizione (ha precedenza chi si iscrive nel primo periodo rispetto a chi si iscrive nel secondo periodo). (vedi pag. 10)
2. La residenza nel Comune di Rovereto (ha precedenza chi risiede nel Comune di Rovereto rispetto a chi risiede in altro Comune).
3. L'anzianità anagrafica (l'iscritto più anziano ha precedenza rispetto all'iscritto più giovane).

Ai sensi delle disposizioni provinciali, non è obbligatorio, per i partecipanti ai corsi di attività motoria e ai laboratori psiche e corpo, presentare certificato medico di idoneità.

L'iscrizione ai corsi di educazione motoria è comunque subordinata alla consegna della scheda di autovalutazione sul proprio stato di salute al personale del Centro di Ricerca "Sport, Montagna e Salute" presente alle iscrizioni: tale personale fisserà eventualmente visite medico-valutative gratuite.

Qualora dalla visita medico-valutativa risultassero necessari ulteriori accertamenti, l'ammissione al corso è sospesa e condizionata dall'esito degli stessi.

Se, dai controlli effettuati, emergesse l'incompatibilità dell'iscritto con il corso prescelto, allo stesso verrà data la possibilità di scegliere un corso più adatto alle proprie condizioni fisiche.

# PAGAMENTI, RITIRI E SUBENTRI

Al fine di determinare gli ammessi ai corsi, in relazione al numero massimo di posti disponibili, vengono stilate graduatorie secondo i criteri indicati nelle pagine precedenti.

Non appena redatte le graduatorie verranno comunicate, tramite lettera, l'ammissione ai corsi e le modalità di pagamento o la non ammissione ai corsi con indicazione della relativa posizione di riserva.

L'utente ammesso è tenuto al rispetto del termine di pagamento indicato nella lettera.

Il pagamento potrà avvenire con le **seguenti modalità:**

- **BANCOMAT** (verranno applicate le condizioni della propria banca)
  - > presso la **Portineria del Servizio Politiche Sociali** – Via Pasqui, 10 – 3° piano oppure presso la **Portineria del Servizio Istruzione, Cultura e Sport** – C.so Bettini, 43 (Palazzo Alberti-Poja, accesso dal cortile retrostante)  
**ORARI:**

lunedì – martedì – giovedì	8.30 – 12.00
mercoledì	8.30 – 12.00 e 14.30 – 18.00
venerdì	8.30 – 12.30
  - > presso l'Ufficio Relazioni con il Pubblico – Piazza Podestà, piano terra  
**ORARI:**

lunedì – martedì – giovedì	8.30 – 12.30 e 14.30 – 16.00
mercoledì	8.30 – 18.00
venerdì	8.30 – 12.30
- **ONLINE** (tramite carta di credito): accedendo al sistema P.O.L. dalla homepage del sito del Comune di Rovereto [www.comune.rovereto.tn.it](http://www.comune.rovereto.tn.it), seguendo le istruzioni presenti.
- **IN CONTANTI** presso la Tesoreria comunale – Banca Popolare di Sondrio – Agenzia di Rovereto – C.so Rosmini, 68 – presentandosi con l'avviso di pagamento ricevuto (gratuito)

- **BONIFICO** Banca Popolare di Sondrio - Agenzia di Rovereto - C.so Rosmini, 68 - CODICE IBAN IT 49 Y 05696 20800 000008000X24

**Al fine di permettere una tempestiva gestione dei subentri degli iscritti nella lista di riserva, l'eventuale rinuncia al corso dovrà essere comunicata, entro e non oltre il termine indicato per il pagamento, all'Ufficio Cultura, Sport e Politiche Giovanili, via mail o telefonicamente.**

**Qualora la mancata comunicazione di rinuncia nei termini sopra indicati precluda il possibile subentro delle riserve, l'utente che non abbia comunicato nei termini previsti la rinuncia, sarà comunque tenuto al versamento dell'intera quota di compartecipazione.**

**Non sono previste lezioni di prova e la partecipazione anche ad uno solo degli incontri previsti comporta l'obbligo di pagamento dell'intera quota di compartecipazione.**

Per gli utenti in posizione di riserva l'eventuale successiva ammissione verrà comunicata telefonicamente e l'avviso per il pagamento della quota di compartecipazione verrà inviato direttamente dall'Ufficio in un secondo momento.

Non è possibile il rimborso delle quote versate.

La fattura sarà inviata a casa dopo l'avvenuto pagamento.



# ESPRESSIONE *artistica*



# ARMONICA A BOCCA

## TRADIZIONALE POPOLARE

Il corso si propone di avviare le persone alla pratica dell'armonica a bocca diatonica per riprodurre e accompagnare qualche canto popolare tradizionale. Possono iscriversi tutti! Si richiede un po' di impegno a casa per impratichirsi con gli esercizi assegnati dall'insegnante.

<u>INSEGNANTE</u>	GABRIELE GIRARDELLI TEATRO E MUSICA 2GIGA
<u>SEDE</u>	Smart Lab (Centro Giovani) • Viale Trento, 46
<u>CALENDARIO</u>	29 ottobre 2019; 5, 12, 19, 26 novembre 2019; 3, 10, 17 dicembre 2019; 7, 14 gennaio 2020
<u>ORARIO</u>	dalle 16.00 alle 17.30 il martedì
<u>N. LEZIONI</u>	10
<u>TOTALE ORE</u>	15
<u>QUOTA</u>	€ 28,00
<u>N. ISCRITTI</u>	minimo 7 • massimo 12
<u>ETÀ</u>	minima 40
<u>ISCRIZIONI</u>	dal 16/09/2019 al 20/09/2019
<u>OCCORRE</u>	armonica diatonica in DO. Prima di acquistarla si chiede di contattare l'insegnante per capire quale modello è preferibile, se necessario provvederà lui a ordinarla. Il costo si aggira sui 30 €

# ACQUERELLO

## LIVELLO BASE

2 CORSI

La scoperta dell'acquerello è come una magia... rigenera, trasforma e aggiunge colore alla vita.

### INSEGNANTE

RAFFAELLA BALDESSARI

### SEDE

**CORSO N. 1** Sala Lombardi • ex Circostrizione Sud  
Via Benacense, 33

**CORSO N. 2** Aula A • Mansarda • Casa Via Flaim, 20

### CALENDARIO

22, 29 ottobre 2019; 5, 12, 19, 26 novembre 2019;  
3, 10, 17 dicembre 2019; 7, 14, 21, 28 gennaio 2020;  
4, 11, 18, 25 febbraio 2020; 3, 10, 17 marzo 2020

### ORARIO

**CORSO N. 1** dalle 8.30 alle 11.30 il martedì

**CORSO N. 2** dalle 19.00 alle 22.00 il martedì

### N. LEZIONI

20

### TOTALE ORE

60

### QUOTA

€ 114,00

### N. ISCRITTI

minimo 10 • massimo 15

### ETÀ

minima 40

### ISCRIZIONI

dal 16/09/2019 al 20/09/2019

### OCCORRE

un rotolo di carta nastro 19 mm, pennelli n. 12  
e n. 18, una scatola di acquerelli professionali,  
matita 7B, gomma, carta da acquerello 300 gr e...  
un po' di buonumore!

# ACQUERELLO

## LIVELLO AVANZATO

3 CORSI

Il talento è il risultato del fare, dello sperimentare, dell'apprendere: il nostro sarà un acquerello moderno, del vedere, del non vedere, con un risultato leggero, personale, specchio della nostra anima.

### INSEGNANTE

RAFFAELLA BALDESSARI

### SEDE

Aula A • Mansarda • Casa Via Flaim, 20

### CALENDARIO

**CORSO N. 1** 17, 24, 31 ottobre 2019; 7, 14, 21, 28 novembre 2019; 5, 12, 19 dicembre 2019; 9, 16, 23, 30 gennaio 2020; 6, 13, 20, 27 febbraio 2020; 5, 12 marzo 2020

### ORARIO

dalle 19.00 alle 22.00 il giovedì

### CALENDARIO

**CORSO N. 2** 18, 25 ottobre 2019; 8, 15, 22, 29 novembre 2019; 6, 13, 20 dicembre 2019; 10, 17, 24, 31 gennaio 2020; 7, 14, 21, 28 febbraio 2020; 6, 13, 20 marzo 2020

### ORARIO

dalle 8.30 alle 11.30 il venerdì

### CALENDARIO

**CORSO N. 3** 18, 25 ottobre 2019; 8, 15, 22, 29 novembre 2019; 6, 13, 20 dicembre 2019; 10, 17, 24, 31 gennaio 2020; 7, 14, 21, 28 febbraio 2020; 6, 13, 20 marzo 2020

### ORARIO

dalle 19.00 alle 22.00 il venerdì

### N. LEZIONI

20 **TOTALE ORE** 60

### QUOTA

€ 114,00

### N. ISCRITTI

minimo 10 • massimo 15

### ETÀ

minima 40

### ISCRIZIONI

dal 16/09/2019 al 20/09/2019

### OCCORRE

un rotolo di carta nastro 19 mm, pennelli n. 12 e n. 18, una scatola di acquerelli professionali, matita 7B, gomma, carta da acquerello 300 gr e... un po' di buonumore!

# PITTURA AD OLIO

---

Le lezioni ti guideranno nell'appassionante mondo della pittura: conoscere i materiali, le tecniche e i vari supporti. Uno spazio dove esprimere le proprie emozioni.

---

## INSEGNANTE

ANNAMARIA GAIO

## SEDE

Sala Lombardi • ex Circoscrizione Sud  
Via Benacense, 33

## CALENDARIO

23, 30 ottobre 2019; 6, 13, 20, 27 novembre 2019;  
4, 11, 18 dicembre 2019; 8, 15, 22, 29 gennaio 2020;  
5, 12, 19, 26 febbraio 2020; 4, 11, 18 marzo 2020

## ORARIO

dalle 9.00 alle 12.00 il mercoledì

## N. LEZIONI

20

## TOTALE ORE

60

## QUOTA

€ 114,00

## N. ISCRITTI

minimo 9 • massimo 12

## ETÀ

minima 40

## ISCRIZIONI

dal 16/09/2019 al 20/09/2019

## OCCORRE

il materiale verrà consigliato alla prima lezione

# PITTURA AD OLIO

## LIVELLO AVANZATO

Ideale per chi già conosce questa affascinante tecnica pittorica e desidera approfondirla o semplicemente raggiungere un livello di maggior autonomia.

<b><u>INSEGNANTE</u></b>	ANNAMARIA GAIO
<b><u>SEDE</u></b>	Sala Lombardi • ex Circonscrizione Sud Via Benacense, 33
<b><u>CALENDARIO</u></b>	23, 30 ottobre 2019; 6, 13, 20, 27 novembre 2019; 4, 11, 18 dicembre 2019; 8, 15, 22, 29 gennaio 2020; 5, 12, 19, 26 febbraio 2020; 4, 11, 18 marzo 2020
<b><u>ORARIO</u></b>	dalle 15.30 alle 18.30 il mercoledì
<b><u>N. LEZIONI</u></b>	20
<b><u>TOTALE ORE</u></b>	60
<b><u>QUOTA</u></b>	€ 114,00
<b><u>N. ISCRITTI</u></b>	minimo 9 • massimo 12
<b><u>ETÀ</u></b>	minima 40
<b><u>ISCRIZIONI</u></b>	dal 16/09/2019 al 20/09/2019
<b><u>OCCORRE</u></b>	il materiale verrà consigliato alla prima lezione

# PITTURA ACRILICA

Tecnica consigliata a chi vuole iniziare la pittura. Si utilizzano colori di veloce essiccazione diluibili con acqua da utilizzare su vari materiali: carta, cartone telato, tela, ecc.

**Ha precedenza chi non ha mai partecipato.**

## INSEGNANTE

FRANCO LA SPADA

## SEDE

Sala Lombardi • ex Circoscrizione Sud  
Via Benacense, 33

## CALENDARIO

22, 29 ottobre 2019; 5, 12, 19, 26 novembre 2019;  
3, 10, 17 dicembre 2019; 7, 14, 21, 28 gennaio 2020;  
4, 11, 18, 25 febbraio 2020; 3, 10, 17 marzo 2020

## ORARIO

dalle 14.30 alle 17.30 il martedì

## N. LEZIONI

20

## TOTALE ORE

60

## QUOTA

€ 114,00

## N. ISCRITTI

minimo 10 • massimo 15

## ETÀ

minima 40

## ISCRIZIONI

dal 16/09/2019 al 20/09/2019

## OCCORRE

eventuale materiale già in possesso dell'allievo (pennelli, colori, supporti). Alla prima lezione verrà suggerito l'acquisto di materiale necessario

# RITRATTISTICA

## PITTURA SU TELA

Il corso ha i seguenti obiettivi: conoscere i materiali base della pittura (pennelli, colori a olio o acrilici, supporti, ecc.); acquisire un metodo per riprodurre con la tecnica della pittura dei ritratti concordati con gli allievi e/o suggeriti dal docente.

<b><u>INSEGNANTE</u></b>	FRANCO LA SPADA
<b><u>SEDE</u></b>	Sala Lombardi • ex Circoscrizione Sud Via Benacense, 33
<b><u>CALENDARIO</u></b>	21, 28 ottobre 2019; 4, 11, 18, 25 novembre 2019; 2, 9, 16 dicembre 2019; 13, 20, 27 gennaio 2020; 3, 10, 17, 24 febbraio 2020; 2, 9, 1, 23 marzo 2020
<b><u>ORARIO</u></b>	dalle 14.30 alle 17.30 il lunedì
<b><u>N. LEZIONI</u></b>	20
<b><u>TOTALE ORE</u></b>	60
<b><u>QUOTA</u></b>	€ 114,00
<b><u>N. ISCRITTI</u></b>	minimo 10 • massimo 15
<b><u>ETÀ</u></b>	minima 40
<b><u>ISCRIZIONI</u></b>	dal 16/09/2019 al 20/09/2019
<b><u>OCCORRE</u></b>	eventuale materiale già in possesso dell'allievo e, in aggiunta, pennelli economici 0-2-4, cartone telato o tela 25x15, confezione colori base (minimo 6 acrilici). Ulteriore materiale occorrente verrà comunicato durante il corso



# TROMPE L'OEIL

## INGANNA L'OCCHIO

Il *Trompe l'oeil* permette di realizzare qualsiasi oggetto su un piano con effetto tridimensionale. Delle nozioni di prospettiva unite allo studio di luci e ombre saranno fondamentali per la buona riuscita dell'opera. Molto decorativo l'effetto di una finestra aperta, un arco di pietra o un muro diroccato con paesaggio sullo sfondo.

**Ha precedenza chi ha già frequentato il corso.**

### INSEGNANTE

GIULIANA MATIVI

### SEDE

Sala Lombardi • ex Circoscrizione Sud  
Via Benacense, 33

### CALENDARIO

24, 31 ottobre 2019; 7, 14, 21, 28 novembre 2019;  
5, 12, 19 dicembre 2019; 9, 16, 23, 30 gennaio 2020;  
6, 13, 20, 27 febbraio 2020; 5 marzo 2020

### ORARIO

dalle 15.00 alle 18.00 il giovedì

### N. LEZIONI

18

### TOTALE ORE

54

### QUOTA

€ 103,00 + € 35,00 circa da versare all'insegnante  
alla prima lezione per l'acquisto di una parte del  
materiale che verrà utilizzato durante il corso

### N. ISCRITTI

minimo 8 • massimo 12

### ETÀ

minima 40

### ISCRIZIONI

dal 16/09/2019 al 20/09/2019

# DISEGNO

## LIVELLO BASE

Il corso è rivolto a chi desidera imparare a disegnare “partendo da zero”. Temi affrontati: gli strumenti del disegnatore, la costruzione della forma, le proporzioni nella copia dell'oggetto bidimensionale, il segno, il chiaroscuro, i volumi, luci e ombre, teoria del colore, la prospettiva intuitiva, area, lineare, introduzione alla copia dal vero.

<b><u>INSEGNANTE</u></b>	SARA VISINTAINER
<b><u>SEDE</u></b>	Aula A • Mansarda • Casa Via Flaim, 20
<b><u>CALENDARIO</u></b>	24, 31 ottobre 2019; 7, 14, 21, 28 novembre 2019; 5, 12, 19 dicembre 2019; 9, 16, 23, 30 gennaio 2020; 6, 13, 20, 27 febbraio 2020; 5, 12, 19 marzo 2020
<b><u>ORARIO</u></b>	dalle 17.00 alle 19.00 il giovedì
<b><u>N. LEZIONI</u></b>	20
<b><u>TOTALE ORE</u></b>	40
<b><u>QUOTA</u></b>	€ 76,00
<b><u>N. ISCRITTI</u></b>	minimo 9 • massimo 13
<b><u>ETÀ</u></b>	minima 40
<b><u>ISCRIZIONI</u></b>	dal 16/09/2019 al 20/09/2019
<b><u>OCCORRE</u></b>	una matita HB, una matita 2B e una 6B, gomma bianca, tempera matite, penna a sfera nera, un righello, blocco da disegno Fabriano F4 o marca affine 200 o 220 g/mq liscio formato cm 24x33. Durante il primo incontro verrà comunicato altro materiale necessario

# DISEGNO

## LIVELLO INTERMEDIO

Il corso è rivolto a chi desidera approfondire le tecniche del corso base e affronterà i seguenti temi: la composizione, approfondimenti sulla prospettiva, disegnare in negativo, disegno su carta colorata, tecniche grafico-pittoriche, sperimentazione autonoma.

### INSEGNANTE

SARA VISINTAINER

### SEDE

Aula A • Mansarda • Casa Via Flaim, 20

### CALENDARIO

23, 30 ottobre 2019; 6, 13, 20, 27 novembre 2019;  
4, 11, 18 dicembre 2019; 8, 15, 22, 29 gennaio 2020;  
5, 12, 19, 26 febbraio 2020; 4, 11, 18 marzo 2020

### ORARIO

dalle 17.30 alle 19.30 il mercoledì

### N. LEZIONI

20

### TOTALE ORE

40

### QUOTA

€ 76,00

### N. ISCRITTI

minimo 9 • massimo 13

### ETÀ

minima 40

### ISCRIZIONI

dal 16/09/2019 al 20/09/2019

### OCCORRE

una matita HB, una matita 2B e una 6B, gomma bianca, tempera matite, penna a sfera nera, un righello, blocco da disegno Fabriano F4 o marca affine 200 o 220 g/mq liscio formato cm 24x33. Durante il primo incontro verrà comunicato altro materiale necessario

# AVVIAMENTO ALLA SCULTURA

Il corso si prefigge di plasmare un altorilievo in gesso di piccole dimensioni (cm 15x15x3). L'allievo inizierà dal disegnare a matita, su foglio di carta, un bozzetto preparatorio. Successivamente con piccole sgorbie, scolpirà lo stampo di gesso preventivamente preparato dall'insegnante.

<u>INSEGNANTE</u>	GIULIANA MATIVI
<u>SEDE</u>	Aula A • Mansarda • Casa Via Flaim, 20
<u>CALENDARIO</u>	23, 30 ottobre 2019; 6, 13, 20, 27 novembre 2019; 4, 11, 18 dicembre 2019
<u>ORARIO</u>	dalle 14.00 alle 17.00 il mercoledì
<u>N. LEZIONI</u>	9
<u>TOTALE ORE</u>	27
<u>QUOTA</u>	€ 51,00 + € 25,00 da versare all'insegnante per stampo di gesso e sgorbie
<u>N. ISCRITTI</u>	minimo 8 • massimo 12
<u>ETÀ</u>	minima 40
<u>ISCRIZIONI</u>	dal 16/09/2019 al 20/09/2019

# PITTURA SU PORCELLANA E CERAMICA

A chi volesse essere contagiato dalla passione della pittura su ceramica e porcellana, il corso offre questa opportunità, seguendo la tecnica del “terzo fuoco” portandoci nel raffinato mondo della decorazione classica.

## INSEGNANTE

DANIELA DAPOR

## SEDE

Sala Lombardi • ex Circoscrizione Sud  
Via Benacense, 33

## CALENDARIO

24, 31 ottobre 2019; 7, 14, 21, 28 novembre 2019;  
5, 12, 19 dicembre 2019; 9, 16, 23, 30 gennaio 2020;  
6, 13, 20, 27 febbraio 2020; 5, 12, 19 marzo 2020

## ORARIO

dalle 9.30 alle 12.00 il giovedì

## N. LEZIONI

20

## TOTALE ORE

50

## QUOTA

€ 95,00

## N. ISCRITTI

minimo 10 • massimo 20

## ETÀ

minima 40

## ISCRIZIONI

dal 16/09/2019 al 20/09/2019

## OCCORRE

durante la prima lezione verrà comunicata la lista  
del materiale necessario

# DECORAZIONE SU PORCELLANA

Il corso propone l'apprendimento della tecnica tradizionale di decorazione della porcellana detta anche "a terzo fuoco"; si esegue a pennello con colori vetrificabili da cuocere in apposito forno.

<b><u>INSEGNANTE</u></b>	DANIELA ARER
<b><u>SEDE</u></b>	Aula A • Mansarda • Casa Via Flaim, 20
<b><u>CALENDARIO</u></b>	23, 30 ottobre 2019; 6, 13, 20, 27 novembre 2019; 4, 11, 18 dicembre 2019; 8, 15, 22, 29 gennaio 2020; 5, 12, 19, 26 febbraio 2020; 4, 11, 18 marzo 2020
<b><u>ORARIO</u></b>	dalle 9.00 alle 11.00 il mercoledì
<b><u>N. LEZIONI</u></b>	20
<b><u>TOTALE ORE</u></b>	40
<b><u>QUOTA</u></b>	€ 76,00
<b><u>N. ISCRITTI</u></b>	minimo 10 • massimo 20
<b><u>ETÀ</u></b>	minima 40
<b><u>ISCRIZIONI</u></b>	dal 16/09/2019 al 20/09/2019
<b><u>OCCORRE</u></b>	durante la prima lezione verrà comunicata la lista del materiale necessario

# CERAMICA RAKU

## LIVELLO BASE

*Raku* significa gioire il giorno, vivere in armonia con le cose e le persone e questa atmosfera farà da sottofondo all'interno del corso. Ogni partecipante avrà la possibilità di imparare diversi metodi di modellato, tra cui il colombino e la lastra. A ogni pezzo verranno stesi gli ossidi che assumeranno lustri particolari grazie alla cottura che verrà effettuata insieme un sabato, alla fine del corso. Partendo dalla semplice argilla bianca si arriverà alla creazione di oggetti semplici, unici e personalizzati.

Verranno realizzati al massimo due pezzi per partecipante.

<b><u>INSEGNANTE</u></b>	TIZIANA SETTI
<b><u>SEDE</u></b>	Aula B • Mansarda • Casa Via Flaim, 20
<b><u>CALENDARIO</u></b>	6, 13, 20, 27 marzo 2020; 3 aprile 2020
<b><u>ORARIO</u></b>	dalle 16.00 alle 19.00 il venerdì
<b><u>N. LEZIONI</u></b>	5
<b><u>TOTALE ORE</u></b>	15
<b><u>QUOTA</u></b>	€ 28,00 + € 75,00 circa da versare all'insegnante alla prima lezione per l'acquisto dei materiali (creta, ossidi, attrezz. da lavoro) e cottura dei pezzi realizzati
<b><u>N. ISCRITTI</u></b>	minimo 8 • massimo 12
<b><u>ETÀ</u></b>	minima 40
<b><u>ISCRIZIONI</u></b>	dal 16/09/2019 al 20/09/2019 e dal 07/01/2020 al 14/02/2020

# MOSAICO

## LIVELLO BASE

Un mondo di tessere e di colori... per realizzare, con questa antica tecnica, piccole opere d'arte e manufatti decorati resi moderni con il vostro gusto personale.

<u>INSEGNANTE</u>	CINZIA VICENZI
<u>SEDE</u>	Aula B • Mansarda • Casa Via Flaim, 20
<u>CALENDARIO</u>	23, 30 ottobre 2019; 6, 13, 20, 27 novembre 2019; 4, 11, 18 dicembre 2019; 8, 15, 22 gennaio 2020
<u>ORARIO</u>	dalle 9.00 alle 12.00 il mercoledì
<u>N. LEZIONI</u>	12
<u>TOTALE ORE</u>	36
<u>QUOTA</u>	€ 68,00 + € 15,00 da versare all'insegnante alla prima lezione
<u>N. ISCRITTI</u>	minimo 8 • massimo 12
<u>ETÀ</u>	minima 40
<u>ISCRIZIONI</u>	dal 16/09/2019 al 20/09/2019
<u>OCCORRE</u>	il materiale necessario verrà comunicato alla prima lezione



# CUERDA SECA

La *Cuerda seca* è un'antica tecnica dai colori sgargianti, portata dagli arabi in Spagna nel XV secolo. La magia decorativa è racchiusa nella "corda": una sostanza densa che delimita i colori e dà forma al disegno.

Verranno realizzati dei pezzi in terracotta tramite l'utilizzo della cuerda seca e appositi smalti, con finale cottura in forno apposito.

## INSEGNANTE

CLARA BAIS

## SEDE

Aula A • Mansarda • Casa Via Flaim, 20

## CALENDARIO

9, 16, 23, 30 gennaio 2020; 6, 13, 20,  
27 febbraio 2020; 5, 12, 19, 26 marzo 2020

## ORARIO

dalle 14.30 alle 17.00 il giovedì

## N. LEZIONI

12

## TOTALE ORE

30

## QUOTA

€ 57,00 + 60,00 € circa da versare all'insegnante alla prima lezione per l'acquisto dei materiali (pennelli, smalti in polvere, attrezzi da lavoro, 2 mattonelle in terracotta) e cottura dei pezzi realizzati

## N. ISCRITTI

minimo 8 • massimo 12

## ETÀ

minima 40

## ISCRIZIONI

dal 16/09/2019 al 20/09/2019

# PATCHWORK

## LIVELLO BASE

Con il termine *patchwork* (dall'inglese *patch*, toppa, e *work*, lavoro: lavoro a toppe) si indica il sistema di cucire insieme pezzi di tessuto, uno accanto all'altro o uno sopra l'altro. Con delle buone basi si possono creare dei lavori veramente personali e originali.

<b><u>INSEGNANTE</u></b>	MICHÈLE RICHARD
<b><u>SEDE</u></b>	Aula A • Mansarda • Casa Via Flaim, 20
<b><u>CALENDARIO</u></b>	22, 29 ottobre 2019; 5, 12, 19, 26 novembre 2019; 3, 10, 17 dicembre 2019; 7, 14, 21, 28 gennaio 2020; 4, 11, 18, 25 febbraio 2020; 3, 10, 17 marzo 2020
<b><u>ORARIO</u></b>	dalle 16.00 alle 18.00 il martedì
<b><u>N. LEZIONI</u></b>	20
<b><u>TOTALE ORE</u></b>	40
<b><u>QUOTA</u></b>	€ 76,00 + € 35,00 da versare all'insegnante alla prima lezione per l'acquisto di una parte del materiale che verrà utilizzato durante il corso
<b><u>N. ISCRITTI</u></b>	minimo 10 • massimo 20
<b><u>ETÀ</u></b>	minima 40
<b><u>ISCRIZIONI</u></b>	dal 16/09/2019 al 20/09/2019
<b><u>OCCORRE</u></b>	aghi, spillini, forbici

# PATCHWORK

## LIVELLO AVANZATO

Questo corso è riservato a chi ha frequentato il corso base o possiede già le tecniche.

### INSEGNANTE

MICHÈLE RICHARD

### SEDE

Aula A • Mansarda • Casa Via Flaim, 20

### CALENDARIO

18, 25 ottobre 2019; 8, 15, 22, 29 novembre 2019;  
6, 13, 20 dicembre 2019; 10, 17, 24, 31 gennaio 2020;  
7, 14, 21, 28 febbraio 2020; 6, 13, 20 marzo 2020

### ORARIO

dalle 16.00 alle 18.00 il venerdì

### N. LEZIONI

20

### TOTALE ORE

40

### QUOTA

€ 76,00 + € 35,00 da versare all'insegnante  
alla prima lezione per l'acquisto di una parte del  
materiale che verrà utilizzato durante il corso

### N. ISCRITTI

minimo 10 • massimo 20

### ETÀ

minima 40

### ISCRIZIONI

dal 16/09/2019 al 20/09/2019

### OCCORRE

aghi, spillini, forbici

# TESSITURA

## TRAME COLORATE

2 CORSI

La tessitura è un'arte antichissima. Sul telaio ordito e trama si intrecciano e il tessuto prende forma: morbido, ruvido, fitto, rado. Trame colorate creano disegni, sfumature, effetti pittorici, dando vita a manufatti unici e originali.

### INSEGNANTE

TIZIANA ASTE

### SEDE

Aula A • Mansarda • Casa Via Flaim, 20

### CALENDARIO

**CORSO POMERIDIANO** 21, 28 ottobre 2019; 4, 11, 18, 25 novembre 2019; 2, 9, 16 dicembre 2019; 13, 20, 27 gennaio 2020; 3, 10, 17, 24 febbraio 2020; 2, 9, 16, 23 marzo 2020

### ORARIO

dalle 14.30 alle 17.30 il lunedì

### N. LEZIONI

20

### TOTALE ORE

60

### CALENDARIO

**CORSO SERALE** 21, 28 ottobre 2019; 4, 11, 18, 25 novembre 2019; 2, 9, 16 dicembre 2019; 13, 20, 27 gennaio 2020; 3, 10, 17, 24 febbraio 2020; 2, 9, 16, 23, 30 marzo 2020; 6, 20, 27 aprile 2020

### ORARIO

dalle 19.00 alle 21.30 il lunedì

### N. LEZIONI

24

### TOTALE ORE

60

### QUOTA

€ 114,00

### N. ISCRITTI

minimo 9 • massimo 12

### ETÀ

minima 40

### ISCRIZIONI

dal 16/09/2019 al 20/09/2019

### OCCORRE

forbici, nastro adesivo di carta

# RICAMO E NON SOLO CORSO BREVE

2 CORSI

Il ricamo, tradizionale e moderno, permetterà di creare dei manufatti unici e originali. Non solo tende, tovaglie, centri ma anche vestiti e accessori, avvalendosi di tecniche quali l'uncinetto, l'uncinetto tunisino, la forcetta e i ferri per la maglia.

## INSEGNANTE

CRISTINA MAZZURANA

## SEDE

Aula B • Mansarda • Casa Via Flaim, 20

## CALENDARIO

**CORSO POMERIDIANO** 21, 28 ottobre 2019; 4, 11, 18, 25 novembre 2019; 2, 9 dicembre 2019

## ORARIO

dalle 14.30 alle 17.30 il lunedì

## CALENDARIO

**CORSO SERALE** 24, 31 ottobre 2019; 7, 14, 21, 28 novembre 2019; 5, 12 dicembre 2019

## ORARIO

dalle 19.00 alle 22.00 il giovedì

## N. LEZIONI

8

## TOTALE ORE

24

## QUOTA

€ 46,00

## N. ISCRITTI

minimo 8 • massimo 15

## ETÀ

minima 40

## ISCRIZIONI

dal 16/09/2019 al 20/09/2019

## OCCORRE

il materiale necessario sarà concordato con l'insegnante o fornito direttamente dalla stessa che può essere contattata allo 0464 395746

# RICAMO E NON SOLO CORSO LUNGO

2 CORSI

Fili di cotone o di lana verranno utilizzati per creare dei manufatti unici e originali imparando varie tecniche di ricamo e avvalendosi di strumenti quali l'uncinetto, l'uncinetto tunisino, la forcetta e i ferri da maglia.

<u>INSEGNANTE</u>	CRISTINA MAZZURANA
<u>SEDE</u>	Aula B • Mansarda • Casa Via Flaim, 20
<u>CALENDARIO</u>	<b>CORSO POMERIDIANO</b> 13, 20, 27 gennaio 2020; 3, 10, 17, 24 febbraio 2020; 2, 9, 16, 23, 30 marzo 2020; 6, 20 aprile 2020
<u>ORARIO</u>	dalle 14.30 alle 17.30 il lunedì
<u>CALENDARIO</u>	<b>CORSO SERALE</b> 9, 16, 23, 30 gennaio 2020; 6, 13, 20, 27 febbraio 2020; 5, 12, 19, 26 marzo 2020; 2, 9 aprile 2020
<u>ORARIO</u>	dalle 19.00 alle 22.00 il giovedì
<u>N. LEZIONI</u>	14
<u>TOTALE ORE</u>	42
<u>QUOTA</u>	€ 80,00
<u>N. ISCRITTI</u>	minimo 8 • massimo 15
<u>ETÀ</u>	minima 40
<u>ISCRIZIONI</u>	dal 16/09/2019 al 20/09/2019
<u>OCCORRE</u>	il materiale necessario sarà concordato con l'insegnante o fornito direttamente dalla stessa che può essere contattata allo 0464 395746

# LAVORIAMO INSIEME IL FIMO

2 CORSI

Il corso propone la lavorazione del fimo, una pasta sintetica modellabile termoindurente. Attraverso la manipolazione del fimo si possono acquisire tecniche base e produrre oggetti vari da portare a casa. L'attività ha inoltre l'obiettivo di favorire relazioni positive con alcuni ospiti della Cooperativa, coinvolti come parte attiva al corso assieme ai partecipanti.

<b><u>INSEGNANTE</u></b>	AMALIA GUARDINI S.C.S. ONLUS
<b><u>SEDE</u></b>	Laboratorio • Cooperativa Amalia Guardini Via Pasqui, 63
<b><u>CALENDARIO</u></b>	<b>CORSO N. 1</b> 24, 31 ottobre 2019; 7, 14, 21 novembre 2019
<b><u>CALENDARIO</u></b>	<b>CORSO N. 2</b> 16, 23, 30 gennaio 2020; 6, 13 febbraio 2020
<b><u>ORARIO</u></b>	dalle 9.30 alle 11.00 il giovedì
<b><u>N. LEZIONI</u></b>	5
<b><u>TOTALE ORE</u></b>	7,5
<b><u>QUOTA</u></b>	€ 5,00 + € 20,00 da versare alla Cooperativa alla prima lezione per l'acquisto del materiale che verrà utilizzato durante il corso
<b><u>N. ISCRITTI</u></b>	minimo 5 • massimo 8
<b><u>ETÀ</u></b>	minima 40
<b><u>ISCRIZIONI</u></b>	dal 16/09/2019 al 20/09/2019

# RICICLO CREATIVO

Carta e plastica hanno un uso predefinito nella nostra quotidianità. L'arte del riciclo creativo dà una seconda vita a questi materiali, che, diventino borse, collane e oggetti d'arredamento, impreziosiscono la nostra vita senza inquinare ulteriormente l'ambiente

<u>INSEGNANTE</u>	TIZIANA SETTI
<u>SEDE</u>	Aula B • Mansarda • Casa Via Flaim, 20
<u>CALENDARIO</u>	8, 15, 22, 29 novembre 2019; 6, 13 dicembre 2019
<u>ORARIO</u>	dalle 17.00 alle 19.30 il venerdì
<u>N. LEZIONI</u>	6
<u>TOTALE ORE</u>	15
<u>QUOTA</u>	€ 28,00 + € 15,00 da consegnare all'insegnante per il materiale
<u>N. ISCRITTI</u>	minimo 9 • massimo 15
<u>ETÀ</u>	minima 40
<u>ISCRIZIONI</u>	dal 16/09/2019 al 20/09/2019
<u>OCCORRE</u>	vecchi bottoni, nastri, forbici, pinza



# LI HO FATTI IO!

In questo corso si realizzeranno piccoli oggetti di stoffa da regalare (ad esempio una presina, una borsa per la spesa, un astuccio).

È un corso aperto soprattutto a chi crede di essere negato nel cucito!

<u>INSEGNANTE</u>	MICHÈLE RICHARD
<u>SEDE</u>	Aula A • Mansarda • Casa Via Flaim, 20
<u>CALENDARIO</u>	24, 31 ottobre 2019; 7, 14, 21 novembre 2019
<u>ORARIO</u>	dalle 9.00 alle 11.30 il giovedì
<u>N. LEZIONI</u>	5
<u>TOTALE ORE</u>	12,5
<u>QUOTA</u>	€ 24,00 + € 25,00 da versare all'insegnante alla prima lezione per l'acquisto di una parte del materiale che verrà utilizzato durante il corso
<u>N. ISCRITTI</u>	minimo 9 • massimo 14
<u>ETÀ</u>	minima 40
<u>ISCRIZIONI</u>	dal 16/09/2019 al 20/09/2019
<u>OCCORRE</u>	aghi, spillini, forbici

# REALIZZA IL TUO FUORIORTA

Durante questi due incontri verrà realizzato un fuoriporta a tema invernale in panno di vari colori, su base in feltro con la scritta "AUGURI".

<u>INSEGNANTE</u>	OLIVA BENEDETTI
<u>SEDE</u>	Sala Lombardi • ex Circoscrizione Sud Via Benacense, 33
<u>CALENDARIO</u>	8, 15 novembre 2019
<u>ORARIO</u>	dalle 14.00 alle 17.00 il venerdì
<u>N. LEZIONI</u>	2
<u>TOTALE ORE</u>	6
<u>QUOTA</u>	€ 11,00 + € 6,00 per materiale fornito dall'insegnante
<u>N. ISCRITTI</u>	minimo 8 • massimo 12
<u>ETÀ</u>	minima 40
<u>ISCRIZIONI</u>	dal 16/09/2019 al 20/09/2019
<u>OCCORRE</u>	forbici affilate, ditale, aghi da cucire, quaderno, penna

# ADDOBBI NATALIZI

Durante questi tre incontri verranno realizzati degli addobbi natalizi: sfera per l'albero di Natale, albero in feltro, centrotavola con candela utilizzando anche materiale di riciclo.

<u>INSEGNANTE</u>	OLIVA BENEDETTI
<u>SEDE</u>	Sala Lombardi • ex Circoscrizione Sud Via Benacense, 33
<u>CALENDARIO</u>	22, 29 novembre 2019; 6 dicembre 2019
<u>ORARIO</u>	dalle 14.00 alle 17.00 il venerdì
<u>N. LEZIONI</u>	3
<u>TOTALE ORE</u>	9
<u>QUOTA</u>	€ 17,00 + € 18,00 circa per materiale fornito dall'insegnante
<u>N. ISCRITTI</u>	minimo 8 • massimo 12
<u>ETÀ</u>	minima 40
<u>ISCRIZIONI</u>	dal 16/09/2019 al 20/09/2019
<u>OCCORRE</u>	forbici affilate, ditale, aghi da cucire, quaderno, penna



PROMOZIONE  
*salute e  
benessere*



# CONFERENZE DI INFORMAZIONE SALUTE E MOVIMENTO

---

- **GIOVEDÌ 9 GENNAIO 2020**

**“Attività motoria all’aria aperta: Trentino, territorio ideale per guadagnare salute a qualsiasi età”**

**RELATRICE**

dott.ssa ALEXA CALLOVINI • Scienze motorie preventive e adattate • CeRiSM, Università di Verona

- **GIOVEDÌ 23 GENNAIO 2020**

**“E-bike, le Dolomiti sempre più vicine”**

**RELATORE**

dott. ALDO SAVOLDELLI • Scienze dello sport • CeRiSM, Università di Verona

- **GIOVEDÌ 30 GENNAIO 2020**

**“L’importanza dell’attività motoria in ambito cardiologico”**

**RELATORE**

dott. PATRIZIO SARTO • medico dello sport e cardiologo • direttore dell’UOC di medicina dello sport ULSS 9 Treviso

## **A cura del CENTRO RICERCA SPORT E MONTAGNA**

---

**SEDE**

Sala Filarmonica • Scuola Media D. Chiesa  
Corso Rosmini

**ORARIO**

dalle 15.00 alle 17.00 il giovedì

**N. LEZIONI**

3

**TOTALE ORE**

6

**QUOTA**

gratuito

**N. ISCRITTI**

minimo 20 • massimo 250

**ETÀ**

minima 40

**ISCRIZIONI**

dal 16/09/2019 al 20/09/2019

# CONOSCERE L'EMERGENZA

## SAPERE PER ESSERE

## IN GRADO DI AFFRONTARE

La proposta si articola in tre incontri il cui obiettivo è quello di condividere le informazioni relative alla corretta chiamata di emergenza al numero unico 112; alle migliori manovre e comportamenti da tenere in caso di emergenza sanitaria e un terzo incontro incentrato su alcune semplici tematiche relative al primo soccorso pediatrico.

**A cura della CROCE ROSSA ITALIANA**

### RELATORI

Volontari della Croce Rossa Italiana  
Operatori della Centrale Unica di Risposta 112

### SEDE

Urban Center • Corso Rosmini, 58

### CALENDARIO

30 ottobre 2019; 6, 13 novembre 2019

### ORARIO

dalle 15.00 alle 17.00 il mercoledì

### N. LEZIONI

3

### TOTALE ORE

6

### QUOTA

gratuito

### N. ISCRITTI

minimo 20 • massimo 90

### ETÀ

minima 40

### ISCRIZIONI

dal 16/09/2019 al 20/09/2019

# LA PREVENZIONE VACCINALE NELLA STORIA COSA È CAMBIATO DALL'800 AI GIORNI NOSTRI?

Il fenomeno dell'esitazione alle vaccinazioni, l'impatto della nuova legge sull'obbligo vaccinale, la storia delle vaccinazioni in Trentino e le vaccinazioni consigliate in età adulta.

## A cura dell'AZIENDA PROVINCIALE PER I SERVIZI SANITARI

<u>SEDE</u>	Urban Center • Corso Rosmini, 58
<u>CALENDARIO</u>	23 ottobre 2019
<u>ORARIO</u>	dalle 15.00 alle 18.00 il mercoledì
<u>N. LEZIONI</u>	1
<u>TOTALE ORE</u>	3
<u>QUOTA</u>	gratuito
<u>N. ISCRITTI</u>	minimo 20 • massimo 90
<u>ETÀ</u>	minima 40
<u>ISCRIZIONI</u>	dal 16/09/2019 al 20/09/2019



# MEDICINA DI GENERE

Il tema dell'incontro è la Medicina di Genere e l'importanza di un approccio alla prevenzione, alla diagnostica e alla terapia che sia a misura di uomo e di donna. Conoscere l'impatto che le specificità di genere hanno sull'insorgenza di molte malattie, sul loro decorso e sulla risposta alle terapie è il primo passo per definire priorità, obiettivi e azioni che siano capaci di rilevare bisogni specifici e fornire risposte adeguate.

<b><u>INSEGNANTE</u></b>	dott. MAURIZIO DEL GRECO • cardiologo
<b><u>SEDE</u></b>	Sala Filarmonica • Scuola Media D. Chiesa Corso Rosmini
<b><u>CALENDARIO</u></b>	18 novembre 2019
<b><u>ORARIO</u></b>	dalle 16.00 alle 18.00 il lunedì
<b><u>N. LEZIONI</u></b>	1
<b><u>TOTALE ORE</u></b>	2
<b><u>QUOTA</u></b>	gratuito
<b><u>N. ISCRITTI</u></b>	minimo 20 • massimo 250
<b><u>ETÀ</u></b>	minima 40
<b><u>ISCRIZIONI</u></b>	dal 16/09/2019 al 20/09/2019

# IL CERVELLO DELLE DONNE È DIVERSO DA QUELLO DEGLI UOMINI?

Esistono differenze di sesso e di genere nella struttura e nella funzione del cervello umano? Se queste differenze esistono, sono dovute a fattori genetici o ambientali? Cercheremo di scoprirlo attraverso le più recenti scoperte nel campo delle neuroscienze, sottolineando in particolare l'importanza della "neurodiversità" a ogni livello. Le differenze di sesso e di genere, se esistono, non devono essere fonte di discriminazione, ma di inclusione.

**A cura del CIMEC**

<b><u>INSEGNANTE</u></b>	YURI BOZZI • professore ordinario Dipartimento di Psicologia e Scienze Cognitive Università di Trento
<b><u>SEDE</u></b>	Sala Filarmonica • Scuola Media D. Chiesa Corso Rosmini
<b><u>CALENDARIO</u></b>	16 gennaio 2020
<b><u>ORARIO</u></b>	dalle 16.00 alle 18.00 il giovedì
<b><u>N. LEZIONI</u></b>	1
<b><u>TOTALE ORE</u></b>	2
<b><u>QUOTA</u></b>	gratuito
<b><u>N. ISCRITTI</u></b>	minimo 20 • massimo 250
<b><u>ETÀ</u></b>	minima 40
<b><u>ISCRIZIONI</u></b>	dal 16/09/2019 al 20/09/2019

# PAVIMENTO PELVICO: QUANTO NE SAI?

La conferenza è rivolta a donne e uomini di ogni età. Si evidenzia l'importanza di conoscere meglio una parte del corpo talvolta sconosciuta. Si può facilmente comprendere le possibilità di prevenzione e trattamento delle disfunzioni del pavimento pelvico: incontinenza urinaria da sforzo o da urgenza, prolasso, dolore cronico pelvico, dolore ai rapporti sessuali, deficit erettile, stipsi funzionale, sensazione di non corretto svuotamento, cistiti ricorrenti, ritenzione idrica. È fondamentale riconoscere le errate abitudini e come correggerle per favorire la fisiologia del corretto funzionamento del pavimento pelvico.

<b><u>INSEGNANTE</u></b>	GIGLIOLA NATANTI • fisioterapista
<b><u>SEDE</u></b>	Sala Video • Via Cavour, 5 • angolo Via Flaim
<b><u>CALENDARIO</u></b>	29 ottobre 2019
<b><u>ORARIO</u></b>	dalle 9.30 alle 11.30 il martedì
<b><u>N. LEZIONI</u></b>	1
<b><u>TOTALE ORE</u></b>	2
<b><u>QUOTA</u></b>	gratuito
<b><u>N. ISCRITTI</u></b>	minimo 20 • massimo 80
<b><u>ETÀ</u></b>	minima 40
<b><u>ISCRIZIONI</u></b>	dal 16/09/2019 al 20/09/2019

# LA SOLITUDINE NELL'ERA DELLA COMUNICAZIONE

Ciclo di tre incontri per affrontare il sempre più attuale tema della solitudine in un'era in cui sembra facile entrare in contatto con l'altro, che invece risulta sempre più distante e meno propenso a instaurare relazioni durature e soddisfacenti.

Questo senso di solitudine, oramai trasversale a tutte le fasce d'età, è il rovescio della medaglia della ipercomunicazione digitale, e porta spesso a sentirsi inadeguati, tristi e lontani dagli altri. Tale situazione può portare a devianze sociali, come il rifugiarsi nel gioco d'azzardo patologico e altre forme di dipendenze, da cui sempre più risulta difficile uscire.

## INSEGNANTE

PAOLA MARIA TAUFER • psicologa  
e psicoterapeuta

## SEDE

Sala Video • Via Cavour, 5 • angolo Via Flaim

## CALENDARIO

28 ottobre 2019; 4, 11 novembre 2019

## ORARIO

dalle 15.00 alle 17.00 il lunedì

## N. LEZIONI

3

## TOTALE ORE

6

## QUOTA

gratuito

## N. ISCRITTI

minimo 20 • massimo 80

## ETÀ

minima 40

## ISCRIZIONI

dal 16/09/2019 al 20/09/2019

# NATURALMENTE IN CUCINA

2 CORSI

L'obiettivo del corso è quello di offrire ai partecipanti un contesto in cui sperimentare in prima persona diverse tecniche legate alla preparazione di piatti della cucina naturale valorizzando quanto fatto con le proprie mani partendo da ingredienti semplici, di qualità e non lavorati industrialmente. Verranno affrontati diversi aspetti riguardanti la cucina naturale, tutti partendo da materie prime di qualità e non lavorate. Il filo conduttore degli incontri sarà costituito da tre argomenti:

- zuppe, minestre e vellutate: abbinamenti, tecniche, accompagnamenti;
- cereali: conoscenza e preparazione di diversi tipi di cereali, sia in chicco che sottoforma di farina;
- legumi: conoscenza e possibilità in cucina di differenti tipi di legume.

Ad ogni appuntamento verrà preparato un pranzo completo da mangiare insieme, anche come occasione di scambio e condivisione.

**Ha la precedenza chi non ha mai partecipato.**

## INSEGNANTE

FRANCESCA LONGO

## SEDE

C'entro Anch'io • Viale Trento, 49

## CALENDARIO

**CORSO N. 1** 5, 12, 19, 26 novembre 2019

**CORSO N. 2** 14, 21, 28 gennaio 2020; 4 febbraio 2020

## ORARIO

dalle 11.00 alle 14.00 il martedì

## N. LEZIONI

4

## TOTALE ORE

12

## QUOTA

€ 29,00 + € 8,00 per ogni incontro da versare direttamente all'insegnante per l'acquisto delle materie prime

## N. ISCRITTI

minimo 8 • massimo 15

## ETÀ

minima 40

## ISCRIZIONI

dal 16/09/2019 al 20/09/2019

## OCCORRE

grebbiule, contenitore per alimenti

# COLTIVARE SUL BALCONE, SI PUÒ FARE!

2 CORSI

Si possono coltivare ortaggi per uso domestico senza avere un orto o un giardino? Certamente sì! Non è necessario avere il pollice verde o essere esperti orticoltori per poter mangiare verdure prodotte sul proprio balcone. Basta avere un terrazzo o dei davanzali adatti e usare vasi, fioriere o cassette: in sostanza tutto ciò che possa contenere il terriccio e garantire la crescita delle piantine. Questo corso offrirà tutte le basi necessarie per poter progettare e costruire il proprio orto e gestirlo. Gli incontri comprendono sia una parte teorica durante la quale si affrontano tematiche relative all'orticoltura biologica che una parte pratica di cui si proveranno le diverse tecniche di cui si è discusso.

<b>INSEGNANTE</b>	CARLO BETTINELLI • agroecologo
<b>SEDE</b>	Comun'Orto • accesso da Via Tiella
<b>CALENDARIO</b>	<b>CORSO N. 1</b> 7, 14, 21, 28 aprile 2020 <b>CORSO N. 2</b> 4, 11, 18, 25 maggio 2020
<b>ORARIO</b>	<b>CORSO N. 1</b> dalle 15.00 alle 17.00 il martedì <b>CORSO N. 2</b> dalle 15.00 alle 17.00 il lunedì
<b>N. LEZIONI</b>	4
<b>QUOTA</b>	<b>TOTALE ORE</b> 8 € 19,00 + € 10,00 da consegnare direttamente all'insegnante per l'acquisto del kit necessario (cassette, terriccio, piantine, sementi)
<b>N. ISCRITTI</b>	minimo 8 • massimo 15
<b>ETÀ</b>	minima 40
<b>ISCRIZIONI</b>	<b>CORSO N. 1</b> dal 16/09/2019 al 20/09/2019 e dal 07/01/2020 al 17/03/2020 <b>CORSO N. 2</b> dal 16/09/2019 al 20/09/2019 e dal 07/01/2020 al 13/04/2020
<b>OCCORRE</b>	mappa del proprio balcone/terrazzo

# I VALORI DEL BENESSERE

Ciclo di incontri culturali e di approfondimento psicologico, su temi importanti e attuali. Ogni incontro mira a stimolare il confronto, la capacità critica e il pensiero all'interno di un clima informale e attento all'ascolto di ogni punto di vista. Attraverso una sana e costruttiva discussione si perviene così all'ampliamento delle proprie conoscenze e a un miglioramento della qualità della vita, in particolare delle relazioni interpersonali e sociali.

<b><u>INSEGNANTE</u></b>	PAOLA MARIA TAUFER • psicologa e psicoterapeuta
<b><u>SEDE</u></b>	Sala Video • Via Cavour, 5 • angolo Via Flaim
<b><u>CALENDARIO</u></b>	3, 10, 17, 24 febbraio 2020
<b><u>ORARIO</u></b>	dalle 9.30 alle 11.30 il lunedì
<b><u>N. LEZIONI</u></b>	4
<b><u>TOTALE ORE</u></b>	8
<b><u>QUOTA</u></b>	€ 13,50
<b><u>N. ISCRITTI</u></b>	minimo 15 • massimo 25
<b><u>ETÀ</u></b>	minima 40
<b><u>ISCRIZIONI</u></b>	dal 16/09/2019 al 20/09/2019 e dal 07/01/2020 al 13/01/2020
<b><u>OCCORRE</u></b>	fogli e penna

# STRATEGIE PER UN BUON SONNO

## COS'È IL SONNO E COME MIGLIORARE LA VITA NOTTURNA

Il corso si propone di trasmettere ai partecipanti nozioni base sul funzionamento del sonno, indagare i diversi comportamenti, pensieri e azioni messe in atto che possono interferire o favorire un riposo sereno. Saranno inoltre fornite indicazioni su cosa concretamente fare e, attraverso discussioni di gruppo, si cercherà di trasmettere abitudini che possano maggiormente favorire un riposo sereno.

<u>INSEGNANTE</u>	CINZIA GASPERI • psicologa e psicoterapeuta
<u>SEDE</u>	Sala Video • Via Cavour, 5 • angolo Via Flaim
<u>CALENDARIO</u>	13, 20, 27 gennaio 2020; 3, 10 febbraio 2020
<u>ORARIO</u>	dalle 15.00 alle 17.00 il lunedì
<u>N. LEZIONI</u>	5
<u>TOTALE ORE</u>	10
<u>QUOTA</u>	€ 16,00
<u>N. ISCRITTI</u>	minimo 20 • massimo 50
<u>ETÀ</u>	minima 40
<u>ISCRIZIONI</u>	dal 16/09/2019 al 20/09/2019
<u>OCCORRE</u>	blocco per gli appunti



# ESPLORANDO I TERRITORI DELLA PAURA

La paura fa parte della nostra vita, è una delle emozioni fondamentali che nasce con noi e ci accompagna fino all'ultimo giorno. Anche se la temiamo e non ci vorremmo avere a che fare, è un'importante compagna di viaggio ed è utile fare la sua conoscenza.

<u>INSEGNANTE</u>	CINZIA GASPERI • psicologa e psicoterapeuta
<u>SEDE</u>	Sala Video • Via Cavour, 5 • angolo Via Flaim
<u>CALENDARIO</u>	9, 16, 23 gennaio 2020
<u>ORARIO</u>	dalle 15.00 alle 17.00 il giovedì
<u>N. LEZIONI</u>	3
<u>TOTALE ORE</u>	6
<u>QUOTA</u>	€ 8,00
<u>N. ISCRITTI</u>	minimo 20 • massimo 50
<u>ETÀ</u>	minima 40
<u>ISCRIZIONI</u>	dal 16/09/2019 al 20/09/2019
<u>OCCORRE</u>	blocco per gli appunti

# LA PSICOLOGIA E LA FELICITÀ

## COME COLTIVARE IL BENESSERE PER MIGLIORARE LA QUALITÀ DELLA NOSTRA VITA

Le persone vorrebbero essere felici ma spesso non sanno come definire la felicità né come raggiungerla. Il corso si propone di aiutare i partecipanti a scoprire e sviluppare un loro modo per coltivare il benessere: infatti la felicità si può apprendere e tanto più una persona s'impegna e sviluppa certe abilità, individuate in anni di ricerche, tanto migliore sarà la qualità della sua vita. Gli incontri si propongono di trasmettere ai partecipanti una maggiore consapevolezza di cosa fare e come possono agire per raggiungere una loro dimensione di felicità.

<b><u>INSEGNANTE</u></b>	CINZIA GASPERI • psicologa e psicoterapeuta
<b><u>SEDE</u></b>	Sala Video • Via Cavour, 5 • angolo Via Flaim
<b><u>CALENDARIO</u></b>	27 febbraio 2020; 5, 12, 19, 26 marzo 2020
<b><u>ORARIO</u></b>	dalle 14.30 alle 16.30 il giovedì
<b><u>N. LEZIONI</u></b>	5
<b><u>TOTALE ORE</u></b>	10
<b><u>QUOTA</u></b>	€ 16,00
<b><u>N. ISCRITTI</u></b>	minimo 20 • massimo 50
<b><u>ETÀ</u></b>	minima 40
<b><u>ISCRIZIONI</u></b>	dal 16/09/2019 al 20/09/2019 e dal 07/01/2020 al 06/02/2020

# LA PERFEZIONE NON È DI QUESTO MONDO

Spesso vorremmo che le cose andassero bene, alla perfezione: sia che siano cose fatte da noi che cose fatte dagli altri. Vorremmo che le regole e gli standard fossero rispettati e quando le cose non vanno come dovrebbero ci arrabbiamo, ci sentiamo in colpa, ci rattristiamo. Nel corso cercheremo di capire come questo meccanismo funziona e che senso ha; rifletteremo sul nostro perfezionismo e cercheremo di trovare un modo diverso di pensare a certi aspetti della nostra quotidianità.

<b><u>INSEGNANTE</u></b>	CINZIA GASPERI • psicologa e psicoterapeuta
<b><u>SEDE</u></b>	Sala Video • Via Cavour, 5 • angolo Via Flaim
<b><u>CALENDARIO</u></b>	8, 15, 22, 29 gennaio 2020
<b><u>ORARIO</u></b>	dalle 14.00 alle 16.00 il mercoledì
<b><u>N. LEZIONI</u></b>	4
<b><u>TOTALE ORE</u></b>	8
<b><u>QUOTA</u></b>	€ 12,50
<b><u>N. ISCRITTI</u></b>	minimo 20 • massimo 50
<b><u>ETÀ</u></b>	minima 40
<b><u>ISCRIZIONI</u></b>	dal 16/09/2019 al 20/09/2019
<b><u>OCCORRE</u></b>	blocco per gli appunti

# OTTIMISTI SI DIVENTA

Le ricerche mostrano che apprendere e usare un approccio ottimista alla vita consente di affrontare gli eventi che ci accadono in modo più efficace e costruttivo. Il corso intenderà affrontare non solo gli aspetti teorici dell'essere ottimista, ma attraverso esercizi e prove pratiche, cercheremo di capire se e quanto siamo ottimisti e come apprendere questa strategia per una vita migliore.

<b><u>INSEGNANTE</u></b>	CINZIA GASPERI • psicologa e psicoterapeuta
<b><u>SEDE</u></b>	Sala Video • Via Cavour, 5 • angolo Via Flaim
<b><u>CALENDARIO</u></b>	24 febbraio 2020; 2, 9 marzo 2020
<b><u>ORARIO</u></b>	dalle 15.00 alle 17.00 il lunedì
<b><u>N. LEZIONI</u></b>	3
<b><u>TOTALE ORE</u></b>	6
<b><u>QUOTA</u></b>	€ 8,00
<b><u>N. ISCRITTI</u></b>	minimo 20 • massimo 50
<b><u>ETÀ</u></b>	minima 40
<b><u>ISCRIZIONI</u></b>	dal 16/09/2019 al 20/09/2019 e dal 07/01/2020 al 03/02/2020
<b><u>OCCORRE</u></b>	blocco per gli appunti

# PENSO, DUNQUE AGISCO!

Gli esseri umani possiedono una serie di schemi, molti dei quali si originano nell'infanzia o nell'adolescenza. Una volta instauratisi, gli schemi diventano così rigidi da influenzare la nostra esperienza perché essi si avvalgono di meccanismi cognitivi per mantenersi e si esplicitano attraverso la messa in atto di comportamenti, adattivi o meno. Partendo dallo scopo generale di questo micro-corso, che è quello di veicolare una condivisione costruttiva di pensieri e riflessioni tra i partecipanti, gli obiettivi specifici sono sintetizzabili nell'acquisizione di conoscenza riguardo all'origine degli schemi, nella scoperta delle modalità con cui questi si attivano e nella comprensione della loro influenza nella nostra vita.

<b><u>INSEGNANTE</u></b>	WILMA LONGHI • psicologa, mediatrice familiare
<b><u>SEDE</u></b>	Sala Video • Via Cavour, 5 • angolo Via Flaim
<b><u>CALENDARIO</u></b>	12, 19, 26 marzo 2020
<b><u>ORARIO</u></b>	dalle 17.00 alle 19.00 il giovedì
<b><u>N. LEZIONI</u></b>	3
<b><u>TOTALE ORE</u></b>	6
<b><u>QUOTA</u></b>	€ 5,00
<b><u>N. ISCRITTI</u></b>	minimo 20 • massimo 80
<b><u>ETÀ</u></b>	minima 40
<b><u>ISCRIZIONI</u></b>	dal 16/09/2019 al 20/09/2019 e dal 07/01/2020 al 20/02/2020
<b><u>OCCORRE</u></b>	carta e penna

# RI-ATTIVAMENTE

Negli adulti e negli anziani le modificazioni cognitive possono dipendere non solo da fattori biologici, ma anche da deficit metacognitivi ovvero dall'atteggiamento e dalle credenze errate che si hanno sul funzionamento della mente, in particolare della memoria e dell'attenzione. Attraverso tecniche, attività ed esercizi il partecipante verrà guidato nella conoscenza dei processi cognitivi e delle loro potenzialità al fine di incrementare l'impegno e la fiducia in se stesso ottimizzando le proprie risorse anche in relazione all'invecchiamento. Si propone uno strumento di "empowerment cognitivo" già risultato scientificamente efficace su un ampio gruppo di persone, soprattutto nel ripristinare e potenziare le personali abilità cognitive migliorando indirettamente la qualità di vita.

<b><u>INSEGNANTE</u></b>	LEILA ZERBINI • psicologa e psicoterapeuta esperta in neuropsicologia
<b><u>SEDE</u></b>	Sala Video • Via Cavour, 5 • angolo Via Flaim
<b><u>CALENDARIO</u></b>	15, 22, 29 ottobre 2019; 5, 12, 19, 26 novembre 2019; 3, 10, 17 dicembre 2019
<b><u>ORARIO</u></b>	dalle 16.00 alle 17.30 il martedì
<b><u>N. LEZIONI</u></b>	10
<b><u>TOTALE ORE</u></b>	15
<b><u>QUOTA</u></b>	€ 25,00
<b><u>N. ISCRITTI</u></b>	minimo 8 • massimo 15
<b><u>ETÀ</u></b>	minima 40
<b><u>ISCRIZIONI</u></b>	dal 16/09/2019 al 20/09/2019
<b><u>OCCORRE</u></b>	carta e penna

# MEMORIA E NON SOLO...

## CORSO BASE

Se volete avere una bella mente e una buona memoria, lo potete fare! Non è una questione di capacità innate o di intelligenza: l'essenza sta nel modo in cui si utilizzano e si allenano la mente e la memoria! Questo corso spiega esattamente come fare.

<u>INSEGNANTE</u>	IRENE STEDILE
<u>SEDE</u>	Sala Video • Via Cavour, 5 • angolo Via Flaim
<u>CALENDARIO</u>	8, 15, 22, 29 novembre 2019; 6 dicembre 2019
<u>ORARIO</u>	dalle 15.00 alle 17.00 il venerdì
<u>N. LEZIONI</u>	5
<u>TOTALE ORE</u>	10
<u>QUOTA</u>	€ 20,00
<u>N. ISCRITTI</u>	minimo 20 • massimo 60
<u>ETÀ</u>	minima 40
<u>ISCRIZIONI</u>	dal 16/09/2019 al 20/09/2019
<u>OCCORRE</u>	carta e penna

# MEMORIA E NON SOLO...

## CORSO AVANZATO

Investire del tempo per imparare delle buone strategie è la cosa migliore che si possa fare per mantenere attiva la memoria. Per perfezionare le proprie performance mentali è utile sperimentare e praticare le corrette tecniche. Il corso propone, infatti, di approfondire le strategie apprese e di applicare al contesto della vita quotidiana.

<u>INSEGNANTE</u>	IRENE STEDILE
<u>SEDE</u>	Sala Video • Via Cavour, 5 • angolo Via Flaim
<u>CALENDARIO</u>	10, 17, 24, 31 gennaio 2020
<u>ORARIO</u>	dalle 15.00 alle 17.00 il venerdì
<u>N. LEZIONI</u>	4
<u>TOTALE ORE</u>	8
<u>QUOTA</u>	€ 18,00
<u>N. ISCRITTI</u>	minimo 20 • massimo 60
<u>ETÀ</u>	minima 40
<u>ISCRIZIONI</u>	dal 16/09/2019 al 20/09/2019
<u>OCCORRE</u>	carta e penna



# BIODANZA

Percorso verso la salute, la vitalità e la gioia di vivere. Con effetto immediato, riequilibra, scioglie le tensioni della giornata, stimola l'allegria, le potenzialità e le qualità spesso inesprese nel quotidiano, migliora la comunicatività, stimola la creatività e favorisce forme di comunicazione più autentiche e profonde fra le persone.

Si chiama biodanza ma non è un ballo: è un percorso per ritrovare il proprio "ritmo di vita".

**Ha precedenza chi ha partecipato allo stesso corso lo scorso anno.**

## INSEGNANTE

MARIA CRISTINA NANNI

## SEDE

Aula B • Mansarda • Casa Via Flaim, 20

## CALENDARIO

23, 30 ottobre 2019; 6, 13, 20, 27 novembre 2019;  
4, 11, 18 dicembre 2019; 8, 15, 22, 29 gennaio 2020;  
5, 12, 19, 26 febbraio 2020; 4, 11, 18, 25 marzo 2020;  
1 aprile 2020

## ORARIO

dalle 17.00 alle 19.00 il mercoledì

## N. LEZIONI

22

## TOTALE ORE

44

## QUOTA

€ 96,00

## N. ISCRITTI

minimo 10 • massimo 25

## ETÀ

minima 40

## ISCRIZIONI

dal 16/09/2019 al 20/09/2019

## OCCORRE

materassino, abbigliamento comodo,  
calzini antiscivolo

# MOVIMENTO CREATIVO E DANZA

Per tutte le età, il corso offre un'esperienza artistica dell'improvvisazione in movimento, che mira a sviluppare la propria creatività, confidenza e consapevolezza di mente/corpo, danzando come individuo e in relazione con gli altri.

<u>INSEGNANTE</u>	MARCIA ALEXANDRA PLEVIN
<u>SEDE</u>	CID Centro Internazionale della Danza Corso Rosmini, 58
<u>CALENDARIO</u>	23, 30 ottobre 2019; 6, 20, 27 novembre 2019; 8, 22, 29 gennaio 2020; 5, 12 febbraio 2020
<u>ORARIO</u>	dalle 18.00 alle 20.00 il mercoledì
<u>N. LEZIONI</u>	10
<u>TOTALE ORE</u>	20
<u>QUOTA</u>	€ 44,00
<u>N. ISCRITTI</u>	minimo 8 • massimo 14
<u>ETÀ</u>	minima 40
<u>ISCRIZIONI</u>	dal 16/09/2019 al 20/09/2019
<u>OCCORRE</u>	pennarelli e carta

# QI GONG TERAPEUTICO

## LIVELLO BASE

Il Qi gong terapeutico è un'arte millenaria cinese che favorisce il miglioramento delle condizioni fisiche-mentali-psichiche. Con la sua pratica si armonizza il respiro, il corpo, il "cuore". Aiuta nella gestione dello stress, favorisce una corretta postura, migliora la qualità del sonno, aumenta l'energia e il tono muscolare. Comprende tecniche di movimento, respirazione, rilassamento, automassaggio.

### INSEGNANTE

LUCIA DE VETTORI

### SEDE

Sala circoscrizionale Fucine • Centro Civico Fucine  
Via Leonardo da Vinci

### CALENDARIO

21, 28 ottobre 2019; 4, 11, 18, 25 novembre 2019;  
2, 9, 16 dicembre 2019; 13, 20, 27 gennaio 2020;  
3, 10, 17, 24 febbraio 2020; 2, 9, 16, 23 marzo 2020

### ORARIO

dalle 8.30 alle 9.30 il lunedì

### N. LEZIONI

20

### TOTALE ORE

20

### QUOTA

€ 44,00

### N. ISCRITTI

minimo 10 • massimo 20

### ETÀ

minima 40

### ISCRIZIONI

dal 16/09/2019 al 20/09/2019

### OCCORRE

abbigliamento comodo, cuscino, coperta

# QI GONG TERAPEUTICO

## LIVELLO BASE+

È una disciplina psico-corporea che ci aiuta a prenderci cura di noi. Chiamati anche “esercizi di lunga vita”, appartengono all'antica tradizione cinese. I movimenti sono dolci, morbidi, lenti, adatti a tutti e adattabili alle specifiche condizioni fisiche.

<b><u>INSEGNANTE</u></b>	LUCIA DE VETTORI
<b><u>SEDE</u></b>	Sala circoscrizionale Fucine • Centro Civico Fucine Via Leonardo da Vinci
<b><u>CALENDARIO</u></b>	21, 28 ottobre 2019; 4, 11, 18, 25 novembre 2019; 2, 9, 16 dicembre 2019; 13, 20, 27 gennaio 2020; 3, 10, 17, 24 febbraio 2020; 2, 9, 16, 23 marzo 2020
<b><u>ORARIO</u></b>	dalle 9.30 alle 10.30 il lunedì
<b><u>N. LEZIONI</u></b>	20
<b><u>TOTALE ORE</u></b>	20
<b><u>QUOTA</u></b>	€ 44,00
<b><u>N. ISCRITTI</u></b>	minimo 10 • massimo 20
<b><u>ETÀ</u></b>	minima 40
<b><u>ISCRIZIONI</u></b>	dal 16/09/2019 al 20/09/2019
<b><u>OCCORRE</u></b>	abbigliamento comodo, cuscino, coperta

# YOGATHERAPY

## VINCERE IL MAL DI SCHIENA

2 CORSI

Per ridare salute e forza alla nostra schiena con semplici esercizi di Yogatherapy, ginnastica dolce, posturale, rieducazione osteomuscolare e rilassamento.

### INSEGNANTE

VALERIA NEGRI

### SEDE

Aula B • Mansarda • Casa Via Flaim, 20

### CALENDARIO

**CORSO N. 1** 22, 29 ottobre 2019; 5, 12, 19, 26 novembre 2019; 3, 10, 17 dicembre 2019; 7, 14, 21, 28 gennaio 2020; 4, 11, 18, 25 febbraio 2020; 3, 10, 17 marzo 2020

**CORSO N. 2** 24, 31 ottobre 2019; 7, 14, 21, 28 novembre 2019; 5, 12, 19 dicembre 2019; 9, 16, 23, 30 gennaio 2020; 6, 13, 20, 27 febbraio 2020; 5, 12, 19 marzo 2020

### ORARIO

**CORSO N. 1** dalle 15.30 alle 17.00 il martedì

**CORSO N. 2** dalle 9.00 alle 10.30 il giovedì

### N. LEZIONI

20

### TOTALE ORE

30

### QUOTA

€ 66,00

### N. ISCRITTI

minimo 9 • massimo 20

### ETÀ

minima 40

### ISCRIZIONI

dal 16/09/2019 al 20/09/2019

### OCCORRE

cuscino, coperta

# YOGA ENERGY

## RIGENERARE PER RILASSARE

2 CORSI

Esercizi e posizioni semplici per riequilibrare l'energia del corpo e della mente, secondo i principi della Medicina Tradizionale Cinese.

### INSEGNANTE

VALERIA NEGRI

### SEDE

Aula B • Mansarda • Casa Via Flaim, 20

### CALENDARIO

**CORSO N. 1** 22, 29 ottobre 2019; 5, 12, 19, 26 novembre 2019; 3, 10, 17 dicembre 2019; 7, 14, 21, 28 gennaio 2020; 4, 11, 18, 25 febbraio 2020; 3, 10, 17 marzo 2020

**CORSO N. 2** 24, 31 ottobre 2019; 7, 14, 21, 28 novembre 2019; 5, 12, 19 dicembre 2019; 9, 16, 23, 30 gennaio 2020; 6, 13, 20, 27 febbraio 2020; 5, 12, 19 marzo 2020

### ORARIO

**CORSO N. 1** dalle 17.00 alle 18.30 il martedì

**CORSO N. 2** dalle 10.30 alle 12.00 il giovedì

### N. LEZIONI

20

### TOTALE ORE

30

### QUOTA

€ 66,00

### N. ISCRITTI

minimo 9 • massimo 20

### ETÀ

minima 40

### ISCRIZIONI

dal 16/09/2019 al 20/09/2019

### OCCORRE

cuscino, coperta

# TAIJI QUAN STILE YANG

Il Taiji Quan ha origine in Cina, in tempi remoti, dalla necessità di rafforzare l'efficienza difensiva assieme alla salute del corpo e della mente di chi doveva difendersi senza armi. In tempi moderni viene diffusa allo scopo di mantenere in salute la gente dati i suoi provati effetti per la cura e prevenzione delle malattie da stress e da invecchiamento.

## INSEGNANTE

MARIANO BENVENUTI

## SEDE

Sala circoscrizionale Fucine • Centro Civico Fucine  
Via Leonardo da Vinci

## CALENDARIO

23, 30 ottobre 2019; 6, 13, 20, 27 novembre 2019;  
4, 11, 18 dicembre 2019; 8, 15, 22, 29 gennaio 2020;  
5, 12, 19, 26 febbraio 2020; 4, 11, 18, 25 marzo 2020  
1, 8 aprile 2020

## ORARIO

dalle 8.30 alle 10.00 il mercoledì

## N. LEZIONI

23

## TOTALE ORE

34,50

## QUOTA

€ 76,00

## N. ISCRITTI

minimo 9 • massimo 18

## ETÀ

minima 40

## ISCRIZIONI

dal 16/09/2019 al 20/09/2019

## OCCORRE

abbigliamento comodo che lasci libero il corpo  
di muoversi, preferibilmente in materiale naturale,  
scarpette con suola leggera o calzini grossi

# TAIJI QUAN

Taiji Quan dell'Acqua - praticare la salute nella quotidianità. I partecipanti verranno accompagnati nell'ascolto del corpo. Ogni attività sarà proposta nella pratica come consapevolezza di se stessi e degli altri.

<u>INSEGNANTE</u>	VALENTINA PETROLLI
<u>SEDE</u>	Aula A • Mansarda • Casa Via Flaim, 20
<u>CALENDARIO</u>	21, 28 ottobre 2019; 4, 11, 18, 25 novembre 2019; 2, 9, 16 dicembre 2019; 13, 20, 27 gennaio 2020; 3, 10, 17, 24 febbraio 2020
<u>ORARIO</u>	dalle 9.30 alle 11.30 il lunedì
<u>N. LEZIONI</u>	16
<u>TOTALE ORE</u>	24
<u>QUOTA</u>	€ 53,00
<u>N. ISCRITTI</u>	minimo 9 • massimo 15
<u>ETÀ</u>	minima 40
<u>ISCRIZIONI</u>	dal 16/09/2019 al 20/09/2019
<u>OCCORRE</u>	abbigliamento comodo



# HATHA YOGA

Esercizi per il corpo, la respirazione, la consapevolezza. Il corso è adatto a principianti e a persone con esperienza. L'approccio è graduale e progressivo. Il fine: apprezzare il momento presente, portare nella vita equilibrio e benessere.

## INSEGNANTE

ADRIANA PIFFER

## SEDE

Aula A • Mansarda • Casa Via Flaim, 20

## CALENDARIO

22, 29 ottobre 2019; 5, 12, 19, 26 novembre 2019;  
3, 10, 17 dicembre 2019; 7, 14, 21, 28 gennaio 2020;  
4, 11, 18, 25 febbraio 2020; 3, 10, 17 marzo 2020

## ORARIO

dalle 9.00 alle 10.30 il martedì

## N. LEZIONI

20

## TOTALE ORE

30

## QUOTA

€ 66,00

## N. ISCRITTI

minimo 10 • massimo 25

## ETÀ

minima 40

## ISCRIZIONI

dal 16/09/2019 al 20/09/2019

## OCCORRE

plaid, cuscino

# YOGA

## LIVELLO BASE

Lo stiramento delle varie parti del corpo porta la percezione della nostra mente su quelle parti, risvegliandole e rivitalizzandole, rendendo migliore la nostra gestualità nel quotidiano.

### INSEGNANTE

ANTONELLA RAOSS

### SEDE

Aula B • Mansarda • Casa Via Flaim, 20

### CALENDARIO

21, 28 ottobre 2019; 4, 11, 18, 25 novembre 2019;  
2, 9, 16 dicembre 2019; 13, 20, 27 gennaio 2020;  
3, 10, 17, 24 febbraio 2020; 2, 9, 16, 23, 30 marzo 2020;  
6 aprile 2020

### ORARIO

dalle 10.30 alle 12.00 il lunedì

### N. LEZIONI

22

### TOTALE ORE

33

### QUOTA

€ 73,00

### N. ISCRITTI

minimo 10 • massimo 20

### ETÀ

minima 40

### ISCRIZIONI

dal 16/09/2019 al 20/09/2019

### OCCORRE

abbigliamento comodo, coperta o asciugamano,  
calzini

# YOGA

## LIVELLO INTERMEDIO

Esercizi yoga focalizzati sulla salute della colonna vertebrale, sulla sua forza e flessibilità, pratiche di pranayama, di concentrazione e di meditazione per rendere le sequenze più complete ed efficaci nel raggiungere l'obiettivo dell'unione del "corpo-mente".

**Consigliato a chi ha già praticato yoga.**

### INSEGNANTE

ANTONELLA RAOSS

### SEDE

Aula B • Mansarda • Casa Via Flaim, 20

### CALENDARIO

21, 28 ottobre 2019; 4, 11, 18, 25 novembre 2019;  
2, 9, 16 dicembre 2019; 13, 20, 27 gennaio 2020;  
3, 10, 17, 24 febbraio 2020; 2, 9, 16, 23, 30 marzo  
2020; 6 aprile 2020

### ORARIO

dalle 8.30 alle 10.00 il lunedì

### N. LEZIONI

22

### TOTALE ORE

33

### QUOTA

€ 73,00

### N. ISCRITTI

minimo 10 • massimo 20

### ETÀ

minima 40

### ISCRIZIONI

dal 16/09/2019 al 20/09/2019

### OCCORRE

abbigliamento comodo, coperta o asciugamano,  
calzini

# PILATES

## LIVELLO BASE

2 CORSI

In questo corso viene introdotto il metodo pilates attraverso una serie di esercizi pre-pilates da eseguire a corpo libero, a terra con l'ausilio di un materassino, oppure seduti o in stazione eretta. Consigliata a chi si avvicina per la prima volta al pilates, a chi ha problematiche motorie, a chi ha interrotto l'attività fisica per un periodo più o meno lungo.

**Ha la precedenza chi non ha mai partecipato.**

**Si può frequentare un solo corso.**

### INSEGNANTE

SILVIANA PEDROTTI

### SEDE

Aula B • Mansarda • Casa Via Flaim, 20

### CALENDARIO

**CORSO N. 1** 17, 24, 31 ottobre 2019; 7, 14, 21, 28 novembre 2019; 5, 12, 19 dicembre 2019; 9, 16 gennaio 2020

**CORSO N. 2** 6, 13, 20, 27 febbraio 2020; 5, 12, 19, 26 marzo 2020; 2, 9, 16, 23 aprile 2020

### ORARIO

dalle 14.00 alle 15.00 il giovedì

### N. LEZIONI

12

### TOTALE ORE

12

### QUOTA

€ 26,50

### N. ISCRITTI

minimo 10 • massimo 20

### ETÀ

minima 40

### ISCRIZIONI

**CORSO N. 1** dal 16/09/2019 al 20/09/2019

**CORSO N. 2** dal 16/09/2019 al 20/09/2019  
e dal 07/01/2020 al 16/01/2020

### OCCORRE

calzini antiscivolo, abbigliamento comodo,  
un piccolo cuscino per cervicale

# PILATES

## LIVELLO INTERMEDIO

Il corso è la continuazione dello studio compiuto durante il livello base.

Le lezioni verranno rese ancora più stimolanti inserendo nuovi esercizi, seguendo i principi del metodo pilates classico.

**Corso adatto a chi ha già frequentato il livello base.**

### INSEGNANTE

SILVIANA PEDROTTI

### SEDE

Aula B • Mansarda • Casa Via Flaim, 20

### CALENDARIO

17, 24, 31 ottobre 2019; 7, 14, 21, 28 novembre 2019;  
5, 12, 19 dicembre 2019; 9, 16, 23, 30 gennaio 2020;  
6, 13, 20, 27 febbraio 2020; 5, 12, 19, 26 marzo 2020

### ORARIO

dalle 15.00 alle 16.00 il giovedì

### N. LEZIONI

22

### TOTALE ORE

22

### QUOTA

€ 48,00

### N. ISCRITTI

minimo 10 • massimo 20

### ETÀ

minima 40

### ISCRIZIONI

dal 16/09/2019 al 20/09/2019

### OCCORRE

calzini antiscivolo e abbigliamento comodo

# PILATES

## LIVELLO INTERMEDIO CON PICCOLI ATTREZZI

Il corso è la continuazione dello studio compiuto durante il livello base.

Le lezioni verranno rese ancora più stimolanti con l'ausilio di piccoli attrezzi quali: elastici, piccoli pesetti, anello pilates e palla pilates.

**Corso adatto a chi ha già frequentato il livello intermedio.**

<b><u>INSEGNANTE</u></b>	SILVIANA PEDROTTI
<b><u>SEDE</u></b>	Aula B • Mansarda • Casa Via Flaim, 20
<b><u>CALENDARIO</u></b>	17, 24, 31 ottobre 2019; 7, 14, 21, 28 novembre 2019; 5, 12, 19 dicembre 2019; 9, 16, 23, 30 gennaio 2020; 6, 13, 20, 27 febbraio 2020; 5, 12, 19, 26 marzo 2020
<b><u>ORARIO</u></b>	dalle 16.00 alle 17.00 il giovedì
<b><u>N. LEZIONI</u></b>	22
<b><u>TOTALE ORE</u></b>	22
<b><u>QUOTA</u></b>	€ 48,00
<b><u>N. ISCRITTI</u></b>	minimo 10 • massimo 20
<b><u>ETÀ</u></b>	minima 40
<b><u>ISCRIZIONI</u></b>	dal 16/09/2019 al 20/09/2019
<b><u>OCCORRE</u></b>	calzini antiscivolo, abbigliamento comodo, un piccolo cuscino per cervicale

# CERVICALE CONOSCERE, PREVENIRE, CURARE

2 CORSI

La cervicale, o cervicaglia, è un disturbo che riguarda un numero sempre maggiore di persone di ogni età e di qualunque sesso. Il corso insegna l'autotrattamento per prevenire e curare i sintomi attraverso numerose tecniche. A livello preventivo, la prima misura utile consiste nel modificare cattive abitudini che in molti casi sono esse stesse causa di dolore cervicale. **Si può frequentare un solo corso.**

## INSEGNANTE

GIGLIOLA NATANTI

## SEDE

Aula B • Mansarda • Casa Via Flaim, 20

## CALENDARIO

**CORSO N. 1** 7, 14, 21, 28 gennaio 2020;  
4 febbraio 2020

**CORSO N. 2** 18 febbraio 2020;  
3, 10, 17, 24 marzo 2020

dalle 9.30 alle 11.00 il martedì

## ORARIO

## N. LEZIONI

5

## TOTALE ORE

7,50

## QUOTA

€ 16,50

## N. ISCRITTI

minimo 8 • massimo 15

## ETÀ

minima 40

## ISCRIZIONI

**CORSO N. 1** dal 16/09/2019 al 20/09/2019

**CORSO N. 2** dal 16/09/2019 al 20/09/2019  
e dal 07/01/2020 al 28/01/2020

## OCCORRE

materassino da ginnastica

# EDUCAZIONE MOTORIA (PER PERSONE FISICAMENTE INDIPENDENTI)

Attraverso un corso collettivo verranno eseguiti esercizi a circuito con l'ausilio di piccoli attrezzi, a terra e in piedi, con esercitazioni individuali e autonome.

Obiettivi: allenamento della resistenza aerobica, allenamento della forza e della resistenza muscolare, allenamento della mobilità articolare, allenamento della coordinazione e dell'equilibrio.

**Si raccomanda di scegliere il corso più adatto alle proprie capacità.**

Per le sedi, gli insegnanti, i calendari e gli orari, vedere le pagine seguenti.

Sedi, insegnanti, calendari e orari potranno subire delle variazioni e verranno comunque confermati all'apertura delle iscrizioni.

L'iscrizione e la partecipazione ai corsi di attività motoria sono subordinate alla presentazione della scheda di autovalutazione dello stato di salute.

<b><u>N. LEZIONI</u></b>	50
<b><u>TOTALE ORE</u></b>	50
<b><u>QUOTA</u></b>	€ 110,00
<b><u>N. ISCRITTI</u></b>	minimo 15 • massimo 26
<b><u>ETÀ</u></b>	minima 55
<b><u>ISCRIZIONI</u></b>	dal 16/09/2019 al 20/09/2019



## **PALESTRA FUCINE**

### **EDUCAZIONE MOTORIA N. 1**

**CALENDARIO** a partire dal 14 ottobre  
**INSEGNANTE** GIANNI FERONE  
**ORARIO** dalle 9.00 alle 10.00 il lunedì e il giovedì

### **EDUCAZIONE MOTORIA N. 2**

**CALENDARIO** a partire dal 14 ottobre  
**INSEGNANTE** GIANNI FERONE  
**ORARIO** dalle 10.00 alle 11.00 il lunedì e il giovedì

### **EDUCAZIONE MOTORIA N. 3**

**CALENDARIO** a partire dal 14 ottobre  
**INSEGNANTE** GIANNI FERONE  
**ORARIO** dalle 11.00 alle 12.00 il lunedì e il giovedì

### **EDUCAZIONE MOTORIA N. 4**

**CALENDARIO** a partire dal 14 ottobre  
**INSEGNANTE** ALESSIO PERONI  
**ORARIO** dalle 14.30 alle 15.30 il lunedì e il giovedì

### **EDUCAZIONE MOTORIA N. 5**

**CALENDARIO** a partire dal 14 ottobre  
**INSEGNANTE** ALESSIO PERONI  
**ORARIO** dalle 15.30 alle 16.30 il lunedì e il giovedì

### **EDUCAZIONE MOTORIA N. 6**

**CALENDARIO** a partire dal 15 ottobre  
**INSEGNANTE** STEFANO BENEDETTI  
**ORARIO** dalle 9.00 alle 10.00 il martedì e il venerdì

### **EDUCAZIONE MOTORIA N. 7**

**CALENDARIO** a partire dal 15 ottobre  
**INSEGNANTE** STEFANO BENEDETTI  
**ORARIO** dalle 10.00 alle 11.00 il martedì e il venerdì

### **EDUCAZIONE MOTORIA N. 8**

**CALENDARIO** a partire dal 15 ottobre

**INSEGNANTE**

STEFANO BENEDETTI

**ORARIO**

dalle 11.00 alle 12.00 il martedì e il venerdì

**PALESTRA "D. ALIGHIERI" • Via Benacense, 32****EDUCAZIONE MOTORIA N. 9****CALENDARIO**

a partire dal 14 ottobre

**INSEGNANTE**

ELENA MENGhini

**ORARIO**

dalle 17.30 alle 18.30 il lunedì e il mercoledì

**PALESTRA SCUOLA****ELEMENTARE "GUELLA" • Lizzana****EDUCAZIONE MOTORIA N. 10****CALENDARIO**

da definire

**INSEGNANTE**

ELISA TOMMASINI

**ORARIO**

da definire

**EDUCAZIONE MOTORIA N. 11****CALENDARIO**

da definire

**INSEGNANTE**

ELISA TOMMASINI

**ORARIO**

da definire

**PALESTRA DI MARCO****EDUCAZIONE MOTORIA N. 12****CALENDARIO**

a partire dal 15 ottobre

**INSEGNANTE**

ELENA MENGhini

**ORARIO**

dalle 16.30 alle 17.30 il martedì e il giovedì

**PALESTRA DI NORIGLIO****EDUCAZIONE MOTORIA N. 13****CALENDARIO**

a partire dal 15 ottobre

**INSEGNANTE**

STEFANO BENEDETTI

**ORARIO**

dalle 16.30 alle 17.30 il martedì e il venerdì

# EDUCAZIONE MOTORIA LEGGERA (PER PERSONE FISICAMENTE FRAGILI)

5 CORSI

Attraverso un corso collettivo verranno eseguiti esercizi a circuito, con esercitazioni individuali parzialmente autonome. Obiettivi: allenamento delle abilità strumentali della vita quotidiana, allenamento di abilità di gestione della vita in casa e per la relazione, allenamento della forza e della resistenza muscolare segmentaria, allenamento della mobilità articolare, della coordinazione generale, della locomozione, della respirazione, dell'equilibrio.

**Si raccomanda di scegliere il corso più adatto alle proprie capacità.**

Per le sedi, gli insegnanti, i calendari e gli orari vedere le pagine seguenti.

Sedi, insegnanti, calendari e orari, potranno subire delle variazioni e verranno comunque confermati all'apertura delle iscrizioni.

L'iscrizione e la partecipazione ai corsi di attività motoria sono subordinate alla presentazione della scheda di autovalutazione dello stato di salute.

<b><u>N. LEZIONI</u></b>	50
<b><u>TOTALE ORE</u></b>	50
<b><u>QUOTA</u></b>	€ 110,00
<b><u>N. ISCRITTI</u></b>	minimo 10 • massimo 18
<b><u>ETÀ</u></b>	minima 55
<b><u>ISCRIZIONI</u></b>	dal 16/09/2019 al 20/09/2019

## **PALESTRA ORATORIO ROSMINI • Via Paganini, 45**

### **EDUCAZIONE MOTORIA LEGGERA N. 1**

<u>CALENDARIO</u>	a partire dal 15 ottobre
<u>INSEGNANTE</u>	ALESSIO PERONI
<u>ORARIO</u>	dalle 8.30 alle 9.30 il martedì e il venerdì

### **EDUCAZIONE MOTORIA LEGGERA N. 2**

<u>CALENDARIO</u>	a partire dal 15 ottobre
<u>INSEGNANTE</u>	ALESSIO PERONI
<u>ORARIO</u>	dalle 9.30 alle 10.30 il martedì e il venerdì

### **EDUCAZIONE MOTORIA LEGGERA N. 3**

<u>CALENDARIO</u>	a partire dal 15 ottobre
<u>INSEGNANTE</u>	ALESSIO PERONI
<u>ORARIO</u>	dalle 10.30 alle 11.30 il martedì e il venerdì

### **EDUCAZIONE MOTORIA LEGGERA N. 4**

<u>CALENDARIO</u>	a partire dal 15 ottobre
<u>INSEGNANTE</u>	GIANNI FERONE
<u>ORARIO</u>	dalle 15.30 alle 16.30 il martedì e il venerdì

## **PALESTRA "D. ALIGHIERI" • Via Benacense, 32**

### **EDUCAZIONE MOTORIA N. 5**

<u>CALENDARIO</u>	a partire dal 15 ottobre
<u>INSEGNANTE</u>	ELENA MENGHINI
<u>ORARIO</u>	dalle 16.30 alle 17.30 il lunedì e il mercoledì

# EDUCAZIONE MOTORIA MOLTO LEGGERA (PER PERSONE FISICAMENTE DIPENDENTI)

---

Attraverso un corso collettivo, anche con l'ausilio di una sedia, verranno eseguite esercitazioni individuali assistite.

Obiettivi: allenamento delle abilità di base della vita quotidiana, tenere in mano qualcosa, portare qualcosa, tonificazione e mobilità di movimenti segmentari, allenamento della coordinazione delle mani, locomozione, respirazione, equilibrio.

**Si raccomanda di scegliere il corso più adatto alle proprie capacità.**

Sedi, insegnanti, calendari e orari potranno subire delle variazioni e verranno comunque confermati all'apertura delle iscrizioni.

L'iscrizione e la partecipazione ai corsi di attività motoria sono subordinate alla presentazione della scheda di autovalutazione dello stato di salute.

---

<b><u>INSEGNANTE</u></b>	GIANNI FERONE
<b><u>SEDE</u></b>	Palestra Oratorio Rosmini • Via Paganini, 45
<b><u>CALENDARIO</u></b>	a partire dal 15 ottobre
<b><u>ORARIO</u></b>	dalle 14.30 alle 15.30 il martedì e il venerdì
<b><u>N. LEZIONI</u></b>	50
<b><u>TOTALE ORE</u></b>	50
<b><u>QUOTA</u></b>	€ 110,00
<b><u>N. ISCRITTI</u></b>	minimo 10 • massimo 18
<b><u>ETÀ</u></b>	minima 55
<b><u>ISCRIZIONI</u></b>	dal 16/09/2019 al 20/09/2019



HOMO  
*religiosus*



# ...DAL "RELIGION TODAY FILMFESTIVAL" DI TRENTO

=====

In occasione del Religion Today Filmfestival che si tiene a Trento nel mese di ottobre 2019, verranno proposti a Rovereto alcuni film/documentari in corsa al Filmfestival e/o presentati nelle precedenti edizioni.

Al momento delle iscrizioni verranno comunicati i titoli delle proiezioni.

**Accesso libero e gratuito senza iscrizione!**

**In collaborazione con il Religion Today Festival 2019**

=====

SEDE

Centro Giovani • SmartLab • Viale Trento, 47

CALENDARIO

8, 15 ottobre 2019

ORARIO

dalle 20.45 il martedì



# SPERARE OLTRE

## VISIONI DI VITA DOPO LA MORTE

Da sempre la questione *“da dove veniamo e verso dove siamo diretti?”* anima la riflessione e la prassi delle più diverse culture umane. E ha ricevuto (e riceve) una serie di risposte molto diverse. Le scienze esatte snobbano questo campo di indagine perché mancano i riscontri empirici di cui esse vivono. È però lecito e opportuno sottovalutare quanto l'umanità ha ipotizzato nel corso del suo millenario cammino culturale?

Il corso, avvalendosi anche di alcune slides, illustrerà i variopinti scenari che filosofie e religioni hanno realizzato su tale essenziale questione che tutti ci riguarda, prima o poi...

### INSEGNANTE

PAUL RENNER • teologo

### SEDE

Sala Filarmonica • Scuola Media D. Chiesa  
Corso Rosmini

### CALENDARIO

22, 29 ottobre 2019; 5, 12 novembre 2019

### ORARIO

dalle 15.00 alle 17.00 il martedì

### N. LEZIONI

4

### TOTALE ORE

8

### QUOTA

€ 9,00

### N. ISCRITTI

minimo 20 • massimo 250

### ETÀ

minima 40

### ISCRIZIONI

dal 16/09/2019 al 20/09/2019

# L'ALDILÀ NELLA RELIGIONE ISLAMICA

*Cosa succede alle persone umane dopo la morte?  
Quando inizia l'aldilà e come è descritto nella religione islamica?  
È un concetto immaginario o è una vera e propria vita?  
È un concetto troppo importante per un credente in particolare, ma anche per chi non crede, per conoscere altre culture e approfondire altre tradizioni religiose.  
Durante gli incontri cerchiamo di rispondere a queste domande e ad altre curiosità.*

<b><u>INSEGNANTE</u></b>	ABOULKHEIR BREIGHECHE • imam
<b><u>SEDE</u></b>	Sala Video • Via Cavour, 5 • angolo Via Flaim
<b><u>CALENDARIO</u></b>	3, 10 marzo 2020
<b><u>ORARIO</u></b>	dalle 15.00 alle 17.00 il martedì
<b><u>N. LEZIONI</u></b>	2
<b><u>TOTALE ORE</u></b>	4
<b><u>QUOTA</u></b>	gratuito
<b><u>N. ISCRITTI</u></b>	minimo 20 • massimo 80
<b><u>ETÀ</u></b>	minima 40
<b><u>ISCRIZIONI</u></b>	dal 16/09/2019 al 20/09/2019 e dal 07/01/2020 all'11/02/2020

# VITA, MORTE E RINASCITA NEL BUDDISMO

Impareremo come la tradizione tibetana descrive il processo di morte e rinascita. La considerazione di questi temi ci aiuta a riflettere profondamente sul senso della nostra vita e ci insegna come possiamo prepararci alla morte. In questa maniera saremo anche più capaci di accompagnare gli altri nel momento del passaggio.

## INSEGNANTE

CLAUDIA WELLNITZ  
insegnante di filosofia buddista

## SEDE

Sala Video • Via Cavour, 5 • angolo Via Flaim

## CALENDARIO

23, 30 ottobre 2019; 6, 13 novembre 2019

## ORARIO

dalle 16.00 alle 17.30 il mercoledì

## N. LEZIONI

4

## TOTALE ORE

6

## QUOTA

€ 5,00

## N. ISCRITTI

minimo 20 • massimo 80

## ETÀ

minima 40

## ISCRIZIONI

dal 16/09/2019 al 20/09/2019

# LA VITA NELL'ALDILÀ SECONDO LA TRADIZIONE ORTODOSSA

Durante i due incontri verranno affrontate:

- la vita, la sofferenza, la morte  
*«Ora io sono lieto nelle sofferenze che sopporto per voi e do compimento a ciò che, dei patimenti di Cristo, manca nella mia carne, a favore del suo corpo che è la Chiesa» (Col. 1, 24)*
- il rito del funerale, la sepoltura, la commemorazione, i pasti memoriali  
*«Non vi meravigliate di questo, poiché verrà l'ora in cui tutti coloro che sono nei sepolcri udiranno la sua voce e ne usciranno: quanti fecero il bene per una risurrezione di vita e quanti fecero il male per una risurrezione di condanna» (Gv. 5, 28-29)*

<u>INSEGNANTE</u>	LUPASTEANU CATALIN IOAN • pastore
<u>SEDE</u>	Sala Video • Via Cavour, 5 • angolo Via Flaim
<u>CALENDARIO</u>	31 ottobre 2019; 7 novembre 2019
<u>ORARIO</u>	dalle 15.00 alle 17.00 il giovedì
<u>N. LEZIONI</u>	2
<u>TOTALE ORE</u>	4
<u>QUOTA</u>	gratuito
<u>N. ISCRITTI</u>	minimo 20 • massimo 80
<u>ETÀ</u>	minima 40
<u>ISCRIZIONI</u>	dal 16/09/2019 al 20/09/2019

# IL PROTESTANTESIMO E LA CHIESA VALDESE DALLA STORIA ALLO SGUARDO OLTRE LA VITA

Un percorso che abbraccia le origini del protestantesimo, da Valdo di Lione a Lutero e Calvino per arrivare alla Chiesa Valdese oggi e spingersi fino alle domande ultime su cristianesimo e aldilà.

<b><u>INSEGNANTE</u></b>	ALESSANDRO SERENA rappresentante della Chiesa Valdese per il Trentino
<b><u>SEDE</u></b>	Sala Video • Via Cavour, 5 • angolo Via Flaim
<b><u>CALENDARIO</u></b>	20, 27 gennaio 2020; 3 febbraio 2020
<b><u>ORARIO</u></b>	dalle 17.00 alle 19.00 il lunedì
<b><u>N. LEZIONI</u></b>	3
<b><u>TOTALE ORE</u></b>	6
<b><u>QUOTA</u></b>	€ 5,00
<b><u>N. ISCRITTI</u></b>	minimo 20 • massimo 80
<b><u>ETÀ</u></b>	minima 40
<b><u>ISCRIZIONI</u></b>	dal 16/09/2019 al 20/09/2019

# PERCHÉ QUATTRO VANGELI?

La Chiesa cristiana ha riconosciuto soltanto quattro Vangeli come autentiche testimonianze della vita di Gesù. Esistono tuttavia molti altri Vangeli "apocrifi", che sono stati scritti nei primi secoli dopo Cristo. Negli ultimi anni sono state avanzate molte teorie per spiegare le ragioni di questa scelta da parte della Chiesa: molti ritengono che i Vangeli apocrifi siano stati scartati per motivi puramente ideologici quando in realtà svelano un aspetto importante della vita e del ministero di Cristo non presente nei quattro Vangeli canonici. Cosa raccontano veramente i Vangeli apocrifi? Sono attendibili?

## INSEGNANTE

STEPHANE SIMMONIN

docente di teologia presso l'Istituto di Formazione Evangelica e di documentazione IFED di Padova

## SEDE

Sala Video • Via Cavour, 5 • angolo Via Flaim

## CALENDARIO

28 gennaio 2020

## ORARIO

dalle 16.00 alle 18.00 il martedì

## N. LEZIONI

1

## TOTALE ORE

2

## QUOTA

gratuito

## N. ISCRITTI

minimo 20 • massimo 80

## ETÀ

minima 40

## ISCRIZIONI

dal 16/09/2019 al 20/09/2019  
e dal 07/01/2020 al 16/01/2020

# ANTONIO ROSMINI NEL TERZO MILLENNIO CONFRONTO STORICO- ECCLESIALE DELLE CINQUE PIAGHE IN RAPPORTO AL MONDO CONTEMPORANEO

Le Cinque piaghe di A. Rosmini susciterebbero anche ai nostri giorni ammirazione e rifiuto, disapprovazione e plauso, paure e attese come avvenne nell'Ottocento, oppure passerebbero inosservate in un mondo che fa della realtà virtuale l'unico indice di gradimento? Come verrebbero tradotte nell'oggi le carenze organiche e dottrinali messe in rilievo da Rosmini nella sua opera messa all'Indice. Si troverebbe un filo conduttore (Il feudalesimo nell'opera originale) che darebbe continuità e organicità alle piaghe che la Chiesa contemporanea provoca nel corpo ecclesiale di Cristo del mondo post-moderno. Il corso desidera intraprendere con i partecipanti una lettura critica della storia della Chiesa degli ultimi decenni.

## INSEGNANTE

MARIO PANGALLO • padre

## SEDE

Sala Video • Via Cavour, 5 • angolo Via Flaim

## CALENDARIO

6, 13 febbraio 2020

## ORARIO

dalle 15.00 alle 17.00 il giovedì

## N. LEZIONI

2

## TOTALE ORE

4

## QUOTA

gratuito

## N. ISCRITTI

minimo 20 • massimo 80

## ETÀ

minima 40

## ISCRIZIONI

dal 16/09/2019 al 20/09/2019  
e dal 07/01/2020 al 16/01/2020





# CULTURA *generale* e attualità



# ALFABETIZZAZIONE INFORMATICA

Il corso è organizzato da alcuni studenti dell'ITT Marconi con l'aiuto dei loro insegnanti.

Durante il corso saranno affrontate le seguenti tematiche:

- conoscenze di base: le nozioni indispensabili per operare sul computer, effettuare il collegamento a Internet e usare la posta elettronica;
- ricerca di informazioni: per rendere disponibili in modo appropriato le informazioni dopo averle ricercate su internet, conoscendo le misure di sicurezza da adottare nella navigazione in rete (in particolare contro virus e spam);
- accesso ai servizi di rete: per trarre beneficio dai servizi disponibili su internet, ad es. fare acquisti e prenotazioni o eseguire operazioni di banca;
- utilizzo di alcune funzioni di base dello smartphone, come fotografare e inviare messaggi.

**Ha precedenza chi non ha mai frequentato.**

**A cura dell'ISTITUTO TECNICO TECNOLOGICO "G. MARCONI"**

## CALENDARIO

il calendario verrà comunicato al momento delle iscrizioni

## N. LEZIONI

5

## TOTALE ORE

10

## QUOTA

€ 4,00

## N. ISCRITTI

minimo 10 • massimo 30

## ETÀ

minima 40

## ISCRIZIONI

dal 16/09/2019 al 20/09/2019

# SUCCESSIONI E TESTAMENTI

È fondamentale, per chiunque intenda devolvere i propri beni, disporre consapevolmente del proprio patrimonio secondo le regole previste dalla legge. Il nostro ordinamento stabilisce che una quota di eredità, la legittima, spetta di diritto ai parenti più stretti e di essa bisogna tener conto anche nel redigere il proprio testamento. Così come per chi è "chiamato all'eredità" è importante conoscerne la consistenza in termini di diritti e di oneri anche di carattere fiscale. Di qui la necessità di essere informati e di valutare le modalità con cui accettarla e di conoscere le principali caratteristiche delle donazioni e delle successioni e le ripercussioni a carattere giuridico della donazione e del testamento sulla futura successione al donante.

## INSEGNANTE

ORAZIO MARCO POMA • notaio

## SEDE

Sala Filarmonica • Scuola Media D. Chiesa  
Corso Rosmini

## CALENDARIO

11 novembre 2019

## ORARIO

dalle 16.00 alle 18.00 il lunedì

## N. LEZIONI

1

## TOTALE ORE

2

## QUOTA

gratuito

## N. ISCRITTI

minimo 20 • massimo 250

## ETÀ

minima 40

## ISCRIZIONI

dal 16/09/2019 al 20/09/2019

# (RI)EDUCAZIONE STRADALE

Durante l'incontro verranno affrontati i seguenti temi:

- circolazione dei pedoni;
- circolazione dei ciclisti;
- circolazione nelle rotatorie;
- segnaletica stradale.

**A cura del COMANDO POLIZIA LOCALE DI ROVERETO  
E VALLI DEL LENO**

<u>SEDE</u>	Urban Center • Corso Rosmini, 58
<u>CALENDARIO</u>	28 novembre 2019
<u>ORARIO</u>	dalle 15.00 alle 17.00 il giovedì
<u>N. LEZIONI</u>	1
<u>TOTALE ORE</u>	2
<u>QUOTA</u>	gratuito
<u>N. ISCRITTI</u>	minimo 20 • massimo 70
<u>ETÀ</u>	minima 40
<u>ISCRIZIONI</u>	dal 16/09/2019 al 20/09/2019

# LA LETTERATURA ITALIANA ED EUROPEA NEL PRIMO VENTENNIO DEL '900

Nel primo ventennio del secolo scorso l'Europa era al culmine del suo potere sul piano politico, economico e culturale. Nelle grandi capitali si elaborava una nuova cultura, nasceva la psicoanalisi, si sperimentavano diverse espressioni artistiche. In letteratura, emergeva il disagio dell'individuo nei confronti di meccanismi sociali sempre più omologanti. Si affermano perciò autori che manifestano una certa debolezza e insieme la ricerca di approvazione sociale, come Kafka, Čechov, Pirandello, Joyce, Mann, Svevo, Schnitzler...

Leggeremo i loro racconti, analizzeremo le loro biografie per capire un'epoca che si concluderà con la prima guerra mondiale.

## INSEGNANTE

LUCIANA GRILLO • prof.ssa di letteratura

## SEDE

Museo Civico • Borgo S. Caterina

## CALENDARIO

23, 30 ottobre 2019; 6, 13, 20, 27 novembre 2019;  
4, 11, 18 dicembre 2019; 15, 22, 29 gennaio 2020

## ORARIO

dalle 10.00 alle 12.00 il mercoledì

## N. LEZIONI

12

## TOTALE ORE

24

## QUOTA

€ 29,00

## N. ISCRITTI

minimo 20 • massimo 90

## ETÀ

minima 40

## ISCRIZIONI

dal 16/09/2019 al 20/09/2019

# DIALETTI TRENTINI

Riprenderemo a discutere di dialetti trentini, affrontando in particolare alcuni temi: la toponomastica popolare (con l'individuazione di alcune caratteristiche comuni); le modalità di scelta della toponomastica ufficiale in Trentino; le caratteristiche distintive dei dialetti trentini. Si proporrà anche un laboratorio di raccolta e scrittura di voci dialettali.

## INSEGNANTE

TIZIANA GATTI

laureata in lettere moderne. Diplomata in archivistica, paleografia e diplomatica

## SEDE

Sala Video • Via Cavour, 5 • angolo Via Flaim

## CALENDARIO

11, 18, 25 marzo 2020; 1, 8, 22, 29 aprile 2020

## ORARIO

dalle 9.00 alle 10.30 il mercoledì

## N. LEZIONI

7

## TOTALE ORE

10,50

## QUOTA

€ 12,50

## N. ISCRITTI

minimo 15 • massimo 50

## ETÀ

minima 40

## ISCRIZIONI

dal 16/09/2019 al 20/09/2019  
e dal 07/01/2020 al 19/02/2020

# DIALETTO LAGARINO: QUATRO CIÀCERE A FILÒ

In questi due incontri verranno letti brevi racconti di personaggi del passato; si leggeranno poesie e filastrocche in dialetto; si parlerà di tradizioni scomparse; si ascolteranno registrazioni dei nostri soldati al fronte nella Grande Guerra.

## INSEGNANTE

DANILO BETTINI

## SEDE

Sala Video • Via Cavour, 5 • angolo Via Flaim

## CALENDARIO

4, 11 marzo 2020

## ORARIO

dalle 15.00 alle 17.00 il mercoledì

## N. LEZIONI

2

## TOTALE ORE

4

## QUOTA

gratuito

## N. ISCRITTI

minimo 20 • massimo 80

## ETÀ

minima 40

## ISCRIZIONI

dal 16/09/2019 al 20/09/2019  
e dal 07/01/2020 al 12/02/2020

# INTRODUZIONE ALLA LINGUA E ALLA LETTERATURA EBRAICA

Il corso si prefigge di fornire agli studenti le nozioni di base della lingua ebraica, con particolare riferimento all'ebraico biblico (alfabeto, grammatica, vocabolario) nonché un'introduzione alla cultura e alla letteratura ebraica post-biblica. Alla fine del corso, si sarà in grado di leggere semplici frasi dall'ebraico biblico all'ebraico contemporaneo e di apprezzare la ricchezza della letteratura scritta in questa lingua.

Nessuna conoscenza è richiesta.

## INSEGNANTE

STEPHANE SIMONNIN • docente di teologia presso l'Istituto di Formazione Evangelica e di documentazione IFED di Padova

## SEDE

Sala Video • Via Cavour, 5 • angolo Via Flaim

## CALENDARIO

24, 31 ottobre 2019; 7, 14, 21, 28 novembre 2019;  
5, 12, 19 dicembre 2019; 9, 16, 23 gennaio 2020

## ORARIO

dalle 9.30 alle 11.00 il giovedì

## N. LEZIONI

12

## TOTALE ORE

18

## QUOTA

€ 20,00

## N. ISCRITTI

minimo 15 • massimo 50

## ETÀ

minima 40

## ISCRIZIONI

dal 16/09/2019 al 20/09/2019

## OCCORRE

materiali ed eventuali manuali da acquistare verranno indicati dal docente



# LINGUA LATINA

Continuando un percorso iniziato negli anni scorsi, si proporrà l'approfondimento di argomenti di teoria grammaticale attraverso la lettura di testi in latino, di epoche diverse.

## INSEGNANTE

TIZIANA GATTI

laureata in lettere moderne. Diplomata  
in archivistica, paleografia e diplomatica

## SEDE

Sala Video • Via Cavour, 5 • angolo Via Flaim

## CALENDARIO

30 ottobre 2019; 6, 13, 20, 27 novembre 2019;  
4, 11 dicembre 2019

## ORARIO

dalle 9.00 alle 10.30 il mercoledì

## N. LEZIONI

7

## TOTALE ORE

10,50

## QUOTA

€ 11,50

## N. ISCRITTI

minimo 15 • massimo 50

## ETÀ

minima 40

## ISCRIZIONI

dal 16/09/2019 al 20/09/2019

# TRENTINGLISH

La lingua che usi tutti i giorni è il dialetto trentino? Ti capita di andare all'estero e non riesci a comunicare? Ti ferma un turista per strada e non capisci cosa ti dice? Il corso di Trentinglish si pone come obiettivo quello di insegnare la lingua inglese partendo direttamente dal dialetto trentino.

La lezione si articolerà come segue:

- una parte grammaticale;
- una parte dedicata alle domande e curiosità dei partecipanti;
- una parte di listening/watching;
- una parte utilizzando il testo "El Picol Prenzipe" e "The Little Prince".

Per chi è interessato a iscriversi al corso, l'insegnante consiglia di non leggere in anteprima il libro di testo.

<u>INSEGNANTE</u>	GABRIELE GATTOZZI • laureato in Scienze Politiche
<u>SEDE</u>	Sala Video • Via Cavour, 5 • angolo Via Flaim
<u>CALENDARIO</u>	28 ottobre 2019; 4, 11, 18, 25 novembre 2019; 2, 9, 16 dicembre 2019; 13, 20 gennaio 2020
<u>ORARIO</u>	dalle 9.30 alle 11.30 il lunedì
<u>N. LEZIONI</u>	10
<u>TOTALE ORE</u>	20
<u>QUOTA</u>	€ 24,00
<u>N. ISCRITTI</u>	minimo 15 • massimo 30
<u>ETÀ</u>	minima 40
<u>ISCRIZIONI</u>	dal 16/09/2019 al 20/09/2019
<u>OCCORRE</u>	verrà data indicazione sul testo da acquistare (spesa massima circa € 10,00)

# IL FASCINO DELLE ISOLE DALL'ARCIPELAGO GIAPPONESE ALLE ISOLE DELL'OCEANO INDIANO (E OLTRE)

Dopo gli incontri dello scorso anno, si continuerà a parlare delle isole, tutte diverse fra loro per caratteristiche fisiche, politiche e culturali. Si partirà dal Giappone e si vedranno isole poco note, più o meno disabitate, con spiagge bianche e barriera corallina. Si farà una tappa veloce a Taiwan e nella Corea del Sud, prima di arrivare al Madagascar, alle Mauritius e Seychelles. Probabilmente riusciremo anche a prendere in considerazione alcune isole greche, ricche di storia, di siti archeologici interessanti come Cipro e Creta.

<u>INSEGNANTE</u>	LUCIANA GRILLO • prof.ssa di letteratura
<u>SEDE</u>	Museo Civico • Borgo S. Caterina
<u>CALENDARIO</u>	28 gennaio 2020; 4, 11, 18, 25 febbraio 2020
<u>ORARIO</u>	dalle 10.00 alle 12.00 il martedì
<u>N. LEZIONI</u>	5
<u>TOTALE ORE</u>	10
<u>QUOTA</u>	€ 12,00
<u>N. ISCRITTI</u>	minimo 20 • massimo 90
<u>ETÀ</u>	minima 40
<u>ISCRIZIONI</u>	dal 16/09/2019 al 20/09/2019 e dal 07/01/2020 al 14/01/2020

# IL COLORE

---

Una breve panoramica all'interno dell'estesissimo mondo del colore, attraverso sette incontri in cui cercheremo di inoltrarci in alcuni aspetti dell'universo cromatico: dai fondamenti ottici e fisiologici alle implicazioni sociali e commerciali, dalla storia dei pigmenti fino agli aspetti psicologici e comportamentali. In ogni appuntamento, inoltre, ci soffermeremo a discutere nello specifico di un singolo colore.

1. Fondamenti ottici del colore: radiazione luminosa e frequenze; spettro • colore: **bianco**
  2. Fondamenti fisiologici del colore: coni e bastoncelli; daltonismo • colore: **rosso**
  3. La classificazione dei colori: teorie del colore e sistemi cromatici • colore: **bianco**
  4. Storia dei pigmenti: la produzione del colore dall'uomo primitivo all'industria chimica • colore: **blu**
  5. Il colore nella vita quotidiana: al supermercato, sulla strada, la moda • colore: **giallo**
  6. Psicologia e colore: gli effetti del colore sulla psiche umana; l'abitare e il colore • colore: **marrone**
  7. Il problema del colore nel paesaggio: la normativa urbanistica vigente; centri storici e piano colore; il colore nel restauro • colore: **nero**
- 

## INSEGNANTE

GIORGIO LASTA • architetto

## SEDE

Urban Center • Corso Rosmini, 58

## CALENDARIO

25 ottobre 2019; 8, 15, 22, 29 novembre 2019;  
6, 13 dicembre 2019

## ORARIO

dalle 15.30 alle 17.30 il venerdì

## N. LEZIONI

7

## TOTALE ORE

14

## QUOTA

€ 17,00

## N. ISCRITTI

minimo 20 • massimo 50

## ETÀ

minima 40

## ISCRIZIONI

dal 16/09/2019 al 20/09/2019

# (NUOVE) STORIE IN VALIGIA

Per ogni incontro in programma è previsto un viaggio, un itinerario che guiderà alla scoperta di una città diversa, da esplorare con occhi nuovi, da conoscere o riscoprire. Tra vicoli, leggende, profumi e sapori, storie e arti, tra passato e futuro, storie di divisione e convivenza.

Partiremo da Berlino per scoprire la sua storia, oltre e attraverso il Muro. Lasciata la Germania saremo in Svezia, a Stoccolma, per conoscere da vicino le storie di una capitale divisa tra isole e storie noir. Per la terza tappa faremo scalo a Città del Messico, dove incontreremo vicende e miti di ieri e di oggi, e incontreremo i tre volti di questa capitale e del suo paese. Ritorno in Europa e un ingresso in Asia con una visita tra i sapori di un'antica capitale di quattro imperi: sarà Istanbul ad accoglierci e guidarci verso la città tre volte santa, Gerusalemme.

## INSEGNANTE

EMANUELA MACRÌ • giornalista pubblicista

## SEDE

Sala Video • Via Cavour, 5 • angolo Via Flaim

## CALENDARIO

14, 21, 28 febbraio 2020; 6, 13 marzo 2020

## ORARIO

dalle 15.00 alle 17.00 il venerdì

## N. LEZIONI

5

## TOTALE ORE

10

## QUOTA

€ 12,00

## N. ISCRITTI

minimo 20 • massimo 80

## ETÀ

minima 40

## ISCRIZIONI

dal 16/09/2019 al 20/09/2019  
e dal 07/01/2020 al 24/01/2020

# STORIE DI CELLULOIDE: IL CINEMA RACCONTA LA SOCIETÀ

Il cinema racconta la società del secolo scorso e del nuovo millennio in un corso articolato in cinque incontri tematici. Quello proposto è un cammino tra i sentieri di un'arte che ha raccontato, e continua a farlo, la società e i suoi cambiamenti. Tra porzioni di film di ogni epoca, cinematografie e autori, rivedremo un mondo, il nostro, alle prese con le trasformazioni del Novecento, il secolo del progresso e della comunicazione globale. Guida d'eccezione sarà proprio la Settima Arte, che ci condurrà nell'universo Famiglia, tra cambiamento e tradizione. Indagheremo poi i rapporti tra società e fede, ripercorreremo alcuni aspetti salienti nella storia dei diritti civili e ci faremo condurre nelle stanze del potere. Tutto, rigorosamente, in formato cinema!

<u>INSEGNANTE</u>	EMANUELA MACRÌ • giornalista pubblicista
<u>SEDE</u>	Sala Video • Via Cavour, 5 • angolo Via Flaim
<u>CALENDARIO</u>	9, 16, 23, 30 marzo 2020; 6 aprile 2020
<u>ORARIO</u>	dalle 9.30 alle 11.30 il lunedì
<u>N. LEZIONI</u>	5
<u>TOTALE ORE</u>	10
<u>QUOTA</u>	€ 12,00
<u>N. ISCRITTI</u>	minimo 20 • massimo 80
<u>ETÀ</u>	minima 40
<u>ISCRIZIONI</u>	dal 16/09/2019 al 20/09/2019 e dal 07/01/2020 al 17/02/2020

# IL NOVECENTO E LE SUE STORIE, VISTE DA VICINO

Un secolo che, nonostante si sia concluso da quasi vent'anni continua a far parlare di sé. Partendo dal 70mo anniversario della fondazione dello Stato di Israele, ripercorreremo il cammino del conflitto tra Israele e Palestina, ci sposteremo poi verso l'area balcanica, dove rivivremo alcune delle vicende dei territori dell'ex Jugoslavia e conosceremo da vicino la questione istriana. Passeremo, così, per Trieste, città al centro di una storia complicata. Dal mare a cielo, per conoscere i protagonisti dell'aria e dell'aviazione, ci perderemo in un crocevia di storie che passano anche da casa nostra. Da quel Trentino e quel suo passato prossimo che metteremo sotto la lente di ingrandimento con una storia, quella di una intuizione, poi sogno e quindi realtà: l'Università degli Studi di Trento, prima facoltà di Sociologia in Italia ed oggi ateneo a vocazione internazionale. E, per concludere, il 2019 celebra i 90 anni dei Patti Lateranensi, che conosceremo più da vicino, approfondendo alcuni particolari e cercando di comprenderne effetti e storie collaterali.

## INSEGNANTE

EMANUELA MACRÌ • giornalista pubblicista

## SEDE

Sala Video • Via Cavour, 5 • angolo Via Flaim

## CALENDARIO

8, 15, 22, 29 novembre 2019; 6, 13, 20 dicembre 2019;  
10, 17, 24 gennaio 2020

## ORARIO

dalle 9.30 alle 11.30 il venerdì

## N. LEZIONI

10

## TOTALE ORE

20

## QUOTA

€ 24,00

## N. ISCRITTI

minimo 20 • massimo 80

## ETÀ

minima 40

## ISCRIZIONI

dal 16/09/2019 al 20/09/2019

# STORIA, STORIA DELL'ARTE, DEL COSTUME E DELLA MODA NEL '900

## ALCUNI SUOI PERSONAGGI

Nei vari incontri parleremo di:

- **Gabriele d'Annunzio** (1863-1938), utilizzando la biografia di Tom Antongini, suo segretario particolare per una vita;
- **Gabrielle "Coco" Chanel** (1883-1971), grande protagonista della moda;
- **Italo Balbo** (1896-1940), focalizzando l'attenzione sull'impulso dato alla moderna aviazione;
- **Peggy Guggenheim** (1898-1979), utilizzando l'autobiografia "Una vita per l'arte";
- **Giorgio de Chirico** (1888-1978), utilizzando l'autobiografia "Memorie della mia vita";
- **Salvador Dalì** (1904-1989), utilizzando la sua autobiografia "La mia vita segreta";
- **Fortunato Depero** (1892-1960) e altri autori del Futurismo;
- **Storia della Moda Italiana** dalla Sala Bianca di Palazzo Pitti del 1952 ai protagonisti dell'attuale Made in Italy.

<u>INSEGNANTE</u>	GABRIELE GATTOZZI • laureato in Scienze Politiche
<u>SEDE</u>	Museo Civico • Borgo S. Caterina
<u>CALENDARIO</u>	29 ottobre 2019; 5, 12, 19, 26 novembre 2019; 3, 10, 17 dicembre 2019
<u>ORARIO</u>	dalle 15.00 alle 17.00 il martedì
<u>N. LEZIONI</u>	8
<u>TOTALE ORE</u>	16
<u>QUOTA</u>	€ 19,00
<u>N. ISCRITTI</u>	minimo 20 • massimo 90
<u>ETÀ</u>	minima 40
<u>ISCRIZIONI</u>	dal 16/09/2019 al 20/09/2019



# LEONARDO, IL GENIO DEL RINASCIMENTO

Parlando di Leonardo, Vasari scrive *«dovunque l'animo volse nelle cose difficili, con facilità le rendeva assolute»*.

Nella storia Leonardo rappresenta un caso irripetibile di artista innovatore ai vertici della pittura del suo tempo, di eccellente ingegnere civile, costantemente rivolto alla progettazione di congegni e installazioni di grande praticità e utilità, di precursore in svariati campi della ricerca scientifica, con intuizioni e scoperte sorprendentemente avanzate nei risultati e nei metodi di studio.

A 500 anni dalla sua morte molto ancora c'è da dire su Leonardo e molti sono ancora i misteri insoluti.

Proveremo a penetrare nella sua mente affascinante: superare i limiti, salire più in alto, guardare il mondo da un altro punto di vista.

## INSEGNANTE

ELIANA PETROLLI • prof.ssa di lettere, specializzata in storia dell'arte

## SEDE

Urban Center • Corso Rosmini, 58

## CALENDARIO

28 ottobre 2019; 4, 11, 18, 25 novembre 2019;  
2 dicembre 2019

## ORARIO

dalle 15.00 alle 17.00 il lunedì

## N. LEZIONI

6

## TOTALE ORE

12

## QUOTA

€ 14,00

## N. ISCRITTI

minimo 20 • massimo 70

## ETÀ

minima 40

## ISCRIZIONI

dal 16/09/2019 al 20/09/2019

# STORIA E GLORIA DI ROVERETO (XIV-XVIII SEC.)

Al di là dei luoghi comuni e di una certa “mitologia” locale, la storia di Rovereto non è priva di episodi interessanti e significativi, talvolta sconosciuti ai più, o noti solo approssimativamente e talvolta in maniera imprecisa e fuorviante. Per questo il corso, attraverso uno sguardo panoramico che toccherà alcuni degli episodi e delle situazioni più notevoli che hanno segnato l'evoluzione della città dal Trecento al Settecento, cercherà di ripercorrere sinteticamente il cammino attraverso i secoli del piccolo borgo sul Leno diventato capoluogo della Vallagarina, alla ricerca dei suoi aspetti più caratterizzanti e distintivi.

## INSEGNANTE

CARLO ANDREA POSTINGER • medievista

## SEDE

Museo Civico • Borgo S. Caterina

## CALENDARIO

4, 11, 18, 25 marzo 2020; 1, 8, 15, 22, 29 aprile 2020;  
6 maggio 2020

## ORARIO

dalle 15.00 alle 17.00 il mercoledì

## N. LEZIONI

10

## TOTALE ORE

20

## QUOTA

€ 24,00

## N. ISCRITTI

minimo 20 • massimo 90

## ETÀ

minima 40

## ISCRIZIONI

dal 16/09/2019 al 20/09/2019  
e dal 07/01/2020 al 12/02/2020

# IL CASTELLO DI ROVERETO

Il Castello di Rovereto è uno dei monumenti principali e più rappresentativi della città. Eretto in epoca castrobarcense, ampliato e ristrutturato in età veneziana, fu poi ulteriormente modificato in seguito e si presenta oggi come un caratteristico esempio di fortificazione pre-rinascimentale. Nel corso dell'incontro saranno illustrate le principali tappe del suo sviluppo architettonico, contestualizzandone le trasformazioni nella prospettiva generale dell'evoluzione dell'architettura militare fra tardo medioevo e primo Cinquecento, nonché ponendo la rocca in relazione con il circuito delle sottostanti mura urbi-  
che. L'ultima ora sarà dedicata alla visita guidata all'interno dell'edificio che permetterà di esaminare "dal vivo" alcuni elementi della struttura e di svolgere ulteriori osservazioni in proposito.

## A cura del MUSEO STORICO ITALIANO DELLA GUERRA

<b><u>INSEGNANTE</u></b>	CARLO ANDREA POSTINGER • medievista
<b><u>SEDE</u></b>	Sala Conferenze Museo della Guerra Via Castelbarco, 7
<b><u>CALENDARIO</u></b>	20 maggio 2020
<b><u>ORARIO</u></b>	dalle 15.00 alle 18.00 il mercoledì
<b><u>N. LEZIONI</u></b>	1
<b><u>TOTALE ORE</u></b>	3
<b><u>QUOTA</u></b>	€ 4,00
<b><u>N. ISCRITTI</u></b>	minimo 20 • massimo 70
<b><u>ETÀ</u></b>	minima 40
<b><u>ISCRIZIONI</u></b>	dal 16/09/2019 al 20/09/2019 e dal 07/01/2020 al 29/04/2020

# IL PRIMO DOPOGUERRA IN TRENTINO • 1918-1924

La fine della Prima guerra mondiale lasciò in Trentino un paesaggio fatto di rovine: campagne invase da filo spinato, trincee e crateri; pascoli disseminati di residuati bellici e foreste devastate; abitazioni, edifici pubblici e religiosi, fabbriche e infrastrutture distrutti. Parleremo delle modalità di rientro dei profughi e sulle difficoltà legate alla necessità di riorganizzare la vita in paesi e città devastati. Le distruzioni non riguardarono solo il paesaggio, ma anche la tenuta delle comunità e provocarono pesanti traumi a donne e civili. Il primo dopoguerra rappresentò anche un periodo di importanti trasformazioni istituzionali connesse al passaggio del Trentino al Regno d'Italia.

*Il rientro dei profughi. Politiche di rimpatrio ed esperienze individuali. Relatore: dott. Francesco Frizzera*

*La guerra nella mente. Il trauma psichiatrico in Trentino dopo la guerra. Donne e civili. Relatrice: dott.ssa Anna Grillini*

*Tra rivendicazioni di autonomia e assimilazione nello stato autoritario. La lotta politica in Trentino dall'annessione all'Italia all'avvento del fascismo. Relatore: dott. Fabrizio Rasera*

*Paesaggi di guerra. Paesi e città tra macerie e ricostruzione. Relatrice: dott.ssa Anna Pisetti*

## A cura del MUSEO STORICO ITALIANO DELLA GUERRA

<u>SEDE</u>	Sala Conferenze Museo della Guerra Via Castelbarco, 7		
<u>CALENDARIO</u>	4, 11, 18, 25 febbraio 2020		
<u>ORARIO</u>	dalle 15.00 alle 17.00 il martedì		
<u>N. LEZIONI</u>	4	<u>TOTALE ORE</u>	8
<u>QUOTA</u>	€ 9,50		
<u>N. ISCRITTI</u>	minimo 20 • massimo 70		
<u>ETÀ</u>	minima 40		
<u>ISCRIZIONI</u>	dal 16/09/2019 al 20/09/2019 e dal 07/01/2020 al 13/01/2020		

# IL TRENTINO E L'EMIGRAZIONE DALL'OTTOCENTO ALLA PRIMA GUERRA MONDIALE

---

Il Trentino terra di emigranti “da sempre”: dai perteganti del Tesino ai paroloti della Val di Sole, dai spazzacamini del Banale ai molette della Val Rendena. Con il “tempo delle disgrazie” c'è una nuova emigrazione: definitiva e “americana”. A fine Ottocento l'emigrazione verso il Tirolo/Vorarlberg (ma anche in Transilvania e Bosnia); durante la “Belle Époque” l'emigrazione trentina è di nuovo europea e parzialmente stagionale; immigrazione in Trentino: le ciòde (e i ciòdeti) dal Bellunese e le posene dal Vicentino.

---

<u>INSEGNANTE</u>	GIOVANNI BEZZI
<u>SEDE</u>	Sala Video • Via Cavour, 5 • angolo Via Flaim
<u>CALENDARIO</u>	7, 14, 21, gennaio 2020; 4 febbraio 2020
<u>ORARIO</u>	dalle 15.00 alle 17.00 il martedì
<u>N. LEZIONI</u>	4
<u>TOTALE ORE</u>	8
<u>QUOTA</u>	€ 9,00
<u>N. ISCRITTI</u>	minimo 20 • massimo 80
<u>ETÀ</u>	minima 40
<u>ISCRIZIONI</u>	dal 16/09/2019 al 20/09/2019

# VISITA A PALAZZO BETTA-GRILLO

Fu la Comunità della Regola di Lizzana a costruirlo nella prima metà del '700 per farne la propria sede. Nel 1728 il palazzo fu acquistato dalla famiglia Betta e trasformato in una residenza nobiliare. Nel 1899 entra in possesso della famiglia Grillo.

L'edificio è ricco di stucchi, tappezzerie d'epoca, arredi originali e opere d'arte, tra le quali tele dipinte da Gasparantonio Baroni Cavalcabò (1682-1759) con la collaborazione del cugino Giovanni e dipinti parietali realizzati da Giovanni di Dio Galvagni (1763-1819). Il nucleo più antico a pianta rettangolare di 4 piani racchiude al suo interno tutti gli ambienti di rappresentanza su circa 2.000 mq. All'interno del giardino sono presenti alcune vecchie piante che caratterizzano il paesaggio urbano dell'intero quartiere e possono essere considerate senza remora dei veri e propri monumenti vegetali degni di tutela.

C'è anche un orto urbano di circa 1.000 mq attualmente ancora coltivato.

**Attenzione! Il palazzo non è sbarrierato e non è dotato di ascensore**

**Si può partecipare ad un solo incontro**

## INSEGNANTE

ANDREA FRISINGHELLI

## SEDE

Palazzo Betta-Grillo • Via S. Maria, 66

## CALENDARIO

**1ª visita** mercoledì 30 ottobre 2019

**2ª visita** lunedì 4 novembre 2019

**3ª visita** giovedì 7 novembre 2019

## ORARIO

dalle 9.30 alle 11.00

## N. LEZIONI

1

## TOTALE ORE

1,50

## QUOTA

€ 4,00

## N. ISCRITTI

minimo 8 • massimo 25

## ETÀ

minima 40

## ISCRIZIONI

dal 16/09/2019 al 20/09/2019

# VISITA A PALAZZO ROSMINI AL FRASSEN (PALAZZO BALISTA)

Grazie all'apertura straordinaria, sarà possibile visitare in anteprima gli spazi resi accessibili dai lavori di ristrutturazione del Palazzo, che a breve verrà restituito alla collettività dopo anni di chiusura per restauro. Si ripercorreranno dunque alcune delle vicende dell'antica residenza, sia nel contesto delle vicende famigliari che lo hanno caratterizzato, sia con uno sguardo allo sviluppo urbano della città.

**Attenzione! Il palazzo non è sbarrierato e non è dotato di ascensore.**

**Si può partecipare a un solo incontro.**

## INSEGNANTE

STEFANIA MARTINI • guida turistica

## SEDE

Palazzo Rosmini al Frassen • Corso Rosmini, 13

## CALENDARIO

**1ª visita** 3 dicembre 2019

**2ª visita** 10 dicembre 2019

**3ª visita** 17 dicembre 2019

## ORARIO

dalle 10.00 alle 11.30 il martedì

## N. LEZIONI

1

## TOTALE ORE

1,50

## QUOTA

€ 4,00

## N. ISCRITTI

minimo 8 • massimo 25

## ETÀ

minima 40

## ISCRIZIONI

dal 16/09/2019 al 20/09/2019

# IL FENOMENO MIGRATORIO IN TRENTINO

## NUMERI, CURIOSITÀ, LUOGHI COMUNI

Il Centro Informativo per l'Immigrazione della Provincia Autonoma di Trento da quasi vent'anni si occupa del fenomeno migratorio in Trentino. Partendo dai dati e dalle statistiche della presenza straniera in Trentino si cercherà di far luce su un fenomeno di grande attualità che si presta molto a strumentalizzazioni.

Verranno presentate curiosità, informazioni e sfatati i principali luoghi comuni sul tema.

**A cura del CENTRO INFORMATIVO PER L'IMMIGRAZIONE (CINFORMI)  
DELLA PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO**

<u>SEDE</u>	Urban Center • Corso Rosmini, 58
<u>CALENDARIO</u>	5, 12 novembre 2019
<u>ORARIO</u>	dalle 15.00 alle 17.00 il martedì
<u>N. LEZIONI</u>	2
<u>TOTALE ORE</u>	4
<u>QUOTA</u>	gratuito
<u>N. ISCRITTI</u>	minimo 20 • massimo 70
<u>ETÀ</u>	minima 40
<u>ISCRIZIONI</u>	dal 16/09/2019 al 20/09/2019



# IL COLONIALISMO, LE MIGRAZIONI E L'EUROPA

Benché le migrazioni verso l'Europa vengano spesso viste come un'emergenza, c'è ben poco di improvviso, di nuovo o di passeggero in questo fenomeno. I rapporti tra le società europee e quelle africane e asiatiche durano da millenni, ma esistono anche dei legami più precisi, sorti in epoca coloniale. L'azione dei paesi europei ha influenzato le possibilità di sviluppo delle regioni più povere del mondo, favorendo in alcuni casi l'instabilità e gli squilibri demografici che alimentano l'emigrazione. Parleremo di:

- il caso delle ex colonie italiane
- nuovi strumenti per vecchi obiettivi
- una memoria rimossa

**A cura dell'OSSERVATORIO BALCANI E CAUCASO TRANSEUROPA -  
CENTRO PER LA COOPERAZIONE INTERNAZIONALE**

## INSEGNANTE

LORENZO FERRARI

## SEDE

Urban Center • Corso Rosmini, 58

## CALENDARIO

26 novembre 2019 • 3, 10 dicembre 2019

## ORARIO

dalle 16.00 alle 18.00 il martedì

## N. LEZIONI

3

## TOTALE ORE

6

## QUOTA

€ 5,00

## N. ISCRITTI

minimo 20 • massimo 70

## ETÀ

minima 40

## ISCRIZIONI

dal 16/09/2019 al 20/09/2019

# DALLE FAKE NEWS A WIKIPEDIA

Negli incontri si svilupperanno le seguenti tematiche:

- breve storia delle fake news: verrà affrontata la storia della disinformazione e del termine “fake news”. Si spiegherà come mai questo termine sia molto criticato e quali sono le alternative, come nascono le notizie false e come si possono combattere;
- uno dei siti più consultati al mondo: Wikipedia. Si intende spiegare cosa c'è dietro e come l'enciclopedia libera, non a scopo di lucro e scritta interamente da volontari, prova a garantire l'affidabilità dei propri contenuti, cercando di combattere la disinformazione.

L'ultimo incontro sarà dedicato a un laboratorio dove si proverà a distinguere e creare contenuti falsi e attendibili.

**A cura dell'OSSERVATORIO BALCANI E CAUCASO TRANSEUROPA -  
CENTRO PER LA COOPERAZIONE INTERNAZIONALE**

## INSEGNANTE

NICCOLÒ CARANTI

## SEDE

Urban Center • Corso Rosmini, 58

## CALENDARIO

4, 11, 18 dicembre 2019

## ORARIO

dalle 16.00 alle 18.00 il mercoledì

## N. LEZIONI

3

## TOTALE ORE

6

## QUOTA

gratuito

## N. ISCRITTI

minimo 20 • massimo 70

## ETÀ

minima 40

## ISCRIZIONI

dal 16/09/2019 al 20/09/2019

# ARTE E FILOSOFIA: QUALE DIALOGO? SECONDA PARTE

Prosegue il percorso di scoperta delle influenze che, nel corso dei secoli, hanno prodotto le teorie filosofiche sull'arte e le correnti artistiche sulla filosofia. Dopo aver tematizzato la necessità di un dialogo fra queste due fondamentali forme di espressione dell'essere umano nelle epoche antica e medievale, gli incontri di quest'anno affronteranno il loro sviluppo nel Rinascimento e nell'età moderna fino al Romanticismo.

Alcuni dei filosofi trattati saranno Pico della Mirandola, Galileo, Pascal, Kant, Hegel, Schopenhauer, Kierkegaard e si farà riferimento ad artisti e opere che esprimono o che hanno influenzato la loro visione della realtà.

L'intento sarà quello di cercare strumenti nuovi per comprendere e apprezzare le diverse forme d'arte che riflettono la concezione dell'epoca in cui sono state realizzate.

## INSEGNANTE

CLAUDIA CRISTOFORETTI • insegnante di liceo e dottoressa di ricerca in filosofia

## SEDE

Sala Video • Via Cavour, 5 • angolo Via Flaim

## CALENDARIO

18, 25 novembre 2019; 2 dicembre 2019

## ORARIO

dalle 15.00 alle 16.30 il lunedì

## N. LEZIONI

3

## TOTALE ORE

4,50

## QUOTA

€ 5,00

## N. ISCRITTI

minimo 20 • massimo 80

## ETÀ

minima 40

## ISCRIZIONI

dal 16/09/2019 al 20/09/2019

## OCCORRE

quaderno per appunti

# OSSERVARE LO SPAZIO DALLA TERRA E LA TERRA DALLO SPAZIO

Durante il corso si affronteranno tematiche legate all'osservazione del cielo e dello Spazio, ma anche alcuni elementi legati alle osservazioni che si possono fare del nostro pianeta dallo Spazio. Durante l'appuntamento finale i partecipanti potranno fare una osservazione del cielo sia al telescopio che ad occhio nudo. Il percorso si sviluppa in tre incontri in aula e un appuntamento esterno presso Sperimentarea al Bosco della Città e si terrà dalle 17.00 alle 19.00.

**A cura della FONDAZIONE MUSEO CIVICO DI ROVERETO**

## INSEGNANTI

CHIARA SIMONCELLI • MARTINA DE MAIO

## SEDE

Museo Civico • Borgo S. Caterina

## CALENDARIO

9, 16, 23, 30 gennaio 2020

## ORARIO

dalle 15.00 alle 17.00 il giovedì

## N. LEZIONI

4

## TOTALE ORE

8

## QUOTA

€ 10,00

## N. ISCRITTI

minimo 20 • massimo 50

## ETÀ

minima 40

## ISCRIZIONI

dal 16/09/2019 al 20/09/2019

## OCCORRE

quaderno e penna per appunti

# ARMI, ACCIAIO E MALATTIE. UN LIBRO RACCONTATO PER IMMAGINI

Mentre in Egitto sorgeva un impero con città e piramidi di pietra, sulle Alpi gli uomini vivevano in piccoli villaggi di case di legno e paglia. Perché queste differenze? Nel tentativo di rispondere a domande come questa, Jared Diamond intraprende un viaggio antropologico affascinante che ripercorre la storia del mondo negli ultimi 13.000 anni. Il suo famoso libro *“Armi, acciaio e malattie”* verrà raccontato per immagini, implementato e aggiornato dal relatore.

**A cura della FONDAZIONE MUSEO CIVICO DI ROVERETO**

## INSEGNANTE

MAURIZIO BATTISTI

## SEDE

Museo Civico • Borgo S. Caterina

## CALENDARIO

2, 9, 16, 23, 30 aprile 2020

## ORARIO

dalle 15.00 alle 17.00 il giovedì

## N. LEZIONI

5

## TOTALE ORE

10

## QUOTA

€ 12,00

## N. ISCRITTI

minimo 20 • massimo 80

## ETÀ

minima 40

## ISCRIZIONI

dal 16/09/2019 al 20/09/2019  
e dal 07/01/2020 al 12/03/2020

## OCCORRE

quaderno e penna per appunti

# METEOROLOGIA E CLIMATOLOGIA

## METEOROLOGIA E COMUNICAZIONE

Quando ci avviciniamo alla meteorologia, spesso commettiamo una serie di errori grossolani legati alla nostra incapacità di accettare il grado di incertezza delle previsioni. Molti di noi pretendono di conoscere le condizioni meteorologiche con diverse settimane di anticipo per poter programmare al meglio un evento, una viaggio o una vacanza. A volte ci affidiamo ciecamente alle nuove tecnologie senza sapere come nascono le previsioni o come vengono programmate le app per smartphone che ci promettono previsioni orarie, puntuali e localizzate. Ma cos'è davvero una previsione del tempo?

## LA SFIDA DEI CAMBIAMENTI CLIMATICI

*Fridays for Future* è il grande movimento studentesco che negli ultimi mesi sta spingendo milioni di ragazzi a riunirsi nelle piazze di tutto il mondo per chiedere ai governi, azioni concrete contro i cambiamenti climatici. Gli obiettivi da rispettare sono quelli fissati dall'Accordo di Parigi del 2015: mantenere il riscaldamento globale ben al di sotto dei 2 °C.

## A cura della FONDAZIONE MUSEO CIVICO DI ROVERETO

### INSEGNANTE

FILIPPO ORLANDO

### SEDE

Museo Civico • Borgo S. Caterina

### CALENDARIO

14, 21 novembre 2019

### ORARIO

dalle 16.00 alle 18.00 il giovedì

### N. LEZIONI

2

### TOTALE ORE

4

### QUOTA

gratuito

### N. ISCRITTI

minimo 20 • massimo 50

### ETÀ

minima 40

### ISCRIZIONI

dal 16/09/2019 al 20/09/2019

### OCCORRE

quaderno e penna per appunti

# INTRODUZIONE ALL'ANTROPOLOGIA CULTURALE: IL MONDO CAMBIA ATTRAVERSO I NOSTRI SGUARDI

L'antropologia culturale permette di guardare noi stessi, gli altri e il mondo attraverso degli sguardi alternativi: la metodologia antropologica infatti è fondata sull'osservazione partecipante che ha permesso agli studiosi di entrare in relazione con le culture che andavano ad indagare senza pregiudizi e senza idee preconcepite. Questo approccio può essere utilizzato anche nei contesti quotidiani; in un mondo dove le culture si incontrano e si mescolano è necessario modificare il nostro atteggiamento per aprirsi alla curiosità. L'antropologia permette anche di arrivare ai meccanismi sui quali sono fondate le culture.

## INSEGNANTI

MARTA VILLA • dottore di ricerca e docente di antropologia culturale per l'insegnamento Università di Trento

DOMENICO NISI • pedagogo e archeologo collaboratore libero MUSE Trento

## SEDE

Auditorium Brione • Centro Civico Brione  
Via S. Pellico, 16

## CALENDARIO

30 ottobre 2019; 6, 13, 20, 27 novembre 2019;  
4, 11, 18 dicembre 2019

## ORARIO

dalle 15.00 alle 17.00 il mercoledì

## N. LEZIONI

8

## TOTALE ORE

16

## QUOTA

€ 19,00

## N. ISCRITTI

minimo 20 • massimo 80

## ETÀ

minima 40

## ISCRIZIONI

dal 16/09/2019 al 20/09/2019

# STORIA DEL VINO IN TRENTINO: CULTURA E IDENTITÀ

Vino e Trentino: non solo una semplice rima ma un'osmosi vera e propria che ha tracciato secoli di storia regionale e non solo. Insieme, faremo un percorso attraverso il tempo, l'arte, la tradizione e la musica per scoprire la storia del vino in Trentino e di un prodotto che ha caratterizzato e caratterizza la cultura di una regione e l'identità di una micro-realtà.

I temi su cui ci soffermeremo sono: la storia del vino in Trentino dalle origini ai giorni nostri; vite e vino nell'arte trentina; proverbi, canti e indovinelli trentini dedicati al vino; vino e cucina; vino e medicina; comunicare il vino.

<u>INSEGNANTE</u>	MARTINA NICOLODI • dott.ssa in Scienze Storiche
<u>SEDE</u>	Urban Center • Corso Rosmini, 58
<u>CALENDARIO</u>	13, 20, 27 gennaio 2020; 3, 10 febbraio 2020
<u>ORARIO</u>	dalle 16.00 alle 18.00 il lunedì
<u>N. LEZIONI</u>	5
<u>TOTALE ORE</u>	10
<u>QUOTA</u>	€ 12,00
<u>N. ISCRITTI</u>	minimo 20 • massimo 70
<u>ETÀ</u>	minima 40
<u>ISCRIZIONI</u>	dal 16/09/2019 al 20/09/2019



# ACCOGLIERE IN CASA CON SEMPLICITÀ E CON L'AIUTO DEL GALATEO E DELLE BUONE MANIERE

Imparare a ricevere in casa con la corretta organizzazione della giornata. Come aver le idee chiare su quello che si deve fare e quando farle senza lasciarsi prendere dal panico. Le buone maniere con semplicità e le caratteristiche pratiche dall'arrivo degli ospiti fino al loro saluto. Come si invita e come scrivere l'invito, come ringraziare (con il piccolo aiuto del galateo). Accogliere in casa e come ci si dovrebbe comportare. Allestire, apparecchiare il tavolo con semplicità ed eleganza. Gli aperitivi, i regali, i fiori, i ritardatari. Vorrei ricordare che oggi molte persone si invitano in casa per una cena o un pranzo ma ricordiamoci che si fa non solo per mangiare e bere assieme, ma (ed è molto importante) per stare assieme in compagnia. *Sarà la cosa che più ricorderanno!*

<u>INSEGNANTE</u>	PAOLO BALDESSARI
<u>SEDE</u>	Sala Video • Via Cavour, 5 • angolo Via Flaim
<u>CALENDARIO</u>	28 ottobre 2019; 4, 11, 18, 25 novembre 2019; 2, 9, 16 dicembre 2019
<u>ORARIO</u>	dalle 18.00 alle 20.00 il lunedì
<u>N. LEZIONI</u>	8
<u>TOTALE ORE</u>	16
<u>QUOTA</u>	€ 19,00
<u>N. ISCRITTI</u>	minimo 12 • massimo 25
<u>ETÀ</u>	minima 40
<u>ISCRIZIONI</u>	dal 16/09/2019 al 20/09/2019

# ASTROLOGIA

## ABBIAMO TUTTI 12 CASE

Finalmente conosceremo l'ascendente e tutte le case che compongono il tema natale personale. Ognuna parla di un settore della nostra vita. Inoltre, studieremo la posizione dei vari pianeti in ciascuna casa, per capire ancora più a fondo il significato che la combinazione casa-pianeta ci regala, aiutando a conoscerci meglio.

Corso adatto a chi ha già una base di conoscenza della materia.

### INSEGNANTE

SANDRA SPONGA

### SEDE

Biblioteca • Servizio Politiche Sociali  
Comune di Rovereto • Via Pasqui, 10

### CALENDARIO

30 ottobre 2019; 6, 13, 20, 27 novembre 2019;  
4, 11, 18 dicembre 2019; 8, 15, 22, 29 gennaio 2020;  
5, 12, 19 febbraio 2020

### ORARIO

dalle 15.00 alle 17.00 il mercoledì

### N. LEZIONI

15

### TOTALE ORE

30

### QUOTA

€ 35,00

### N. ISCRITTI

minimo 15 • massimo 30

### ETÀ

minima 40

### ISCRIZIONI

dal 16/09/2019 al 20/09/2019

# TRA RICCARDO ZANDONAI E I SUOI CONTEMPORANEI NARRAZIONI E LETTERATURA NELLA MUSICA ITALIANA DEL PRIMO NOVECENTO

Quattro temi costruiti intorno a opere del primo Novecento per parlare di tradizione e modernismo. Pagine di Riccardo Zandonai sono messe in relazione con il momento storico-artistico e accostate alla produzione di altri protagonisti della musica italiana. Attraverso l'epistolario zandoniano e altre fonti primarie verranno sottolineati i rapporti di sintonia o di distanza del compositore trentino con correnti artistiche e autori della scena nazionale.

**A cura del CENTRO INTERNAZIONALE DI STUDI "R. ZANDONAI"**

## INSEGNANTI

FEDERICA FORTUNATO • docente di Storia  
della Musica Conservatorio "F. A. Bonporti di Trento"  
IRENE COMISSO • Scuola dottorale in lingua,  
letteratura e civiltà italiana • Università di Lugano  
CARLO TODESCHI • musicologo

## SEDE

Sala Video • Via Cavour, 5 • angolo Via Flaim

## CALENDARIO

5, 12, 19, 26 febbraio 2020

## ORARIO

dalle 17.00 alle 19.00 il mercoledì

## N. LEZIONI

4

## TOTALE ORE

8

## QUOTA

€ 9,00

## N. ISCRITTI

minimo 20 • massimo 80

## ETÀ

minima 40

## ISCRIZIONI

dal 16/09/2019 al 20/09/2019  
e dal 07/01/2020 al 15/01/2020

# DONNE IN CAMPO

*«Siamo agricoltrici, imprenditrici agricole, donne che vivono in ambito rurale, ma anche soltanto donne che “amano” l'agricoltura e tutto quanto ad essa è collegato».*

Donne in Campo-Cia è l'Associazione italiana di imprenditrici e donne dell'agricoltura, riconosciuta nel territorio italiano, presso le Istituzioni nazionali, europee e internazionali e apprezzata dai cittadini che conoscono i mercati agricoli con le loro eccellenze del gusto e le tante altre iniziative innovative. L'Associazione crea “reti” di donne sul territorio rurale, tesse relazioni tra le aziende e costruisce comunità e gruppi locali. Il connubio straordinario tra donne e agricoltura passa attraverso l'amore per la terra, l'attenzione alla salubrità dei prodotti e ai processi produttivi, nell'impegno a tramandare le culture locali alle nuove generazioni e nell'innovazione, caratteristica determinante dell'imprenditoria femminile.

## INSEGNANTI

LUIGINA SPERI • Donna in campo  
(Azienda Agricola Massarem)

CHIARA MARCH • presidente dell'Associazione  
Donne in Campo

## SEDE

Urban Center • Corso Rosmini, 58

## CALENDARIO

9 aprile 2020

## ORARIO

dalle 15.00 alle 17.00 il giovedì

## N. LEZIONI

1

## TOTALE ORE

2

## QUOTA

gratuito

## N. ISCRITTI

minimo 20 • massimo 80

## ETÀ

minima 40

## ISCRIZIONI

dal 16/09/2019 al 20/09/2019  
e dal 07/01/2020 al 19/03/2020

# I FILMATI DEL DOTT. DAVI

Il dott. Davi offre un ciclo di filmati da lui stesso realizzati su tematiche storiche, musicali e scientifiche.

<u>INSEGNANTE</u>	SERGIO DAVI
<u>SEDE</u>	Sala Filarmonica • Scuola Media D. Chiesa Corso Rosmini
<u>CALENDARIO</u>	9, 16, 23, 30 marzo 2020
<u>ORARIO</u>	dalle 15.00 alle 17.30 il lunedì
<u>N. LEZIONI</u>	4
<u>TOTALE ORE</u>	8
<u>QUOTA</u>	gratuito
<u>N. ISCRITTI</u>	minimo 20 • massimo 250
<u>ETÀ</u>	minima 40
<u>ISCRIZIONI</u>	dal 16/09/2019 al 20/09/2019 e dal 07/01/2020 al 17/02/2020



# ALTRE *attività*



# PROGETTO “UOMINI IN FORMA”

**SEI UN UOMO TRA I 65 E GLI 80 ANNI? VUOI CONOSCERE  
IL TUO STATO DI FORMA E RICEVERE QUALCHE CONSIGLIO  
PER MIGLIORARLO?  
PARTECIPA ALLA NOSTRA RICERCA!**

L'introduzione di alcuni semplici accorgimenti nella vita quotidiana e la pratica regolare di attività motoria possono indurre numerosi benefici per la salute, incidendo in maniera significativa sulla qualità della vita e sul benessere globale della persona.

Il **CeRiSM** è un **centro di ricerca dell'Università di Verona, con sede a Rovereto**, che negli ultimi anni ha condotto ricerche nell'ambito della promozione della salute e di uno stile di vita sano e attivo nella popolazione anziana. L'attività di ricerca si concentrerà quest'anno sulla valutazione dello stato di forma fisica (capacità cardio-respiratorie, muscolari e vascolari, controllo posturale e percezione della qualità di vita e del sonno) in uomini over 65.

Nell'ambito di questo progetto il CeRiSM offrirà la possibilità di partecipare gratuitamente a dei test per la valutazione dello stato di forma e benessere e di ottenere dei consigli personalizzati per adottare uno stile di vita attivo.

La partecipazione all'iniziativa è rivolta a uomini tra i 65 e gli 80 anni appartenenti alle seguenti categorie:

- **SEDENTARI**, che solitamente non partecipano ai classici corsi di attività motoria
- **COMPETITIVI**, che competono in gare di corsa e ciclismo

L'iscrizione è subordinata alla presentazione della scheda di autovalutazione dello stato di salute.

Le valutazioni verranno svolte in due appuntamenti programmabili tra ottobre e dicembre 2019, presso la sede del CeRiSM (Rovereto Via Matteo del Ben, 5/b).

Per iscriverti hai diverse possibilità:

- durante le iscrizioni ai corsi tra il 16 e il 20 settembre presso la Sala Riunioni del Servizio Politiche Sociali
- telefonando dal lunedì al venerdì dalle 10.00 alle 16.00 al numero 0464 483503
- scrivendo una mail a [cerism@ateneo.univr.it](mailto:cerism@ateneo.univr.it)



# CORSI PROPOSTI DA TERZI

## MART

Corso Bettini, 43 • Rovereto  
tel. 0464 454159 - 454108  
education@mart.tn.it • www.mart.tn.it

### WORKSHOP

tutti con PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA: Area educazione Mart  
tel. 0464 454 135 - 108 • education@mart.tn.it

#### **"TIMBRATI LA TESTA" (Elena Campa)**

La designer Elena Campa conduce un workshop sul tema dell'auto-ritratto, ove il disegno del volto viene smontato e poi ricomposto in singoli elementi fatti con i timbri. I partecipanti impareranno a creare i timbri partendo dalle basi tecniche dell'incisione su legno, linoleum e gomma, progettando le matrici e usandole, poi, per creare sempre nuovi volti, frutto di accostamenti tra le diverse forme. Mischiando i timbri si potranno creare nuove identità da raccogliere in un libro autoprodotto con tecniche di rilegatura istantanea.

**Domenica 29 settembre dalle 14.00 alle 18.00; tariffa 20€**

#### **"SCACCO MATTO FUTURISTA" (Alessia Paganini)**

Una grande scacchiera di ceramica, realizzata in omaggio al Futurismo dai laboratori Mazzotti di Albisola, rappresenta lo spunto di partenza per confrontarsi con il tema delle forme dell'avanguardia futuristica nell'ambito dell'arte della ceramica.

Dopo aver analizzato il linguaggio di Fortunato Depero, i partecipanti reinterpretano le tipiche forme stilizzate, creando un set di scacchi, partendo dal disegno su carta alla modellazione della creta per arrivare alla colorazione dei pezzi con gli smalti prima della cottura ad alta temperatura.

Questo workshop è pensato per chi vuole sperimentare un approccio

inedito alla lavorazione della ceramica, unendo alla sperimentazione della tecnica un approfondimento sulla progettazione e il design.

**Domenica 10 novembre dalle 10.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 18.00  
e domenica 24 novembre dalle 14.00 alle 18.00; tariffa 50€**

## **INCONTRI DI APPROFONDIMENTO**

tutti con **PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA:**

Area educazione e mediazione culturale Mart

tel. 0464 454 135 - 108 • [education@mart.tn.it](mailto:education@mart.tn.it)

Casa d'Arte Futurista Depero

**IL CINEMA POST FUTURISTA DEGLI ANNI '30**

**(Nicoletta Boschiero)**

**Giovedì 3 ottobre 2019 dalle 16.30 alle 18.00**

Mart Rovereto

**BARTOLOMEO BEZZI UN MAESTRO DELL'OTTOCENTO**

**(Margherita de Pilati)**

**Giovedì 10 ottobre dalle 16.30 alle 18.00**

Mart Rovereto

**PRIMA DEL DIVISIONISMO: SUGGERIMENTI DALL'ARCHIVIO**

**GRUBICY TRA OLANDA E GIAPPONE (Patrizia Regorda)**

**Giovedì 17 ottobre dalle 16.30 alle 18.00**

Mart Rovereto

**RICHARD ARTSCHWAGER (Denis Isaia)**

# FONDAZIONE MUSEO CIVICO DI ROVERETO

Borgo S. Caterina, 41 • Rovereto  
tel. 0464 452800 • fax 0464 439487  
museo@fondazionemcr.it • www.fondazionemcr.it

## RASSEGNA INTERNAZIONALE DEL CINEMA ARCHEOLOGICO

Rovereto, 2 - 6 ottobre 2019

Teatro Zandonai

## VENERDÌ A LUME DI STELLA

Osservazione del cielo notturno presso l'Osservatorio

Astronomico di Monte Zugna

luglio e agosto 2020 alle ore 21.00

## SULLE TRACCE DEI DINOSAURI

Visita guidata al sito paleontologico delle Orme dei dinosauri ai Lavini di Marco per scoprire la storia geologica del territorio

ogni secondo sabato del mese da aprile ad ottobre

## ALLA SCOPERTA DEL CASTRUM SULL'ISOLA DI S. ANDREA

Visita guidata al sito archeologico di Loppio

## I TREKKING DELLA BOTANICA

Passeggiate botaniche con un esperto del museo

alla scoperta del territorio

sabato 28 settembre dalle 9.00 alle 12.00

## FestivalMeteorologia

Rovereto, 15 - 16 - 17 novembre 2019

Conferenze, laboratori didattici, mostre e stand espositivi

## CICLI DI CONFERENZE

Organizzate da Società Museo Civico e Fondazione Museo Civico

- Conferenze di archeologia ottobre 2019
- Conferenze di astronomia novembre 2019
- Conferenze di geologia febbraio 2020

• **Conferenze di zoologia-biologia** maggio 2020

Ingresso libero, Sala Convegni "F. Zeni"

**Per info e prenotazioni:**

**Fondazione MCR**

Borgo S. Caterina, 41 • Rovereto

tel. 0464 452800 • fax 0464 439487

museo@fondazionemcr.it • [www.fondazionemcr.it](http://www.fondazionemcr.it)

## FESTIVAL INFORMATICI SENZA FRONTIERE

Oltre 40 dibattiti e incontri, laboratori e mostre per il Festival dedicato a sensibilizzare sull'impatto sociale dell'innovazione e sull'utilizzo etico delle nuove tecnologie. Alfabetizzazione informatica in contesti di disagio sociale, formazione al pensiero computazionale per bambini, fake news, tecnologie e dipendenza, tecnologia al servizio di disabili e anziani, informatica e cooperazione allo sviluppo fra i contenuti principali degli interventi. Dal 17 al 19 ottobre a Rovereto, nelle sedi del festival in Corso Bettini.

Ricercatori e scienziate, rappresentanti delle Istituzioni, professori universitari, giornalisti, filosofi e imprenditori, organizzazioni internazionali, personalità del mondo della cultura, dello spettacolo e dello sport, esperti di informatica, docenti e studenti si trovano in città per la terza edizione di ISF Festival di Informatici Senza Frontiere, la ONLUS dedicata a progetti di Innovazione Sociale per contrastare il Digital Divide, in Italia e negli altri Paesi.

Quest'anno la tre giorni dell'Innovazione Sociale affronta contenuti cruciali legati all'impatto che l'innovazione ha sulla società e sul suo sviluppo.

La manifestazione coniuga sessioni divulgative e spazi di conoscenza con laboratori pratici.

**Il programma degli incontri su [www.festival-isf.it](http://www.festival-isf.it)**

# CIVICA SCUOLA MUSICALE "R. ZANDONAI"

Corso Rosmini, 78 • Rovereto  
tel. 0464 452 164 - 254 • fax 0464 452481  
scuolamusicale@comune.rovereto.tn.it  
www.scuolamusicale.rovereto.tn.it  
referente: segreteria Gloria Andreolli

## CORSI DI

### **GUIDA ALL'ASCOLTO**

Il corso propone, in modo chiaro e accessibile a tutti, una serie di itinerari con guida nel variegato e multiforme mondo della musica. Opere, autori, stili, forme saranno presentati con l'ausilio di esempi audio e video.

**ottobre 2019 • maggio 2020** (secondo il calendario scolastico)

### **IO CANTO**

Corso di canto corale: Il corso si propone di fornire gli strumenti del "far coro": la respirazione, la tecnica vocale, l'articolazione del testo, l'intonazione, l'ascolto, l'analisi della partitura, l'amalgama corale, le strategie di gruppo e il contatto con il direttore. Il repertorio, particolarmente eterogeneo, spazia dalla musica leggera italiana al repertorio popolare italiano e internazionale, fino ai brani classici d'autore di differenti periodi storici.


**ottobre 2019 • maggio 2020** (secondo il calendario scolastico)

# ARTBOX LABORATORIO DI PITTURA

Via Bronzetti, 9 • Borgo Sacco • Rovereto

tel. 338 6272169 • [paola.zaltron@alice.it](mailto:paola.zaltron@alice.it)

referenti: Paola Zaltron e Nunzio Tardivo

 <https://www.facebook.com/artboxlaboratorio>

## CORSI DI

Laboratorio individuale o in piccoli gruppi con percorsi personalizzati partendo dal disegno, studio soggetto, composizione, studio del colore utilizzando acrilici, inchiostri, acquerelli e tecniche miste.

**Tutti i giovedì sera**

# MATIVI GIULIANA

Via S. Giorgio, 51/a • Rovereto

tel. 345 8347629 • [gmativi@gmail.com](mailto:gmativi@gmail.com)

 <https://www.facebook.com/page/Giuliana-Mativi-Decorazioni>

## CORSI DI

**TROMPE L'OEIL**

**DISEGNO DAL VERO**

**SCULTURA DEL GESSO**

# ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "DON MILANI"

Via Balista, 2 • Rovereto  
tel. 0464 485511 • fax 0464 485550  
eda.rovereto@domir.it • referente: Irene Gritti

## CORSI DI

**INGLESE** PRINCIPIANTI, ELEMENTARE A1 E A2, INTERMEDIO  
E CORSO DI PREPARAZIONE PER LA CERTIFICAZIONE PET/B1

**SPAGNOLO** PRINCIPIANTI E INTERMEDIO

**TEDESCO** PRINCIPIANTI E INTERMEDIO

**FRANCESE** PRINCIPIANTI E INTERMEDIO

**INFORMATICA I LIVELLO**, LIVELLO AVANZATO CON POSSIBILITÀ  
DI CERTIFICAZIONE E.C.D.L.

# CENTRO LINGUE MODERNE ROVERETO

Via G. M. della Croce, 1/A  
tel. 0464 755625 • fax 0464 755626  
info@clmrovereto.it • www.clmrovereto.it  
referenti: Chiara Ciaschi e Jacopo Bertucci

## CORSI DI

**ENGLISH FOR TOURISM**

**INGLESE PER PRINCIPIANTI**

**INGLESE ELEMENTARE**

**INGLESE PRE - INTERMEDIO**

**INGLESE INTERMEDIO**

**INGLESE - AVANZATO**

# MYPOYNT STUDIO

c/o Opificio delle Idee • Loc. Sega di Trambileno • Rovereto  
tel. 333 6735732

info@mypointstudio.com • www.mypointstudio.com

 <https://facebook.com/mypointstudio/>

referente: Priscilla Bianchi

## CORSI DI

**INGLESE PER TUTTI I LIVELLI** (DA BASE AD AVANZATO)  
INDIVIDUALE, A COPPIE, A PICCOLO GRUPPO

**PREPARAZIONE ALLE CERTIFICAZIONI CAMBRIDGE**  
(CENTRO RICONOSCIUTO PER ESAMI CAMBRIDGE)

**CORSI DI GRUPPO** DI SOCIAL ENGLISH

**INGLESE PER VIAGGIARE**

**CONVERSAZIONE IN INGLESE** INDIVIDUALE O A COPPIE

**ITALIANO PER STRANIERI** INDIVIDUALE O PICCOLO GRUPPO

# CENTRO NATATORIO ROVERETO

Via Udine

tel. 0464 435440 • fax 0464 486072

## CORSI "SILVER AGE" - OVER 65

I corsi **SILVER AGE** sono riservati a tutti coloro che hanno compiuto i 65 anni d'età, vengono proposti corsi di:

**ACQUAGYM SILVERAGE** martedì e venerdì alle 8.30 e alle 10.00, lunedì e giovedì alle 14.00

**Quota:** euro 51,00 per 1 mese

euro 91,00 per 2 mesi

euro 170,00 per 4 mesi



**CORSO NUOTO SILVERAGE** lunedì e giovedì o martedì e venerdì alle 8.30 e alle 9.15

**Quota:** euro 50,00 per 1 mese

euro 92,00 per 2 mesi

euro 171,00 per 4 mesi

durata lezioni: 45 minuti

inizio corsi: **ottobre 2019** (possibilità di iscrizione durante tutta la stagione)

## **CORSI SEMPREVERDE**

**SEMPREVERDE60 - OVER 60**

**SEMPREVERDE70 - OVER 70**

**SEMPREVERDE80 - OVER 80**

Lunedì e giovedì dal mese di ottobre con i seguenti orari:

alle 8.15, alle 9.15, alle 10.15

lezioni n. 50 da 60 minuti

**Quota € 110,00** (compreso l'ingresso in piscina per un momento di relax dopo la lezione)

attività: ginnastica posturale, risveglio muscolare, allungamento.

**È prevista la gratuità della quota di iscrizione per le persone con più di 65 anni di età (valevole dal 01.09.2019 al 31.08.2020)**

# **SPORT 97 SOCIETÀ SPORTIVA**

Viale Trento, 32a • Rovereto

tel. 0464 414144 • e-mail [f.giori@dnet.it](mailto:f.giori@dnet.it)

[www.palestrasport97.it](http://www.palestrasport97.it)

referente: Franco Giori

## **CORSI DI**

**FISIO PILATES**

**PANCAFIT GROUP**

**SALUTE IN MOVIMENTO**

**STRETCHING DINAMICO**

**BACK SCHOOL (SCUOLA DELLA SCHIENA)**  
**NORDIC WALKING**  
**PREPARAZIONE ATLETICA PERSONALIZZATA**  
**CORSO FITNESS E TONIFICAZIONE**  
**GINNASTICA POSTURALE**

## **PEDROTTI SILVIANA**

### **PILATESMYLIFE**

tel. 338 3938257  
info@pilatesmylife.it • www.pilatesmylife.it

#### **CORSI DI**

**PRE-PILATES**

**PILATES** BASE - INTERMEDIO - AVANZATO

**GINNASTICA POSTURALE**

**PREVENZIONE DELLE CADUTE NELL'ANZIANO**


**PREPARAZIONE ATLETICA - SCIENZE DELLE ATTIVITÀ  
MOTORIE E SPORTIVE**

**YOGA**

## **ASSOCIAZIONE**

### **CULTURALE E.M.M.A.**

#### **ENERGIA, MENTE, MOVIMENTO, ARMONIA**

Via Firmian, 4 • Rovereto • tel. 349 6010873  
associazione.emma@gmail.com  
 associazione culturale E.m.m.a.  
referenti: Patrizia Loro e Lucia De Vettori

L'associazione propone incontri, corsi, percorsi, eventi, progetti a tema e tutti hanno come obiettivo il benessere della persona a 360°.

### **CORSI DI**

**PILATES POSTURALE** MATTINA - PAUSA PRANZO - SERALE

**GINNASTICA POSTURALE ANTALGICA**

**QI GONG TERAPEUTICO** 1 E 2

**INCONTRI DI MEDITAZIONE**

**CORSI E ATTIVITÀ DI RILASSAMENTO E ANTISTRESS**

DI GRUPPO E SINGOLI

**DANCEABILITY** PER ADULTI E BAMBINI

**DANZA E MOVIMENTO CORPOREO** PER ADULTI E BAMBINI

## **ASSOCIAZIONE LA MEMORIA DELL'ANIMA**

tel. 335 6787140 • [www.lamemoriadellanima.it](http://www.lamemoriadellanima.it)

[lamemoriadellanima@gmail.com](mailto:lamemoriadellanima@gmail.com) • [renatadamico@live.it](mailto:renatadamico@live.it)

referente: Renata D'Amico

### **CORSI DI**

**FORMAZIONE OPERATORE E COACH OLISTICO EVOLUTIVO**

Il percorso è diviso in Aree tematiche fruibili separatamente ed è possibile iscriversi a singoli week-end.

**Le iscrizioni sono sempre aperte.**

**28-29 settembre; 19-20 ottobre; 23-24 novembre;**

**14-15 dicembre; 18-19 gennaio; 15-16 febbraio; 14-15 marzo;**

**4-5 aprile; 16-17 maggio; 6-7 giugno**

# ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE "ARMONIA"

c/o Opificio delle Idee

Via Cartiera Loc. Segà di Trambileno • Rovereto

tel. 347 8172640 • [armonia.ala@libero.it](mailto:armonia.ala@libero.it)

[www.armoniaericerca.it](http://www.armoniaericerca.it) • [www.ilmondodililith.it](http://www.ilmondodililith.it)

referente: Francesca Miceli

## CORSI DI

**DANZA ORIENTALE CREATIVA**

**DANZA GIPSY**

**DANZA TRIBAL**

**DANZA CON LA NONNA / CON LA MAMMA**

**MEDITAZIONI CON IL COLORE**

**BIOENERGETICA**

**CAMMINARE I SENTIERI DELL'ALBERO DELLA VITA**

**TAROCCHI**

**CROMODANZA**

**DANZE SACRE E MEDITAZIONI**

**ASTROLOGIA**

**AURA-SOMA PER DIVENTARE CONSULENTI**

**DANZA ORIENTALE NEL POST-PARTUM**

# ASSOCIAZIONE CULTURALE SPORTIVA DILETTANTISTICA "YOGA MAHESWARI"

c/o Opificio delle Idee

Loc. Segà di Trambileno • Rovereto

tel. 340 4277864 • biopasubio@gmail.com

referente: Luìgina Sperif

## CORSI DI

**YOGA BASE E AVANZATO**

**YOGA E SALUTE**

**HATA YOGA**

**YOGA LILA** (YOGA PER BAMBINI)

**GIOCAYOGACIRCO** (CORSI SETTIMANALI ESTIVI PER BAMBINI)

**FELDEKRAIS**

**YOGA SALUTE**

## YOGA & SHIATSU

Via Piomarta, 14B • Rovereto

tel. 347 2605762 • lella.62@hotmail.it

referente: Antonella Raoss

## CORSI E LEZIONI PRIVATE DI

**YOGA BASE / AVANZATO**

**DAO YIN** (STRETCHING DEI MERIDIANI)

**QI GONG PER LA SALUTE DEGLI ORGANI**

**TRATTAMENTI SHIATSU E TUINA** su appuntamento

# ASSOCIAZIONE TAIJI QUAN NEI PARCHI A ROVERETO

Via Graser, 13 • Rovereto  
tel. 333 9896617 • taiji.parchi@gmail.com  
referente: Eleonora Ponticello

## CORSI DI TAIJI QUAN STILE YANG

### **GRUPPI DI PRATICA TAIJI**

CORSO BASE – PRINCIPIANTI – FORMA 24 YANG

CORSO PERFEZIONAMENTO – FORMA 24 YANG

CORSO AVANZATO – FORMA TRADIZIONALE 85 YANG

**Il martedì dalle 8.30 alle 9.30**

**il venerdì dalle 17.00 alle 18.00**

**a partire da ottobre 2019 fino ad aprile 2020**

## PERCORSI UMANI

c/o Opificio delle Idee • Via Cartiera • Rovereto  
tel. 349 5707903 • info@percorsiumani.com  
www.percorsiumani.com  
referente: Adriana Piffer

## CORSI DI

**YOGA**

**RESPIRO CIRCOLARE**

**L'ARTE DI EDUCARE**


**LA MENTE FUNZIONALE**

**ABILITÀ UMANE E DI RELAZIONE & PROGETTI**

**INTENSIVI SULL'ESSERE CONSAPEVOLE**

# AQUILABODY CLUB

## SALUTE E BENESSERE A 360°

Viale Vittoria, 78 • Rovereto  
tel. 348 7602439 • [valeria@geng.it](mailto:valeria@geng.it) • [giulio@geng.it](mailto:giulio@geng.it)  
[www.aquilabodyclub.it](http://www.aquilabodyclub.it)  
 AquilaBody Club

### CORSI DI

TRATTAMENTI BIOENERGETICI - YOGA  
ALIMENTAZIONE NATURALE  
RECUPERO FUNZIONALE - TAPING ELASTICO  
PREPARAZIONI ATLETICHE - FOOTBALL SCHOOL

## ASSOCIAZIONE PRANIC HEALING TRENTINO ALTO ADIGE

Via Degasperi, 26 • Trento  
tel. 328 7065165 • [phtrentinoaltoadige@gmail.com](mailto:phtrentinoaltoadige@gmail.com)  
[www.iphitalia.com](http://www.iphitalia.com)  
referenti: Luisa Piccolroaz e Alessia Paganini

### ATTIVITÀ

#### MEDITAZIONE SUI CUORI GEMELLI

Martedì dalle 9.00 alle 10.00 in Via Paoli, 55  
Giovedì ore 20.30 in Via S. Maria, 54, presso la Scuola Materna "Vannetti"

### CORSI DI

CORSO BASE PRANIC HEALING  
CORSO AVANZATO PRANIC HEALING  
PSYCHOPRANIC HEALING

# NATURAL-MENTE

Casa delle Donne

Via della Terra, 29 • Rovereto

referente: Lucia Monte • cell. 320 1940834

luciamontetn@gmail.com

**Orario: dalle 16.30 alle 18.00 ogni terzo venerdì del mese**

Informazione sulle erbe officinali anche con piccoli laboratori.

# GS ROVERETO BRIDGE

Via della Terra, 49 • Rovereto

referente: Renzo Falqui Massidda

tel. 328 8909482

renzo@tecnarch.tn.it

Corsi di avvicinamento al bridge.



# PROGETTI E SERVIZI ALLA PERSONA

## COMUNE DI ROVERETO

### COMMERCIALISTI, GEOMETRI E NOTAI A DISPOSIZIONE GRATUITA DEI CITTADINI

Consulenza gratuita, su appuntamento, presso l'Ufficio Relazioni con il pubblico del Comune di Rovereto, Piazza Podestà, 11 - piano terra municipio.

**Per accedere è necessario prenotare un appuntamento** presso l'Ufficio Relazioni con il pubblico,  
tel. 0464/452111 • 800186595 • [urp@comune.rovereto.tn.it](mailto:urp@comune.rovereto.tn.it).

#### **SPORTELLO "AMICO GEOMETRA"** giovedì dalle 15.00 alle 17.00

In collaborazione con il Collegio Geometri della Provincia di Trento. I colloqui potranno riguardare: amministrazione di condominio, pratiche relative a catasto e tavolare, risparmio energetico, agevolazioni fiscali (per ristrutturazioni o altro), parte tecnica di successioni e divisioni, edilizia e urbanistica.

#### **SPORTELLO "COMMERCIALISTA"** giovedì dalle 9.30 alle 12.00

In collaborazione con l'Ordine dei Dottori commercialisti di Trento e Rovereto.

Per le tematiche di contenzioso tributario, inizio di nuova attività, chiusura partita iva, questioni inerenti alle dichiarazioni dei redditi, pratiche di locazione, successioni, contrattualistica varia, controversie societarie, gestione crisi da sovraindebitamento, questioni inerenti a bilanci di aziende, contratti di lavoro subordinato e contratti di lavoro a chiamata, informazioni sulla costituzione di associazioni senza fini di lucro.

## **SPORTELLO "NOTAI" tutti i mercoledì dalle 9.30 alle 12.00**

In collaborazione con il Collegio Notarile dei Distretti riuniti di Trento e Rovereto.

Per le tematiche relative a successioni, indicazioni su come stilare un testamento, pratiche di passaggi di proprietà, mutui, acquisti di casa.

È inoltre attivo, sempre all'Ufficio Relazioni con il pubblico, il **Punto Cliente INPS**, servizio frutto di una convenzione tra l'Amministrazione comunale e la Direzione regionale INPS, consente ai cittadini di ricevere la stampa di documenti personali quali estratto contributivo, duplicato CUD, duplicato ObisM.

Nel Comune di Rovereto sono attivi due progetti "Welfare a km zero": si tratta di percorsi volti a sostenere e rafforzare la cultura e la pratica del welfare comunitario e generativo.

## **ORTINBOSCO E VITAINCENTRO**

Il progetto mira alla riqualificazione di luoghi fisici e alla creazione di spazi relazionali, quale strategia di sviluppo e di benessere dei cittadini. L'intenzione del progetto è quella di puntare alla riqualificazione di due zone della città con potenzialità inesprese: i quartieri del Centro Storico (VitalNcentro) e l'orto della città (OrtilNbosco).

### **La sfida**

Realizzare percorsi e occasioni concrete di crescita, sviluppo e partecipazione; promozione delle buone prassi e dei risultati.

### **I destinatari**

Persone residenti e tutti coloro che transitano nel Centro Storico per ragioni di lavoro, tempo libero, di relazione e/o per la fruizione di beni/servizi. In particolare viene riservato uno sguardo diretto a:

- anziani residenti nel centro storico;
- studenti delle scuole superiori inferiori.

### **Azioni**

Il progetto si sviluppa su quattro azioni principali:

- allestimento di luoghi di quartiere e animazione di comunità;
- interventi di welfare innovativo per il supporto delle persone anziane;
- sviluppo attività agricola e circuito socio-economico in un'ottica di DES;
- percorsi di apprendimento diffuso e gestione condivisa dell'orto della città.

### **Gli attori**

Il servizio Politiche Sociali del comune di Rovereto ha la regia del progetto che vede il coinvolgimento di diversi soggetti partner tra cui: ATAS Onlus, Fondazione Famiglia Materna, APSP Vannetti, Cooperativa Punto di Approdo Onlus, Fondazione Museo Civico, Fondazione Metal-sistem, Istituto di Istruzione Superiore Don Milani di Rovereto, Istituto di Formazione Professionale Alberghiero di Rovereto, SAV Scorte Agrarie, associazioni, fondazioni e privati cittadini del territorio.

### **Per informazioni**

contattare il Servizio Politiche Sociali

tel. 0464 452135

email: [servizisociali@comune.rovereto.tn.it](mailto:servizisociali@comune.rovereto.tn.it)

## **"BRIONE INSIEME"**

### **La sfida**

Il progetto, promosso dalla cooperativa Alisei, si propone di organizzare un modello di welfare di prossimità, generativo e solidale all'interno del quartiere Brione e della Circoscrizione Nord della città di Rovereto.

### **I destinatari**

Il progetto offre risposta ai bisogni espressi dalla popolazione adulta e anziana in condizione di vulnerabilità.

### **Azioni**

Il progetto intende rispondere ai bisogni della cittadinanza vulnerabile coordinando una pluralità di azioni di welfare di prossimità, che sappiano offrire ai propri beneficiari servizi di prevenzione, di cura e di riscatto sociale.

## **Gli attori**

Le azioni di welfare di prossimità sono individuate nelle iniziative promosse all'interno e per la Circoscrizione Nord di Rovereto dalla cittadinanza attiva riunita in gruppi informali, dalle cooperative sociali, dalla società civile organizzata in enti non profit, artigiani, esercenti e associazioni professionali.

La regia di queste azioni è affidata all'associazione di comunità di Quartiere solidale.

## **Per informazioni**

Irene Bonvicini di Alisei Cooperativa Sociale

tel. 0464 490125

info@coopalisei.it

# **CENTRO AIUTO ANZIANI**

Il Centro Aiuto Anziani attiva reti sociali sensibili alle esigenze delle persone anziane valorizzando e promuovendo le risorse sociali informali presenti nella comunità, attraverso occasioni di socialità, vicinanza e partecipazione quali

## **Pomeriggi insieme**

Costituiscono una scuola di vita per imparare ad aprirsi, ritrovare legami, dare forma a sogni e desideri, insieme agli altri. È un'importante occasione per incontrarsi, per conoscere nuove persone e avere momenti di riflessione e di azioni comuni.

## **Servizi di vicinanza**

Il Centro Aiuto Anziani organizza e offre servizi di vicinanza sostenendo i volontari nel: fare compagnia, accompagnamenti, trasporti e piccole manutenzioni.

## **Cittadini attivi**

Il Centro è uno spazio di azione sociale che accoglie e valorizza le iniziative e le capacità di ogni cittadino disponibile a operare come volontario per il benessere della comunità. Si propongono momenti di formazione e di progettazione del servizio di volontariato.

## Sedi e contatti

### Comune di Rovereto

Servizio Politiche Sociali  
referente: Milena Folgarait  
tel. 0464 452624 • cell. 335 6235316  
folgaraitmilena@comune.rovereto.tn.it

### Sacco, San Giorgio

c/o RSA Sacco • Via Fedrigotti, 7  
referente: Stefano Larger  
tel. 0464 406414 • cell. 340 7355312  
stefano.larger@apspvannetti.it

### Brione

c/o Associazione Quartiere Solidale  
Via Brione, 23 • tel. 327 0611850 (al mattino)  
referente: Maria Teresa Ossena  
quartieresolidale.brione@gmail.com

### Centro Storico

Via della Terra, 49  
tel. 0464/455056  
referente: Valeria Bresciani  
valeria.bresciani@apspvannetti.it

## OCCASIONI PER INCONTRARSI E STARE INSIEME

### Sacco, San Giorgio

ogni martedì dalle 15.00 alle 17.00  
c/o RSA Sacco • Via Fedrigotti, 7

### Brione

dal lunedì al sabato dalle 9.00 alle 12.00 e dalle 15.00 alle 17.00  
c/o Associazione Quartiere Solidale  
referente: Maria Teresa Ossena

## Centro Storico

Via della Terra, 49

ogni giovedì dalle 15.00 alle 17.00

## Rovereto Centro

Via Tommaseo, 6

ogni mercoledì dalle 15.00 alle 17.00

## Lizzana

Via al Cristo, 29

ogni mercoledì dalle 15.00 alle 16.00

# STRUTTURA MULTIFUNZIONALE TERRITORIALE "AD PERSONAM"



numero verde 800 163 870

[adpersonam.fse@provincia.tn.it](mailto:adpersonam.fse@provincia.tn.it)

[www.fse.provincia.tn.it](http://www.fse.provincia.tn.it)

La Struttura Multifunzionale territoriale "Ad Personam" è strutturata in una sede centrale, collocata a Trento in Via Pranzelores 69, e in dieci sedi decentrate sul territorio, riferite a ciascuna area comprensoriale in cui è suddivisa la Provincia di Trento.

**A ROVERETO siamo presenti in Via Portici, 45, nelle giornate di lunedì con orario 9.00-13.00 e 14.00-17.30 e martedì con orario 9.00-13.00 e 14.00-17.30.**

Per ulteriori informazioni è possibile contattare il Numero Verde 800 163 870 dal lunedì al venerdì tra le 9.00 e le 18.00.

## Servizi offerti

La Struttura Multifunzionale Territoriale "Ad Personam" offre:

- Servizi di informazione, divulgazione e orientamento sulle opportunità di formazione superiore, continua e permanente promosse dal Fondo Sociale Europeo;

- Servizi di consulenza personale per la definizione dei fabbisogni formativi e a sostegno dei processi di cambiamento e sviluppo personale per aiutare le persone a elaborare un proprio percorso e una propria progettualità;
- Servizi di orientamento, accompagnamento e rimotivazione per soggetti in fase di transizione, formativa o professionale;
- Servizi di supporto e accompagnamento per la fruizione di Buoni di servizio per la conciliazione tra lavoro e impegni familiari;
- **Servizi di accompagnamento e di supporto a fruitori di formazioni/aggiornamento e mobilità all'estero nell'ambito del rafforzamento delle competenze linguistiche.**

## FARMACIE COMUNALI ROVERETO

SEGUICI SU FACEBOOK E INSTAGRAM

Farmacia Comunale 1 • Via Paoli, 19 • tel. 0464 432060

Farmacia Comunale 2 • Via Benacense, 43 • tel. 0464 433077

Farmacia Comunale 3 • Viale Trento, 33/2 • tel. 0464 412812

Farmacia Comunale 4 • Via Cavalieri, 4 • Isera • tel. 0464 486938

Farmacia Comunale 5 • Via del Garda, 103 • tel. 0464 424961

**Azienda Multiservizi Rovereto** • Via Pasqui, 10

tel. 0464 490511 • [www.amr-rovereto.it](http://www.amr-rovereto.it)

### LO PSICOLOGO IN FARMACIA

È un'iniziativa delle Farmacie comunali di Rovereto con la SIPAP (Società Italiana Psicologi Area Professionale) che mettono gratuitamente a disposizione degli utenti un momento di ascolto con lo psicologo.

Il colloquio può essere di aiuto per essere orientati all'interno della rete dei servizi pubblici e privati, per ricevere risposte personalizzate.

Il servizio è rivolto alle persone maggiorenni, è offerto gratuitamente e prevede la disponibilità dello psicologo su appuntamento.

Per informazione chiedere direttamente al farmacista.

### Per appuntamenti

telefonare presso la segreteria dell'Azienda Multiservizi Rovereto dal lunedì al venerdì dalle 8.30 alle 13.00 al n. 0464 490511

## **SERVIZI DI SCREENING**

### **SERVIZIO AUTOANALISI**

Presso tutte le farmacie comunali Rovereto è possibile effettuare gratuitamente:

- misurazione pressione e peso corporeo.

Presso la Farmacia comunale 1 di Via Paoli è attivo il servizio di autoanalisi per l'esecuzione dei più comuni test del sangue ed è possibile effettuare anche l'analisi dell'emoglobina glicata e dello stress ossidativo.

### **TEST DENSITOMETRIA OSSEA**

La densitometria ossea, meglio identificata come MOC (mineralometria ossea computerizzata) è un esame che permette di valutare la densità minerale delle ossa, risultando particolarmente utile nella diagnosi e nel monitoraggio dell'osteoporosi. La misurazione viene fatta attraverso ultrasuoni nel calcagno, perché è l'osso più simile a quello della colonna e del bacino, dove si verificano più frequentemente le fratture osteoporotiche.

### **TEST PLETISMOGRAFIA**

La pletismografia è un test per l'analisi della insufficienza venosa, ossia dell'alterazione della circolazione degli arti inferiori.

### **TEST INTOLLERANZA ALIMENTI**

È una prova allergometrica che consente di individuare le intolleranze alle proteine alimentari, responsabili spesso di disturbi difficilmente interpretabili. È utile per conoscere gli alimenti che possono disturbare il nostro organismo.

### **NOVITÀ PER IL 2019**

Giornata melanoma, esame fondo oculare, giornata postura cervicale, giornata sulla composizione corporea.

### **SENIOR CARD**

Le Farmacie comunali di Rovereto, nella logica di favorire anche economicamente alcune categorie sociali fra le quali, in via principale, gli anziani, praticano una scontistica sull'acquisto di prodotti, non soggetti a prezzo controllato, individuati all'interno di alcune categorie merceologiche di particolare interesse per la popolazione anziana.

La scontistica è applicata ai possessori di apposita Senior Card emessa gratuitamente da A.M.R. agli utenti di età pari o superiore a 60 anni.



## NOLEGGIO STRUMENTI

Presso tutte le Farmacie Comunalì è possibile noleggiare attrezzature sanitarie (carrozzina, stampelle, deambulatore, bombola ossigeno, ecc.).

# ASSOCIAZIONE CANTIERE FAMIGLIA

Piazza D. Chiesa, 8

info@cantierefamiglia.it • [www.cantierefamiglia.it](http://www.cantierefamiglia.it)

Cantiere famiglia si rivolge a persone, coppie e famiglie che vivono situazioni relazionali problematiche o complesse (crisi di coppia, separazione, divorzio, difficoltà educative con i figli ecc.).

Cantiere famiglia offre **accoglienza - accompagnamento - orientamento** attraverso colloqui/percorsi personalizzati e riservati con persone formate per ascoltare e accompagnare.

Il servizio è completamente **gratuito** e opera nella massima riservatezza.

**Per richiesta appuntamento**

tel. 388 7245675, dal lunedì al venerdì, orario: 16.00 - 18.00

# ASSOCIAZIONE A.M.A. AUTO MUTUO AIUTO

Via Taramelli, 17 • Trento

tel. 0461 239640 • fax 0461 222951

info@automutuoaiuto.it • [www.automutuoaiuto.it](http://www.automutuoaiuto.it)

L'Associazione A.M.A. ha attivi a Rovereto diversi gruppi di auto mutuo aiuto, generalmente formati da otto/dieci persone facilitati da un volontario AMA.:

- elaborazione del lutto
- depressione

- dipendenza gioco d'azzardo
- familiari di malati oncologici
- persone non vedenti, ipovedenti
- familiari di persone disabili

La partecipazione ai gruppi è gratuita, si richiede l'adesione come soci all'Associazione.

Per iscrizioni e informazioni è necessario chiamare l'Associazione, dal lunedì al venerdì dalle 8.30 alle 12.30, sia telefonicamente che via mail.

## PROGETTO VIVO.CON ASSOCIAZIONE AMA

Via Taramelli, 17 • Trento

tel. 0461 239640 • fax 0461 222951

vivo.con@automutuoaiuto.it • [www.automutuoaiuto.it](http://www.automutuoaiuto.it)

referenti: Sandra Venturelli, Zilma Lucia Velame

VIVO.CON è un progetto che fa incontrare persone disponibili ad ospitare qualcuno nella propria casa e persone in cerca di una sistemazione abitativa temporanea.

VIVO.CON, attivo in tutta la provincia di Trento dal 2009, ha permesso il passaggio dall'esperienza del confronto e della condivisione nei gruppi di auto mutuo aiuto a un piano diverso di coinvolgimento nell'ambito dell'abitare.

Abitare è un bisogno di tutti e un bisogno complesso a cui sempre più spesso oggi si risponde in solitudine: tanti anziani vivono soli, molte coppie si separano, tanti devono spostarsi alla ricerca di un lavoro... L'obiettivo del progetto è far incontrare bisogni e richieste compatibili, in modo da aumentare il benessere dei partecipanti.

Lo scambio, la condivisione e il sostegno reciproco si realizzano nelle esperienze di coabitazione, in cui le persone in un rapporto paritetico ricevono una risposta ai propri bisogni e sono in grado di poter dare qualcosa all'altro.

Le persone che aderiscono a VIVO.CON sono accompagnate in un per-

corso preparatorio da un'équipe specializzata. Il progetto di coabitazione si costruisce su misura e abitare insieme diventa un'occasione di crescita e benessere tanto per chi ospita quanto per chi viene ospitato.

### **Per informazioni contattare l'Associazione**

Ogni lunedì pomeriggio alle ore 16.00 è attivo uno sportello informativo presso la sede A.M.A. di Trento (Via Taramelli, 17). La partecipazione al progetto è libera e gratuita.

## **A.C.A.T. VALLAGARINA**

Via Silvio Pellico, 16 • Rovereto  
tel. 0464 412496 • [acat.vallagarina@alice.it](mailto:acat.vallagarina@alice.it)

L'Associazione Club Alcologici Territoriali ha numerosi gruppi in città e dintorni si trovano prevalentemente in sedi parrocchiali o comunali, e adottano l'approccio ecologico-sociali definendosi comunità "multifamiliari" per persone e loro famiglie in cambiamento di stili di vita. Per partecipare e chiedere informazioni rivolgersi direttamente all'Associazione.

## **ALCOLISTI ANONIMI A.A. GRUPPO ROVERETO**

Via da Vinci, 17 • c/o Centro Civico Fucine • Rovereto  
tel. 3341883727 • numero verde 800 411 406

Gli Alcolisti Anonimi sono presenti in città con il loro tradizionale "Metodo dei 12 passi", l'anonimato, oltre alla garanzia di privacy, riveste anche un più profondo significato facendo sì che i principi di questa modalità di affrontare le difficoltà vengano sempre anteposti alle personalità dei singoli. È composto esclusivamente da alcolisti in recupero, non vi sono professionisti del settore, infatti essa è un'associazione di auto-aiuto.

# CENTRO ASCOLTO ALZHEIMER

## UN SOSTEGNO PER I MALATI E LE FAMIGLIE

Servizio Politiche Sociali • Via Pasqui, 10 • III piano  
[CentroAscoltoAlzheimer@comune.rovereto.tn.it](mailto:CentroAscoltoAlzheimer@comune.rovereto.tn.it)

### **Cosa offriamo**

- informazioni inerenti alla malattia, le sue conseguenze e le possibilità di farvi fronte;
- informazioni sulla rete dei servizi e sulle modalità di accesso, sui diritti, sulle iniziative, e sulle opportunità presenti sul territorio, nonché sull'offerta di assistenza privata presentata secondo il principio di imparzialità;
- incontri di ascolto delle difficoltà, scambio di esperienze, colloqui con un esperto dell'area psicologica e/o counseling.

### **A chi è rivolto**

L'accesso è libero e gratuito; basta telefonare nei giorni feriali dalle 9.00 alle 13.00 al numero 0464 452902, o scrivere una mail, per fissare un appuntamento (gli appuntamenti si terranno il martedì dalle 9.00 alle 12.00).

## AMMINISTRAZIONE DI SOSTEGNO

### **Punti informativi**

- c/o Tribunale di Rovereto • Corso Rosmini, 65 • stanza 0.20, il giovedì dalle 9.00 alle 13.00;
- c/o Servizio Politiche Sociali del Comune di Rovereto • Via Pasqui, 10, il giovedì dalle 14.30 alle 17.00 su appuntamento telefonando al n. 333 8790383.

# LE ASSOCIAZIONI DEGLI ANZIANI SUL TERRITORIO

## PENSIONE VIVA

### SEDE

Casa Soggiorno Anziani • Via Vannetti, 6

### ORARIO

martedì, mercoledì e giovedì dalle 10.00 alle 11.00

### PRESIDENTE

Maria Ida Robol

### REFERENTE

Dolores Fait

### N. TELEFONO

0464 421035 (ufficio pensione VIVA)

### ATTIVITÀ

### SVOLTE

prestazioni di volontariato presso A.P.S.P. di Rovereto, Via Vannetti e di Borgo Sacco; attività culturali: conferenze, visite guidate a mostre, musei, chiese e monumenti vari; escursioni, corso di educazione motoria, attività negli orti dati in gestione all'associazione, coro

## "LA RADICE" ASSOCIAZIONE CULTURALE

### INDIRIZZO

Via Follone, 11

### ORARIO

lunedì, mercoledì e venerdì dalle 15.00 alle 18.00

### PRESIDENTE

Daniela Luna

### REFERENTE

Rosella Zanolli

### N. TELEFONO

0464 420748 • 0464 431376

### ATTIVITÀ

### SVOLTE

attività culturali, ricreative, psicomotorie, promozione sociale e solidarietà; si organizzano corsi di ginnastica, yoga e gite. Viaggi e soggiorni marini

# CIRCOLO PENSIONATI E ANZIANI LIZZANELLA

<u>INDIRIZZO</u>	Piazza S. Antonio, 13
<u>ORARIO</u>	martedì, giovedì e sabato dalle 14.30 alle 18.30
<u>PRESIDENTE</u>	Giovanni Dalbosco
<u>REFERENTE</u>	Giovanni Dalbosco
<u>N. TELEFONO</u>	349 1351972
<u>ATTIVITÀ SVOLTE</u>	attività ricreative, culturali e gite

# GRUPPO ANZIANI E PENSIONATI PARROCCHIA S. GIUSEPPE

<u>INDIRIZZO</u>	Viale Trento, 45 • Rovereto
<u>ORARIO</u>	martedì e giovedì dalle 14.30 alle 18.00
<u>PRESIDENTE</u>	Cristina Giometto
<u>N. TELEFONO</u>	0464 462614
<u>ATTIVITÀ SVOLTE</u>	gioco delle carte, gite culturali
<u>INIZIATIVE PARTICOLARI</u>	attività religiose, sportive, culturali, culinarie

# ASSOCIAZIONE "IL PORTO GRUPPO ANZIANI SACCO"

<u>SEDE</u>	c/o RSA di Sacco • Via Fedrigotti, 7
<u>ORARIO</u>	lunedì dalle 14.00 alle 17.00, mercoledì dalle 15.00 alle 17.30 e venerdì dalle 15.00 alle 18.00

PRESIDENTE

Remo Gregori

REFERENTI

Nadia Moscatelli, Luigi Matassoni e Chiara Segal  
culturali, religiose, sociali, assistenziali, ricreative  
e turistiche

ATTIVITÀ  
SVOLTE

## GRUPPO PENSIONATI E ANZIANI **SAN GIORGIO**

SEDE

Casa ex Campostrini • Via Europa, 44

ORARIO

lunedì, giovedì e sabato dalle 14.30 alle 18.00

PRESIDENTE

Giuliano Vaccari

REFERENTE

Aurelio Galli

N. TELEFONO

0464 423384 • 335 8097768

ATTIVITÀ  
SVOLTE

attività ludiche e culturali. Pomeriggi in Vallunga

## CIRCOLO "TERZA ETÀ" PARROCCHIA SACRA FAMIGLIA

INDIRIZZO

Piazzale Defrancesco, 1

ORARIO

tutti i giorni: mattina dalle 10.00 alle 12.00,  
pomeriggio dalle 14.30 alle 18.00

PRESIDENTE

Gianni Peroni

N. TELEFONO

347 3451506 • 340 6180901

EMAIL

circololaterzaeta@gmail.com

SITO

www.circololaterzaeta.com

ATTIVITÀ  
SVOLTE

incontri spirituali, convivi sociali, attività  
ludiche-culturali, gite/pellegrinaggi

# CIRCOLO PENSIONATI "ZINEVRA"

## INDIRIZZO

Via S. Maria, 92

## ORARIO

dalle 14.30 alle 18.00

## PRESIDENTE

Adamo Merlo

## REFERENTE

Luciano Fatturini

## N. TELEFONO

0464 436798 • 380 7096622

## ATTIVITÀ SVOLTE

giochi a carte, tombola, scacchi, dama, lotteria,  
tornei di bocce

# CIRCOLO DI LIZZANA

## INDIRIZZI

**INVERNALE** entrata Via al Cristo, 29

**ESTIVO** entrata Via alla Busa

## ORARI

**INVERNALE** dal lunedì al venerdì dalle 15.00  
alle 18.00 (gennaio/aprile, ottobre/dicembre)

**ESTIVO** (campi bocce) dal lunedì al venerdì  
dalle 15.00 alle 18.00 e dalle 20.00 alle 23.00

## PRESIDENTE

Gino Tomazzoni

## REFERENTI

Carlo Simoncelli e Francesco Poerio

## N. TELEFONO

337 459833

## ATTIVITÀ SVOLTE

culturali, religiose, ricreative e informative



# ASSOCIAZIONE PENSIONATI "AMICI PER LA VITA" DI MARCO

## SEDE

c/o Casa Sociale • Via 2 Novembre, 7  
Marco di Rovereto

## ORARIO

mercoledì e venerdì dalle 14.30 alle 17.30  
domenica solo in caso di attività  
chiuso luglio e agosto

## PRESIDENTE

Renato Toss

## REFERENTE

Fulvia Gatti

## N. TELEFONO

335 1666295 • 347 0895608

## ATTIVITÀ SVOLTE

gite culturali, tornei di bocce, tornei di carte,  
intrattenimenti vari, i mercoledì filò in sede

## INIZIATIVE

Coro "Amici per la vita"

# ASSOCIAZIONE TRENTINA TUTELA ANZIANI "ATTA"

## INDIRIZZO

Corso Rosmini, 53

## ORARIO

martedì e mercoledì dalle 9.00 alle 12.00  
e dalle 15.00 alle 17.00

## PRESIDENTE

Paola Gottardi

## REFERENTI

Ferruccio Sartori (339 2090301)  
e Francesconi Ennio (347 8310618)

## N. TELEFONO

0461 933773

## ATTIVITÀ SVOLTE

sportello ascolto giornaliero, corsi caregiver,  
corsi di informatica base e avanzati, corsi di  
attività motorie (ginnastica dolce, acqua-gym  
e nuoto), soggiorni estivi, gite culturali e ludiche

Progetto grafico e stampa  
Publistampa Arti grafiche



Il presente opuscolo è inviato in unica copia  
a tutti i nuclei familiari residenti a Rovereto  
che abbiano un componente ultraquarantenne

**Per informazioni:**

**Servizio Istruzione, Cultura e Sport**

**Ufficio Università Età Libera**

Palazzo Alberti-Poja

Corso Bettini, 43

tel. 0464 452376 e 0464 452336

fax 0464 452370

**[unilibera@comune.rovereto.tn.it](mailto:unilibera@comune.rovereto.tn.it)**

**[www.comune.rovereto.tn.it](http://www.comune.rovereto.tn.it)**

**orario di apertura al pubblico**

dal lunedì al giovedì 8.30 - 12.00

il mercoledì 8.30 - 12.00 e 14.30 - 18.00

il venerdì 8.30 - 12.30

Edito da:

Comune di Rovereto

Assessorato alle Politiche Sociali