

INAUGURAZIONE A.A. 2023-2024

Sabato 07 OTTOBRE ORE 20,45

**Presso Soms
Via Carlo Costa
Racconigi (Cn)**

Sassofoni e pistole. Le relazioni pericolose tra giallo e musica jazz. Reading musicale con letture tratte dai romanzi di grandi giallisti mondiali, commentati dal saggista e accompagnati dal vivo da un sassofonista jazz.

Di e con Franco Bergoglio (voce narrante), con la partecipazione di Simone Garino (sassofonista)

Si precisa che per partecipare alle lezioni frontali dell'UniTre (dalle ore 15.30 alle ore 17.00) è necessario essere iscritti, pagando la tassa di iscrizione pari ad Euro 25,00.

I GRANDI MAESTRI DEL COLORE **I GRANDI MAESTRI DELLA FORMA**

SEDE: Biblioteca Civica – P.zza Burzio -Raconigi

DOCENTE: dott. ssa Valentina GATTI

N° LEZIONI: 2

ORARIO LEZIONI: 15.30-17.00 (Lunedì)

PROGRAMMA

PRIMA PARTE: Tra colori e musica

- Lezione 1: Sandro Botticelli

In questo incontro verrà trattata la formazione dell'artista e le sue opere più famose. Ci si soffermerà sull' iconografia e sull' iconologia dei suoi dipinti.

- Lezione 2: Vasilij Vasil'evič Kandinskij

In questo incontro si tratterà della vita, della formazione dell'artista e verranno analizzati alcuni suoi dipinti.

CALENDARIO

OTTOBRE 09, 23

IL RUOLO DELLA SCUOLA PER L'UNITA' D'ITALIA

SEDE: Biblioteca Civica – P.zza Burzio -Raconigi

DOCENTE: dott. Ettore PUGLISI

N° LEZIONI: 2

ORARIO LEZIONI: 15.30-17.00 (Venerdì)

PROGRAMMA

La scuola italiana di oggi è veramente innovativa e all'avanguardia? E' veramente proiettata al futuro o forse è ancorata al passato? Spesso obbliga la classe docente ad abbassare i livelli di programma in nome di un'inclusione che livella il sapere...

CALENDARIO

OTTOBRE 13, 20

CHE COSA E' LA FILOSOFIA? **(Lezione introduttiva)**

SEDE: Biblioteca Civica – P.zza Burzio -Raconnigi

DOCENTE: dott. Giuseppe RUBATTO

N° LEZIONI: 1

ORARIO LEZIONI: 15.30-17.00 (Lunedì)

PROGRAMMA

- Cos'è la filosofia:
- Come la si intende nel linguaggio comune;
- Etimologia della parola;
- Come i filosofi intendono la filosofia (con attenzione a Pitagora, Eraclito, Platone, Aristotele);
- Il rapporto con le altre discipline;
- L'utilità della filosofia:
- L'utilità della filosofia secondo il web (breve discussione a partire dalle risposte che Google ci suggerisce);
- L'utilità della filosofia secondo la filosofia

CALENDARIO

OTTOBRE 16

SMONUMENTANDO

SEDE: Biblioteca Civica – P.zza Burzio – Racconigi
DOCENTE: Silvano BERTAINA, giornalista - autore
N° LEZIONI: 1
ORARIO: 15.30 – 17.00 (Venerdì)

PROGRAMMA

Le statue, i busti, le targhe nelle nostre città e nei nostri paesi...

Dove “i monumenti sono un pretesto in realtà per parlare di arte e artisti, di personaggi conosciuti o meno noti, di storia locale, di geografia, luoghi e curiosità che riguardano la nostra bella provincia”.

CALENDARIO

OTTOBRE 27

INCONTRO CON IL MEDICO

SEDE: Biblioteca Civica – P.zza Burzio – Racconigi
DOCENTE: dott. Armando VANNI, gastroenterologo
N° LEZIONI: 2
ORARIO: 15.30 – 17.00 (Venerdì)

PROGRAMMA

La malattia diverticolare e la flora batterica intestinale
Le epatiti, virali e non

CALENDARIO

NOVEMBRE 03, 10

IL FUTURO E' ADESSO. RIVOLUZIONE DIGITALE, VITA QUOTIDIANA E NUOVI SCENARI GEOPOLITICI

SEDE: Biblioteca Civica – P.zza Burzio - Racconigi

DOCENTE: prof. Giancarlo MEINARDI

N° LEZIONI: 3

ORARIO LEZIONI: dalle 15,30 alle 17,00 (Lunedì)

PROGRAMMA

Intelligenza artificiale. Tecnologie che modificano il nostro modo di vivere quotidiano, allungano la vita e creano macchine sempre più potenti per distruggerla. Scenari geopolitici inediti.

Ingredienti comuni di una vasta letteratura fantascientifica che disegna spesso scenari sconvolgenti e talvolta inquietanti.

Scenari di un mondo fantastico di un futuro indeterminato? O di un mondo reale e attuale?

La rivoluzione digitale è destinata a trasformare la nostra vita, e lo sta già facendo. Adesso.

Il futuro è già cominciato.

CALENDARIO

NOVEMBRE 06, 13, 20

ALLA SCOPERATA DEL GRANDE OVEST AMERICANO (PARTE SECONDA)

SEDE: Biblioteca Civica – P.zza Burzio - Racconigi

DOCENTE: prof. Giancarlo MEINARDI

N° LEZIONI: 1

ORARIO LEZIONI: dalle 15,30 alle 17,00 (Lunedì)

PROGRAMMA

California, Arizona, Utah

Racconto di viaggio

CALENDARIO

OTTOBRE 30

TRA TELESCOPI E MISSIONI

SEDE: Biblioteca Civica – P.zza Burzio - Racconigi

DOCENTE: sig. Roberto BONAMICO

N° LEZIONI: 3

ORARIO LEZIONI: dalle 15,30 alle 17,00 (Venerdì – Lunedì)

PROGRAMMA

Lezione 1: Telescopi terrestri e telescopi spaziali

Lezione 2: Missioni spaziali scientifiche

Lezione 3: Missioni spaziali con persone (Passato, presente, futuro)

CALENDARIO

NOVEMBRE 17, 24, 27

LE DONNE DI CASA SAVOIA

SEDE: Biblioteca Civica – P.zza Burzio - Racconigi

DOCENTE: professor Pierangelo GENTILE, ricercatore in Storia contemporanea presso UniTo

N° LEZIONI: 1

ORARIO LEZIONI: dalle 15,30 alle 17,00 (Lunedì)

PROGRAMMA

Amori, passioni e... potere

CALENDARIO

DICEMBRE 04

GLI STEMMI: UN LINGUAGGIO DI FIGURE E COLORI

SEDE: Biblioteca Civica – P.zza Burzio - Racconigi

DOCENTE: dott.ssa Luisa GENTILE

N° LEZIONI: 1

ORARIO LEZIONI: dalle 15,30 alle 17,00 (Lunedì)

PROGRAMMA

Storia, significato ed evoluzione dell'araldica, con approfondimenti sugli stemmi della comunità di Racconigi e dei Savoia.

CALENDARIO

DICEMBRE 11

I NUOVI SCIAMANI. I FIGLI DELL'ARCOBALENO

SEDE: Biblioteca Civica – P.zza Burzio - Racconigi

DOCENTE: prof. Danilo DI GANGI

N° LEZIONI: 2

ORARIO LEZIONI: dalle 15,30 alle 17,00 (Venerdì)

PROGRAMMA

“L’unica via di salvezza per l’Uomo e per il Pianeta è ristabilire un rapporto equilibrato con la Natura per creare un futuro di pace e consapevolezza. Questo è il pensiero che Danilo Di Gangi vuole condividere, con quanti lo desiderano. Il suo ultimo libro “I nuovi Sciamani” è ispirato dai viaggi dell’autore nelle Ande centrali, alla scoperta delle popolazioni discendenti dalla dinastia Inca e della loro cultura. Narra una storia intrecciata e permeata dalle profonde spiritualità peruviana e boliviana, una storia di nascita e rinascita, un viaggio iniziatico grazie al quale due adolescenti andini, Ususin e Chaki, assumeranno il ruolo dei prescelti, di “figli dell’arcobaleno” e di “guardiano dei riti degli antenati”, al fine di espandere la luce del bene entrando in intimo contatto con la Natura e con Pachamama, la Madre Terra, per aprire il cammino degli esseri umani a una nuova armonia. Il racconto del libro verrà accompagnato dalla proiezione di immagini che accentuano le profonde suggestioni della narrazione, coinvolgendo il pubblico con lo stimolo contemporaneo di più sensi”.

In questi ultimi due anni tutte le persone del mondo, che hanno risolto il problema fame e guerra, sono costrette a porsi qualche domanda sul proprio modello di vita e a cercare qualche risposta, perché, come disse Pier Paolo Pasolini: “diventare felici è un dovere”.

Tutti i libri di Danilo Di Gangi sono il risultato di un lavoro di ricerca e analisi geopolitica, unita al gusto dell’avventura e all’esplorazione della società, della storia antica e recente e delle tradizioni culturali e religiose di terre lontane, che danno vita a un reportage e un diario di viaggio scritto con prosa elegante, scorrevole e molto coinvolgente”.

CALENDARIO

DICEMBRE 15, 22

STORIA DELLE OLIMPIADI

(Aneddoti, fatti, leggende e curiosità dalla storia delle Olimpiadi moderne)

SEDE: Biblioteca Civica – P.zza Burzio -Raconigi

DOCENTE: sig. Emanuele BARALE

N° LEZIONI: 2

ORARIO LEZIONI: dalle 15,30 alle 17,00 (Venerdì - Lunedì)

PROGRAMMA

Ogni quattro anni si ripete il rito delle Olimpiadi estive, avvenimento che accoglie il meglio delle espressioni umane e sportive di tutte le nazioni del mondo.

Durante i nostri incontri andremo a scoprire personaggi, contesto storico ed eventi che hanno caratterizzato i primi giochi olimpici dell'era moderna con uno sguardo rivolto a tradizioni e leggende più attuali al fine di meglio comprendere il più grande evento sportivo della storia dell'umanità.

1912: i giochi olimpici di Sentiero Lucente

1920: i giochi olimpici risorgono dopo guerra ed epidemia

CALENDARIO

DICEMBRE 01, 18

ERBORISTERIA

(Anche pratica)

SEDE: Biblioteca Civica – P.zza Burzio – Raconigi

DOCENTE: dott.ssa Martina VISSIO

N° LEZIONI: 4

ORARIO: 15.30 – 17,00 (Lunedì)

PROGRAMMA

Erboristeria: cosa puoi trovare in un negozio di erboristeria? Focus sulle piante officinali sfuse, in particolare tisane ed infusi, con assaggio di tisane.

Erboristeria. Integratori alimentari: cosa si intende per integratore? Tipologie esistenti e modo di utilizzo.

Erboristeria. Cosmetici naturali: tipologie e utilizzo dei cosmetici; dimostrazione pratica della preparazione di un unguento.

Erboristeria. Aromaterapia ed oli essenziali: proprietà e utilizzo.

CALENDARIO

GENNAIO 08, 15, 22, 29

GIOVEDÌ E VENERDÌ AL CINEMA **IL CINEMA DELL' UNITRE**

SEDE: Biblioteca Civica – P.zza Burzio -Raconigi

N° PROIEZIONI: 6

ORARIO PROIEZIONI: 15.30-17.30 (GIOVEDÌ - VENERDÌ)

PROGRAMMA

Il calendario delle proiezioni è il seguente:

Giovedì 11 gennaio

Giovedì 18 gennaio

Giovedì 25 gennaio

Venerdì 02 febbraio

Venerdì 09 febbraio

Venerdì 16 febbraio

Venerdì 23 febbraio

I titoli dei film saranno disponibili presso la biblioteca civica a partire dal mese di Dicembre

FILOSOFIA: SUL PIACERE
(lezioni di proseguimento)

SEDE: Biblioteca Civica – P.zza Burzio - Racconigi

DOCENTE: dott. Giuseppe RUBATTO

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15.30 – 17.00 (Venerdì)

PROGRAMMA

Sul piacere (1^ parte)

- Cos'è il piacere secondo la scienza;
- Cos'è il piacere secondo la filosofia;
- Il ruolo del piacere nella vita dell'individuo:
 - Nella filosofia antica*;
 - Nella filosofia medievale*;

- Il ruolo del piacere nella vita dell'individuo:
 - Nella filosofia moderna*;
 - Parentesi di approfondimento sul Marchese de Sade (oggetto della mia tesi di laurea)
 - Nella filosofia contemporanea*.

*Ogni periodo verrà trattato considerando un paio di pensatori di riferimento

CALENDARIO

GENNAIO 12, 19

IL PENSIERO RESISTENTE. L'OBEDIENZA NON E' (SEMPRE) UNA VIRTU'

SEDE: Biblioteca Civica – P.zza Burzio – Racconigi

DOCENTE: prof. Lorenzo TIBALDO

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15,30 – 17,00 (Venerdì)

PROGRAMMA

Anche nelle attuali società democratiche, soggette a pericolose involuzioni, è sempre più importante il pensiero libero e critico, che conduca ognuno alla propria autonomia intellettuale e di giudizio, grazie a una capacità di ragionare che sfugga alla massificazione e all'omologazione. Considerazioni, che

pur guardando al presente, prendono come percorso iniziale uno sguardo che parte da un passato remoto (Socrate e Giordano Bruno), si sofferma sulla lotta contro il nazifascismo (don Minzoni, Matteotti, Bonhoeffer, Sophie Scholl), sull'opposizione allo stalinismo (Pavel Florenskij) e contro a sistemi autoritari a noi più vicini (Oscar Romero) e infine riflettere sulla società di oggi.

Una riflessione sull'importanza del "pensiero resistente" a difesa della dignità umana ovunque essa sia offesa, che parla con forza al nostro presente, con le democrazie minacciate dai populismi e da ideologie che si richiamano alla cultura del nazifascismo.

CALENDARIO

GENNAIO 26

GESU' DI NAZARETH...MA CHI LO CONOSCE?

SEDE: Biblioteca Civica – P.zza Burzio - Racconigi

DOCENTE: Remo BESSONE, esperto di teologia

N° LEZIONI: 2

ORARIO LEZIONI: dalle 15,30 alle 17,00 (Giovedì)

Dopo più di 2000 anni dalla vita terrena di Gesù, ha ancora senso oggi parlare di lui? Con le chiese che si stanno svuotando, con la maggior parte della popolazione dai 14 ai 60 anni orientata su tutt'altri interessi, culture e linguaggi? E cosa sappiamo davvero di lui secondo le più recenti ricerche storiche? Ciò che la chiesa (malgrado la crisi inesorabile che sta attraversando) continua a dire di lui è appetibile? Non è stato, nel corso dei secoli, un po' troppo "normalizzato", "addomesticato"? Le fonti che ne parlano, sono attendibili? Vangeli canonici, Vangeli apocrifi: chi li ha scritti? Di che periodo sono? E nel corso dei secoli... si sono conservati intatti? O nella trasmissione qualcuno li ha alterati? Cosa ci dicono di lui? Chi è stato davvero? Da dove proveniva? Quando, dove e come è nato? Dove è cresciuto? Quali erano i suoi legami con la cultura del suo tempo, con la religione, con i gruppi religiosi, specie con gli esseni di Qumran? Era figlio unico o aveva dei fratelli e delle sorelle? Qual era il suo rapporto con la sua famiglia? Cosa aveva di così attraente da suscitare tutto l'interesse che ha creato nei confronti delle persone che lo hanno incontrato? Che rapporto

aveva con Maria Maddalena? E cos'ha fatto di così sconvolgente da indurre i capi religiosi dell'epoca a volerlo eliminare? Come ha potuto, nel corso dei secoli essere poi considerato il Figlio di Dio (anche se lui amava definirsi figlio dell'uomo)? E che senso ha (se ce l'ha ancora) definirlo ancora oggi in questo modo?

E infine (stimolati da un sano senso provocatorio): ma oggi Gesù si farebbe cristiano?

CALENDARIO

FEBBRAIO 01, 08

FARSI SCIVOLARE LE COSE

SEDE: Biblioteca Civica – P.zza Burzio - Racconigi

DOCENTE: dott. ssa Silvia SENESTRO

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15.30 – 17.00 (Lunedì)

PROGRAMMA

“Fattela scivolare”; “Non prendertela”; “Dai troppo peso alle cose”; “Guarda e passa” ... è una parola!

Tutti vorremmo essere capaci di preservare la nostra serenità e lucidità senza farci intaccare da problemi, pensieri e beghe spiacevoli, specie se di poco conto o inutili. Tutti vorremmo vivere liberi da affanni ed essere capaci di star bene. Vorremmo riuscire a sorridere dei guai (almeno di quelli piccoli!) e a non farci guastare le feste dai rompiscatole, dai pettegoli e dagli imprevisti di ogni giorno.

Confrontiamo le nostre esperienze in merito e ragioniamo su possibili stratagemmi per vivere in pace.

CALENDARIO

FEBBRAIO 05

LA GEOGRAFIA URBANA E LO STUDIO DELLE CITTA' NEL MONDO GLOBALE

SEDE: Biblioteca Civica – P.zza Burzio - Racconigi

DOCENTE: professor Michele LANCIONE, docente ordinario di Geografia economica e politica presso il Politecnico di Torino (PoliTo)

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15.30 – 17.00 (Lunedì)

PROGRAMMA

Nell'immaginario collettivo, la geografia è legata a una conoscenza didascalica di nomi di cose (fiumi, monti, regioni) e della loro collocazione nel mondo. Ma il sapere geografico è in realtà un mondo molto più affascinante e complesso, fatto di relazioni spaziali tra uomini, cose ed ecologie, flussi economici e materiali, nonché intrecci di culture e forme di potere. Questa lezione offre una introduzione al mondo della Geografia, con un particolare focus sul tema dello studio delle città contemporanee. Cosa è una città, e quali sono le forme di urbanizzazione che stanno cambiando il volto spaziale e sociale del mondo? Attraverso una serie di casi studio, lo scopo di questo incontro è quello di offrire agli spettatori alcuni primi strumenti critici per comprendere il ruolo dello spazio urbano oggi a scala globale.

CALENDARIO

FEBBRAIO 12

LE CAUSE DELLA PRIMA GUERRA MONDIALE

SEDE: Biblioteca Civica – P.zza Burzio – Racconigi

DOCENTE: prof. Gianluigi GATTI, docente di Storia contemporanea presso UniTo

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15.30 – 17.00 (Lunedì)

PROGRAMMA

Quali sono le cause che hanno fatto precipitare l'Europa nella Grande Guerra?

CALENDARIO

FEBBRAIO 19, 26

DCA: DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE E VIGORESSIA **(uomo/donna)**

SEDE: Biblioteca Civica – P.zza Burzio – Racconigi

DOCENTE: dott. Graziano DI BENDETTO

N° LEZIONI: 4

ORARIO: 15.30 – 17.00 (Venerdì)

PROGRAMMA

Nelle lezioni verranno affrontati i principali disturbi del comportamento alimentare, che interessano ormai anche gli uomini. Cause e trattamento.

CALENDARIO

MARZO 01, 08, 15, 22

INTESTINO E CERVELLO. UNA CONNESSIONE ESSENZIALE PER LA SALUTE

SEDE: Biblioteca Civica – P.zza Burzio - Racconigi
DOCENTE: dott. Alessandro VILLOIS, nutrizionista
N° LEZIONI: 2
ORARIO LEZIONI: dalle 15,30 alle 17,00 (Lunedì)

PROGRAMMA

Quante volte abbiamo provato delle emozioni talmente forti da "sentirle nella pancia", quante volte abbiamo percepito "le farfalle nello stomaco" e quante volte abbiamo avuto "un nodo allo stomaco"? Queste ed altri modi di dire celano dietro a sé qualcosa di assolutamente meraviglioso, una connessione stretta, profonda ed inconsapevole: la connessione tra intestino e cervello. Da anni ormai si sente dire: "l'intestino è il nostro secondo cervello". Ma abbiamo davvero un "secondo cervello"? E se sì, dove si trova? Esiste davvero una correlazione tra queste due meravigliose parti del nostro corpo?

Gli incontri sono finalizzati a comprendere questa relazione e a migliorarla mediante scelte alimentari sane e mirate. Verrà dedicata particolare attenzione alla dieta, agli alimenti nervini (tè, caffè, cioccolato, ecc..), ai nutraceutici (nutrienti con azione farmaceutica) e alla flora batterica intestinale.

CALENDARIO

MARZO 04, 11

IL CODICE ROSSO

SEDE: Biblioteca Civica – P.zza Burzio - Racconigi

DOCENTE: avv. Fabio APREA

N° LEZIONI: 2

ORARIO LEZIONI: dalle 15,30 alle 17,00 (Lunedì)

PROGRAMMA

Il Codice Rosso

Durante il corso degli incontri verrà trattato il cd. Codice Rosso: in particolare, dopo una breve disamina degli elementi generali della normativa, verranno trattati alcuni casi, anche "di scuola", ai fini della dimostrazione dell'applicazione in concreto.

CALENDARIO

MARZO 18, 25

DAL CARCERE ALLE PENE ALTERNATIVE

SEDE: Biblioteca Civica – P.zza Burzio – Racconigi

DOCENTI: avvocati Alessandra VINCENTI e Roberto MONETA

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15.30 – 17.00 (Venerdì)

PROGRAMMA

Breve analisi delle pene detentive, del regime carcerario (art. 41 bis) e delle misure di sicurezza

CALENDARIO

MARZO 29

L'ENCICLOPEDIA DEL MONDO: CURIOSITA', STRANEZZE, FACEZIE E MISTERI

RACCOLTE DA UN CURIOSO

SEDE: Biblioteca Civica – P.zza Burzio – Racconigi

DOCENTE: sig. Paolo CASTAGNO

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15.30 – 17.00 (Venerdì)

PROGRAMMA

Le due lezioni tratteranno di argomenti vari e disparati, senza alcun collegamento logico, se non quello di descrivere quello che fa parte del nostro mondo ma che o non conosciamo o non abbiamo mai approfondito: il significato dei nomi, l'origine delle mummie più strane, statue di santi con l'archibugio in mano, dolci e cibi, le invenzioni meno note, gli oggetti più curiosi, e così proseguendo.

CALENDARIO

APRILE 05, 12

IMMAGINI DAL MONDO

SEDE: Biblioteca Civica – P.zza Burzio - Racconigi

DOCENTE: Circolo fotografico IMAGO

N° LEZIONI: 3

ORARIO: 15.30 – 17.00 (Lunedì)

PROGRAMMA

Proiezione di audiovisivi e presentazione di immagini di viaggio in luoghi vicini e lontani, accompagnate dal racconto e dai commenti degli autori.

CALENDARIO

APRILE 08,15, 22

I GRANDI MAESTRI DELLA FORMA

SEDE: Biblioteca Civica – P.zza Burzio - Racconigi

DOCENTE: dott. ssa Valentina GATTI

N° LEZIONI: 2

ORARIO LEZIONI: 15.30-17.00 (Venerdì)

PROGRAMMA

PARTE SECONDA: La scultura e i suoi cambiamenti

- Lezione 3: Lorenzo Ghiberti

Verrà trattata la figura di Ghiberti, la formazione e l'eredità che ha lasciato agli scultori dopo di lui. Durante la lezione saranno analizzate alcune sue opere.

- Lezione 4: Auguste Rodin

In questo incontro verrà trattata la vita, la formazione di questo grande artista. Infine verranno analizzate alcune opere del celebre scultore.

CALENDARIO

APRILE 19

MAGGIO 03

INFORMAZIONE E VENTENNIO FASCISTA: QUALI RAPPORTI?

SEDE: Biblioteca Civica – P.zza Burzio - Racconigi

DOCENTE: prof. Mauro FORNO, docente ordinario di storia contemporanea presso UniTo

N° LEZIONI: 1

ORARIO LEZIONI: dalle 15,30 alle 17,00 (Lunedì)

PROGRAMMA

Un «sorvegliato speciale». «Il Giorno» di Mattei nelle carte degli informatori di polizia.

CALENDARIO

APRILE 29

LA LETTERATURA NELL'ITALIA DEL DOPOGUERRA

SEDE: Biblioteca Civica – P.zza Burzio – Racconigi

DOCENTE: prof.ssa Luisa PERLO

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15.30 – 17.00 (Lunedì -Venerdì)

PROGRAMMA

La Resistenza di Beppe Fenoglio

La questione meridionale di Ignazio Silone

CALENDARIO

MAGGIO 06, 10

LABORATORI DI ATTIVITA' MANUALE

Si precisa che tutti i laboratori, oltre ad un' integrazione di spesa, prevedono anche il pagamento della tassa di iscrizione all'UniTre (Euro 25,00)

CANTO CORALE

SEDE: Auditorium Scuola Media Racconigi
DOCENTE: soprano Paola BELLIS
N° LEZIONI: da settembre a giugno a cadenza settimanale
ORARIO: Lunedì, dalle ore 20,45 alle ore 23,00
INTEGRAZIONE SPESA: Euro 85,00

PROGRAMMA

Vocalità (respirazione, fonazione e risonanze)
Tecniche di perfezionamento dell'intonazione e del timbro
Perfezionamento ritmico
Rudimenti di teoria e lettura musicale
Lezioni mirate a singole sezioni del coro per acquisire maggior sicurezza ed indipendenza delle varie voci

Per l'ammissione al corso sarà necessario un giudizio positivo da parte della docente, dopo le prime quattro lezioni. Per informazioni contattare la docente al n. 348 9621834

CORSO DI PITTURA DEL LUNEDI'

SEDE: Biblioteca Civica
DOCENTE: dott. ssa Serena FUMERO
N° LEZIONI: dal 09 ottobre a fine luglio
Orario: dalle 17.00 alle 18.30 il lunedì- corso a numero chiuso (min 5 max 10)
Integrazione spesa: 160 €

PROGRAMMA

Durante il corso si trattano tutte le tecniche di disegno e pittura, a partire dalla costruzione della figura, le anatomiche e i volti, matita e linea tonale.

Chiaroscuro a matita e sanguigna. Pastello, acquerello, acrilico e olio. Ogni partecipante è seguito personalmente, possono accedere anche persone con livelli di preparazione diversi o principianti assoluti.

CALENDARIO

Da lunedì 09 ottobre 2023 a lunedì 22 luglio 2024

(esclusi i lunedì festivi)

*in caso di grande affluenza è ipotizzabile un secondo orario

PICCOLE MAGIE DI BIGIOTTERIA

SEDE: Biblioteca civica - P.zza Burzio - Racconigi

DOCENTE: sig.ra Manuela PARUSSA

N° LEZIONI: 5 - numero chiuso max 4 persone

ORARIO: 16.00 - 18.00 (Martedì)

INTEGRAZIONE SPESA: Euro 45,00 + acquisto materiale autonomo (come da elenco sottostante).

Il materiale può anche essere acquistato attraverso la docente.

PROGRAMMA

Durante il corso verrà realizzata una "Parure a Rombo" composta da una collana Lariat con orecchini e bracciale in coordinato, con colori a contrasto per far risaltare la brillantezza dei cristalli.

Ad ogni lezione verrà fornita una scheda per la realizzazione del gioiello.

Materiale

Sarà acquistabile dagli iscritti o direttamente dalla docente , seguendo l'elenco allegato.

Bracciale

Superduo colore chiaro

Superduo colore scuro

Conteria da 0,11 mm

2 anellini

1 moschettone

Collana

Superduo colore chiaro

Superduo colore scuro

Rondelle in cristallo 3x4

Conteria da 0,8 mm

Conteria da 0,11 mm

Catena 1 metro

2 Anellini

1 Moschettone

Orecchini

Superduo chiare

Superduo scure

Rondelle in cristallo 3x4

Conterie da 0,8 mm

Conterie da 0,11 mm

Monachelle

Pagina Facebook: piccole magie

CALENDARIO

OTTOBRE 17 – 24 - 31

NOVEMBRE 07 – 14

CORSO DI TAGLIO, CONFEZIONE E RIPARAZIONE

SEDE: Biblioteca civica - P.zza Burzio - Racconigi

DOCENTE: dott. Dario BONANDIN

N° LEZIONI: 27 - numero chiuso max 20 persone

ORARIO: dalle ore 20,00 alle ore 23,00 (Martedì)

INTEGRAZIONE SPESA: Euro 80,00

PROGRAMMA

Il corso insegnerà i lavori base della sartoria (cucire a macchina, eseguire orli, sostituire cerniere,

attaccare bottoni e eseguire piccole riparazioni)

CALENDARIO

NOVEMBRE 07 – 14 – 21 – 28

DICEMBRE 05 – 12 – 19

GENNAIO 09 – 16 – 23 – 30

FEBBRAIO 06 – 13 – 20 – 27

MARZO 05 – 12 – 19 – 26

APRILE 02 – 09 – 16 – 23 - 30

MAGGIO 07 – 14 - 21

LABORATORIO DI INFORMATICA **(proseguimento)**

SEDE: Biblioteca civica - P.zza Burzio - Racconigi

DOCENTE: dott. Ettore PASCHETTA

N° LEZIONI: 5 (Mercoledì)

ORARIO: 18,30 – 19,30 (MAX N. 3 partecipanti)

INTEGRAZIONE SPESA: Euro 153,00

PROGRAMMA

LEZIONE 1: USO DEL COMPUTER SUL WEB

- La navigazione sul web
- Sicurezza informatica
- Prevenire le minacce online
- Strumenti utili per la quotidianità

LEZIONE 2: ORGANIZZARE I FILE

- File

- Estensioni e dimensioni
- Cartelle
- Gestione di un archivio
- Memorie fisse e portatili
- Come copiare e incollare file

LEZIONE 3: FOTOGRAFIE E FILE MULTIMEDIALI

- Come archiviare fotografie
- Come modificare fotografie
- Come inviare fotografie via mail
- Come copiare fotografie dallo smartphone al pc

LEZIONE 4: SMARTPHONE

- Condividere file dallo smartphone
- Whatsapp in sicurezza
- Navigare su internet
- Gestire la memoria del telefono
- Foto da smartphone

LEZIONE 5: PROGRAMMI E STRUMENTI

- Lezione che verrà progettata in itinere in base alle richieste dei partecipanti e atta ad illustrare l'uso di particolari programmi o app destinate ad usi specifici

CALENDARIO

GENNAIO 10 – 17– 24 - 31

LABORATORIO DI FOTOGRAFIA

SEDE: Biblioteca civica - P.zza Burzio - Racconigi

DOCENTE: dott. Ettore PASCHETTA

N° LEZIONI: 6 (Mercoledì)

ORARIO: 18,30 – 19,30

INTEGRAZIONE SPESA: Euro 260,00

PROGRAMMA

LEZIONE 1: GLI APPARECCHI FOTOGRAFICI

- Tipologia di apparecchi fotografici
- Sensori
- Differenza tra reflex, mirrorless, bridge e compatte
- Obiettivi
- Focale, angolo di campo, prospettiva
- La fotografia con gli smartphone

LEZIONE 2: NOTE TECNICHE DI BASE

- Messa a fuoco
- Diaframmi e profondità di campo
- Le modalità di scatto (M,S,A,P e auto)

- La luce in fotografia
- Tipi di luce: naturale, continua, flash
- “Scrivere” con la luce
- Utilizzo del flash

LEZIONE 3: COMPORRE LO SCATTO

- Tecniche di composizione dello scatto
- La regola dei terzi
- Sfondo, primo piano e elementi aggiuntivi
- Esempi pratici con foto, analisi e commenti
- Gli interventi di base per migliorare la resa delle fotografie

LEZIONE 4: LA POST PRODUZIONE

- Photoshop e Lightroom
- Post produzione base (correzione luce, colori e inclinazione)
- Post produzione avanzata (dallo scatto in RAW alla foto finita)
- Esempi pratici

LEZIONE 5: L'ARTE DELLA FOTOGRAFIA

- Ritratti
- Matrimoni
- Street
- Immobiliare
- Food
- Commerciale

- Lo studio a casa

LEZIONE 6: USCITA PRATICA

- Lezione itinerante per testare sul campo le nozioni imparate

CALENDARIO

FEBBRAIO 14- 21- 28

MARZO 06 – 13 - 20

LABORATORI DI ATTIVITA' FISICA E PSICOFISICA

ATTIVITÀ MOTORIA

SEDE: Palestra Scuola Elementare

DOCENTE: Associazione Sportiva "E – FIT"

N° LEZIONI: 30 a corso

ORARIO: 1° corso: 19-20 (lunedì e giovedì) – corso a n° chiuso (min 15 - max 30)

2° corso: 19-20 (lunedì e giovedì) – corso a n° chiuso (min 15 - max 30)
(da febbraio a maggio)

INTEGRAZIONE SPESA: 56 € a corso

PROGRAMMA

Il programma di attività motoria si propone quattro obiettivi fondamentali:

- il miglioramento della funzionalità cardio-vascolare;
- la bonificazione dei distretti muscolari (addominali, glutei, etc.);
- la flessibilità articolare e la scioltezza muscolare;
- il miglioramento delle capacità coordinative e del senso ritmico.

Queste finalità saranno perseguite mediante:

- ginnastica aerobica, giochi collettivi, percorsi e circuiti;
- esercizi di tonificazione eseguiti a carico naturale o con piccoli attrezzi (pesi, elastici, bacchette, etc.);
- esercizi di stretching.

CALENDARIO

(1° corso)

OTTOBRE: 05 – 09 – 12 – 16 – 19 – 23 – 26 - 30

NOVEMBRE: 02 – 06 – 09 – 13 – 16 – 20 – 23 – 27 - 30

DICEMBRE: 04 – 07 – 11 – 14 – 18 – 21

GENNAIO: 08 – 11 – 15 – 18 – 22 – 25 – 29

(2° corso)

FEBBRAIO: 01 - 05 - 08 - 12 - 15 - 19 - 22 - 26 - 29

MARZO: 04 - 07 - 11 - 14 - 18 - 21 - 25 - 28 - 30

APRILE: 04 - 08 - 11 - 15 - 18 - 22 - 25 - 29

MAGGIO: 02 - 06 - 09 - 13

GINNASTICA DOLCE

SEDE: Palazzetto dello Sport

DOCENTE: Associazione Sportiva "E - FIT"

N° LEZIONI: 30 a corso

ORARIO: 1° corso: 9-10 (martedì e venerdì) – corso a n° chiuso (min 15 - max 30)

2° corso: 10-11 (martedì e venerdì) – corso a n° chiuso (min 15 - max 30)

3° corso: 9-10 (martedì e venerdì) – corso a n° chiuso (min 15 - max 30)

4° corso: 10-11 (martedì e venerdì) – corso a n° chiuso (min 15 - max 30)

INTEGRAZIONE SPESA: 56 € a corso

PROGRAMMA

Con il programma di ginnastica dolce si propone il raggiungimento di due obiettivi principali:

- l'incremento della propria scioltezza articolare e dell'elasticità muscolare (veri "motori" per un sostanziale miglioramento della vita quotidiana);
- la bonificazione dei principali distretti muscolari.

Queste finalità saranno perseguite mediante:

- esercizi di mobilitazione e scioltezza articolare;
- esercizi di bonificazione eseguiti a carico naturale o con piccoli attrezzi;
- esercizi di stretching.

Tutte le attività potranno essere eseguite individualmente, a coppie o in gruppo e con l'ausilio di attrezzi diversi e musica.

CALENDARIO

(1° e 2° corso)

(3° e 4° corso)

OTTOBRE: 03 – 06 – 10 – 13 – 17 – 20 – 24- 27 - 31 FEBBRAIO: 02– 06– 09– 13– 16 – 20 – 23 - 27

NOVEMBRE: 03 – 07 – 10 – 14 – 17 – 21 – 24 - 28 MARZO: 01– 05 - 08 – 12– 15– 19– 22 – 26 - 29

DICEMBRE: 01 – 05 – 12 – 15 – 19 -22 APRILE: 02 – 05 – 09 – 12– 16 – 19 – 23 – 26 - 30

GENNAIO: 09 – 12 – 16 – 19 – 23 – 26 – 30 MAGGIO: 03 – 07 – 10 – 14

BACK SCHOOL® **GINNASTICA POSTURALE**

SEDE: Palestra ex Gil, via Divisione Alpina Cuneense

DOCENTE: sig.ra Stefania RAGONA

N° LEZIONI: 30

ORARIO: 09,45-10,45 (mercoledì) – corso a n° chiuso (min 7 - max 12)

INTEGRAZIONE SPESA: 210,00 Euro (per n. 30 lezioni)

La lezione dell' 11 ottobre si svolgerà nella sala Unitre della biblioteca civica

La lezione del 18 ottobre si svolgerà, per tutti i gruppi unificati, in biblioteca civica dalle ore 8,45 alle ore 10,15 con la presenza della dott.ssa Patrizia Ellena

PROGRAMMA

BACK SCHOOL® **Scuola della schiena**

Cos'è la Back School? La “Back School”, letteralmente tradotta “Scuola della schiena”, è sorta per insegnare tutto quello che serve per **prevenire e curare il mal di schiena (lombalgia e cervicalgia)**, non è, quindi, una semplice ginnastica per il mal di schiena, ma una vera e propria **scuola!**

Le ricerche hanno dimostrato che solo il **20% delle lombalgie è dovuto a cause specifiche (patologie del rachide)**, la maggior parte dei dolori, l'**80%**, è dovuta a cause non specifiche quali:
1. posture e movimenti scorretti;

- 2. stress psicologici;
- 3. forma fisica scadente, sovrappeso, obesità e fumo;
- 4. insufficiente conoscenza della colonna vertebrale.

Obiettivo della Back School è, quindi, **agire sui fattori di rischio rimuovendo le cause** che determinano, nella maggior parte dei casi, la comparsa del dolore alla schiena

Le algie vertebrali possono essere in gran parte ridotte, perché **le cause che provocano la maggior parte dei dolori possono essere controllate con una adeguata azione educativa e preventiva.**

Il programma della Back School è articolato su **6 cardini**:

1. Informazione . E' necessario che ognuno conosca bene com'è fatta la colonna vertebrale, come funziona

2. Ginnastica antalgica e rieducativa

3. Uso corretto della colonna vertebrale. Vengono analizzate le posizioni e i movimenti quotidiani e vengono proposti i consigli e i sussidi ergonomici per agevolare l'uso corretto del rachide nell'attività lavorativa e nel riposo.

4. Tecniche di rilassamento. Essendo lo stress, l'ansia, la tensione eccessiva causa importante di dolori vertebrali, le tecniche di rilassamento costituiscono un cardine fondamentale del programma.

5. Alimentazione e stile di vita. Questo cardine si prefigge di agire sui fattori di rischio legati al sovrappeso, all'obesità, al fumo e all'abuso di caffeina.

6. Consuetudine alle attività motorie. Costituisce il completamento del programma: il soggetto riesce non solo a eliminare il dolore, ma anche le limitazioni conseguenti al dolore che spesso favoriscono abitudini di vita sedentarie.

CALENDARIO

OTTOBRE: 11, 18, 25
NOVEMBRE: 08, 15, 22, 29
DICEMBRE: 06, 13, 20
GENNAIO 10, 17, 24, 31

FEBBRAIO 07, 14, 21, 28
MARZO 06, 13, 20, 27
APRILE 03, 10, 17, 24
MAGGIO 08, 15, 22, 29

BONE SCHOOL®
Scuola per la prevenzione dell'osteoporosi

SEDE: Palestra ex Gil, via Divisione Alpina Cuneense

DOCENTE: sig.ra Stefania RAGONA

N° LEZIONI: 30

ORARIO: 1° corso 08,45-09,45 (mercoledì) – corso a n° chiuso (min 7 - max 12)

2° corso 10,45-11,45 (mercoledì) – corso a numero chiuso (min. 7- max 12)

INTEGRAZIONE SPESA: 210,00 Euro (per n. 30 lezioni)

La lezione dell' 11 ottobre si svolgerà nella sala Unitre della biblioteca civica

La lezione del 18 ottobre si svolgerà, per tutti i gruppi unificati, in biblioteca civica dalle ore 8,45 alle ore 10,15 con la presenza della dott.ssa Patrizia Ellena

La Bone School (=scuola dell'osso) è una particolare forma di Back School adattata in funzione della prevenzione dell'OSTEOPOROSI.

È rivolta soprattutto alle signore, a partire dai primi anni della menopausa per attuare un'efficace azione educativa e preventiva nei confronti dell'osteoporosi.

Se l'obiettivo fondamentale della Back School è di portare gradualmente gli allievi all'uso corretto del rachide per evitare i problemi dovuti al "cattivo uso"; l'obiettivo della Bone School è di evitare i problemi dovuti al "disuso", cioè alla carenza di movimento.

In particolare aggiunge alle nozioni della back school quelle riguardanti l'osteoporosi, cioè:

- la funzione e l'importanza delle ossa;
- le fratture tipiche dovute all'osteoporosi e la loro prevenzione;
- i fattori di rischio dell'osteoporosi;
- i metodi di diagnosi;
- l'importanza dell'attività motoria e dell'alimentazione.

Si definisce osteoporosi la riduzione della massa ed il deterioramento della microstruttura del tessuto osseo che conducono ad una fragilità ossea e ad un conseguente aumento del rischio di frattura. La perdita di tessuto osseo avviene in modo nascosto e silenzioso, senza provocare alcun dolore.

Le ricerche hanno dimostrato che la ripetizione di carichi regolari sulle ossa aumenta la loro densità. Se ben programmati e dosati i giusti esercizi possono invertire il processo osteoporotico anche quando è già avviato.

Il movimento non solo è fondamentale per aumentare la densità ossea ma è anche insostituibile per prevenire le cadute che sono responsabili della maggior parte delle fratture da osteoporosi.

Occorre inserire in ogni seduta di ginnastica esercizi di *bone loading*, per gli arti superiori, per gli arti inferiori e per la colonna vertebrale.

CALENDARIO

OTTOBRE: 11, 18, 25
NOVEMBRE: 08, 15, 22, 29
DICEMBRE: 06, 13, 20
GENNAIO 10, 17, 24, 31

FEBBRAIO 07, 14, 21, 28
MARZO 06, 13, 20, 27
APRILE 03, 10, 17, 24
MAGGIO 08, 15, 22, 29

CORSI DI LINGUA INGLESE

INGLESE PROSEGUIMENTO

SEDE: Biblioteca Civica P.zza Burzio – Racconigi
DOCENTE: dott.ssa Paola IMBERTI
N° LEZIONI: 26
ORARIO LEZIONI: 20.15 – 21.15 (Giovedì) - max 15 ISCRITTI
INTEGRAZIONE SPESA: € 165,00

PROGRAMMA

Il corso di inglese (proseguimento) prevede un breve ripasso degli argomenti di base visti durante l'anno accademico precedente. Si affronteranno nuovi argomenti grammaticali come le diverse forme del passato, del futuro e i condizionali svolgendo esercizi al riguardo. Si implementerà l'uso della lingua scritta attraverso la produzione di brevi testi su argomenti specifici trattati durante il corso; si svolgeranno letture e comprensioni del testo. Inoltre, ci si dedicherà all'uso della lingua orale grazie all'ascolto e/o visione di semplici video in inglese e piccoli momenti di speaking.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE: 12, 19, 26

GENNAIO 11, 18, 25
FEBBRAIO 01, 08, 15, 22, 29

NOVEMBRE: 02, 09, 16, 23, 30
DICEMBRE: 07, 14, 21

MARZO 07, 14, 21, 28
APRILE 04, 11, 18

INGLESE conversazione

SEDE: Biblioteca Civica P.zza Burzio – Racconigi
DOCENTE: dott.ssa Paola IMBERTI
N° LEZIONI: 26
ORARIO LEZIONI 21.15 – 22.15 (giovedì)- max 15 ISCRITTI
INTEGRAZIONE SPESA: € 165,00 (per entrambi i corsi)

PROGRAMMA

Il corso di conversazione in lingua inglese è rivolto a coloro che possiedono una base più o meno solida della lingua e che vogliono migliorare le loro capacità nell'uso orale della stessa. L'obiettivo è quello di acquisire una certa sicurezza e padronanza per poter affrontare conversazioni riguardanti temi diversi. Per tanto, il corso propone una serie di lezioni di cui ciascuna andrà ad approfondire un tema nello specifico attraverso la visione video e interviste in lingua, analizzando vocaboli e frasi specifiche dell'argomento. Infine, per stimolare i partecipanti all'uso della lingua parlata, si affronterà una discussione inerente al tema della lezione.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE: 12, 19, 26
NOVEMBRE: 02, 09, 16, 23, 30
DICEMBRE: 07, 14, 21

GENNAIO 11, 18, 25
FEBBRAIO 01, 08, 15, 22, 29
MARZO 07, 14, 21, 28
APRILE 04, 11, 18