

**INAUGURAZIONE A.A. 2024-2025**

**Sabato 05 OTTOBRE ORE 20,45**

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

**TORINO SI VESTE DI NERO**  
**Un viaggio nella Torino criminale degli ultimi due secoli**

di e con Alessandro Cerutti, scrittore, autore e performer

Ingresso libero fino ad esaurimento posti

**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.**

### **STORIA DELLA MODA E DEL COSTUME**

SEDE: Biblioteca Civica – P.zza Burzio - Racconigi

DOCENTE: dott. ssa Marina RISSONE

N° LEZIONI: 4

ORARIO LEZIONI: 15.30-17.00 (Lunedì e Giovedì)

#### **PROGRAMMA**

Nelle quattro lezioni verrà percorsa la storia della moda e del costume, attraverso i principali capi ed accessori che determinano il mondo del fashion (dalla cravatta al blazer, dalla minigonna ai pantaloni cargo). Ogni capo ha la sua storia e la dizione dei giusti termini da utilizzare. Verrà inoltre raccontata la storia del fashion, a partire dagli stilisti all'origine delle prime sfilate e mannequin.

#### **CALENDARIO**

OTTOBRE 07, 14, 21, 31

### **PER RISCOPRIRE LE ORIGINI DEL CRISTIANESIMO**

SEDE: Biblioteca Civica – P.zza Burzio - Racconigi

DOCENTE: Remo BESSONE, esperto di teologia

N° LEZIONI: 3

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

## PROGRAMMA

Lo scopo di questi incontri è di proporre un cammino, che a più tappe, ci potrà portare a riscoprire in modo sufficientemente esaustivo, le origini del movimento cristiano.

In questi primi tre incontri ci occuperemo dei testi che sono a fondamento della religione cristiana, ossia di quelle fonti a cui si attinge quando si parla di cristianesimo e dunque di Gesù di Nazareth. E lo faremo senza dare nulla per scontato, ma andando a studiare, in modo critico, le origini e la trasmissione di questi testi, come sono giunti fino a noi e se possiamo dunque considerarli attendibili.

### **1° incontro: giovedì 10 ottobre 2024**

La ricerca del senso della vita: la via razionale e la via delle rivelazioni delle religioni

Le due vie di presentazione del cristianesimo: scuola di Alessandria, dall'alto (o dell'esistenza di Dio) e scuola di Antiochia, dal basso (o dell'umanità di Gesù)

Le fonti storiche non cristiane (del 1° e 2° secolo) che ci parlano di Gesù e dei primi cristiani

Le fonti storiche cristiane (Vangeli canonici e lettere) del 1° secolo

Le fonti storiche cristiane apocriefe del 2°-3° secolo

Le fonti storiche ebraiche del 3°-5° secolo, i Talmud

### **2° incontro: giovedì 17 ottobre 2024**

Il problema della trasmissione del testo originale fino a noi: dai manoscritti antichi alla stampa, fino a oggi

Tipi e classificazione dei manoscritti ancora esistenti, loro custodia e conservazione attuale

Le varianti tra i manoscritti antichi, tipi, numero, cause delle varianti

Confronto tra le varianti e criteri per ricostruire il testo

I manoscritti antichi scoperti a Qumran nel 1947 e a Nag Hammadi nel 1945

### **3° incontro: giovedì 24 ottobre 2024**

La formazione del canone del Nuovo testamento

Contesto che ha generato, già nel 2° secolo, la necessità di un elenco ufficiale dei libri

Criteri di selezione dei libri

I libri deuterocanonici (chiarificazioni del 3°-5° secolo)

Ulteriori sviluppi con Lutero e il concilio di Trento

La situazione attuale delle varie confessioni cristiane

## CALENDARIO

OTTOBRE 10, 17, 24

## **STORIA DELLA PSICHIATRIA**

SEDE: Biblioteca Civica – P.zza Burzio – Racconigi

DOCENTE: dott. Graziano DI BENEDETTO

N° LEZIONI: 4

ORARIO: 15.30 – 17.00 (Venerdì e Lunedì)

### **PROGRAMMA**

Nelle quattro lezioni verrà trattata la storia della psichiatria. Cos'è? E perché nasce? La psichiatria nel Medioevo in Italia, durante il ventennio fascista/nazista. Manicomi: il disagio mascherato. Chiusura dei manicomi (da Basaglia ai giorni nostri)

### **CALENDARIO**

OTTOBRE 11, 18, 25, 28

## **L'INTELLIGENZA ARTIFICIALE**

SEDE: Biblioteca Civica – P.zza Burzio - Racconigi

DOCENTE: prof. Giancarlo MEINARDI

N° LEZIONI: 3

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

### **PROGRAMMA**

L'interesse e le preoccupazioni per l'Intelligenza Artificiale sono esplosi all'improvviso e in modo inaspettato. Fino a ieri solo pochi addetti ai lavori sapevano di cosa si trattava. Oggi ne parlano tutti: scienziati e politici, media, gente comune. Cosa è l'Intelligenza Artificiale? Come sta cambiando il mondo in cui viviamo? Cosa ci riserva per il futuro più vicino? Una rivoluzione tecnologica dalle enormi potenzialità, dagli sviluppi difficilmente prevedibili, destinata ad aprire nuovi scenari nella vita quotidiana per le sue ricadute sulla qualità della vita, l'occupazione, l'informazione e la libertà, il rapporto tra l'uomo e la macchina.

Avevamo già cominciato a scoprire questo mondo. Ora è venuto il momento di esplorarlo più a fondo.

## **CALENDARIO**

NOVEMBRE 04, 11, 18

### **ISOLE DELL'OCEANO ATLANTICO**

SEDE: Biblioteca Civica – P.zza Burzio - Racconigi

DOCENTE: prof. Giancarlo MEINARDI

N° LEZIONI: 1

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

## **PROGRAMMA**

Un viaggio alla scoperta delle isole dell'Oceano Atlantico: Canarie, Madeira, Faroe, Islanda

## **CALENDARIO**

NOVEMBRE 25

### **VIAGGIO TRA LUCI E OMBRE IN PITTURA FORME IN SCULTURA**

SEDE: Biblioteca Civica – P.zza Burzio - Racconigi

DOCENTE: dott. ssa Valentina GATTI

N° LEZIONI: 4

ORARIO LEZIONI: 15.30-17.00 (Venerdì)

## **PROGRAMMA**

### **Lezione 1**

Introduzione e legame tra Tiziano e Caravaggio

TIZIANO VECELLIO (1488/1490 – 1576)

Vita e formazione del pittore

Visione e analisi delle opere

### **Lezione 2**

CARAVAGGIO (MICHELANGELO MERISI) (1571 – 1610)

Vita e formazione del pittore (legame con Tiziano Vecellio)

Visione e analisi delle opere

### **Lezione 3**

ALEXANDER CALDER (1898 – 1976)

Vita e formazione dello scultore

Visione e analisi delle opere

### **Lezione 4**

CONSTANTIN BRANCUSI (1876 – 1957)

Vita e formazione dello scultore

Visione e analisi delle opere

### **CALENDARIO**

NOVEMBRE 08, 15, 22, 29

### **IL TEATRO ITALIANO TRA '600 E '700**

SEDE: Biblioteca Civica – P.zza Burzio – Racconigi

DOCENTE: prof.ssa Luisa PERLO

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15.30 – 17.00 (Lunedì )

### **PROGRAMMA**

Il teatro italiano tra '600 e '700

Carlo Goldoni

### **CALENDARIO**

DICEMBRE 02, 23

## STORIA DELLE OLIMPIADI (Aneddoti, fatti, leggende e curiosità dalla storia delle Olimpiadi moderne)

SEDE: Biblioteca Civica – P.zza Burzio - Racconigi

DOCENTE: sig. Emanuele BARALE

N° LEZIONI: 3

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

### **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.

- 1) Glamour e mondanità a Parigi 1924
- 2) Il meglio ed il peggio delle mascotte olimpiche – Prima parte
- 3) Il meglio ed il peggio delle mascotte olimpiche – Seconda parte
- 4)

### **CALENDARIO**

DICEMBRE 06, 13, 20

## VIAGGI DI SCOPERTA

SEDE: Biblioteca Civica – P.zza Burzio - Racconigi

DOCENTE: prof. Danilo DI GANGI

N° LEZIONI: 2

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

### **PROGRAMMA**

**1 lezione su: Ladakh, Il piccolo Tibet. Presentazione del libro “Lungo come l’Indo”**

Nel 1993, Danilo Di Gangi compie il suo primo viaggio nel nord dell'India, attraverso l'Himachal Pradesh, con meta finale il Ladakh e il turbolento Kashmir. Ne seguiranno altri, nel 1995, nel 1998, nel 2003, per arrivare all'ultimo, affascinante e tragico, dell'estate 2010. L'autore percorre in lungo e in largo queste regioni, addentrandosi attraverso confini effimeri e perennemente mutevoli, sulle

antiche piste carovaniere e le ambiziose strade militari che sfidano la quota e la precarietà di ambienti maestosi. *Lungo come l'Indo* è un racconto dove si fondono anime ed esperienze multiformi, sullo sfondo di un attento quadro storico-geografico e di un resoconto affascinante di abitudini, costumi e miti. Un racconto che si sviluppa attraverso le storie dell'epica e gli incontri con i nomadi e la gente comune; attraverso le meravigliose architetture testimoni di antiche culture e il sapere millenario della religione; attraverso il riemergere di personaggi letterari e protagonisti in carne e ossa che rappresentano l'anima del paese. E ancora, attraverso la memoria, che accende i ricordi e trasforma il viaggio nel battesimo di una ri-scoperta: tutto è collegato nella Grande Ruota della Vita. Il testo è animato da simboli stilizzati, stemmi, foto in bianco e nero, mantra e segni grafici, che rendono il libro vivo, visivo, immaginativo e spirituale. Da assorbire completamente.

### **1 lezione su: Nepal. Presentazione del libro "Nepal, fra terra e cielo"**

Un diario di viaggio, un racconto d'avventura, un saggio storico, un percorso spirituale: Nepal. Fra terra e cielo è tutto questo, una fusione di memoria dei luoghi, di cultura ancestrale, di esaltazione della bellezza della Natura, di riflessioni, d'insegnamenti e di richiamo al trascendente.

Mustang-Everest-Annapurna.

Storia-Natura-Spirito.

Tre nomi, tre temi, tre racconti, tre parti di un'unica composizione. A legarli, un filo teso tra le valli delle montagne himalayane, simbolo di un pellegrinaggio letterario che parte dallo stupore del cammino terreno per elevarsi alla riconquista del sé più profondo. Un filo che conduce il lettore all'incontro con una natura smisurata che amplia i confini della coscienza e mette in contatto con potentissime energie. Un filo che tesse un ritratto accurato degli usi e delle tradizioni di genti lontane, delle loro religioni e dei loro miti, delle loro montagne e dei loro dèi. Un filo che collega e ripercorre tragici avvenimenti — come la disperata guerriglia tibetana — scopre meravigliose gioie e narra di incontri straordinari.

## **CALENDARIO**

DICEMBRE 09, 16

### **GIOVEDÌ AL CINEMA**

**IL CINEMA DELL' UNITRE (a cura della professoressa Luisa Perlo)**

SEDE: Biblioteca Civica – P.zza Burzio - Racconigi

N° PROIEZIONI: 6

ORARIO PROIEZIONI: 15.30-17.30 (Giovedì)

### **PROGRAMMA**

Il calendario delle proiezioni è il seguente:

Giovedì 09 gennaio



Giovedì 16 gennaio  
Giovedì 23 gennaio  
Giovedì 30 gennaio  
Giovedì 06 febbraio  
Giovedì 13 febbraio

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

### **COME DIVENTARE SUPERFLUI**

SEDE: Biblioteca Civica – P.zza Burzio - Racconigi  
DOCENTE: dott. ssa Silvia SENESTRO  
N° LEZIONI: 1  
ORARIO: 15.30 – 17.00 (Venerdì)

#### **PROGRAMMA**

Come diventare superflui di fronte alle richieste di aiuto e di sostegno da parte di amici e familiari? Può capitare di non riuscire a dire di no, a difendere i propri spazi e il diritto a qualche momento di solitudine e di riposo.

Per le persone che si rendono sempre disponibili si concretizza il rischio di venire risucchiate e di ritrovarsi esauste e prive di risorse da utilizzare per sé stesse e per i propri interessi.

Il corso si propone di fornire spunti di riflessione sul tema e qualche consiglio per... diventare superflui!

#### **CALENDARIO**

GENNAIO 10

**FILOSOFIA**  
**Che cos'è e lezioni sul piacere**

SEDE: Biblioteca Civica – P.zza Burzio - Racconigi  
DOCENTE: dott. Giuseppe RUBATTO  
N° LEZIONI: 3  
ORARIO LEZIONI: 15.30-17.00 (Lunedì)

**PROGRAMMA**

Che cos'è davvero la filosofia? E cos'è il piacere secondo la scienza? Qual è il ruolo del piacere nella vita dell'individuo nella filosofia antica, nella filosofia medievale, in quella moderna (approfondimento sul marchese de Sade) e nella contemporanea?

**CALENDARIO**

GENNAIO 13, 20, 27

**GUERRA E MASS MEDIA NELL'ETA' CONTEMPORANEA: UN RAPPORTO  
COMPLESSO**

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 (Venerdì)

**PROGRAMMA**

Quanto giornali, radio, televisioni, internet e social media possono influenzare il corso di un conflitto? Fino a che punto i corrispondenti di guerra hanno (avuto) la possibilità di comunicare la realtà bellica? E' vero che gli Usa hanno dovuto ritirarsi dal Vietnam a causa del modo in cui i mezzi di comunicazione raccontavano la guerra? Quali sono (state) le strategie di gestione dell'informazione elaborate dagli apparati politico-militari nei principali conflitti? Quali i temi ricorrenti nelle narrazioni veicolate da giornalisti ed analisti?

**CALENDARIO**

GENNAIO 17, 24

## **TUTELA DEL CONSUMATORE**

SEDE: Biblioteca Civica – P.zza Burzio – Racconigi  
DOCENTI: avvocati Alessandra VINCENTI e Roberto MONETA  
N° LEZIONI: 1  
ORARIO: 15.30 – 17.00 (Venerdì)

### **PROGRAMMA**

Come difendersi dai call center e dalle truffe telefoniche

### **CALENDARIO**

GENNAIO 31

## **LE POLITICHE SOCIALI E IL SISTEMA DEI SERVIZI SOCIALI – ASSISTENZIALI: CONOSCIAMOLI MEGLIO**

SEDE: Biblioteca Civica – P.zza Burzio – Racconigi  
DOCENTE: dottoressa Filomena MARANGI  
N° LEZIONI: 3  
ORARIO: 15.30 – 17.00 (Lunedì)

### **PROGRAMMA**

- Il concetto di salute e benessere/qualità di vita oggi
- Il Sistema di Sicurezza sociale in Italia (previdenza, sanità, assistenza ) e gli obiettivi
- L'organizzazione dei Servizi Sociali - Assistenziali pubblici in Piemonte e in particolare nel Territorio cuneese
- Servizi pubblici ,Terzo Settore ,Servizi privati convenzionati : come si realizza l'integrazione dei Servizi Sociali con il sistema di altri servizi pubblici( servizi sanitari, comunali ,scolastici, culturali) e con i Servizi del Terzo settore/privati convenzionati
- I Servizi Sociali e le prestazioni sociali-assistenziali presenti nel territorio in favore della popolazione residente rivolti alle diverse fasce di popolazione ( anziani, disabili, famiglie e minori, adulti ,nuclei immigrati, etc)
- I Servizi Sociali-assistenziali : punti di accesso e istruzioni per l'uso

### **CALENDARIO**

FEBBRAIO 03, 10, 17

## **AMBIZIOSI**

**Storie di personaggi che “vollero, vollero, fortissimamente vollero”**

SEDE: Biblioteca Civica – P.zza Burzio - Racconigi

DOCENTE: dott.ssa Maria Agnese ARIAUDO

N° LEZIONI: 3

ORARIO: 15.30 – 17.00 (Venerdì)

### **PROGRAMMA**

Cosa si è disposti a fare per raggiungere i propri scopi? Vi sono dei limiti al desiderio di diventare ricchi, potenti o ammirati? Quando la luce dell'ambizione è così accecante da farci perdere il contatto con la realtà? Sono domande complicate, per le quali probabilmente non esiste un'unica risposta.

Gli incontri proposti accostano le vicende di personaggi accomunati da una grande ambizione, che si sono spesi senza sosta nel perseguire i propri obiettivi.

Attraverso una puntuale ricostruzione storica, ci soffermeremo, per citare solo alcuni riferimenti, sulla spregiudicata Agrippina, assetata di potere nella Roma imperiale, sulla cantante Maria Callas, detta la “Divina”, combattuta tra affermazione del proprio talento e ricerca della felicità, sulla straordinaria avventura umana dell'indimenticabile Enzo Ferrari e della leggendaria scuderia di Maranello. Come pure andremo alla ricerca dei passaggi più significativi della breve e folgorante parabola di una sconosciuta ragazza argentina, Eva Duarte, meglio conosciuta come Evita Peron.

### **CALENDARIO**

FEBBRAIO 07, 14, 21

### **DIRITTO: la costituzione italiana**

SEDE: Biblioteca Civica – P.zza Burzio – Racconigi

DOCENTE: avv. Nicola GAETA

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15.30 – 17.00 (Giovedì)

Nascita e vita della Costituzione: è ancora valida?  
Esame storico delle Costituzioni e comparazione.  
Differenze tra Costituzioni concesse e Costituzioni votate.  
Analisi delle riforme costituzionali fatte, tentate e attualmente necessarie.  
Europa e Le istituzioni europee

## **CALENDARIO**

FEBBRAIO 20, 27

### **CAMMINANDO, CAMMINANDO...**

SEDE: Biblioteca Civica – P.zza Burzio – Racconigi

DOCENTE: sig. Giuseppe PERETTI

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15.30 – 17.00 (Lunedì)

## **PROGRAMMA**

I monti e l'entroterra ligure loanese: natura e cultura, paesaggio e storia di un territorio tutto da scoprire

## **CALENDARIO**

FEBBRAIO 24

### **MARIA ANTONIETTA: LA DONNA DIETRO IL MITO**

SEDE: Biblioteca Civica – P.zza Burzio – Racconigi

DOCENTE: sig. ra Francesca DI BENEDETTO

N° LEZIONI: 3

ORARIO: 15.30 – 17.00 (Venerdì - Lunedì)

## **PROGRAMMA**

Chi era davvero l'odiata regina di Francia finita sulla ghigliottina? Era davvero così amante del lusso come si racconta? Proviamo a scoprire la donna nella storia, oltre al mito che si è creato attorno alla sua figura storica.

## **CALENDARIO**

FEBBRAIO 28

MARZO 03, 07

## **LA STORIA DI TORINO**

SEDE: Biblioteca Civica – P.zza Burzio - Racconigi

DOCENTE: dott. Ettore PUGLISI

N° LEZIONI: 4

ORARIO LEZIONI: 15.30-17.00 (Lunedì - Venerdì)

## **PROGRAMMA**

Raccontare la storia di Torino dalla sua fondazione fino ai giorni nostri passando attraverso i principali monumenti, le piazze, le strade e i palazzi

## **CALENDARIO**

MARZO 10, 14, 24, 31

## **17 MARZO, L'ITALIA E' UNITA**

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**

In occasione dell'anniversario dell'Unità d'Italia si ripercorreranno le tappe storiche che portarono alla formulazione del celebre documento firmato da Vittorio Emanuele II e Cavour conservato presso l'Archivio di Stato di Torino

### **CALENDARIO**

MARZO 17

## **DONNE E SOCIETA'**

SEDE: Biblioteca Civica – P.zza Burzio - Racconigi

DOCENTE: prof. ssa Maria Grazia COLOMBARI

N° LEZIONI: 2

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

### **PROGRAMMA**

L'argomento è relativo alla condizione della donna nella società e le varie lotte per acquisire i diritti. Il linguaggio e certi modi di dire sono veicoli di pregiudizi e stereotipi e nel tempo si è sempre negato alla donna ad esempio, di esercitare la professione forense.

I miei interventi (se possibile<sup>2</sup>) affronteranno queste due tematiche:

Tutt'è peccate murtale sò ffemmene – tutti i peccati mortali sono femmine-Donne e pregiudizio nei proverbi dialettali italiani è un libro ...

Hortensia e le altre -storia dell'avvocatura al femminile

## **CALENDARIO**

MARZO 20, 27

### **PEDALANDO, PEDALANDO...**

SEDE: Biblioteca Civica – P.zza Burzio – Racconigi

DOCENTE: sig. Giuseppe PERETTI

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15.30 – 17.00 (Venerdì)

### **PROGRAMMA**

L'Arno ed il Tevere in bici: una pedalata nel cuore della storia e della cultura italiana

## **CALENDARIO**

MARZO 21

### **QUALE CONSENSO HA AVUTO IL FASCISMO TRA GLI ITALIANI?**

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 (Venerdì)



## **PROGRAMMA**

Considerazioni sul consenso ottenuto dal regime mussoliniano

## **CALENDARIO**

MARZO 28

### **IL TEATRO ITALIANO TRA FINE '800 E INIZIO '900**

SEDE: Biblioteca Civica – P.zza Burzio – Racconigi

DOCENTE: prof.ssa Luisa PERLO

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15.30 – 17.00 ( Venerdì )

## **PROGRAMMA**

Il teatro moderno tra fine '800 e inizio '900

Luigi Pirandello

## **CALENDARIO**

APRILE 04, 11

### **L'ARCHITETTURA DEI REGIMI E L'ARCHITETTURA MODERNISTA E CONTEMPORANEA IN COSTA AZZURRA**

SEDE: Biblioteca Civica – P.zza Burzio – Racconigi

DOCENTE: Architetto Cristina TOMAINI

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15.30 – 17.00 ( Lunedì )

## **PROGRAMMA**

Prima lezione: esame del rapporto tra architettura e potere che si fa tanto più stretto nel caso dei regimi totalitari. Ci si soffermerà in particolare sugli edifici costruiti durante le dittature Nazista,

Stalinista e Fascista.

Seconda lezione: viaggio fotografico e narrativo tra le affascinanti e numerose architetture che vanno dagli anni '20 ai nostri giorni firmate da grandi nomi dell'architettura nella cornice geografica della Costa Azzurra

## **CALENDARIO**

APRILE 07, 14

### **IL RUOLO DELLA DONNA NELLO SVILUPPO DELL'ARTE LETTERARIA**

SEDE: Biblioteca Civica – P.zza Burzio – Racconigi

DOCENTE: prof. Ettore PUGLISI

N° LEZIONI: 4

ORARIO: 15.30 – 17.00 ( Venerdì - Lunedì )

## **PROGRAMMA**

Dalle poesie dedicate alle donne ad autrici di libri di successo. Come è stato possibile e attraverso quale percorso?

## **CALENDARIO**

APRILE 18, 28

MAGGIO 05, 09

### **L'ENCICLOPEDIA DEL MONDO (SECONDA PARTE)**

SEDE: Biblioteca Civica – P.zza Burzio – Racconigi

DOCENTE: sig. Paolo CASTAGNO

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15.30 – 17.00 (Lunedì - Venerdì)

## **PROGRAMMA**

Curiosità, spigolature, mostruosità e perdincirindina raccolte sulle strade e nei campi di questa nostra stranissima Terra.

## **CALENDARIO**

MAGGIO 12, 16

## **STORIA DEL TITANIC: DALLA COSTRUZIONE ALL’AFFONDAMENTO**

SEDE: Biblioteca Civica – P.zza Burzio – Racconigi

DOCENTE: sig. ra Francesca DI BENEDETTO

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15.30 – 17.00 (Lunedì)

## **PROGRAMMA**

L’avvincente racconto di una grande tragedia, partendo dalla costruzione dell’inaffondabile nave per arrivare ad una delle più grandi catastrofi mai capitata in mare

## **CALENDARIO**

MAGGIO 19

# **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)**

## **CORSO DI PITTURA DEL LUNEDI'**

SEDE: Biblioteca Civica- P.zza Burzio - Racconigi

DOCENTE: dott. ssa Serena FUMERO

N° LEZIONI: dal 14 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 anatomie 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 14 ottobre 2024 a lunedì 21 luglio 2025

(esclusi i lunedì festivi)

## **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 corso principianti, Mercoledì corso avanzato)

INTEGRAZIONE SPESA: Euro 80,00

### **PROGRAMMA**

Il corso introdurrà le tecniche base del cucito (cucire a macchina, a mano, orli e altre piccole riparazioni), del taglio e la costruzione dei cartamodelli base principali (gonne, corpini e pantaloni) con le loro modifiche.

### **CALENDARIO**

#### Principianti

NOVEMBRE 05 – 12 – 19 – 26

DICEMBRE 03 – 10 – 17

GENNAIO 07 – 14 – 21 – 28

FEBBRAIO 04 – 11 – 18 – 25

MARZO 04 – 11 – 18 – 25

APRILE 01– 08 – 15 – 22 – 29

MAGGIO 06 – 13 – 20

#### Avanzato

NOVEMBRE 06 – 13 – 20 – 27

DICEMBRE 04 – 11 – 18

GENNAIO 08 – 15 – 22 – 29

FEBBRAIO 05 – 12 – 19 – 26

MARZO 05 – 12 – 19 – 26

APRILE 02– 09 – 16 – 23 - 30

MAGGIO 07 – 14 - 21

## **CORSO DI INFORMATICA E SICUREZZA INFORMATICA**

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 155,00

### **PROGRAMMA**

#### LEZIONE 1: USO DEL COMPUTER SUL WEB

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

#### LEZIONE 2: COME PROTEGGERE LA PROPRIA PRIVACY SUL WEB

- I cookies e il tracciamento online
- Profilazione e rischi correlati
- Tutelare la propria identità e i propri dati personali online

#### LEZIONE 3: LE TRUFFE ONLINE

- Tipi di truffe
- Come riconoscere mail e messaggi reali da quelli pericolosi
- I rischi e modalità di risoluzione
- Come tutelarsi dalle truffe online

#### LEZIONE 4: VIRUS SU COMPUTER, TABLET e SMARTPHONE

- Tipi di virus
- Come riconoscere rischi e falle di sicurezza
- Come proteggersi dalle infezioni

#### LEZIONE 5: PROGRAMMATA IN BASE ALLE DOMANDE

- Lezione che verrà progettata in itinere in base alle richieste dei partecipanti ed atta ad illustrare l'uso di particolari programmi

### **CALENDARIO**

GENNAIO 08 – 15– 22 - 29

FEBBRAIO 05

# **LABORATORI DI ATTIVITA' FISICA E PSICOFISICA**

## **GINNASTICA PER ADULTI (ATTIVITÀ MOTORIA)**

SEDE: Palestra Scuola Elementare

DOCENTE: Associazione Sportiva "E – FIT"

N° LEZIONI: 60 a corso

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

2° corso: 20-21 (lunedì e giovedì) – corso a n° chiuso (min 15 - max 30)

INTEGRAZIONE SPESA: 112 € a corso (per tutto l'anno accademico))

### **PROGRAMMA**

Il corso è basato su movimenti lenti e gradualmente, con esercizi che aiutano a rafforzare sia la parte cardiovascolare che muscolare, aiutano ad attenuare i dolori articolari e posturali e per questo è adatta a tutti, in particolare alla terza età.

L'obiettivo è allenare il corpo senza stressarlo in maniera eccessiva. Quindi verranno eseguiti esercizi di tonificazione, allungamento, stretching ed addominali di vario genere che andranno ad agire sulla flessibilità muscolare e sulle articolazioni. Non mancheranno anche movimenti specifici mirati alla distensione della colonna vertebrale e dei muscoli del collo che spesso determinano irrigidimenti e mal di schiena. In un clima rilassato e gioviale la lezione si svolge partendo da un riscaldamento generale con esercizi a corpo libero o con l'ausilio di piccoli attrezzi forniti dall'associazione e-fit per poi passare alla parte di lavoro più specifica, ogni volta diversificata.

I benefici sono molteplici:

- tonificazione generale del corpo,
- correzione di posture scorrette
- maggiore flessibilità,
- benefici all'apparato cardio-circolatorio e respiratorio.

I nostri corsi NON sono quindi adatti a chi cerca attività aerobica o corsi avanzati, bensì a tutti coloro che desiderano prendersi cura del proprio corpo, restituendogli mobilità e benessere.

### **CALENDARIO**

OTTOBRE: 07 – 10 – 14 – 17 – 21 – 24 – 28 - 31

NOVEMBRE: 04 – 07 – 11 – 14 – 18 – 21 – 25 – 28

DICEMBRE: 02 – 05 – 09 – 12 – 16 – 19  
GENNAIO: 09 – 13 – 16 – 20 – 23 – 27 – 30  
FEBBRAIO: 03 - 06 – 10 – 13 – 17 – 20 - 24 – 27  
MARZO: 03- 06 – 10– 13– 17 – 20- 24 – 27 - 31  
APRILE: 03 – 07– 10 – 14 – 17 – 24 - 28  
MAGGIO: 05 – 08 – 12 – 15 – 19 – 22 - 26

## **GINNASTICA DOLCE**

SEDE: Palazzetto dello Sport

DOCENTE: Associazione Sportiva “E – FIT”

N° LEZIONI: 60 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)

INTEGRAZIONE SPESA: 112 € (per tutto l’anno accademico)

### **PROGRAMMA**

Attività fisica accessibile a qualsiasi età e condizione fisica, caratterizzata da **movimenti lenti e a bassa intensità concepiti proprio per migliorare l'elasticità dei tessuti e rafforzare il tono muscolare.** È un'attività adatta a tutte le età'.

**Nello specifico praticare ginnastica dolce aiuta a:**

- prevenire le malattie cronico-degenerative dovute all’invecchiamento
- migliora la mobilità e l’equilibrio, riducendo il rischio di cadute
- tonifica i muscoli e rafforza la struttura ossea
- migliora la coordinazione motoria
- corregge eventuali posture scorrette
- previene e allevia i sintomi di malattie cardiovascolari e metaboliche
- migliora l’umore, riducendo ansia e stress
- contrasta il decadimento cognitivo

Le lezioni verranno sviluppate a corpo libero con l'ausilio di piccoli attrezzi quali soft-ball da pilates, bacchette, ring ed elastici.



## CALENDARIO

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

NOVEMBRE: 05 – 08 – 12 – 15 – 19 – 22 – 26 - 29

DICEMBRE: 03 – 06 – 10 – 13 – 17 - 20

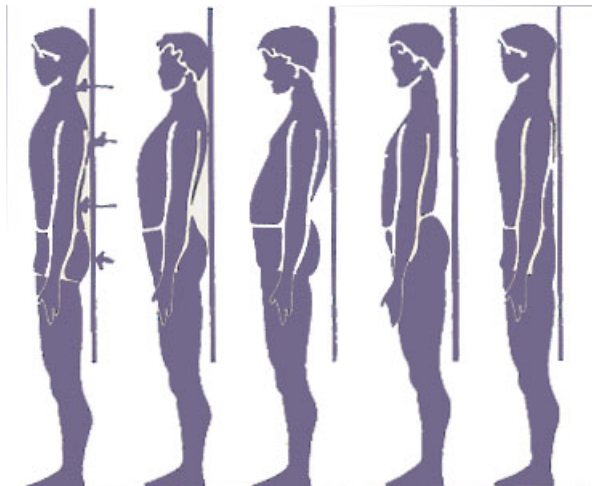
GENNAIO: 07 – 10 – 14 – 17 – 21 – 24 – 28 - 31

FEBBRAIO 04 – 07 – 11 – 14 – 18 – 21 – 25 - 28

MARZO: 04 – 07 – 11 – 14 – 18 – 21 – 25 – 28

APRILE: 01 – 04 – 08 – 11– 15 – 18 – 22 – 25 - 29

MAGGIO: 06 – 09 – 13 – 16 – 20 – 23



## **BACK SCHOOL®** **SCUOLA DELLA SCHIENA**

SEDE: Palestra ex Gil, via Divisione Alpina Cuneense

DOCENTE: prof.ssa 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)

**Le lezioni del 16 e del 23 ottobre si svolgeranno nella sala Unire della biblioteca civica**

### **PROGRAMMA**

**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.

Il corso è organizzato in 30 lezioni, di cui 2 teoriche e 28 pratiche da svolgere in palestra.

## CALENDARIO

OTTOBRE: 16, 23, 30  
 FEBBRAIO 05, 12, 19, 26  
 NOVEMBRE: 06, 13, 20, 27  
 MARZO 05, 12, 19, 26  
 DICEMBRE: 04, 11, 18  
 APRILE 02, 09, 16, 23, 30  
 GENNAIO 08, 15, 22, 29  
 MAGGIO 07, 14, 21



## **BONE SCHOOL®** **Scuola per la prevenzione dell'osteoporosi**

SEDE: Palestra ex Gil, via Divisione Alpina Cuneense

DOCENTE: prof.ssa 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)

**Le lezioni del 16 e del 23 ottobre si svolgeranno nella sala Unitre della biblioteca civica**

### **PROGRAMMA**

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.

I corsi sono organizzati in 30 lezioni, di cui 2 teoriche e 28 pratiche da svolgere in palestra.

## CALENDARIO

OTTOBRE: 16, 23, 30

NOVEMBRE: 06, 13, 20, 27

DICEMBRE: 04, 11, 18

GENNAIO 08, 15, 22, 29

FEBBRAIO 05, 12, 19, 26

MARZO 05, 12, 19, 26

APRILE 02, 09, 16, 23, 30

MAGGIO 07, 14, 21

## GINNASTICA RIEDUCATIVA PAVIMENTO PELVICO (GRPP)

SEDE: Palestra ex Gil, via Divisione Alpina Cuneense

DOCENTE: prof.ssa Stefania RAGONA

N° LEZIONI: 10

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

INTEGRAZIONE SPESA: 80,00 Euro (per n. 10 lezioni)

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

## PROGRAMMA

Secondo il Servizio Sanitario Nazionale e la Società di Urologia Italiana, 1/3 della popolazione maschile e femminile soffre di disfunzioni dell'apparato urogenitale. Molte donne, ma anche uomini, soffrono di disturbi quali:

- Incontinenze (goccia a goccia, da urgenza, da sforzo)
- Prolassi (cistocele, isterocele, uretrocele)
- Dolori della zona urogenitale.

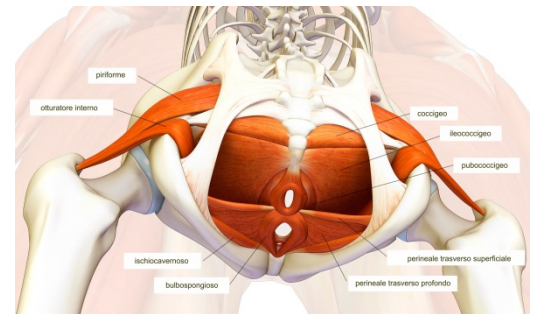
Le cause sono multifattoriali:

- Posture scorrette e esercizi di ginnastica non adeguati
- Interventi chirurgici della zona urogenitale (TURP)
- Gravidanze, parti
- Squilibri ormonali (menopausa)
- Invecchiamento
- Infezioni ricorrenti

**Per una buona Rieducazione del Pavimento Pelvico necessita innanzitutto capire il problema e affrontarlo con realismo, quindi svolgere esercizi adeguati ed eseguirli correttamente, essere costanti e allenarsi.**

È importante sottolineare che, se la problematica è a un livello avanzato, è meglio accedere a strutture ospedaliere per trattamenti Riabilitativi Fisioterapici e successivamente intraprendere un adeguato percorso Rieducativo.

**I corsi sono organizzati in 10 lezioni di cui 1 di teoria e 9 di pratica da svolgere in palestra.**



## **CALENDARIO**

OTTOBRE: 11, 18, 25

NOVEMBRE: 08, 15, 22, 29

DICEMBRE: 06, 13, 20

# **CORSO DI LINGUA INGLESE**

## **INGLESE BASE (LIVELLO A1)**

SEDE: Biblioteca Civica P.zza Burzio – Racconigi

DOCENTE: Samuel Jonathan TRINCHERO

N° LEZIONI: 25

ORARIO LEZIONI: 19,00 – 20,00 (Martedì) - max 10 ISCRITTI

INTEGRAZIONE SPESA: € 170,00

### **PROGRAMMA**

Questo programma di inglese è principalmente indirizzato a chi si avvicina per la prima volta con lo studio della lingua inglese o con il mondo anglofono in generale. L'obiettivo ultimo del corso è quello di fornire una solida conoscenza di base dei fondamenti della lingua inglese in modo da saper comprendere e utilizzare espressioni quotidiane comuni e frasi semplici per bisogni immediati.

Argomenti principali del corso:

- Le varie forme grammaticali ed il loro uso nella frase (verbi, nomi, articoli, avverbi...);
- Vocaboli base della lingua inglese (numeri, cibi, tempo...);
- Esercizi di produzione scritta e di comprensione del testo per rafforzare l'acquisizione della lingua;
- Ascolto di dialoghi in inglese ed esercitazioni nel parlato

### **CALENDARIO DELLE LEZIONI**

OTTOBRE: 15, 22, 29	GENNAIO 07, 14, 21, 28
NOVEMBRE: 05, 12, 19, 26	FEBBRAIO 04, 11, 18, 25
DICEMBRE: 03, 10, 17	MARZO 04, 11, 18, 25
	APRILE 01, 08, 15