

INAUGURAZIONE A.A. 2025-2026
Domenica 28 SETTEMBRE ORE 16,00

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

CANTOSTORIE di Fabrizio Griffa

Con: Monica Pipino al pianoforte

Testi di: Fabrizio Griffa

Musiche di: Antica Officina dei Miracoli

Parte tecnica e organizzativa: Sabina Mascali

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 30,00.

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)

PROGRAMMA

LEZIONE 1: la storia, le origini delle riviste di moda e l'evoluzione con esempi concreti di ieri e di oggi;

LEZIONE 2: i gioielli. Storia, brand ed esempi nella moda, cinema e società;

LEZIONE 3: i look delle First Ladies degli Stati Uniti;

LEZIONE 4: gli orologi. Quanto hanno influenzato la società dagli albori a oggi, da status symbol ad accessorio utile per scandire le nostre giornate.

CALENDARIO

OTTOBRE 13, 20, 27

NOVEMBRE 03

LA SCHIZOFRENIA

SEDE: Biblioteca Civica – P.zza Burzio – Racconigi

DOCENTE: dott. Graziano DI BENEDETTO

N° LEZIONI: 4

ORARIO: 15.30 – 17.00 (Venerdì)

PROGRAMMA

LEZIONE 1: schizofrenia. Cause e modalità comportamentali.

LEZIONE 2: terapia della schizofrenia (farmaci di vecchia e nuova generazione)

LEZIONE 3: depressione nell'anziano (accenni di depressione maggiore e reattiva)

LEZIONE 4: terapia della depressione

CALENDARIO

OTTOBRE 17, 24, 31

NOVEMBRE 07

LA RESURREZIONE DI GESÙ'

SEDE: Biblioteca Civica – P.zza Burzio - Racconigi

DOCENTE: Remo BESSONE, esperto di teologia

N° LEZIONI: 4

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

PROGRAMMA

1° incontro: giovedì 16 ottobre 2025

Quali fatti hanno determinato il sorgere del movimento cristiano nel I secolo? Analisi dei documenti che ne parlano.

La Resurrezione di Gesù, di fatto predicata, è poi anche successa?

Elenco dei documenti che ne parlano, canonici e apocrifi.

Analisi del primo documento: Gv 20,1-10, i lini in cui è stato avvolto il corpo di Gesù.

Qualche accenno alla Sindone di Torino

2° incontro: giovedì 23 ottobre 2025

Analisi del secondo documento: Mt 27-28: le guardie al sepolcro c'erano davvero? Le stranezze che emergono. Guardie romane?

Guardie ebree?

Le vistose divergenze tra i Vangeli canonici: cosa dire a proposito?

Le interpretazioni della resurrezione di Gesù nella storia: ebrei non

cristiani, scuola critica, scuola mitica, scuola tradizionale

3° incontro: giovedì 30 ottobre 2025

I testi apocrifi

Vangelo di Pietro e analisi del testo.

Presentazione delle Memorie di Nicodemo, Lettera degli Apostoli,
Dialogo con Trifone di Giustino, Ciclo di Pilato

Modelli odierni di lettura della resurrezione secondo nuove
interpretazioni bibliche, la teologia post-teista e la mistica

4° incontro: giovedì 06 novembre 2025

La resurrezione di Gesù (e la nostra?) in dialogo con le esperienze

NDE (di pre-morte) e con la fisica quantistica

Un nuovo paradigma con cui comprendere la realtà: la Coscienza in
nuova relazione con la materia – la Natura di Uno – il Libero arbitrio
– Interconnessione del Tutto e altro, nel dialogo intrapreso tra fisica
quantistica e spiritualità di Federico Faggin

Paralleli con alcuni scritti del NT

CALENDARIO

OTTOBRE 16, 23, 30

NOVEMBRE 06

VIAGGIO NELL'ARTE CONTEMPORANEA TRA I COLORI E LE FORME

SEDE: Biblioteca Civica – P.zza Burzio - Racconigi

DOCENTE: dott. ssa Valentina GATTI

N° LEZIONI: 2

ORARIO LEZIONI: 15.30-17.00 (Lunedì)

PROGRAMMA

Lezione 1

Jackson Pollock (1912 – 1956)

La corrente dell'informale (action painting)

Vita e formazione dell'artista

Analisi delle sue opere

Lezione 2

Costantin Brancusi (1876 – 1957)

Vita e formazione dell’artista

Verranno analizzate alcune sue opere

CALENDARIO

NOVEMBRE 10, 17

ARCHITETTURE

SEDE: Biblioteca Civica – P.zza Burzio – Racconigi

DOCENTE: Architetto Cristina TOMAINI

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15.30 – 17.00 (Venerdì)

PROGRAMMA

Prima lezione: architetture in legno e architetture in terra cruda

Seconda lezione: viaggio in Francia tra paesaggi e architetture

CALENDARIO

NOVEMBRE 14, 21

LA SFIDA

SEDE: Biblioteca Civica – P.zza Burzio - Racconigi

DOCENTE: prof. Giancarlo MEINARDI

N° LEZIONI: 3

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

PROGRAMMA

All'improvviso (o quasi) ci troviamo di fronte ad un mondo che fatichiamo a riconoscere. Le vecchie certezze (quelle poche che credevamo di avere) si sono infrante, la solida terra sembra sabbia mobile, i punti di riferimento sono spariti dall'orizzonte. La pace, la democrazia, i diritti fondamentali non sembrano più così scontati. Cosa succede al mondo di cui facciamo parte? Si affollano tante domande, le risposte sono incerte. Si è aperta a livello globale una grande sfida. Rivoluzione digitale, controllo dei dati, possesso delle risorse strategiche, intelligenza artificiale (fenomeni che abbiamo imparato a conoscere negli incontri degli ultimi anni) sono tasselli cruciali di un gioco globale verso nuovi e incerti equilibri geopolitici. Ci sentiamo impotenti, anche un po' spaventati. Cercheremo di capire qualcosa di quello che sta succedendo. Non è molto, ma meglio di niente.

CALENDARIO

NOVEMBRE 24
DICEMBRE 01, 15

CARLO ALBERTO RE: STORIA DEL PRINCIPE CHE AMO' RACCONIGI

SEDE: Biblioteca Civica – P.zza Burzio - Racconigi

DOCENTE: professor Pierangelo GENTILE, professore associato in Storia contemporanea presso UniTo

N° LEZIONI: 1

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

PROGRAMMA

La lezione verterà sulla figura del principe di Carignano e sul suo ruolo politico – culturale, con particolare attenzione ai rapporti con Racconigi

CALENDARIO

NOVEMBRE 28

VIAGGIO IN BOLIVIA

SEDE: Biblioteca Civica – P.zza Burzio - Racconigi

DOCENTE: prof. Giancarlo MEINARDI

N° LEZIONI: 1

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

PROGRAMMA

Lassù dove volano i condor

CALENDARIO

DICEMBRE 22

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) Olimpiadi del 1928
- 2) Olimpiadi del 1932
- 3) Le donne alle Olimpiadi

CALENDARIO

DICEMBRE 05, 12, 19

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

SEDE: Biblioteca Civica – P.zza Burzio – Racconigi

DOCENTE: prof.ssa Luisa PERLO

N° PROIEZIONI: 6

ORARIO PROIEZIONI: 15,00-17,00 (Giovedì)

PROGRAMMA

Il calendario delle proiezioni è il seguente:

Giovedì 08 gennaio

Giovedì 15 gennaio

Giovedì 22 gennaio

Giovedì 29 gennaio

Giovedì 05 febbraio

Giovedì 12 febbraio

CAMMINANDO, CAMMINANDO...LA VIA FRANCIGENA

SEDE: Biblioteca Civica – P.zza Burzio – Racconigi

DOCENTE: sig. Giuseppe PERETTI

N° LEZIONI: 3

ORARIO: 15.30 – 17.00 (Venerdì)

PROGRAMMA

1) Dall'Inghilterra alle Alpi

2) Dalle Alpi a Roma

- 3) Da Roma a Santa Maria di Leuca (fine Puglia)

CALENDARIO

GENNAIO 09, 16, 23

LUCI E OMBRE DELLA SICILIA TRA ‘800 E ‘900

SEDE: Biblioteca Civica – P.zza Burzio – Racconigi

DOCENTE: prof.ssa Luisa PERLO

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15.30 – 17.00 (Lunedì)

PROGRAMMA

Una terra difficile, analizzata nei suoi molti chiaroscuri, non solo letterari

CALENDARIO

GENNAIO 12, 19

COME FARE PACE CON IL PASSATO

SEDE: Biblioteca Civica – P.zza Burzio - Racconigi

DOCENTE: dott. ssa Silvia SENESTRO

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15.30 – 17.00 (Lunedì)

PROGRAMMA

Troppe volte il passato ci condiziona... proviamo a liberarcene!

CALENDARIO

GENNAIO 26

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: 4

ORARIO: 15.30 – 17.00 (Lunedì)

PROGRAMMA

Le politiche sociali e il sistema dei Servizi Sociali e Assistenziali in Italia e in Piemonte hanno subito nel corso dei decenni numerose trasformazioni. I bisogni sociali e assistenziali della popolazione sono cambiati nelle diverse epoche storiche e in questi anni hanno messo in evidenza nuove emergenze legate ai cambiamenti demografici, economici - sociali e politici . Oggi e ormai da più di 20 anni in Piemonte l'organizzazione dei Servizi Sociali e assistenziali si è stabilizzata ma rimangono aperte molte questioni legate alla complessità dei nuovi bisogni ,alla pressione della domanda sociale e all'insufficienza delle risorse a disposizione.

Dopo una breve premessa necessaria a inquadrare l'evoluzione dei Servizi Sociali in questi ultimi 30 anni , si darà ampio spazio alla presentazione del sistema pubblico dei Servizi sociali e assistenziali nel territorio piemontese e in particolare nel territorio cuneese. I bisogni sociali emergenti verranno presentati e analizzati alla luce dalle normative , dei principi ispiratori delle politiche sociali, delle organizzazioni che erogano le prestazioni socio-assistenziali .

L'obiettivo del percorso è creare una maggiore conoscenza dei Servizi Sociali e Assistenziali messi in comparazione con i bisogni sociali che emergeranno nel dibattito in aula . Il tema del corso verrà sviluppato a partire dal confronto tra i partecipanti e dall'emergere dei bisogni sociali conosciuti e presenti nel territorio che verranno collocati all'interno di un quadro più ampio che nasce dalla normativa nazionale, regionale, locale e dalle scelte di Politica Sociale che hanno prodotto nel territorio il Sistema attuale dei Servizi Sociali .

I temi trattati nelle lezioni :

- Il concetto di Salute e Benessere/Qualità di vita oggi - i principi ispiratori delle Politiche Sociali
- 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
- I Servizi pubblici e il Terzo Settore : come si realizza l'integrazione dei Servizi Sociali con il sistema di altri servizi pubblici(servizi sanitari, comunali ,scolastici, culturali) e con il Terzo settore
- 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)
- I Servizi Sociali-Assistenziali del territorio : punti di accesso e istruzioni per l'uso.

CALENDARIO

FEBBRAIO 02, 09, 16, 23

GUERRA E MASS MEDIA NELL'ETA' CONTEMPORANEA: UN RAPPORTO COMPLESSO – proseguimento (dalla fine della guerra in Vietnam alla fine della guerra in Afghanistan)

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

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

MARZO 02, 09

L'ALTRA META': QUANDO INCONTRARE QUALCUNO SEGNA IL TUO DESTINO

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

SEDE: Biblioteca Civica – P.zza Burzio - Racconigi

DOCENTE: dott.ssa Maria Agnese ARIAUDO

N° LEZIONI: 4

ORARIO: 15.30 – 17.00 (Venerdì)

PROGRAMMA

Negli incontri in programma la docente inviterà a seguirla sulle tracce di coppie famose oppure meno conosciute, legate sentimentalmente oppure unite dal lavoro o da amicizie conflittuali che tuttavia hanno resistito al passare del tempo.

Con la particolarità del loro legame, esse hanno influenzato (in bene e talvolta in male), oltre che la propria vita, i cambiamenti della società e qualche volta il corso della storia.

E dunque racconteremo la storia appassionante di personaggi come i comici Stanlio e Ollio, dello sfortunato artista Amedeo Modigliani e della sua compagna Jeanne Hebuterne e ancora della regina Cleopatra e del suo amato Antonio, insieme a molti altri...

Con opportuni rimandi che spaziano dall'arte al cinema, dalla scienza alla letteratura, dalla filosofia alla politica e via discorrendo, si rifletterà su come un incontro possa condizionare il corso della nostra esistenza.

CALENDARIO

FEBBRAIO 06, 13, 20, 27

VIVERE IN CONDOMINIO

SEDE: Biblioteca Civica – P.zza Burzio – Racconigi

DOCENTI: avvocati Alessandra VINCENTI e Roberto MONETA

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15.30 – 17.00 (Venerdì)

PROGRAMMA

Tra regolamenti e regole di buon vicinato... come orientarsi

CALENDARIO

MARZO 06

FILOSOFIA

Paura, angoscia, noia, nausea. Quattro lezioni sulle indesiderabili

SEDE: Biblioteca Civica – P.zza Burzio - Racconigi

DOCENTE: dott. Giuseppe RUBATTO

N° LEZIONI: 4

ORARIO LEZONI: 15.30-17.00 (Venerdì)

PROGRAMMA

Tutti, più o meno, le conosciamo. Ci accompagnano nella vita assai sovente, forse più frequentemente delle loro sorelle più luminose. Quanto le abbiamo meditate! Eppure, non si finisce mai di conoscerle e, forse, può esserci utile conoscere il frutto delle meditazioni altrui, per approfondirle ancora e da esse ricavare, per quanto possibile, nuovi significati.

I sentimenti negativi secondo la filosofia: quattro lezioni per trattare gli autori più celebri che se ne sono occupati, e per riflettere insieme sulla loro concettualizzazione e semantica.

Lezione 1: Paura (Epicuro, Hobbes, altri autori)

Lezione 2: Angoscia (Kierkegaard)

Lezione 3: Noia (Schopenhauer)

Lezione 4: Nausea (Sartre)

CALENDARIO

MARZO 13, 20, 27

APRILE 03

IL SISTEMA PENALE ITALIANO

SEDE: Biblioteca Civica – P.zza Burzio – Racconigi

DOCENTE: avv. Nicola GAETA

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15.30 – 17.00 (Venerdì)

Il sistema penale italiano

Le origini del diritto

CALENDARIO

APRILE 17, 24

PASSEGGERI DEL TITANIC E LA STORIA DELL'OMOSESSUALITA' NEI MEDIA

SEDE: Biblioteca Civica – P.zza Burzio – Racconigi

DOCENTE: sig. ra Francesca DI BENEDETTO

N° LEZIONI: 4

ORARIO: 15.30 – 17.00 (Lunedì)

PROGRAMMA

I passeggeri del Titanic tra mito e realtà e la storia del Titanic tra cinema e verità (prime due lezioni)

La storia dell'omosessualità raccontata attraverso gli occhi dei media (III e IV lezione)

CALENDARIO

MARZO 16, 23, 30

APRILE 13

“FAMIGLIA CRISTIANA” TRA GLI ANNI SESSANTA E SETTANTA

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

“Famiglia cristiana” era un rotocalco diffusissimo nell’Italia settentrionale in quegli anni (1.700.000 copie tiratura, circa 8 milioni di lettori, tanto da diventare il settimanale cattolico più diffuso al mondo). Nella lezione si cercherà di ricostruire come quella rivista stampata poco distante da noi, ad Alba, costituì un canale potentissimo di diffusione, mediazione e negoziazione delle numerose e profonde trasformazioni – sociali, politiche e culturali – che attraversarono l’Italia in quei decenni.

CALENDARIO

APRILE 10

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 (Lunedì)

PROGRAMMA

1) La prostituzione femminile nel passato. Pregiudizi di oggi, giudizi di ieri.

2) Salvatore Morelli, il Deputato delle donne. Una figura che vale la pena conoscere.

CALENDARIO

APRILE 20, 27

L'ENCICLOPEDIA DEL MONDO (TERZA 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 04, 08

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 30,00)

CORSO DI Pittura del lunedì'

SEDE: Biblioteca Civica- P.zza Burzio - Racconigi

DOCENTE: dott. ssa Serena FUMERO

N° LEZIONI: dal 13 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 anatomicie 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 13 ottobre 2025 a lunedì 20 luglio 2026

(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 04 – 11 – 18 – 25
DICEMBRE 02 – 09 – 16
GENNAIO 13 – 20 – 27
FEBBRAIO 03 – 10 – 17 – 24
MARZO 03 – 10 – 17 – 24 - 31
APRILE 07 – 14 – 21 – 28
MAGGIO 05 – 12 – 19 - 26

Avanzato

NOVEMBRE 05 – 12 – 19 – 26
DICEMBRE 03 – 10 – 17
GENNAIO 14 – 21 – 28
FEBBRAIO 04 – 11 – 18 – 25
MARZO 04 – 11 – 18 – 25
APRILE 01 – 08 – 15 – 22 - 29
MAGGIO 06 – 13 – 20 - 27

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 07 – 14 – 21 - 28

FEBBRAIO 04

LABORATORI DI ATTIVITA' FISICA E PSICOFISICA

GINNASTICA FISICA

SEDE: Palestra Scuola Elementare

DOCENTE: Stefania dott.ssa Ragona

N° LEZIONI: 60 a corso

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

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

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

PROGRAMMA

Il corso di attività fisica è una ginnastica che risponde alle finalità specifiche dell'attività motoria, quali il miglioramento della forza e della resistenza muscolare: l'attività fisica, soprattutto di tipo aerobico, aiuta a mantenere e aumentare la forza muscolare, fondamentale per mantenere l'equilibrio e la stabilità, riducendo il rischio di cadute. Il miglioramento della flessibilità articolare: esercizi di stretching e di mobilità aiutano a mantenere la flessibilità delle articolazioni, migliorando l'articularità e riducendo il dolore. Il miglioramento della capacità respiratoria e cardiovascolare: l'attività fisica aerobica aiuta a migliorare la capacità respiratoria e cardiovascolare, riducendo il rischio di malattie cardiovascolari. L'allenamento dell'equilibrio e della coordinazione: esercizi specifici, aiutano a migliorare l'equilibrio e la coordinazione, riducendo il rischio di cadute. Il miglioramento della salute mentale e del benessere psicologico: l'attività fisica aiuta a ridurre lo stress, l'ansia e la depressione, migliorando l'umore e la qualità della vita. La prevenzione e gestione di patologie croniche: l'attività fisica può aiutare a prevenire o gestire patologie croniche come l'obesità, il diabete, l'artrosi e l'osteoporosi. Il mantenimento dell'indipendenza funzionale: l'attività fisica aiuta a mantenere l'indipendenza funzionale, consentendo di svolgere le attività quotidiane in modo autonomo. La promozione della socializzazione: l'attività fisica di gruppo, può favorire la socializzazione e il senso di appartenenza.

Gli obiettivi del corso sono, quindi:

- l'incremento delle capacità aerobiche
 - l'incremento della forza muscolare degli arti superiori e inferiori e del busto
 - l'incremento dell'elasticità e mobilità articolare
- con particolare attenzione all'uso corretto della respirazione durante lo svolgimento degli esercizi.

Il raggiungimento di tali obiettivi si ottiene attraverso delle attività specifiche, quali:

- esercizi aerobici come ad esempio la camminata
- esercizi di rinforzo muscolare, anche mediante l'uso di piccoli attrezzi (pesi leggeri, elasticî)
- esercizi di rinforzo del pavimento pelvico, dell'addome e della zona lombare
- esercizi di equilibrio
- esercizi di stretching e mobilità articolare

- esercizi di rilassamento
- esercizi di respirazione

CALENDARIO

OTTOBRE: 06 – 09 – 13 – 16 – 20 – 23 – 27 - 30

NOVEMBRE: 03 – 06– 10 – 13– 17 – 20 – 24 – 27

DICEMBRE: 01– 04 – 11 – 15 – 18 – 22

GENNAIO: 08 – 12 – 15 – 19 – 22 – 26 – 29

FEBBRAIO: 02 - 05 – 09 – 12 – 16 – 19 - 23 – 26

MARZO: 02- 05 – 09– 12– 16 – 19- 23 – 26 - 30

APRILE: 02 – 09– 13 – 16 – 20 – 23 – 27 - 30

MAGGIO: 04 – 07 – 11 – 14 – 18 – 21

GINNASTICA DOLCE

SEDE: Palazzetto dello Sport

DOCENTE: a cura di Stefania dott.ssa Ragona

N° LEZIONI: 60 a corso

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

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

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

PROGRAMMA

Il corso di ginnastica dolce è un'attività che risponde alle finalità specifiche dell'attività motoria, quali il miglioramento della forza e della resistenza muscolare: l'attività fisica, soprattutto di tipo aerobico, aiuta a mantenere e aumentare la forza muscolare, fondamentale per mantenere l'equilibrio e la stabilità, riducendo il rischio di cadute. Il miglioramento della flessibilità articolare: esercizi di stretching e di mobilità aiutano a mantenere la flessibilità delle articolazioni, migliorando l'articularità e riducendo il dolore. Il miglioramento della capacità respiratoria e cardiovascolare: l'attività fisica aerobica aiuta a migliorare la capacità respiratoria e cardiovascolare, riducendo il rischio di malattie cardiovascolari. L'allenamento dell'equilibrio e della coordinazione: esercizi specifici, aiutano a migliorare l'equilibrio e la coordinazione, riducendo il rischio di cadute. Il miglioramento della salute mentale e del benessere psicologico:

l'attività fisica aiuta a ridurre lo stress, l'ansia e la depressione, migliorando l'umore e la qualità della vita. La prevenzione e gestione di patologie croniche: l'attività fisica può aiutare a prevenire o gestire patologie croniche come l'obesità, il diabete, l'artrosi e l'osteoporosi. Il mantenimento dell'indipendenza funzionale: l'attività fisica aiuta a mantenere l'indipendenza funzionale, consentendo di svolgere le attività quotidiane in modo autonomo. La promozione della socializzazione: l'attività fisica di gruppo, può favorire la socializzazione e il senso di appartenenza.

Gli obiettivi del corso sono, quindi:

- l'incremento della forza muscolare degli arti superiori e inferiori e del busto
- l'incremento dell'elasticità e mobilità articolare
- il miglioramento dell'equilibrio

con particolare attenzione all'uso corretto della respirazione durante lo svolgimento degli esercizi.

Il raggiungimento di tali obiettivi si ottiene attraverso delle attività specifiche, quali:

- esercizi di rinforzo muscolare, anche mediante l'uso di piccoli attrezzi (pesi leggeri, elastici)
- esercizi di rinforzo del pavimento pelvico, dell'addome e della zona lombare
- esercizi di equilibrio
- esercizi di stretching e mobilità articolare
- esercizi di respirazione

CALENDARIO

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

NOVEMBRE: 04 – 07 – 11 – 14 – 18 – 12 – 25 - 28

DICEMBRE: 02 – 05 – 09 – 12 – 16 – 19 - 23

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 – 21 – 24 – 28

MAGGIO: 05 – 08 – 12 – 15 – 19

BACK SCHOOL®

SCUOLA DELLA SCHIENA

SEDE: Palestra ex Gil, via Divisione Alpina Cuneense

DOCENTE: dott.ssa Stefania RAGONA

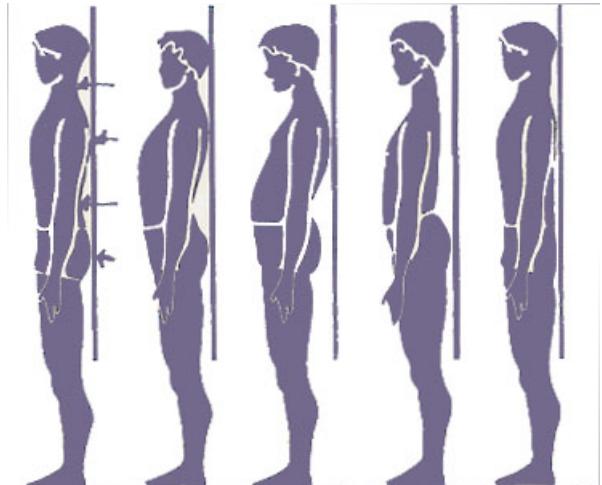
N° LEZIONI: 30

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

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

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 caffea.

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 di Back School® è un corso di ginnastica di bassa intensità, che privilegia gli esercizi di tonificazione rivolti alla stabilizzazione della colonna vertebrale (core stability) svolti sul tappetino e gli esercizi di autoallungamento e autocorrezione rivolti alla correzione della postura, svolti in stazione eretta o seduti sulle sedie.

CALENDARIO

OTTOBRE: 15, 22, 29

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

BONE SCHOOL® Scuola per la prevenzione dell'osteoporosi

SEDE: Palestra ex Gil, via Divisione Alpina Cuneense

DOCENTE: dott.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)

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.



CALENDARIO

OTTOBRE: 15, 22, 29

NOVEMBRE: 05, 12, 19, 26

FEBBRAIO 04, 11, 18, 25

DICEMBRE: 03, 10, 17

GENNAIO 07, 14, 21, 28

MARZO 04, 11, 18, 25

APRILE 01, 08, 15, 22, 29

MAGGIO 06, 13, 20

GINNASTICA RIEDUCATIVA PAVIMENTO PELVICO (GRPP)

SEDE: Palestra ex Gil, via Divisione Alpina Cuneense

DOCENTE: dott.ssa Stefania RAGONA

N° LEZIONI: 10

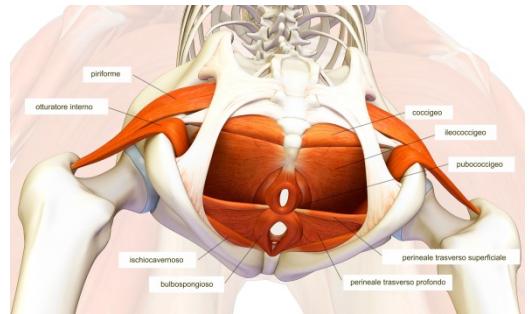
ORARIO: 09,45-10,45 (venerdì) – corso a n° chiuso (min 7 - max 12)

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

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.

CALENDARIO

MARZO: 20, 27

APRILE: 03, 10, 17, 24

MAGGIO: 08, 15, 22, 29

CORSO DI LINGUA INGLESE

(LIVELLO A2)

SEDE: Biblioteca Civica P.zza Burzio – Racconigi

DOCENTE: Samuel Jonathan TRINCHERO

N° LEZIONI: 18

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

INTEGRAZIONE SPESA: € 120,00

PROGRAMMA

Questo programma di inglese è principalmente indirizzato a chi vuole rafforzare la padronanza della lingua inglese e già possiede le competenze di base (livello A1). 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

OTTOBRE: 14, 21, 28

NOVEMBRE: 04, 11, 18, 25

DICEMBRE: 02, 09, 16

GENNAIO 13, 20, 27

FEBBRAIO 03, 10, 17, 24

MARZO 03