

INAUGURAZIONE A.A. 2026-2027
Domenica 27 SETTEMBRE ORE 16,00

Presso Soms

Racconigi (Cn)

**Commedia brillante a cura della compagnia teatrale dialettale
“El Fornel”**

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 via della Seta”. Un tessuto pregiato e tra i più iconici, con un fascino senza tempo. La seta, simbolo del Made in Italy, che ha reso il distretto di Como, tra i più celebri al mondo, ha una storia leggendaria. Attraverso date, protagonisti e aneddoti, si scopriranno i maggiori segreti della fibra, attraverso la trama dei fili, dagli albori a oggi.

LEZIONE 2: Dietro a ogni profumo si cela una storia, tra sensi ed emozioni. Essenze delicate, sofisticate, uniche per arrivare al cuore e nutrire l’anima di chi le indossa. Ogni fragranza racchiude la sua unicità. La storia dei profumi che hanno fatto la storia della moda e del costume. ;

LEZIONE 3: La moda come forma di memoria. Gli abiti e gli accessori raccontano le nostre vite e mantengono indelebili i ricordi, attraverso gli eventi che abbiamo vissuto indossandoli. Dai viaggi al matrimonio, da serate di gala, dal battesimo alla prima comunione, dalle feste di compleanno ai funerali. Un tuffo nella nostra mente, attraverso la cultura e la moda.

LEZIONE 4: Mixare capi di ieri e di oggi. Il boom del vintage, come fenomeno sociale sempre più interessante, anche per le nuove generazioni che stanno riscoprendo un vero e proprio “scrigno” nascosto tra gli armadi di mamme, nonne e negozi ad hoc. Racconteremo l’evoluzione sociale, tra teoria e un esercizio pratico di “Restyle vintage” (creare un look completo con pezzi attuali e di un tempo).

CALENDARIO

OTTOBRE 12, 19, 26

NOVEMBRE 02

**CONOSCERE IL PASSATO PER RIPENSARE IL PRESENTE. Gli inizi del movimento
cristiano e l'evoluzione storica dei principali sacramenti**

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: Diffusione degli inizi del movimento cristiano. La nascita delle prime comunità cristiane e la figura determinante di Paolo di Tarso.

2° incontro: I sacramenti dell'iniziazione cristiana. Storia del battesimo degli adulti e dei bambini, della confermazione, alcuni accenni all'eucarestia.

3° incontro: L'eucarestia: dall'ultima cena di Gesù (fu una cena pasquale? secondo quale calendario? quello esseno?) alla struttura della messa. Storia della messa (dalla cena del Signore, alla messa sull'eucarestia alla benedizione delle case) e analisi della situazione critica della disaffezione attuale.

4° Incontro: Il peccato. In principio era il peccato o ... in principio era la gioia? Storia del sacramento della penitenza (dalla penitenza tariffata, ai libri penitenziali, al pellegrinaggio penitenziale, alla confessione auricolare). Situazione dell'abbandono attuale del sacramento.

Piste di ripensamento della struttura, del significato e del senso dei sacramenti oggi.

CALENDARIO

OTTOBRE 15, 22, 29

NOVEMBRE 05

I “MATTI”

SEDE: Biblioteca Civica – P.zza Burzio – Racconigi
DOCENTE: dott. Graziano DI BENEDETTO
N° LEZIONI: 6
ORARIO: 15.30 – 17.00 (Venerdì e Giovedì)

PROGRAMMA

La depressione nell'anziano

I disturbi di personalità (con analisi di casi di cronaca)

I “matti” nella storia
Doppia personalità?

CALENDARIO
OTTOBRE 16, 23, 30
NOVEMBRE 06, 12, 13

VIAGGIO IN PATAGONIA

SEDE: Biblioteca Civica – P.zza Burzio - Racconigi
DOCENTE: prof. Giancarlo MEINARDI
N° LEZIONI: 1
ORARIO LEZIONI: dalle 15,30 alle 17,00 (Lunedì)

PROGRAMMA

Dopo Ecuador, Bolivia e Brasile, ancora in viaggio nel continente sudamericano, sempre più a sud fino alle “terre alla fine del mondo”.

Un viaggio indimenticabile che ci svela una natura prepotente e sconfinata, che sarà la protagonista di questo racconto. Ma anche la scoperta di una umanità calorosa, orgogliosa delle proprie ascendenze italiane; e l’incontro inaspettato e commovente con le “madres de Plaza de Mayo” e il loro carico di orgoglio e dolore.

CALENDARIO
NOVEMBRE 09

LE SOCIETA' DELLA SORVEGLIANZA **HIC SUNT LEONES**

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'espressione latina significa letteralmente "Qui ci sono i leoni".

In antiche mappe romane o medioevali così talvolta si indicavano zone inesplorate, sconosciute e pericolose oltre i confini del mondo considerato "civile".

La frase è talora usata anche per riferirsi a pericoli di natura non ben precisata legati a situazioni su cui l'ignoranza è diffusa.

I confini che proveremo a valicare per esplorare un mondo poco noto, spesso percepito come minaccioso, sono quelli della cosiddetta "Società della sorveglianza tecnologica".

Le drammatiche vicende di Minneapolis sono ben note. Ma, al di là di ciò che tutti abbiamo potuto vedere, indagheremo quello che si nasconde dietro di esse. Minneapolis può essere **considerato come** un vero e proprio laboratorio sociale in cui si può vedere all'opera un incrocio inedito tra tecnologia, potere statale e interessi delle aziende tecnologiche globali.

Un incrocio che sembra annunciare un nuovo modello di società che rischia di spazzare via il mondo in cui siamo cresciuti e viviamo, prefigurando un futuro prossimo inquietante che potrebbe arrivare... adesso.

CALENDARIO

NOVEMBRE 16, 23, 30

IL SISTEMA PENALE ITALIANO

SEDE: Biblioteca Civica – P.zza Burzio – Racconigi

DOCENTE: avv. Nicola GAETA

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15.30 – 17.00 (Giovedì)

PROGRAMMA

Dal Mercato Comune all'Unione Europea

La Costituzione: nascita, vita, riforme

CALENDARIO

NOVEMBRE 19, 26

I SAVOIA E RACCONIGI: STORIA DI UN RAPPORTO

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

A partire dalla documentazione conservata nell'archivio comunale, si ricostruiranno le vicende di una città all'ombra del castello, tra metà Ottocento e metà Novecento.

CALENDARIO

NOVEMBRE 20

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) Berlino 1936: i giochi olimpici di Hitler (prima parte)
- 2) Berlino 1936: i giochi olimpici di Hitler (seconda parte)
- 3) Le donne alla conquista dei giochi olimpici

CALENDARIO

NOVEMBRE 27

DICEMBRE 04, 11

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

- 1) Tutt' 'e peccate murtele so ffemmene: donne e pregiudizio nei proverbi dialettali italiani
- 2) Alexandra Kollontaj e la condizione femminile nella società russa.

CALENDARIO

DICEMBRE 03, 10

DUE ARTISTI, DUE EPOCHE

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

Michelangelo Buonarroti (1475 – 1564)

Vita e formazione dell'artista

Analisi delle opere più importanti

Lezione 2

Edvard Munch(1863– 1944)

Vita e formazione dell'artista

Analisi delle sue opere

CALENDARIO

DICEMBRE 14, 21

GIOVEDÌ 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 07 gennaio
Giovedì 14 gennaio
Giovedì 21 gennaio
Giovedì 28 gennaio
Giovedì 04 febbraio
Giovedì 11 febbraio

I PECCATI CAPITALI NELLA LETTERATURA MEDIEVALE

SEDE: Biblioteca Civica – P.zza Burzio – Racconigi
DOCENTE: prof.ssa Luisa PERLO
N° LEZIONI: 2
ORARIO: 15.30 – 17.00 (Venerdì)

PROGRAMMA

Dante, Petrarca, Boccaccio

CALENDARIO

GENNAIO 08, 15

LE ETICHETTE. COME SI METTONO E COME MAI NON SI TOLGONO

SEDE: Biblioteca Civica – P.zza Burzio - Racconigi

DOCENTE: dott. ssa Silvia SENESTRO

N° LEZIONI: 1

ORARIO: 15.30 – 17.00 (Lunedì)

PROGRAMMA

Molto facile etichettare una persona... proviamo ad analizzarne il motivo e a comprendere anche il perché un'etichetta, una volta messa, tende ad essere difficile da togliere.

CALENDARIO

GENNAIO 11

CAMMINANDO, CAMMINANDO...LA VIA FRANCIGENA

SEDE: Biblioteca Civica – P.zza Burzio – Racconigi

DOCENTE: sig. Giuseppe PERETTI

N° LEZIONI: 3

ORARIO: 15.30 – 17.00 (Lunedì)

PROGRAMMA

- 1) Da Canterbury alle Alpi, lungo le strade di Inghilterra, Francia e Svizzera
- 2) Dalle Alpi a Roma, attraverso la Val d'Aosta, la Pianura padana, la Toscana ed il Lazio
- 3) Da Roma a Santa Maria di Leuca, sulle strade del Lazio, della Campania e della Puglia

CALENDARIO

GENNAIO 18, 25

FEBBRAIO 01

COLONIALISMO

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

Il colonialismo ha accompagnato la storia dell'Italia liberale, che ha iniziato l'espansione oltremare, e dell'Italia fascista, che l'ha proseguita fino a perdere ogni possedimento coloniale. L'Italia della Repubblica ha faticato a rielaborarne il ricordo, a comprendere la complessità di quelle esperienze umane, civili e militari, ad ammettere gli errori e i crimini commessi, a riconoscere la persistenza ancora oggi di potenti immaginari creati da libri, film, canzoni e monumenti dell'epoca.

CALENDARIO

GENNAIO 22, 29

FILOSOFIA

4 ETICHE PER VIVERE MEGLIO

SEDE: Biblioteca Civica – P.zza Burzio - Racconigi

DOCENTE: dott. Giuseppe RUBATTO

N° LEZIONI: 4

ORARIO LEZIONI: 15.30-17.00 (Venerdì, giovedì)

PROGRAMMA

Immaginiamo la filosofia come un esercizio solitario, confinato nelle pagine ingiallite di antichi volumi, ma la pratica filosofica nasce nelle piazze e nelle case, come risposta alla domanda più urgente di ogni essere umano: «Come devo vivere?».

La risposta a questa domanda si è condensata, nei secoli di storia del pensiero umano, nelle “grandi etiche”, sistemi valoriali e di comportamento che, in un modo o nell’altro, si propongono di guidare l’uomo attraverso le contingenze della vita e verso la virtù-felicità. Questo breve ciclo di lezioni ha lo scopo di illustrarne alcune.

Il Programma delle Lezioni:

1. Aristotele: la virtù come abitudine e la dottrina della "via di mezzo", ovvero come trasformare le buone azioni in uno stile di vita armonioso.
 2. L'Etica cristiana: il potere dell'intenzione; dall'ordine sociale alla dimensione del cuore.
- Un'analisi del pensiero medievale che ha posto l'amore, il perdono e la libertà interiore al

centro dell'agire umano.

3. Immanuel Kant: "Il cielo stellato sopra di me, la legge morale dentro di me". La bellezza di agire per dovere.

4. Bentham e Mill: la morale del bene comune - la felicità e il bene come calcolo.

Questo percorso non è un semplice elenco di dottrine, ma un invito a sostare. In un'epoca dominata dalla velocità, riscoprire le grandi etiche del passato può significare dotarsi di una bussola per navigare con maggiore consapevolezza il mare delle scelte quotidiane trasformando ogni nostra azione in un gesto di senso.

CALENDARIO

FEBBRAIO 05, 12, 18, 25

ARCHITETTURE

SEDE: Biblioteca Civica – P.zza Burzio – Racconigi

DOCENTE: Architetto Cristina TOMAINI

N° LEZIONI: 2

ORARIO: 15.30 – 17.00 (Lunedì)

PROGRAMMA

Prima lezione: Tour de France: architetture e paesaggi tra finzione e realtà

Seconda lezione: architettura ed industria

CALENDARIO

FEBBRAIO 08, 15

FUNAMBOLI: STORIE DI UOMINI E DONNE CHE NON SI SONO ARRESI

SEDE: Biblioteca Civica – P.zza Burzio - Racconigi

DOCENTE: dott.ssa Maria Agnese ARIAUDO

N° LEZIONI: 4

ORARIO: 15.30 – 17.00 (Venerdì)

PROGRAMMA

Il funambolo è qualcuno che letteralmente cammina su di una fune, che ci mostra la sua abilità nel mantenere l'equilibrio, senza cadere di fronte a nulla...

Nel corso degli incontri proposti, faremo insieme un viaggio alla scoperta delle vicende di uomini e di donne, noti e meno conosciuti, la cui vita è stata una sorta di viaggio sulle montagne russe. Nonostante le avversità e gli scherzi del destino, questi personaggi hanno saputo dare forma ai loro ideali, esplorare nuove vie dell'arte e della conoscenza, talvolta semplicemente resistere per sopravvivere.

Attraverso opportuni rimandi storici, racconteremo le vicende di personaggi noti e meno conosciuti, come l'indimenticabile Charlie Chaplin, in arte Charlot, e ancora, il fisico Stephen Hawking, il misterioso Giuseppe Balsamo, meglio conosciuto come conte di Cagliostro, l'appassionata pedagogista Maria Montessori e Heinrich Schliemann, scopritore della mitica città di Troia, insieme ad altri e altre ancora.

CALENDARIO

FEBBRAIO 19, 26

MARZO 05, 12

LA FAMIGLIA OGGI

SEDE: Biblioteca Civica – P.zza Burzio – Racconigi

DOCENTE: dottoressa Filomena MARANGI

N° LEZIONI: 4

ORARIO: 15.30 – 17.00 (Lunedì)

PROGRAMMA

- il concetto di salute e benessere/qualità di vita oggi
- breve storia del Sistema di Sicurezza sociale in Italia
- la famiglia e le sue evoluzioni nel tempo: quale famiglia oggi?
- il ciclo di vita delle famiglie e gli eventi critici: il ruolo dei nonni

CALENDARIO

FEBBRAIO 22

MARZO 01, 08, 15

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 (Giovedì)

PROGRAMMA

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

CALENDARIO

MARZO 04

L'ENCICLOPEDIA DEL MONDO (QUARTA PARTE)

SEDE: Biblioteca Civica – P.zza Burzio – Racconigi
DOCENTE: sig. Paolo CASTAGNO
N° LEZIONI: 2
ORARIO: 15.30 – 17.00 (Giovedì)

PROGRAMMA

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

CALENDARIO

MARZO 11, 18

**1945:CAMBIARE PER SOPRAVVIVERE. LE MISSIONI E I MISSIONARI CATTOLICI
NEL MONDO POST - COLONIALE**

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

Il ruolo dei missionari cattolici sparsi per il pianeta nel complicatissimo periodo della decolonizzazione (post 1945 e fino almeno al Concilio Vaticano II), quando il loro ruolo (e quello della Chiesa di Roma) verrà messo pesantemente in dubbio in tanti territori (in Africa, Asia ecc...) ex coloniali e quando molti di loro rischieranno anche conseguenze più o meno gravi (dall'espulsione alla morte).

CALENDARIO

MARZO 19

QUATTRO ARGOMENTI PER RIFLETTERE

SEDE: Biblioteca Civica – P.zza Burzio – Racconigi

DOCENTE: sig. ra Francesca DI BENEDETTO

N° LEZIONI: 4

ORARIO: 15.30 – 17.00 (Lunedì, giovedì, venerdì, martedì)

PROGRAMMA

- 1) Intelligenza artificiale: evoluzione e involuzione del pensiero umano
- 2) Anne Frank: testimonianze dell'Olocausto
- 3) Neurodivergenze: ADHD, autismo, dislessia e discalculia nel sociale
- 4) Testimoni di Geova e le correnti religioso-umane

CALENDARIO

MARZO 22, 25, 26, 30

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 LUNEDI'

SEDE: Biblioteca Civica- P.zza Burzio - Racconigi

DOCENTE: dott. ssa Serena FUMERO

N° LEZIONI: dal 12 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 12 ottobre 2026 a lunedì 26 luglio 2027

(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 03 – 10 – 17 – 24

DICEMBRE 01 – 15 – 22

GENNAIO 12 – 19 – 26

FEBBRAIO 02 – 09 – 16 – 23

MARZO 02 – 09 – 16 – 23 - 30

APRILE 06 – 13 – 20 – 27

MAGGIO 04 – 11 – 18 - 25

Avanzato

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

LABORATORIO DI INFORMATICA

SEDE: Biblioteca civica - P.zza Burzio - Racconigi

DOCENTE: dott. Ettore PASCHETTA

N° LEZIONI: 10 - Mercoledì

ORARIO: 18,30 – 19,30 e 19,30 – 20,30 (MAX N. 2 PARTECIPANTI PER CORSO)

INTEGRAZIONE SPESA: Euro 35,00

PROGRAMMA

Il corso è pensato per i principianti e per gli autodidatti che vogliono migliorare la loro conoscenza della materia informatica. La piattaforma di riferimento è Windows™.

L'obiettivo primario del corso è fornire ai partecipanti gli strumenti essenziali che consentano loro un corretto utilizzo dei principali strumenti dell'informatica contemporanea, nonché la capacità di interpretarne il linguaggio.

1. SISTEMA OPERATIVO WINDOWS

Introduzione

- Utilizzo dettagliato della tastiera
- Utilizzo corretto del mouse
- Concetti legati all'interfaccia grafica

Presentazione di Windows

- Avviare il sistema
- Utilizzare mouse e tastiera
- Utilizzare il pulsante START
- Chiudere sessione Windows
- Opzioni di chiusura del sistema

Il desktop di Windows

- Il Desktop
- Le Icone (definizione di "collegamento")
- Utilizzare la barra delle Applicazioni
- Utilizzare le barre degli Strumenti

Lavorare con le finestre

- Cos'è una finestra
- Aprire e chiudere una finestra
- Spostare e ridimensionare una finestra
- Spostarsi tra le finestre
- Ridurre a icona tutte le finestre
- Sovrapporre e affiancare le finestre
- Utilizzare le barre di scorrimento

Personalizzare l'aspetto di Windows

- Disporre le icone sul desktop
- Modificare lo sfondo sul desktop
- Modificare i colori di Windows
- Temi del desktop e icone
- Utilizzare gli screen saver
- Modificare la risoluzione dello schermo

Metodi fondamentali in Windows

- Metodo Copia/Incolla
- Metodo Drag & Drop (trascinamento)
- Metodologia e tecnica delle selezioni
- Utilizzo del Menu Contestuale

Personalizzare altri attributi di Windows

- Modificare la barra delle applicazioni
- Le opzioni della barra delle applicazioni
- Organizzare il menu Avvio
- Cenni fondamentali sul Pannello di Controllo

1. Installazione Applicazioni

2. Account

3. Stampanti

Visualizzare le unità disco, i file e le cartelle

- Capire le unità disco, le cartelle e i file
- Utilizzare Risorse del Computer
- Utilizzare Esplora Risorse
- Visualizzazione dei file in stile Web e disposizione Classica
- Modalità di visualizzazione dell'elenco file
- Controllare l'ordine di visualizzazione
- Visualizzazione in anteprima

Gestione di file e cartelle

- Definizione di «File» e «Cartella»
- Selezionare i file e le cartelle
- Copiare e spostare file e cartelle
- Creare file e cartelle
- Rinominare file e cartelle
- Creare collegamenti a file e cartelle
- Eliminare e ripristinare file e cartelle
- Utilizzo del cestino
- Cercare un file
- Utilizzo della funzione Invia a...

Unità di memoria rimovibili

- Cos'è una Unità di Memoria Rimovibile
- Inserimento e rimozione
- Determinare lo spazio libero

Utilizzare le applicazioni

- Avviare un'applicazione di Windows
- Creare ed aprire i documenti
- Copiare e spostare le informazioni
- Selezionare testi ed immagini grafiche
- Copiare e spostare i dati
- Salvare e chiudere i documenti
- Installare e disinstallare un'applicazione

Creare e stampare un documento con Wordpad (per chi non ha word)

- Creare e modificare un documento
- Digitare un testo
- Copiare e spostare un testo
- Formattare un documento
- Modificare le proprietà del testo
- Modificare l'allineamento del testo
- Impostazioni della pagina
- Stampa del documento

2. MICROSOFT WORD

Introduzione a Microsoft Word

- Concetti essenziali di Word
- Finestra principale

Le barre di Word

- Barra del titolo e barre di scorrimento
- Barra di stato
- Barra del menu
- Barre degli strumenti
- Barra di Formattazione

Immissione del testo

- Creazione di un documento
- Inserimento del testo, creazione dei paragrafi, copia/incolla e funzioni automatiche
- Apertura e salvataggio di un documento
- Impostazione dei documenti. I Modelli
- Taglia, Copia, Incolla nel documento e da altre applicazioni

Modifica e formattazione del testo

- Cosa sono i font e come si usano
- Dimensione, formati e colore del testo
- Come si imposta un documento
- Come si utilizzano gli stili
- Menù di scelta rapida
- Utilizzare gli acceleratori tramite la tastiera
- Righello e Tabulatori
- Strumenti di disegno (Barra Disegno)
- Bordi e Sfondo
- Dividere il testo in colonne
- Intestazione, Piè di pagina, pagine numerate
- Visualizzazione completa documento
- Opzioni di pagina
- Stampa: anteprima e opzioni di stampa

Tabelle

- Creare e modificare una tabella
- Introduzione ai concetti di “riga”, “colonna” e “cella”
- Inserimento di testo e immagini in una tabella

3. MICROSOFT EXCEL

Introduzione a Microsoft Excel

- Concetti essenziali di Excel
- Introduzione ai Fogli di calcolo
- Descrizione della finestra principale
- Salvataggio e apertura di un documento

Immissione dei dati

- Immettere semplici dati nelle tabelle
- Tipi di dati: selezione dei tipi predefiniti
- Strumenti automatici per l'immissione di dati
- Modificare il colore del testo e dei bordi
- Altre opzioni di formattazione

- Menù di scelta rapida. Utilizzo del tasto destro del mouse
- Taglia, Copia, Incolla da altre applicazioni
- Formattazione e protezione dei fogli di lavoro
- Formattare i fogli di lavoro
- Creare stili per le celle
- Copiare formati tra celle ed intervalli
- Aggiungere commenti
- Formattazione automatica
- Protezione cartelle, fogli e celle
- Opzioni di pagina
- Calcoli
- Come inserire una formula
- Come effettuare le principali operazioni di calcolo tramite le funzioni assegnate
- Panoramica delle formule predefinite
- Modificare l'aspetto del foglio di lavoro
- Alterare l'aspetto del documento: manipolare celle, righe, colonne e intervalli
- Stampa: anteprima e opzioni di stampa
- Inserimento di elementi grafici e multimediali
- Generare un grafico dai dati inseriti
- Usare la barra degli strumenti Disegno
- Utilizzare clipart e file esterni
- Gestione più efficiente dei dati
- Creare e filtrare elenchi
- Filtrare e ordinare i dati

4. INTERNET

Cenni generali

- Il World Wide Web
- Concetto di navigazione
- Sicurezza e privacy
- Impostazione dell'accesso a Internet
- Il provider di accesso e le tipologie di collegamento

Programmi di navigazione

- Il Browser
- Configurazione del browser
- Principali browser: Edge, Firefox, Chrome
- Explorer. Configurazione e funzionamento

La navigazione

- Pagine Web e link
- Cosa sono e come si usano gli Indirizzi Web
- Principali Motori di ricerca
- Come reperire le informazioni

Scaricare informazioni dalla rete

- Acquisizione del testo
- Acquisizione delle immagini
- Web e Ftp
- Download di documenti e programmi
- Differenza tra shareware e freeware

File compressi

- Scaricare file compressi
- Comprimere e decomprimere

Posta elettronica

- Configurazione e funzionamento
- - Posta elettronica tramite un sito Web (Web Mail)
- Creazione di e-mail (allegati, testo e immagini)
- Invio e ricezione.

5.ARGOMENTI TRATTATI SU RICHIESTA IN BASE AD ANDAMENTO

Terminologia di base

- Il “linguaggio” informatico

Il Computer

- Tipi di computer
- Struttura di un personal computer

Hardware

- La CPU – Unità centrale di elaborazione
- Prestazioni dei computer
- Dispositivi di input/output
- Memorie di massa e memorie veloci
- Utilizzare memorie di massa esterne per l'archiviazione

Software

- Tipi di Software
 - Sistema Operativo
- Information Technology e Società
- Computer ed ergonomia
 - Sicurezza dei dati e Privacy
 - Social Network

CALENDARIO

GENNAIO 13 – 20– 27

FEBBRAIO 03 – 10 – 17 – 24

MARZO 03 – 10 – 17

LABORATORI DI ATTIVITA' FISICA E PSICOFISICA

GINNASTICA FISICA

SEDE: Palestra Scuola Elementare

DOCENTE: Dott.ssa Stefania 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: mantenendo e aumentando la forza muscolare, fondamentale per l'equilibrio e la stabilità, si riduce il rischio di cadute. Il miglioramento della flessibilità articolare: attraverso gli esercizi di stretching e di mobilità si migliora la flessibilità delle articolazioni, riducendone il dolore. Il miglioramento della capacità respiratoria e cardiovascolare: migliorando la capacità respiratoria e cardiovascolare, si riduce il rischio di malattie cardiovascolari. Equilibrio e della coordinazione: attraverso esercizi specifici si riduce il rischio di cadute. 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 miglioramento della salute mentale e del benessere psicologico: con l'attività fisica si riducono lo stress, l'ansia e la depressione, migliorando l'umore e la qualità della vita. Il mantenimento dell'indipendenza funzionale: l'attività fisica aiuta a mantenere l'autonomia nello svolgimento delle attività quotidiane. 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, elastici)
- 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

Il corso è organizzato in 60 lezioni, a cadenza bisettimanale.

CALENDARIO

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

NOVEMBRE: 02 – 05 – 09 – 12 – 16 – 19 – 23 – 26 – 30

DICEMBRE: 03 – 07 – 10 – 14 – 17 – 21

GENNAIO: 07 – 11 – 14 – 18 – 21 – 25 – 28

FEBBRAIO: 01 – 04 – 08 – 11 – 15 – 18 – 22 – 25

MARZO: 01 – 04 – 08 – 11 – 15 – 18 – 22 – 25

APRILE: 01 – 05 – 08 – 12 – 15 – 19 – 22 – 26 – 29

MAGGIO: 03 – 06 – 10 – 13 – 17 – 20

GINNASTICA DOLCE

SEDE: Palazzetto dello Sport

DOCENTE: a cura Della dott.ssa Stefania 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 attività fisica è una ginnastica che risponde alle finalità specifiche dell'attività motoria, quali il miglioramento della forza e della resistenza muscolare: mantenendo e aumentando la forza muscolare, fondamentale per l'equilibrio e la stabilità, si riduce il rischio di cadute. Il miglioramento della flessibilità articolare: attraverso gli esercizi di stretching e di mobilità si migliora la flessibilità delle articolazioni, riducendone il dolore. Il miglioramento della capacità respiratoria e cardiovascolare: migliorando la capacità respiratoria e cardiovascolare, si riduce il rischio di malattie cardiovascolari. Equilibrio e della coordinazione: attraverso esercizi specifici si riduce il rischio di cadute. 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 miglioramento della salute mentale e del benessere psicologico: con l'attività fisica si riducono lo stress, l'ansia e la depressione, migliorando l'umore e la qualità della vita. Il mantenimento dell'indipendenza funzionale: l'attività fisica aiuta a mantenere l'autonomia nello svolgimento delle attività quotidiane. 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

Il corso è organizzato in 60 lezioni, a cadenza bisettimanale.

CALENDARIO

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

MAGGIO: 04 – 07 – 11 – 14 – 18 - 21

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.**

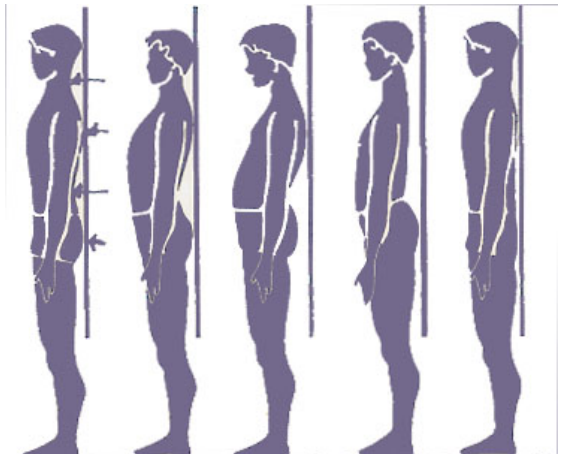
Obiettivo della Back School® è, quindi, **agire sui fattori di rischio rimuovendo le cause** che determinano, nella maggior parte dei casi, la comparsa del dolore alla schiena. Le algie vertebrali possono essere in gran parte ridotte, perché **le cause che provocano la maggior parte dei dolori possono 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 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 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.

Il corso è organizzato in 30 lezioni a cadenza settimanale.



CALENDARIO

OTTOBRE: 07,14, 21, 28
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

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.

I corsi sono organizzati in 30 lezioni a cadenza settimanale.

CALENDARIO

OTTOBRE: 07, 14, 21, 28

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

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.

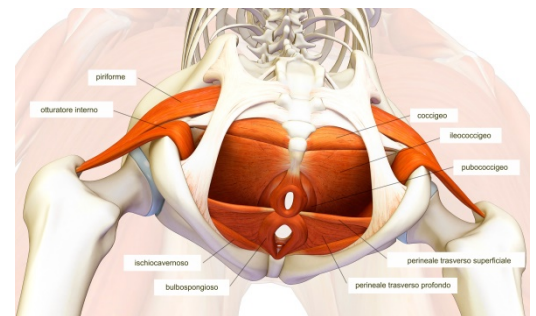
I corsi sono organizzati in 10 lezioni a cadenza settimanale.

CALENDARIO

MARZO: 19, 26

APRILE: 02, 09 16, 23, 30

MAGGIO: 07, 14, 21



CORSO DI LINGUA INGLESE

(LIVELLO B1)

SEDE: Biblioteca Civica P.zza Burzio – Racconigi

DOCENTE: Samuel Jonathan TRINCHERO

N° LEZIONI: 14

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

INTEGRAZIONE SPESA: € 110,00

PROGRAMMA

Questo corso sarà una continuazione degli argomenti iniziati l'anno scorso; nonostante ciò non è necessario aver partecipato al corso precedente per partecipare.

L'obiettivo principale è il miglioramento della padronanza del proprio inglese, sia in ambito scritto che parlato, attraverso lo studio della grammatica e di esercizi di produzione scritta, di ascolto e parlato.

Argomenti principali del corso

- Le varie forme grammaticali ed il loro uso nella frase (Past Perfect, Present Perfect Continuous, Phrasal Verbs....);
- Vocaboli della lingua inglese;
- 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: 13, 20, 27

NOVEMBRE: 03, 10, 17, 24

DICEMBRE: 01, 15

GENNAIO 12, 19, 26

FEBBRAIO 02, 09