INFORMAZIONI UTILI

COME PARTECIPARE AI CORSI

Per partecipare ai corsi è necessario associarsi all'Unitre di Ancona con una quota associativa annuale di 60€ e un contributo annuale di 30€ per la riqualificazione della sede.
La tessera associativa consente di accedere all'iscrizione a tutti i corsi in programma. Per avere tutte le informazioni sui costi dei singoli corsi, rivolgersi in segreteria.
Le iscrizioni si svolgono presso la sede in via Sabotino, 5 durante gli orari di apertura della segreteria.

Date per l'iscrizione:

- dal 24 aprile al 05 maggio 2023
- dal 18 settembre al 06 ottobre 2023

Apertura segreteria:

da Lunedì a venerdì 9.30 - 12.00 /16.00 - 18.00

INFORMAZIONI UTILI

FESTIVITÀ

2023: 01.11 - 08.12. **2024:** 13.02 - 25.04

Vacanze di Natale:

dal 23 dicembre 2023 al 07 gennaio 2024

Vacanze di Pasqua:

dal 28 marzo al 03 aprile 2024

INIZIO CORSI 9 ottobre 2023 **FINE CORSI** 30 aprile 2024

CONTATTI

Indirizzo sede: via Sabotino, 5 Ancona

Tel. 07132832/Cell. 391 4789175

Email: unitreancona@yahoo.it

Sito: www.unitre-an.it

PROGRAMMA E ORARI

MERCOLEDÌ 16:00 - 17:00
Cadenza quindicinale

ANCONA TRA STORIA E NATURA

Docenti: Vari

PROGRAMMA

La Cittadella di Ancona	F. Barigelletti
Ancona città fortificata 1°parte	F. Barigelletti
Ancona città fortificata 2°parte	F. Barigelletti
Grotte del Passetto-la cultura materiale dei pescatori	M. Tarsetti
Parco del Cardeto-uno scrigno tra storia e natura	M. Tarsetti
S. Francesco ad Ancona tra storia e leggenda	P. Forotti
L'attività economica commerciale marinara(XIV-XVsec)	P. Forotti
L'immagine della città	M. Di Matteo
La cattedrale e la storia di S.Ciriaco	S. Petrelli
Uscita	F. Barigelletti

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
		6	17	14	13	10
		20	31	21	27	24

PROGRAMMA E ORARI

MARTEDÌ 16:00 - 17:00
Cadenza settimanale

ANALISI DEI CAPOLAVORI DELL'ARTE 1

Docente: Antonio Luccarini

PROGRAMMA

Il corso prevede la proiezione dell'immagine e il commento di capolavori artistici scelti dal docente.

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
10	7	5	9			
17	14	12				
24	21	19				
31	28					

PROGRAMMA E ORARI

MARTEDÌ 17:00 - 18:00
Cadenza settimanale

ANALISI DEI CAPOLAVORI DELL'ARTE 2

Docente: Antonio Luccarini

PROGRAMMA

Il docente concorderà il programma del corso con i partecipanti"

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
10	7	5	9			
17	14	12				
24	21	19				
31	28					

PROGRAMMA E ORARI

MARTEDÌ 10:00-11:00 E GIOVEDI' 11:00 - 12:00
Cadenza quindicinale

BALLETTO

Storia ed educazione alla visione

Docente: Patrizia Bianchi

PROGRAMMA

Il corso, sulla storia dei balletti, propone la visione e il commento accademico di balletti scelti dalla docente ed è articolato in 10 incontri

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
	2	5	9			
	7	7				
	9	19				
	21	21				
	23					

PROGRAMMA E ORARI

MARTEDÌ 16:00 - 17:00
Cadenza settimanale

BALLI DI GRUPPO BASE

Docente: Lidia Savino

PROGRAMMA

il corso è rivolto a tutti coloro che amano il ballo, perché ballare è divertente, aiuta a scaricare le tensioni, favorisce la coordinazione e l'armonia dei movimenti, allena non solo il fisico ma anche la mente e la memoria nell'imparare e trattenere le coreografie. Durante il corso si ballerà su musiche e coreografie tradizionali e anche su alcune più nuove ed attuali individuate dalla docente."

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
10	7	5	9	6	5	9
17	14	12	16		12	16
24	21	19	23	20	19	23
31	28		30	27	26	30

PROGRAMMA E ORARI

MERCOLEDÌ 17:00 - 18:00
Cadenza settimanale

BURRACO

LIVELLO BASE

Docente: Paola Dominella

PROGRAMMA

Nel corso verranno illustrate le regole del gioco del burraco e verranno istituiti tavoli di gioco in cui i partecipanti potranno le applicare praticamente

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
11	8	6	10	7	6	10
18	15	13	17	14	13	17
25	22	20	24	21	20	24
	29		31	28	27	

PROGRAMMA E ORARI

LUNEDÌ 16:45 - 18:00
Cadenza quindicinale

CANZONE D'AUTORE

anni '60-'70

Docente: Massimo Papini

PROGRAMMA

- Bob Dylan tra il Greenwich Village e la Bibbia
- Utopia della pace da Summer of love a Imagine
- Scuola bolognese: Guccini,Lolli,Dalla...
- Scuola genovese: Bindi, Tenco, Ciampi, Paoli, Lauzi, De André
- De Andrè: la buona novella
- Scuola milanese: Gaber, Jannacci, Cochi e Renato
- Scuola romana: De Gregori, Venditti...
- Canzone e storia: La storia siamo noi
- I progressive: Pfm,Le Orme, New Trolls, I Nomadi.
- Canzone politica: Marini, Della Mea, Pietrangeli, Bertoli...
- I qualunquisti geniali: Bennato, Gaetano
- La poesia delle piccole cose: Mogol e Battisti
- Dalla parte delle donne. Da Patty Pravo a Mia Martini
- il misticismo e la crisi delle ideologie: Battiato

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
9	6	4	8	5	4	8
23	20	18	22	19	18	22

PROGRAMMA E ORARI

LUNEDÌ 18:00 - 19:00
Cadenza quindicinale

CARTOLINE D'EPOCA DI ANCONA
Immagini dal 1900 al 1945

Docente: Piero Romagnoli

PROGRAMMA

durante il corso verranno presentate e commentate Cartoline d'epoca (1900-1945) dei vari rioni di Ancona per vedere come era la città prima della fine della seconda guerra mondiale

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
			8	5	4	8
			22	19	18	22

PROGRAMMA E ORARI

MARTEDÌ 15,30- 18:00
Cadenza settimanale

CINEMA

Pensiero ed immagini

Docente: Antonio Luccarini

PROGRAMMA

Il corso prevede la proiezione e il commento di film scelti dal docente.

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
				6	5	9
			23		12	16
			30	20	19	23
				27	26	30

PROGRAMMA E ORARI

LUNEDÌ 17:00 - 18:30
Cadenza quindicinale

CINEMA THRILLER

Docente: Roberto Ricci

PROGRAMMA

Argomento del corso sarà il cinema thriller d'autore , italiano e straniero: Verranno presentati film meno popolari e conosciuti di registi come Hitchcock, Argento, De Palma, Soavi,Polansky, Synger...In tali film prevarrà la matrice psicologica su quella violenta. La visione dei film sarà adatta anche al pubblico meno avvezzo al genere.

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
			8	5	4	8
16	13	11				
			22	19	18	22
30	27					

PROGRAMMA E ORARI

GIOVEDÌ 10:00 - 11:00
Cadenza quindicinale

COME STAR MEGLIO

consigli per le tre età

Docente: Giorgio Nataloni

PROGRAMMA

Il corso si articola in 10 incontri

1. Cuore.
2. Cervello.
3. Colesterolo.
4. Carrozzeria (articolazioni, muscoli, ginnastica).
5. Ipertensione.
6. Diabete.
7. Sindrome metabolica.
8. Osteoporosi.
9. Vaccini.
10. Vita quotidiana.

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
	2		11	8	7	
19	16	14				
	30		25	22		

PROGRAMMA E ORARI

MARTEDÌ 15:30- 16:30
Cadenza settimanale da ottobre a gennaio

COMUNICAZIONE E STRESS

Docente: Stefania Ferini

PROGRAMMA

- Gestione dello stress(4 ore): che cosa è, imparare a controllarlo nelle relazioni, con la respirazione, l'attività fisica e l'alimentazione. ad una piccola parte teorica, seguiranno semplici esercizi compatibili ad ogni età.
- Comunicazione efficace (8 ore): "Le parole sono importanti" (N. Moretti). Oggi sappiamo che le parole che usiamo con noi stessi e con gli altri generano campi elettromagnetici e producono sostanze neurochimiche.il corso tende a sensibilizzare e rendere i partecipanti più consapevoli del modo in cui parlano, dei modelli linguistici che usano e del modo di ampliarli per renderli più efficaci. Si porrà attenzione all'ascolto degli altri e a come comunicare per consentire loro di sentirsi accolti e a proprio agio

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
10	7	5	16			
17	14	12				
24	21	19				
31	28					

Aprilee

PROGRAMMA E ORARI

LUNEDI 09:45- 11:45
Cadenza settimanale

CORO

Docente: Alessandra Capici

PROGRAMMA

Il corso si terrà presso l'Auditorium della chiesa di S.Cosma e Damiano.
Il docente concorderà il programma del corso con i partecipanti

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
9	6	4	8	5	4	8
16	13	11	15	12	11	15
23	20	18	22	19	18	22
30	27		29	26	25	29

PROGRAMMA E ORARI

LUNEDÌ 11:00 - 12:00
Cadenza settimanale

CULTURA FINANZIARIA

Io e il mio denaro: consapevolezza e benessere

Docente: Simona Felici

PROGRAMMA

Nell'ambito della finanza personale, saranno affrontati temi quali:

- Ciclo di vita: eventi e necessità;
- Messa in sicurezza e protezione;
- Investimento e/o indebitamento;
- Pianificazione finanziaria;
- Cosa, come, quando, quanto?
- Strumenti del mercato: dai Titoli di Stato alle Azioni, i Fondi, le Assicurazioni, Gestioni Patrimoniali, Cripto valute, ecc.
- Errori comportamentali;
- Passaggio generazionale.

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
9	6	4				
16	13	11				
23	20					
30	27					

PROGRAMMA E ORARI

GIOVEDÌ 16:00 - 17:00
Cadenza settimanale

DANZA "LIBERATUTTI"

Docente: Fiorella Toppan

PROGRAMMA

Il corso offre l'opportunità di vivere il movimento sia con esercizi guidati, sia in modo libero: Nella prima mezz'ora si eseguiranno esercizi di ginnastica e stretching(anche a terra); un quarto d'ora sarà dedicato all'apprendimento di semplici passi base di danza e l'ultimo quarto d'ora a libere e spontanee espressioni di danza moderna in sintonia con vari ritmi musicali.
Il progetto vuole promuovere anche la condivisione del movimento, insieme ci si diverte di più e le espressioni uniche e irripetibili degli altri possono arricchire e dare spunti apprezzabili ad ogni partecipante.

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
12	2	7	11	1	7	4
19	9	14	18	8	14	11
26	16	21	25	15	21	18
	23			22		
	30			29		

PROGRAMMA E ORARI

GIOVEDÌ 18:00 - 19:00
Cadenza settimanale

DIFESA PERSONALE

Docente: Sergio Bozzi

PROGRAMMA

;Inquadramento del tema nella società attuale e riferimenti alla pertinente normativa giuridica. La Difesa personale in base ai principi del Taijiquan dell'acqua: primato della Mente e della movimentazione dell'Energia(Qi)sulla forza muscolare: L'Intenzione muove l'Energia, che muove il Corpo. Esercizi per l'equilibrio, la flessibilità corporea e l'incremento del Qi. Camminata del Taiji e cura dell'agilità del passo. Esercizi statici per consolidare la struttura psicofisica, meditazione in posizione eretta. Principali tecniche di difesa con braccia e gambe, pugni e calci. Esercitazioni di Tuishou(gioco delle mani flessibili) e di Sanshou(applicazioni marziali. ILCORSO NON COMPORTA AZIONI VIOLENTE, MA LA PREPARAZIONE DI BASE PER AFFRONTARE EVENTUALI AGGRESSIONI.

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
12	2	7	11	1	7	4
19	9	14	18	8	14	11
26	16	21	25	15	21	18
	23			22		
	30			29		

PROGRAMMA E ORARI

VENERDÌ 17:00-18:00
Cadenza settimanale

DIRITTO PUBBLICO

Docente: Gianluca Trenta

PROGRAMMA

Il corso tratterà i seguenti argomenti

I. L'ordinamento giuridico e il diritto pubblico
II. Lo stato
III. L'ordinamento internazionale e dell'Unione europea
IV. Le fonti del diritto
V. I diritti fondamentali
VI. Le forme di governo
VII. La sovranità popolare
VIII. Il Parlamento
IX. Il presidente della Repubblica
X. Il governo della Repubblica
XI. I governi regionali e locali
XII. Le pubbliche amministrazioni
XIII. La giustizia costituzionale
XIV. L'ordinamento italiano e la sua evoluzione

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
			12	2	1	5
			19	9	8	12
			26	16	15	19
				23	22	26

PROGRAMMA E ORARI

LUNEDÌ 16:00- 17:00
Cadenza settimanale

DISEGNO
Laboratorio

Docente: Elisabetta Gentilini Raffioni

PROGRAMMA

Struttura della figura umana e metodi di rappresentazione
- Disegno lineare del corpo umano
- Semplificazione schematica delle parti del corpo umano
- Il corpo umano in relazione allo spazio
- Disegno tonale: grafite, sanguigna, penna, inchiostro, pennello, acquerello

Proiezioni prospettiche
- Elementi fondamentali delle proiezioni prospettiche
- vari tipi di prospettive: centrale, angolare, dal basso, dall'alto
- La rappresentazione spaziale in relazione al corpo umano

Il disegno come linguaggio narrativo
- Che cos'è il fumetto, come si scrive una sceneggiatura, come si caratterizzano i personaggi, la definizione di gabbie e inquadrature, l'impostazione di pagine
- Che cos'è lo storytelling

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
9	6	4	8	5	4	8
16	13	11	15	12	11	15
23	20	18	22	19	18	22
30	27		29	26	25	29

PROGRAMMA E ORARI

MARTEDÌ 17:00 - 18:00
Cadenza quindicinale

FILOSOFIA DELLA MENTE

confronto con neuroscienze e scienze cognitive

Docente: Michele Della Puppa

PROGRAMMA

- il rapporto mente-corpo nel pensiero antico e nel pensiero moderno da Cartesio a Kant;
- il comportamentismo:la mente ridotta a comportamenti osservabili;
- il fisicalismo: identità di stati mentali e stati cerebrali;
- il funzionalismo:analogia mente-computer: "la mente sta al software come il cervello sta all'hardware";
- la teoria della mente estesa in Chalmers e Clark;
- l'approccio della fenomenologia allo studio della mente
- cervello umano e religione: le neuroscienze di fronte a Dio e alla religione

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
10	7	5				
			16		12	16
24	21	19				
			30	27	26	30

PROGRAMMA E ORARI

GIOVEDÌ 10:00 - 11:00
Cadenza quindicinale

FITOTERAPIA

una passeggiata salutare tra le erbe officinali

Docente: Catia Montanari

PROGRAMMA

Il corso si articola in 10 incontri sui seguenti argomenti

1) Cos'è la fitoterapia: tradizione popolare e scienza moderna;
2) Prevenire i disturbi invernali: piante per il sistema immunitario;
3) Come trattare i disturbi delle vie respiratorie;
4) Cos'è l'oligoterapia;
5) Il misterioso mondo degli oli essenziali;
6) Arriva la primavera, depuriamo il nostro organismo;
7) La pelle: piante per uso interno e oli essenziali cosmetici;
8) In linea, con l'aiuto delle piante;
9) Nutrire corpo e mente: concentrazione e memoria;
10) Floriterapia: fiori di Bach e fiori australiani.

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
12	9	7		1		
			18	15		
26	23	21		29		

PROGRAMMA E ORARI

LUNEDÌ 18:00 - 19:00
Cadenza settimanale

FOTOGRAFIA COME ARTE CONTEMPORANEA

Docente: Mirko Silvestrini

PROGRAMMA

Il corso intende affrontare il linguaggio fotografico secondo la poliedrica prospettiva dell'arte contemporanea. Si affronteranno le diverse linee teorico, tecniche e pratiche della fotografia d'arte contemporanea. Saranno mostrati i lavori degli autori contemporanei maggiormente rilevanti, le tecniche fotografiche e di post-produzione digitale fondamentali. Il corsista, individualmente o in gruppo, potrà sviluppare progetti fotografici durante il suo percorso.

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
9	6	4	8	5	4	8
16	13	11	15	12	11	15
23	20	18	22	19	18	22
30	27		29	26	25	29

PROGRAMMA E ORARI

GIOVEDÌ 10:00 - 11:00
Cadenza settimanale

FRANCESE AVANZATO

Docente: Francine Felmann

PROGRAMMA

Strutture grammaticali avanzate della lingua francese
;

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
12	2	7	11	1	7	4
19	9	14	18	8	14	11
26	16	21	25	15	21	18
	23			22		
	30			29		

PROGRAMMA E ORARI

MARTEDÌ 10:00 - 11:00
Cadenza settimanale

FRANCESE BASE

Docente: Francine Felmann

PROGRAMMA

- Strutture grammaticali di base della lingua francese
- Esercizi strutturali e.stesura di brevi testi;
- Attività di comprensione e produzione orale e scritta su argomenti di vita quotidiana

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
10	7	5	9	6	5	9
17	14	12	16		12	16
24	21	19	23	20	19	23
31	28		30	27	26	30

PROGRAMMA E ORARI

VENERDÌ 16:00 - 17:00
Cadenza settimanale

FRANCESE BASE 1°LIVELLO

Docente: Giuseppina Conti

PROGRAMMA

Obiettivi del corso:

- disporre di un repertorio linguistico semplice, utile per interagire in situazioni ricorrenti;
- comprendere messaggi chiari su argomenti familiari e in genere legati alla sfera quotidiana;
- comprendere testi e informazioni sulla civiltà del popolo francese;
- formulare semplici e brevi espressioni di uso corrente: dati personali, routine quotidiane, tempo libero, preferenze, desideri e bisogni, richieste di informazione:
- saper interagire in brevi conversazioni informali;
- esprimersi correttamente, utilizzando le regole grammaticali e sintattiche acquisite.

CALENDARIO

:

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
13	3	1	12	2	1	5
20	10	15	19	9	8	12
27	17	22	26	16	15	19
	24			23	22	26

PROGRAMMA E ORARI

GIOVEDÌ 11:00 - 12:00
Cadenza settimanale

FRANCESE LETTURA IN LINGUA

Docente: Francine Felmann

PROGRAMMA

Lettura di un libro in lingua francese
;

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
12	2	7	11	1	7	4
19	9	14	18	8	14	11
26	16	21	25	15	21	18
	23			22		
	30			29		

PROGRAMMA E ORARI

VENERDÌ 17:00 - 18:00
Cadenza quindicinale

GIALLI E MISTERI

Docente: Gianfranco Berrettoni

PROGRAMMA

Tra i gialli inestricabili e misteriosi che hanno scosso l'opinione pubblica e causato svolte cruciali nel paese abbiamo scelto.

1)Il caso Murri (1902);**2)**Il delitto Matteotti (1924)
3)Le morti misteriose di Alleghe(1933-1946);**4)**Il delitto Montesi (1953);**5)**Il caso Fenaroli (1958);**6)**Il delitto Lavorini (1969);
7)Il delitto Ferrero (1971);**8)**L'omicidio Calabresi (1972);
9)La mortedi Pasolini(1975);**10)** Il Mostro di Firenze (1974-1984); **11)**Il delitto di via Poma(1990);**12)**Il delitto dell'Olgiata(1991).

L'esposizione dei singoli argomenti verrà effettuata con il medesimo format dei "Misteri Italiani", la narrazione vocale verrà supportata da video e immagini mediante supporto informatico.

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
13			12			
	10	15		9	8	
27			26			
	24			23	22	

PROGRAMMA E ORARI

MARTEDÌ 17:30- 18:30, VENERDÌ 16:00-17:00
Cadenza settimanale

QIGONG E TAIJIQUAN

Docente: Sergio Bozzi

PROGRAMMA

Il Qi Gong è una disciplina ultramillenaria dell'antica Cina. Il Taijiquan è una straordinaria arte marziale cinese riconosciuta "Patrimonio UNESCO" per le grandi potenzialità riguardanti il benessere psicofisico di qualsiasi persona, giovane o anziana, in buona forma o con patologie.
Entrambe le discipline mescolano la cultura filosofica e medica dell'antica tradizione cinese. Innumerevoli studi scientifici in tutto il mondo ne dimostrano inequivocabilmente i benefici derivanti da una pratica corretta e costante.

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
10-13	3-7	1-5	9-12	2-6	1-5	5-9
17-20	10-14	12-15	16-19	9-16	8-12	12-16
24-27	17-21	19-22	23-26	20-23	15-19	19-23
31	24-28		30	27	22-26	26-30

PROGRAMMA E ORARI

MARTEDÌ E VENERDÌ 19:00 - 20:00
Cadenza settimanale

GINNASTICA

Docente: Giuseppe Pavoni

PROGRAMMA

Il docente concorderà il programma del laboratorio con i partecipanti

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
10-13	3-7	1-5	9-12	2-6	1-5	5-9
17-20	10-14	12-15	16-19	9-16	8-12	12-16
24-27	17-21	19-22	23-26	20-23	15-19	19-23
31	24-28		30	27	22-26	26-30

PROGRAMMA E ORARI

MARTEDÌ E VENERDÌ 11:00 - 12:00
Cadenza settimanale

GINNASTICA

Docente: Dana Satkova

PROGRAMMA

Il docente concorderà il programma del laboratorio con i partecipanti

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
10-13	3-7	1-5	9-12	2-6	1-5	5-9
17-20	10-14	12-15	16-19	9	8-12	12-16
24-27	17-21	19-22	23-26	16-20	15-19	19-23
31	24-28		30	23-27	22-26	26-30

PROGRAMMA E ORARI

MARTEDÌ E GIOVEDÌ 09:00 - 10:00
Cadenza settimanale

GINNASTICA

Docente: Giovanni Polidori

PROGRAMMA

Il docente, allenatore di pallavolo presso il CUS di Ancona, preparatore atletico, personal trainer e massaggiatore, adatterà le sue lezioni alle esigenze degli iscritti al corso. Molto utile a tutti è la ginnastica posturale che ha l'obiettivo di rinforzare il tono muscolare per migliorare la postura; in generale è utile per la cervicale, contro dolori al collo e alle spalle e per combattere il diffusissimo mal di schiena

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
			9-11	1-6	5-7	4-9
			16-18	8-15	12-14	11-16
			23-25	20-22	19-21	18-23
			30	27-29	26	30

PROGRAMMA E ORARI

MARTEDÌ E GIOVEDÌ 9:00 - 10:00
Cadenza settimanale

GINNASTICA

Docente: Giovanni Rossi

PROGRAMMA

il corso si svolge effettuando esercizi in piedi, evitando esercizi a terra sul tappetino; per primi i esercizi di riscaldamento che coinvolgono gli arti superiori durante la deambulazione; poi da fermi esercizi di mobilizzazione del rachide cervicale, lombare e dorsale e delle articolazioni scapolo-omerali; ulteriori esercizi coinvolgono il bacino e le articolazioni coxo-femorali, Completano il corso esercizi di potenziamento dei muscoli degli arti inferiori

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
	2					
10-12	7-9	5-7	9-11	1-6	5-7	4-9
17-19	14-16	12-14	16-18	8-15	12-14	11-16
24-26	21-23	19-21	23-25	20-22	19-21	18-23
31	28-30		30	27-29	26	30

PROGRAMMA E ORARI

LUNEDÌ, MERCOLEDÌ 10:00 - 11:00
Cadenza settimanale

GINNASTICA 2

2 lezioni settimanali

Docente: Patrizia Pierantoni

PROGRAMMA

Il corso si sviluppa sulla base delle seguenti discipline:

- STRETCHING: attraverso l'allungamento muscolare permette di aumentare la flessibilità muscolare e preservare la mobilità articolare;
- POSTURALE: utile per prevenire e gestire alcune problematiche che riguardano in particolare la colonna vertebrale;
- PILATES: attraverso una corretta respirazione, migliora la forma fisica agendo a livello di glutei, addome, gambe, braccia e schiena rafforzandoli e tonificandoli
- AEROBICA: diminuisce l'ansia e lo stress della vita, attraverso attività motoria accompagnata da una base musicale

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
9-11	6-8	4-6	8-10	5-7	4-6	8-10
16-18	13-15	11-13	15-17	12-14	11-13	15-17
23-25	20-22	18-20	22-24	19-21	18-20	22-24
30	27-29		29-31	26-28	25-27	29

PROGRAMMA E ORARI

LUNEDÌ, MERCOLEDÌ, VENERDÌ 09:00 - 10:00
Cadenza settimanale

GINNASTICA 3

3 lezioni settimanali

Docente: Patrizia Pierantoni

PROGRAMMA

Il corso si sviluppa sulla base delle seguenti discipline:

- STRETCHING: attraverso l'allungamento muscolare permette di aumentare la flessibilità muscolare e preservare la mobilità articolare;
- POSTURALE: utile per prevenire e gestire alcune problematiche che riguardano in particolare la colonna vertebrale;
- PILATES: attraverso una corretta respirazione, migliora la forma fisica agendo a livello di glutei, addome, gambe, braccia e schiena rafforzandoli e tonificandoli;
- AEROBICA: diminuisce l'ansia e lo stress della vita, attraverso attività motoria accompagnata da una base musicale.

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
9-11-13	3-6-8	1-4-6	8-10-12	2-5-7	1-4-6	5-8-10
16-18-20	10-13-15	11-13-15	15-17-19	9-12-14	8-11-13	12-15-17
23-25-27	17-20-22	18-20-22	22-24-26	16-19-21	15-18-20	19-22-24
30	24-27-29		29-31	23-26-28	22-25-27	26-29

PROGRAMMA E ORARI

LUNEDÌ E GIOVEDÌ 17:00 - 18:00
Cadenza settimanale

GINNASTICA FUNZIONALE

Docente: Giovanni Rossi

PROGRAMMA

il corso si svolge effettuando esercizi in piedi e a terra sul tappetino; durante i primi trenta minuti, in piedi, si effettuano esercizi di mobilizzazione del rachide cervicale, lombare e dorsale e delle articolazioni scapolo-omerali; ulteriori esercizi coinvolgono il bacino e le articolazioni coxo-femorali, Completano il corso esercizi di potenziamento dei muscoli degli arti inferiori
negli ultimi trenta minuti gli esercizi a terra sul tappetino riguardano gli arti superiori ed inferiori, il rachide cervicale, lombare e dorsale, i muscoli paravertebrali e addominali

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
9-12	2-6	4-7	8-11	1-5	4-7	4-8
16-19	9-13	11-14	15-18	8-12	11-14	11-15
23-26	16-20	18-21	22-25	15-19	18-21	18-22
30	23-27		29	22-26	25	29
	30			29		

PROGRAMMA E ORARI

LUNEDÌ, MERCOLEDÌ 18:00 - 19:00
Cadenza settimanale

GINNASTICA MILVIA STYLE

Docente: Immacolata Tatè

PROGRAMMA

Questo corso di ginnastica ripropone gli esercizi che fino a qualche anno fa venivano svolti in palestra, presso questa Associazione, dall'insegnante Milvia Bevilacqua. Sono esercizi a corpo libero di intensità graduale, che coinvolgono tutte le parti del corpo e sono adatti a persone di tutte le età. Si ispirano a: ginnastica posturale, stretching e pilates. Tutti gli esercizi apportano benefici quali il controllo della respirazione e della postura, il miglioramento della coordinazione e la tonificazione muscolare

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
	6-8	4-6	8-10	5-7	4-6	8-10
	13-15	11-13	15-17	12-14	11-13	15-17
25	20-22	18-20	22-24	19-21	18-20	22-24
30	27-29		29-31	26-28	25-27	29

PROGRAMMA E ORARI

LUNEDÌ 15:00 - 16:00
Cadenza settimanale

GINNASTICA PER IL CERVELLO

Docente: Antonella Toccaceli, Claude Dycchaw

PROGRAMMA

Il corso è articolato in 10 lezioni in cui si faranno esercizi di rilassamento, respirazione e movimento di mani e dita per stimolare il cervello.

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
9	6	4				
16	13	11				
23	20					
30	27					

PROGRAMMA E ORARI

LUNEDÌ E MERCOLEDÌ 16:00 - 17:00
Cadenza settimanale

GINNASTICA POSTURALE

Docente: Giovanni Rossi

PROGRAMMA

il corso si svolge effettuando esercizi in piedi e a terra sul tappetino. Gli esercizi aiutano a ristabilire un equilibrio del sistema muscolo-scheletrico, durante i primi trenta minuti, in piedi, si effettuano esercizi di mobilizzazione del rachide cervicale, lombare e dorsale e delle articolazioni scapolo-omerali; ulteriori esercizi coinvolgono il bacino e le articolazioni coxo-femorali, Completano il corso esercizi di potenziamento dei muscoli degli arti inferiori
negli ultimi trenta minuti gli esercizi a terra sul tappetino riguardano gli arti superiori ed inferiori, il rachide cervicale, lombare e dorsale, i muscoli paravertebrali e addominali

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
9-11	6-8	4-6	8-10	5-7	4-6	8-10
16-18	13-15	11-13	15-17	12-14	11-13	15-17
23-25	20-22	18-20	22-24	19-21	18-20	22-24
30	27-29		29-31	26-28	25-27	29

PROGRAMMA E ORARI

MERCOLEDÌ 11:00-12:00 E VENERDÌ 10:00 - 11:00
Cadenza settimanale

GINNASTICA POSTURALE

Docente: Teda Frattesi

PROGRAMMA

La ginnastica posturale è l'insieme degli esercizi svolti con l'obiettivo di ristabilire un equilibrio del sistema muscolo scheletrico.
Attraverso determinati e specifici movimenti, basati sul miglioramento della postura e sulla capacità di controlloo del corpo, si cerca di agire sulle aree del corpo rigide e/o dolenti.
Si useranno: elastico, tappetino e pesetti da 0,5 g a giorni alterni

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
11-13	3-8	1-6	10-12	2-7	1-6	5-10
18-20	10-15	13-15	17-19	9-14	8-13	12-17
25-27	17-22	20-22	24-26	16-21	15-20	19-24
	24-29		31	23-28	22-27	26

PROGRAMMA E ORARI

MERCOLEDÌ 11:00-12:00

Cadenza settimanale

GRECO ANTICO AVANZATO

Docente: Carla Tirelli

PROGRAMMA

il docente concorderà il programma del corso con i partecipanti

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
11	8	6	10	7	6	10
18	15	13	17	14	13	17
25	22	20	24	21	20	24
	29		31	28	27	

PROGRAMMA E ORARI

MARTEDÌ 11:00 - 12:00

Cadenza settimanale

GRECO ANTICO INTERMEDIO

Docente: Carla Tirelli

PROGRAMMA

il docente concorderà il programma del corso con i partecipanti

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
10	7	5	9	6	5	9
17	14	12	16		12	16
24	21	19	23	20	19	23
31	28		30	27	26	30

PROGRAMMA E ORARI

MARTEDÌ 10:00 - 11:00

Cadenza settimanale

GRECO ANTICO LETTERATURA

Docente: Carla Tirelli

PROGRAMMA

il docente concorderà il programma del corso con i partecipanti

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
10	7	5	9	6	5	9
17	14	12	16		12	16
24	21	19	23	20	19	23
31	28		30	27	26	30

PROGRAMMA E ORARI

MERCOLEDÌ 16:00 - 18:00
Cadenza settimanale

INFORMATICA BASE 1

alfabetizzazione informatica

Docente: Leonardo Vinci

PROGRAMMA

lIl corso di alfabetizzazione, diretto a un target di utenza non in possesso o di limitata conoscenza informatica, intende fornire competenze di base per l'utilizzo del computer e della rete Internet. Parte da come accedere al computer, descrive come è fatto e come sono organizzate le informazioni, illustra il sistema operativo (Windows) ed alcuni applicativi e infine descrive la rete Internet e il suo utilizzo per la ricerca di informazioni sul Web nonché per la posta elettronica. Vengono fornite indicazioni di base anche per l'utilizzo di tablet e smartphone con sistema operativo android.

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
11	8	6	10	7	6	10
18	15	13	17	14	13	17
25	22	20	24	21	20	24
	29		31	28	27	

PROGRAMMA E ORARI

GIOVEDÌ 16:00 - 18:00
Cadenza settimanale

INFORMATICA BASE 2

alfabetizzazione informatica

Docente: Leonardo Vinci

PROGRAMMA

Il corso di alfabetizzazione, diretto a un target di utenza non in possesso o di limitata conoscenza informatica, intende fornire competenze di base per l'utilizzo del computer e della rete Internet. Parte da come accedere al computer, descrive come è fatto e come sono organizzate le informazioni, illustra il sistema operativo (Windows) ed alcuni applicativi e infine descrive la rete Internet e il suo utilizzo per la ricerca di informazioni sul Web nonché per la posta elettronica. Vengono fornite indicazioni di base anche per l'utilizzo di tablet e smartphone con sistema operativo android.

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
12	2	7	11	1	7	4
19	9	14	18	8	14	11
26	16	21	25	15	21	18
	23			22		
	30			29		

PROGRAMMA E ORARI

MARTEDÌ 16:00 - 18:00
Cadenza settimanale

INFORMATICA (INTERMEDIO)

Docente: Stefano Macchione

PROGRAMMA

Il docente concorderà il programma del laboratorio con i partecipanti

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
10	7	5	9	6	5	9
17	14	12	16		12	16
24	21	19	23	20	19	23
31	28		30	27	26	30

PROGRAMMA E ORARI

LUNEDÌ 18:00 - 19:00
Cadenza settimanale

INGLESE AVANZATO

Docente: Melina Di Gioia

PROGRAMMA

. il docente concorderà il programma del corso con i partecipanti

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
9	6	4	8	5	4	8
16	13	11	15	12	11	15
23	20	18	22	19	18	22
30	27		29	26	25	29

PROGRAMMA E ORARI

MERCOLEDÌ 18:00 - 19:00
Cadenza settimanale

INGLESE AVANZATO
in presenza e online

Docente: Franca Pizzi

PROGRAMMA

- L'uso della lingua inglese per comunicare(: interacting,reporting, describing, commenting;
- Revisione e approfondimento dei tempi verbali;
- Revisione e approfondimento di strutture grammaticali e funzioni comunicative (livello intermedio);
- Ampliamento vocabulary, tramite testi e attività varie.

Quando la docente sarà assente per motivi familiari, le lezioni si terranno online

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
11	8	6	10	7	6	10
18	15	13	17	14	13	17
25	22	20	24	21	20	24
	29		31	28	27	

PROGRAMMA E ORARI

GIOVEDI 18:00- 19:00
Cadenza settimanale

INGLESE BASE

Docente: Alessandra Fagnani

PROGRAMMA

Studio di strutture grammaticali e funzioni linguistiche di base. Potenziamento del lessico e attività di Speaking volte a potenziare la competenza comunicativa

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
12	2	7	11	1	7	4
19	9	14	18	8	14	11
26	16	21	25	15	21	18
	23			22		
	30			29		

PROGRAMMA E ORARI

VENERDÌ 11:00 - 12:00
Cadenza settimanale

INGLESE CONVERSAZIONE

Docente: Lucia Blasi

PROGRAMMA

il docente concorderà il programma del corso con i partecipanti

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
13	3	1	12	2	1	5
20	10	15	19	9	8	12
27	17	22	26	16	15	19
	24			23	22	26

PROGRAMMA E ORARI

GIOVEDÌ 18:00-19:00
Cadenza settimanale

INGLESE CONVERSAZIONE
Corso avanzato

Docente: Lorenza Cappanera

PROGRAMMA

L'insegnante concorderà il programma con i partecipanti al corso

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
		7	11	1	7	4
		14	18	8	14	11
		21	25	15	21	18
				22		
	30			29		

PROGRAMMA E ORARI

GIOVEDÌ 16:00 - 17:00
Cadenza settimanale

INGLESE 1° LIVELLO

Docente: Ivanna Pasichnyk

PROGRAMMA

Grammatica di base:

- l'articolo determinativo e indeterminativo;
- il plurale dei sostantivi regolari e irregolari;
- aggettivi, pronomi dimostrativi, pronomi personali complemento, aggettivi possessivi;
- Il presente dei verbi essere e avere ed espressioni idiomatiche;
- il presente dei verbi e il present continuous;
- Preposizioni di luogo e di tempo;
- Avverbi ed espressioni di frequenza
- I numeri cardinali da 1 a 100.

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
12	2	7	11	1	7	4
19	9	14	18	8	14	11
26	16	21	25	15	21	18
	23			22		
	30			29		

PROGRAMMA E ORARI

LUNEDÌ 16:00 - 17:00
Cadenza settimanale

INGLESE 2° LIVELLO

Docente: Ivanna Pasichnyk

PROGRAMMA

Grammatica intermedia:

- il genitivo sassone;
- Pronomi possessivi e indefiniti:
- preposizioni di mezzo e di moto;
- verbi di gradimento e modali;
- Il tempo futuro;
- il past continuous e il present perfect simple;
- Il comparativo e il superlativo degli aggettivi

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
9	6	4	8	5	4	8
16	13	11	15	12	11	15
23	20	18	22	19	18	22
30	27		29	26	25	29

PROGRAMMA E ORARI

LUNEDÌ 17:00 - 18:00
Cadenza settimanale

INGLESE 3° LIVELLO

Docente: Ivanna Pasichnyk

PROGRAMMA

Grammatica avanzata:

- I pronomi nrelativi;
- ialcuni connettivi di base;
- I periodi ipotetici;
- Future continuous e future perfect tense;
- la forma passiva;
- I verbi causativi e approfondimenti sull'uso dei verbi modali

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
9	6	4	8	5	4	8
16	13	11	15	12	11	15
23	20	18	22	19	18	22
30	27		29	26	25	29

PROGRAMMA E ORARI

MARTEDÌ 18:00 - 19:00
Cadenza quindicinale

INSIDIE DEI SOCIAL

Docente: Tania Baldassari

PROGRAMMA

Il corso tratterà i seguenti argomenti:

1. Introduzione ai social: influenza sulla nostra società
2. Gli algoritmi e la profilazione dell'utente
3. I maggiori social: Instagram, Tik Tok e Facebook
4. Internet è per sempre: il diritto all'oblio
5. L'identità digitale sovrasta la realtà analogica
6. Il ruolo dell'Influencer
7. Come riconoscere un ADV
8. La poca trasparenza delle raccolte fondi su Internet
9. Il nuovo "attivismo" nell'era dei social
10. Sharenting: la sovraesposizione dell'immagine dei minori
11. Casi pratici di sharenting
12. L'odio in rete: i leoni da tastiera
13. La vendetta passa soprattutto su Internet
14. Vox: 7° rendiconto sull'odio in Internet
15. Prendiamo il buono che c'è nei social

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
17	14	12	16	6	12	16
		19			19	
31	28		30	27	26	23

PROGRAMMA E ORARI

GIOVEDÌ 18:00 - 19:00
Cadenza settimanale

INTEGRAZIONE EUROPEA
LA STORIA

Docente: Alfredo Bardozzetti

PROGRAMMA

Il corso ripercorrerà i passaggi fondamentali dell'integrazione europea dal secondo dopoguerra ed analizzerà prospettive evolutive e limiti delle principali istituzioni e funzioni descritte.

1. Europa: storia di un'idea.
2. L'avvio del processo di integrazione.
3. Le Istituzioni dell'UE I: il Parlamento e il Consiglio europeo.
4. Le Istituzioni dell'UE II: Consiglio, Commissione, Corte di Giustizia.
5. Le fonti dell'ordinamento europeo e i rapporti con quello italiano.
6. La politica agricola.
7. La moneta comune.
8. Coordinamento delle politiche di bilancio.
9. L'esperienza della pandemia e Next generation EU.
10. Quale futuro?

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
	2	7				
	9	14				
19	16					
26	23					
	30					

PROGRAMMA E ORARI

LUNEDÌ 16:00 - 18:00
Cadenza settimanale

ITALIANO PER STRANIERI
I

Docente: Saverio De Cesare

PROGRAMMA

il docente concorderà il programma del corso con i partecipanti

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
9	6	4	8	5	4	8
16	13	11	15	12	11	15
23	20	18	22	19	18	22
30	27		29	26	25	29

PROGRAMMA E ORARI

MERCOLEDÌ 17:00 - 19:00
Cadenza settimanale

LABORATORIO TEATRALE

verso il palcoscenico

Docente: Giovanni Plutino Germanò

PROGRAMMA

Il laboratorio è indirizzato a tutte le persone che amano e vogliono fare Teatro. La formula è semplice, si inizia con dei giochi che promuovono la conoscenza interpersonale del proprio corpo e la concentrazione nella gestione e comprensione delle emozioni. Gradatamente sarà introdotto un testo sul quale si lavorerà e che verrà portato in scena. L'esibizione, con l'interpretazione del testo, concluderà il laboratorio.

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
11	8	6	10	7	6	10
18	15	13	17	14	13	17
25	22	20	24	21	20	24
	29		31	28	27	

PROGRAMMA E ORARI

VENERDÌ 16:00 - 17:00
Cadenza quindicinale

LA BIBBIA

Docente: Gerardo Pasqualini

PROGRAMMA

Il libro di Rut: è un libretto apparentemente dolcissimo, innocuo e idilliaco, in realtà è una protesta contro l'integralismo della restaurazione che minacciava di compromettere l'universalismo predicato dai profeti e di chiudere Israele in un isolamento con pretese di purezza autogiustificante.
Il libro dell'Esodo o Pentateuco o secondo della Tora narra l'evento fondamentale della "storia" di Israele: è il racconto folgorante della "mano" di Dio che libera Israele dalla "mano" degli oppressori Egiziani attraverso la "mano" di Mosè. L'Esodo è per l'Antico Testamento ciò che il Vangelo è per il Nuovo e senza di esso non si potrebbe comprendere l'esodo messianico definitivo operato da Gesù, figlio di Dio

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
13	10		12	9	8	5
		15				
27	24		26	23	22	19

PROGRAMMA E ORARI

MERCOLEDÌ 10:00-11:00
Cadenza settimanale

LATINO AVANZATO

Docente: Biancastella Lodi

PROGRAMMA

il corso di Latino avanzato prevede la lettura del testo latino, con traduzione a fronte, di Ovidio (Eroidi e Metamorfosi) con un approfondimento storico, letterario e culturale del mondo antico

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
11	8	6	10	7	6	10
18	15	13	17	14	13	17
25	22	20	24	21	20	24
	29		31	28	27	

PROGRAMMA E ORARI

LUNEDÌ 09:30- 10:30
Cadenza settimanale

LEGATORIA
Laboratorio

Docente: Maurizio Marinozzi

PROGRAMMA

Il corso farà acquisire la capacità di rilegare un libro, vuoi formato da pagine bianche per costruirsi un'agenda, vuoi per tenere insieme fascicoli acquistati settimanalmente in edicola. I vari quinterni saranno cuciti su spaghi o su fettuccia con diversi tipi di cucitura: a tre punti, all'inglese, con grecaggio...I libri così costruiti verranno cartonati con la copertina acquistata con i fascicoli o autocostruita. Il materiale di rivestimento sarà carta, tela o pelle. Al termine di questa fase propèdeutica, l'alunno imparerà a recuperare e "restaurare" libri vecchi disastrati.
Il corso è rivolto ad un numero limitato di studenti per la dotazione massima dell' Unitre di 10 telai; anche se altri associati avessero materiale proprio, il docente può seguire proficuamente non più di 15 allievi.

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
9	6	4	8	5	4	8
16	13	11	15	12	11	15
23	20	18	22	19	18	22
30	27		29	26	25	29

PROGRAMMA E ORARI

GIOVEDÌ 16:30-17:30
Cadenza quindicinale

LETTERATURA ITALIANA

Docente: Biancastella Lodi- Serena Moroni

PROGRAMMA

- Lettura del "Principe" di Machiavelli e riflessioni sulla politica e sull'etica di ieri e di oggi:
  1) le forme di governo e le caratteristiche del Principato;
  2) il Principe e il rispetto dei fondamentali principi etici;
  3) il Principe e il popolo.

- Ricordando Calvino:
  si prevede la lettura di alcuni passi significativi tratti dalle sue opere più note per ricordarlo in occasione del centenario della sua nascita

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
12	9	7		1		4
			18		14	
26	23	21		15		18
				29		

PROGRAMMA E ORARI

GIOVEDÌ 17:00 - 18:00
Cadenza settimanale

MOZART: LA TRILOGIA
ascolto e guida all'ascolto

Docente: Carla Carlucci

PROGRAMMA

l'opera lirica è forse il primo vero spettacolo multimediale: miscela di musica e libretto, orchestra e voci, scene, luci e costumi. La trilogia "Le nozze di Figaro", "Don Giovanni", "Così fan tutte" è il frutto dell'ambiguo e iridescente gioco di collaborazione tra W.A. Mozart e il librettista L. Da Ponte e si presta molto bene per introdurre alla fruizione consapevole di tale linguaggio attraverso l'analisi del libretto, l'ascolto e il commento di frammenti dello spettacolo e della messa in scena finale

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
12	2	7	11	1	7	4
19	9	14	18	8	14	11
26	16	21	25	15	21	18
	23			22		
	30			29		

PROGRAMMA E ORARI

MERCOLEDÌ 15:00 - 17:00
Cadenza settimanale

MAGLIA E UNCINETTO

Docente: Saviana Martelli

PROGRAMMA

Il corso è adatto sia ai principianti, sia a chi conosce già un po' maglia e uncinetto. Gli obiettivi sono: imparare e realizzare manufatti in base alle proprie preferenze e alla propria abilità, ma soprattutto incontrarsi, stare insieme e confrontarsi.
Con i ferri si possono imparare punti e tecniche di lavorazione per realizzare maglie, cappelli, sciarpe, cuscini, copertine e scarpine per neonati; con l'uncinetto: presine, quadrati, borse, scialli, bambole, animaletti, copertine e scarpine per neonati...
Come tutte le creazioni il lavoro manuale ha la proprietà di rilassare e quindi è un ottimo antistress adatto a tutte le persone di qualsiasi età.

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
11	8	6	10	7	6	10
18	15	13	17	14	13	17
25	22	20	24	21	20	24
	29		31	28	27	

PROGRAMMA E ORARI

MERCOLEDÌ 15:00-16:30
Cadenza settimanale

PATCHWORK

Docente: Susanna Russi

PROGRAMMA

Il corso è rivolto a tutti, sia ai principianti che a chi ha seguito altre lezioni di Patchwork.
Infatti all'interno del corso ci sarà un primo modulo base.
la parte pratica dei lavori sarà concordato con i partecipanti

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
11		6	10	7	6	10
18	8	13	17	14	13	17
25	15	20	24	21	20	24
	22		31	28	27	
	29					

PROGRAMMA E ORARI

VENERDÌ 16:00 - 17:00
Cadenza : quindicinale

PERSONAGGI STORICI ANCONETANI

Docente: Antonio Luccarini

PROGRAMMA

Il docente concorderà il programma del laboratorio con i partecipanti

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
13	10	15	12	9	8	12
27	24		26	23	22	26

PROGRAMMA E ORARI

GIOVEDÌ 16:00 - 18:00
Cadenza settimanale

PITTURA E ACQUERELLO

Docente: Domenico Di Meco

PROGRAMMA

Il corso prevede contestualmente apprendimento teorico ed esercizi pratici; dal disegno ci si avvia all'uso del colore da composizioni semplici quasi monocrome ad altre più complesse e policrome. Il corso sarà modulato sui progressi degli allievi e tratterà i seguenti argomenti. Disegno base; La prospettiva, Regole base di composizione; Valore tonale; Tipologie di carta; Tipologie e qualità dei pennelli; Marche e formati di colorii ed altri coloranti utilizzabili come "acquerelli"; Accessori; Colori caldi, freddi, opachi e trasparenti, complementari, primari e secondari e loro combinazioni; Tecniche di pittura ad acquerello: a china e monocromo, bagnato su bagnato, la fusione dei colori, le velature, la luce e la sfumatura nell'acquerello, correzione di errori, preservare il bianco della carta; Acquerello nel mondo: artisti famosi, tendenze e novità, le manifestazioni più importanti, le associazioni nazionali ed internazionali

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
	2	7	11	1	7	4
19	9	14	18	8	14	11
26	16	21	25	15	21	18
	23			22		
	30			29		

PROGRAMMA E ORARI

VENERDÌ 16:00- 17:00
Cadenza settimanale

POMERIGGIO CON UN ROMANZO

Docente: Maria Grazia Salonna

PROGRAMMA

Quest'anno durante il corso verrà letto "Il nome della rosa"

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
13	3	1	12	2	1	5
20	10	15	19	9	8	12
27	17	22	26	16	15	19
	24			23	22	26

PROGRAMMA E ORARI

LUNEDÌ 11:00 - 12:00
Cadenza settimanale

SPAGNOLO BASE
online

Docente: Silvia Espinal

PROGRAMMA

Il corso si rivolge ai principianti che vogliono imparare lo Spagnolo: la base grammaticale, chiara ed esauriente, aiuterà ad acquisire conoscenze di base anche sulla cultura spagnola. Alla fine del corso si potrà. **1)**comprendere e utilizzare espressioni di uso frequente in situazioni di vita quotidiana per soddisfare necessità di tipo immediato; **2)**presentarsi, chiedere e dare informazioni sul luogo in cui si vive, sulla propria famiglia e sulle proprie conoscenze; **3)** essere in grado di relazionarsi col proprio interlocutore, se dimostra di voler cooperare, esprimendosi lentamente e in modo chiaro. Il corso, **online**, è diviso in due livelli A1 (elementare) e A2 (basico). Si consiglia l'uso di materiale didattico: libro, quaderno di esercizi e multimedia(MP3 per ascolto e video). Verranno inoltre illustrati cultura e storia della Spagna e la loro influenza in America Latina e Caraibi

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
	6	4	8	5	4	8
16	13	11	15	12	11	15
23	20	18	22	19	18	22
30	27		29	26	25	29

PROGRAMMA E ORARI

VENERDÌ 17:30- 19:00
Cadenza settimanale

SCACCHI

Docente: Franco Piaggesi

PROGRAMMA

Il docente concorderà il programma del laboratorio con i partecipanti

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
13	3	1	12	2	1	5
20	10	15	19	9	8	12
27	17	22	26	16	15	19
	24			23	22	26

PROGRAMMA E ORARI

LUNEDÌ 10:00 - 11:00
Cadenza settimanale

SCULTURA 2

Docente: Valerio Valeri

PROGRAMMA

Prima parte
Ornato-modellato;
origami;
bozzetto disegno, modellazione forme piane e volumetriche.
Seconda parte
Volto figura;
bassorilievo tuttotondo.
Materiali per il corso
Fogli matita gomma cartellina;
Plastilina
i lavori prodotti verranno riposti in un armadietto.
Durante il corso si potranno valutare varianti al programma

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
9	6	4	8	5	4	8
16	13	11	15	12	11	15
23	20	18	22	19	18	22
30	27		29	26	25	29

PROGRAMMA E ORARI

GIOVEDÌ 9:30- 11:00
Cadenza settimanale

SCRITTURA CREATIVA
Laboratorio

Docente: Paola Piattella

PROGRAMMA

Il Laboratorio lavora sul prodotto creativo come espressione autentica e consapevole di sé, dando voce sia al desiderio comunicativo che all'elaborazione dei propri vissuti interiori attraverso la scrittura Si scrive per il piacere di raccontare, per riflettere su di sé, per dare forma ai propri mondi interiori, per mettersi in gioco. L'attenzione ai principali elementi narrativi e la proposta di suggestioni tratte da varie forme d'arte forniranno ulteriori spunti creativi con sperimentare. Il tutto in una dimensione laboratoriale, di ascolto e di condivisione nel gruppo.

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
12	2	7	11	1	7	4
19	9	14	18	8	14	11
26	16	21	25	15	21	18
	23			22		
	30			29		

PROGRAMMA E ORARI

VENERDÌ 10:00 - 11:30
Cadenza quindicinale

STAR MEGLIO SCRIVENDO
la scrittura come terapia

Docente: Rita Angelelli

PROGRAMMA

l corso prevede 15 incontri organizzati in questo modo: dialogo, esercizi di scrittura, lettura e ha lo scopo di praticare l'espressione creativa e provare un senso di potere e controllo sulla propria vita.

1)La scrittura come evasione dalla routine giornaliera; **2)**Perché tenere un diario e come farlo; **3)**Descriviti con poche parole; **4)** Scrivi una lettera a te stesso; **5)** Scrivi una lettera a chi non riesci a dire quello che vorresti; **6)** Scrittura libera con disegni; **7)** Disegna una mappa mentale con il tuo problema al centro; **8)** Da una fotografia ad un testo; **9)** Fai una lista di cose che ti mettono di buon umore; **10)** Vorrei davvero che gli altri sapessero questo di me; **11)** Scrivi un elenco di domande alle quali vorresti una risposta; **12)** Le citazioni che ti fanno stare bene; **13)** La playlist musicale che ti accompagna; **14)** In questo momento io sono; **15)** Torniamo al n.3 e prova a descriverti

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
	10	1	12	9	8	5
27	24	15	26	23	22	19
						26

PROGRAMMA E ORARI

LUNEDÌ 16:00 - 17:00
Cadenza quindicinale

STORIA DELLA MATEMATICA

Docente: Elisabetta Moraca

PROGRAMMA

Il corso è svolto in maniera discorsiva e non necessita di conoscenze di matematica: viene proposto un viaggio nella storia della Matematica, dalle origini a oggi, per comprendere quanto la matematica sia stata fondamentale per lo sviluppo del pensiero non solo scientifico, ma anche filosofico. La matematica ci permette di interpretare e comprendere una molteplicità di fenomeni non solo in ambito scientifico, ma nei campi più diversi.
Citando Galilei: Il libro della natura è scritto in lingua matematica.

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
			8	5	4	8
	13	11				
			22	19	18	22
30	27					

PROGRAMMA E ORARI

VENERDÌ 11:00 - 12:00
Cadenza settimanale

TEDESCO AVANZATO

Docente: Beate Elisabeth Brutscher

PROGRAMMA

Il docente concorderà il programma con i partecipanti.

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
13	3	1	12	2	1	5
20	10	15	19	9	8	12
27	17	22	26	16	15	19
	24			23	22	26

PROGRAMMA E ORARI

MERCOLEDÌ 10:00- 11:00
Cadenza settimanale

TEDESCO AVANZATO

Docente: Ilse Langer

PROGRAMMA

Autoren und Texte zu Typischem aus deutschem Kulturleben
Attraverso testi di autori tedeschi si parlerà degli aspetti tipici dell'animo tedesco.
ogni autore verrà presentato con la sua biografia ed il suo contesto storico culturale.

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
				7	6	10
				14	13	17
				21	20	24
				28	27	

PROGRAMMA E ORARI

MERCOLEDÌ 10:00-11:00
Cadenza settimanale

TEDESCO BASE (ONLINE)

Docente: Marinella Baldoni

PROGRAMMA

11 corso si rivolge ad alunni con nessuna o scarsa conoscenza della lingua. Si procederà per situazioni comuni della lingua quotidiana privilegiando inizialmente la comprensione globale dei testi scritti e di brevi brani orali, mettendo in evidenza i vocaboli più utili alla conversazione e stimolando infine la capacità di reazione e di risposta.
Per quanto riguarda la grammatica si presenteranno le strutture di base della lingua, corrispondenti a quelle richieste dal livello 1 della Certificazione linguistica.
Stesura di brevi testi.

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
11	8	6	10	7	6	10
18	15	13	17	14	13	17
25	22	20	24	21	20	24
	29		31	28	27	

PROGRAMMA E ORARI

LUNEDÌ E GIOVEDÌ 11:00-12:00
Cadenza settimanale

YOGA
(adatto a tutte le età)

Docente: Alice Banchetti

PROGRAMMA

Questo corso di Yoga di livello base è adatto alle persone di tutte le età. Lo Yoga proposto è quello della Tradizione Satyananda. Durante le lezioni verranno praticati.

- Pawuanmuktasana, un gruppo di asana(posizioni yoga) preparatorie che rendono flessibili le articolazioni del corpo e rinforzano gli organi addominali e l'apparato digerente;
- Asana dinamiche e statiche per migliorare la salute fisica generale;
- alcune semplici tecniche di respirazione come la respirazione addominale, toracica e yogica completa.

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
9-12	2	4-7	8-11	1-5	4-7	4-8
16-19	6-9	11-14	15-18	8-12	11-14	11-15
23-26	13-16	18-21	22-25	15-19	18-21	18-22
30	20-23		29	22-26	25	29
	27-30			29		