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 e offre diverse agevolazioni con esercizi commerciali convenzionati.

Per avere tutte le informazioni sui costi dei singoli corsi, rivolgersi alla segreteria.

Le iscrizioni si svolgono presso la sede in via Sabotino, 5 durante gli orari di apertura della segreteria.

Date per l'iscrizione:

- dal 27 Aprile al 30 Aprile 2026
- dal 5 Maggio all' 8 Maggio 2026
- dal 21 Settembre 2026.

Apertura segreteria:

da Lunedì a Venerdì 9.00 - 12.00 /16.00 - 18.00

INFORMAZIONI UTILI

FESTIVITÀ

2026: 8/12/2026

Vacanze di Natale: dal 23 dicembre 2026 al 06 gennaio 2027

Vacanze di Pasqua: dal 25 al 30 marzo 2027

INIZIO CORSI 5 ottobre 2026 **FINE CORSI** 30 aprile 2027

CONTATTI

Indirizzo sede: via Sabotino, 5 Ancona

Tel. 07132832/Cell. **391 4789175**

Email: unitreancona@yahoo.it

Sito: www.unitre-an.it

CAPIENZA MASSIMA AULE

salvo diversa indicazione del docente

AULA A - GIALLA n. 20

AULA B - ROSSA n. 25

AULA C - INFORMATICA n. 12

AULA D - n. 10

PALESTRA - n.30

PROGRAMMA E ORARI

GIOVEDÌ 18:00 - 19:00

Cadenza Quindicinale

ALIMENTAZIONE SANA E CONSAPEVOLE

Docente: Sonia Rosati

PROGRAMMA

- Introduzione alla nutrizione. Differenze tra nutrirsi e mangiare
- Di che cosa ha bisogno il nostro organismo,macronutrienti e micronutrienti
- I pilastri della prevenzione, gestione del peso e patologie croniche
- L'attività fisica
- L'idratazione
- La spesa intelligente, occhio alle etichette
- La dieta mediterranea

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
	12	10		4	4	1
29	26		21	18	18	

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
6	3	1				
13	10	15				
20	17	22				
27	24					

PROGRAMMA E ORARI

MARTEDÌ 17:00 - 18:00
Cadenza settimanale

ANALISI DEI CAPOLAVORI DELL'ARTE 2

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
6	3	1				
13	10	15				
20	17	22				
27	24					

PROGRAMMA E ORARI

GIOVEDÌ 17:00 - 18:00
Cadenza quindicinale

ANCONA E LA SUA STORIA

Docenti: Simona Petrelli

1. L'architetto Guido Cirilli, la costruzione del nuovo rione Adriatico e la riqualificazione di piazza Cavour
2. La chiesa di San Domenico e la nascita di piazza del Plebiscito
3. Il rifugio antiaereo di via Birarelli
4. L'anfiteatro romano e l'attività gladiatoria
5. L'arco di Traiano
6. La chiesa dei SS.Pellegrino e Teresa
7. La chiesa di San Francesco alle Scale
8. Vanvitelli ad Ancona
9. Ciriaco de Pizzecolli
10. Il porto traianeo di Ancona

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
8	5	3	14	11		
22	19	17	28	25		

PROGRAMMA E ORARI

GIOVEDÌ 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
8	5	3	7	4	4	1
15	12	10	14	11	11	8
22	19	17	21	18	18	15
29	26		28	25		22
						29

PROGRAMMA E ORARI

MARTEDÌ 16:00 - 17:00
Cadenza settimanale

BALLI DI GRUPPO INTERMEDIO

Docente: Lidia Savino

PROGRAMMA

Il corso è rivolto a coloro che hanno già seguito un corso di ballo base e continuano ad amare 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
6	3	1	12	2	2	6
13	10	15	19	9	9	13
20	17	22	26	16	16	20
27	24			23	23	27

PROGRAMMA E ORARI

MARTEDÌ 18:00-19:000

Cadenza quindicinale

BENESSERE ED ENERGIA

MEDICINA CINESE

Docente: Simone Sacco

PROGRAMMA

- Introduzione alle medicine estremo orientali
- Cronicità e patologie secondo O.M.S.
- Teoria dello Yin e dello Yang
- Applicazione dello Yin e Yang alla medicina
- Il concetto di QI nella filosofia cinese
- I principali tipi di energia e la trasformazione del Qi
- Le funzioni degli organi in medicina cinese
- I cinque elementi
- Le cause di malattia
- Dietetica cinese

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
6	3	1	12	9	9	6
20	17	15	26	23	23	20

CALENDARIO CORSI A.A. 2026/2027

PROGRAMMA E ORARI

GIOVEDI 17 - 19
Cadenza settimanale

BRIDGE

Docenti: Antonio Esposito - Pierluigi Gobbetti

PROGRAMMA

Nel corso si prenderà in considerazione:

- Il bridge in dieci minuti
- Vincenti e affrancabili
- Prese di lunga e di posizione
- Quando un seme è atout
- I piani di gioco in atout
- Le aperture
- Il fit nei colori maggiori
- Le risposte
- Tocca a chi aperto
- Riflettori sul rispondente
- Le aperture di 1SA e di 2SA
- Aperture di 2 e barrage
- Interventi e competizione
- Etica e comportamento
- Gioco

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
8	5	3	7	4	4	1
15	12	10	14	11	11	8
22	19	17	21	18	18	15
29	26		28	25		22
						29

PROGRAMMA E ORARI

MERCOLEDÌ 17:15 - 19:15
Cadenza settimanale

BURRACO CLASSICO

Docente: Tatiana Rispoli

PROGRAMMA

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

Agli iscritti verranno fornite le regole in PDF.

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
7	4	2	13	3	3	7
14	11	9	20	10	10	14
21	18	16	27	17	17	21
28	25			24	24	28
					31	

PROGRAMMA E ORARI

LUNEDI 17.15 - 19.15
Cadenza settimanale

BURRACO INTERNAZIONALE

Docente: Tatiana Rispoli

PROGRAMMA

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

Agli iscritti verranno fornite le regole in PDF.

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
5	2	7	11	1	1	5
12	9	14	18	8	8	12
19	16	21	25	15	15	19
26	23			22	22	26
	30					

PROGRAMMA E ORARI

MARTEDÌ 15,30- 18:00
Cadenza settimanale

CINEMA

Pensiero ed immagini

Docente: Antonio Luccarini

PROGRAMMA

Il docente decide ad ogni lezione, estemporaneamente, quale film commentare e proiettare

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
			12	2	2	6
			19	9	9	13
			26	16	16	20
				23	23	27

CALENDARIO CORSI A.A. 2026/27

PROGRAMMA E ORARI

MARTEDI' 16:00 - 17:00

Cadenza quindicinale

COMUNICARE PER STAR BENE

UN PERCORSO DI COMUNICAZIONE POSITIVA PER IL BENESSERE, LA TUTELA DELLA PERSONA E LE RELAZIONI INTERPERSONALI

Docente: Cesarino Caioni

PROGRAMMA ED ARTICOLAZIONE

STEP I – LA COMUNICAZIONE

U.D. 1 – LA COMUNICAZIONE IN GENERALE E POSITIVA IN PARTICOLARE

UD.. 2 - Il caso "In medio stat virtus" - **U.D. 3** - Il role-playing "In medio stat virtus"

STEP II – LE GARANZIE DI TUTELA DELLA PERSONA

U.D. 4 – LE LINEE DI AZIONE DELLA COMUNICAZIONE

U.D. 5 - Il caso "Non è tutto oro quel che luccica" - **U.D. 6** - Il role-playing "Non è tutto oro quel che luccica"

STEP III - L'AGENDA DEL "CUM-VIVERE"

U.D. 7 - IL MODELLO PER ASSUMERE MISURE PREVENTIVE

U.D. 8 - Il caso "Chi la fa se l'aspetti" - **U.D.9** - Il role-playing "Chi la fa se l'aspetti"

STEP IV – MIGLIORAMENTO RELAZIONI INTERPERSONALI: DINAMICHE E STRATEGIE

U.D. 10 – LA DIREZIONE PER OBIETTIVI

U.D. 11 - Il caso "Un panino, una birra e poi... - **U.D. 12** - Il role-playing "Un panino, una birra e poi..."

STEP V –INTELLIGENZA COLLETTIVA E RAPPORTI INTERGENERAZIONALI

U.D. 13 – DA GRUPPO A SQUADRA

U.D. 14 - Il caso "L'unione fa la forza" - **U.D. 15** - il role-playing "L'unione fa la forza"

AREA TEMATICA

DOPO DUE EDIZIONI DEL CORSO QUEST'ANNO PRESENTO LA TERZA VERSIONE RIVEDUTA E CORRETTA ANCHE SECONDO LE ESPERIENZE MATURATE.

UN PERCORSO DI COMUNICAZIONE POSITIVA RIVOLTO IN PARTICOLARE ALLE PERSONE ANZIANE PER PROMUOVERE BENESSERE, TUTELA DELLA PERSONA, AUTONOMIA E RELAZIONI POSITIVE, ISPIRANDOSI AL FAMOSO DETTO DI DECIMO GIUNIO GIOVENALE "MENS SANA IN CORPORE SANO".

IL PERCORSO PARTE DALLE LINEE DI AZIONE DELLA COMUNICAZIONE VOLTE ALLA TUTELA DELLA PERSONA, CON PARTICOLARE ATTENZIONE ALLA PREVENZIONE E ALL'ANTICIPO DELLE SITUAZIONI A RISCHIO.

ATTRAVERSO STRUMENTI COME L'AGENDA DEL CUM-VIVERE E IL PIANO DI AZIONE GIORNALIERO, I PARTECIPANTI POTRANNO VALUTARE PROPOSTE OPERATIVE PER ORGANIZZARE LE PROPRIE GIORNATE COME SE FOSSERO "MANAGER DI SÈ STESSI", PROVANDO A PROMUOVERE E VALORIZZARE LE PROPRIE ENERGIE POSITIVE.

UN CORSO PER IMPARARE A COMUNICARE PER STARE BENE CON SÈ STESSI, PER VIVERE MEGLIO CON GLI ALTRI E TRASFORMARE IL BENESSERE IN UNO STILE DI VITA, PER ARRIVARE AL RAFFORZAMENTO DELLE RELAZIONI INTERPERSONALI, FAVORENDO PARTECIPAZIONE E CRESCITA PERSONALE ATTRAVERSO L'INTELLIGENZA COLLETTIVA E IL LAVORO DI SQUADRA.

IL PROGETTO FACILITA ANCHE IL CONSOLIDAMENTO DEL RAPPORTO INTERGENERAZIONALE TRA NONNI, NIPOTI E FAMIGLIE.

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
6	3	1	12	9	9	6
20	17	15	26	23	23	20

PROGRAMMA E ORARI

LUNEDI 10.00 - 12.00
Cadenza settimanale

CORO

Docente: Alessandra Capici

PROGRAMMA

La docente concorderà il programma del corso con i partecipanti

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
5	2	7	11	1	1	5
12	9	14	18	8	8	12
19	16	21	25	15	15	19
26	23			22	22	26
	30					

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
9	6	4				
16	13	11				
23	20					
30	27					

PROGRAMMA E ORARI

LUNEDÌ 15:30- 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;
- 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
5	2	7	11	1	1	5
12	9	14	18	8	8	12
19	16	21	25	15	15	19
26	23			22	22	26
	30					

PROGRAMMA E ORARI

LUNEDÌ 18.00 - 19.00
Cadenza quindicinale

EDUCAZIONE FINANZIARIA

Docente: Francesco Fratini

PROGRAMMA

Il corso di educazione finanziaria ha lo scopo di fornire i fondamenti per capire i mercati, l'economia, gli strumenti finanziari e la situazione economico/finanziaria attuale.
Si affronteranno i seguenti temi: economia, mercati finanziari, strumenti finanziari, pianificazione finanziaria, pianificazione previdenziale, pianificazione successoria.

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
5	2	14	11	8		
19	16		25	22		
	30					

PROGRAMMA E ORARI

MERCOLEDÌ 9:00 - 12:00
Cadenza settimanale

n. massimo partecipanti 12

ESPRESSIONI PITTORICHE

Laboratorio creativo

Docente: Giampaolo Cipriani

PROGRAMMA

Tecniche di Pittura: acrilico, olio, tempera e tecniche miste.
Introduzione alla Pittura: Fondamenti della pittura, storia e stili principali. **Colori e Teoria del Colore:** Studio dei colori, mescolanza e creazione di palette. **Composizione Artistica**: Regole di composizione, equilibrio e focalizzazione. **Arte Astratta e Figurativa**: Approcci diversi alla creazione artistica **Laboratorio di Creazione**: Spazio per lavorare su progetti individuali, con supporto e feedback. **Inclusione di attività che incoraggiano l'espressione personale**, come: **lavorare su opere che riflettano le loro esperienze e sentimenti piuttosto che seguire un tema imposto**; introdurre momenti in cui presentare le loro opere e raccontare la loro storia, creando un ambiente di supporto e apprezzamento reciproco; favorire attività che stimolino la creatività senza giudizio, come la pittura libera o il collage, dove l'obiettivo è divertirsi e sperimentare; far comprendere **l'importanza del processo creativo** piuttosto che il risultato finale, di dare e ricevere feedback in modo costruttivo, concentrandosi sugli aspetti positivi e sull'unicità di ogni opera; fare eventi o mostre in cui ogni opera è celebrata per la sua unicità, creando un senso di comunità e appartenenza.
N:B: il corso sarà modulato a seconda delle difficoltà incontrate nel percorso formativo, non tralasciando le necessità di ogni singolo individuo.

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
7	4	2	13	3	3	7
14	11	9	20	10	10	14
21	18	16	27	17	17	21
28	25			24	24	28
					31	

PROGRAMMA E ORARI

MARTEDÌ 17:00 - 18:00
Cadenza quindicinale

FILOSOFIA

Di fronte agli interrogativi del nostro tempo quali risposte ci propone la filosofia

Docente: Michele Della Puppa

PROGRAMMA

- Vi è un inizio? Qual è l'origine?
  Esiodo, Democrito, Parmenide, Platone, Tommaso D'Aquino, Descartes, Telhard de Chardin;
- La storia procede in modo ciclico o lineare progressivo?
  Agostino, Origene, Vico, Nietzche, Spengler;
- La libertà tra libero arbitrio e libertà d'azione
  Agostino, Tommaso D'Aquino, Hobbes, Freud, Sartre;
- Alle origini della guerra
  Eraclito, Erasmo, Hegel, Marinetti, Von Clausewitz;
- Sull'origene del totalitarismo
  Platone, Popper, Arendt, Schmitt.

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
6	3	1	12	9	9	6
20	17	15	26	23	23	20

PROGRAMMA E ORARI

LUNEDI 18.00 - 19.00

Cadenza settimanale

FILOSOFIA:RESTARE UMANI AL TEMPO DEI MOSTRI

Docente: Bontempi Massimo

PROGRAMMA

Un itinerario di risveglio della coscienza in un'epoca che possiamo definire come il "tempo dei mostri". Recupero della memoria della dignità umana e della necessità di una svolta ecologica integrale, poichè nessuna civiltà può muovere guerra alla vita senza autodistruggersi. Il fondamento della crisi attuale non è solo economico o ambientale, ma risiede in un'ignoranza antropologica profonda: l'incapacità dell'essere umano di comprendere e rispettare la propria umanità lo rende automaticamente distruttivo verso il mondo.Una panoramica dei temi affrontati:

- Introduzione ai temi del corso. Chi sono i mostri
- La visione sacrificale: Walter Benjamin, Renè Girard
- Dal sacrificio al dono: Maria Zambrano, Elsa Morante
- La stupidità non come deficit mentale, ma come atteggiamento di insensibilità ai significati
- I dogmi della rovina, tra i quali il primato del capitale sui viventi, il primato della violenza e il primato dell'ignoranza sulla conoscenza
- I significati immanenti di amore e anima
- Le caratteristiche della vita: originalità, naturalità, relazionalità, vulnerabilità e futurità
- La pace non è solo assenza di conflitto ma è il nome escatologico della verità.
- L'integrità umana.

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
5	2	7				
12	9	14				
26	23	21				
	30					

PROGRAMMA E ORARI

GIOVEDÌ 10:00 - 11:00
Cadenza quindicinale

FITOTERAPIA

una passeggiata salutare tra le erbe officinali

Docente: Catia Montanari

PROGRAMMA

1. Breve storia della fitoterapia
2. Rinforziamo il nostro sistema immunitario
3. La fitoterapia e i disturbi invernali
4. Conosciamo l'oligoterapia
5. Il benessere dei nostri capelli
6. Gli oli essenziali e come utilizzarli
7. I sali minerali indispensabili per il nostro organismo
8. Le piante officinali che depurano il nostro organismo
9. La cellulite
10. La fitoterapia nei disturbi circolatori
11. La fitoterapia e l'invecchiamento
12. Il thè un'erba antica

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
8	5	3	14	11	11	1
22	19	17	28	25		15

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
8	5	3	7	4	4	1
15	12	10	14	11	11	8
22	19	17	21	18	18	15
29	26		28	25		22
						29

PROGRAMMA E ORARI

MARTEDI 10:00 - 11:00
Cadenza settimanale

FRANCESE BASE PLUS

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
6	3	1	12	2	2	6
13	10	15	19	9	9	13
20	17	22	26	16	16	20
27	24			23	23	27

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
8	5	3	7	4	4	1
15	12	10	14	11	11	8
22	19	17	21	18	18	15
29	26		28	25		22
						29

PROGRAMMA E ORARI

VENERDÌ 16:00 - 17:00
Cadenza settimanale

FRANCESE INTERMEDIO

Docente: Giuseppina Conti

PROGRAMMA

Obiettivi del corso

-Disporre di un repertorio linguistico utile per interagire in situazioni ricorrenti, così da potersi confrontare per discutere di argomenti concernenti la conoscenza della Francia fisica, politica e letteraria

-Comprendere messaggi legati non solo alla vita quotidiana, ma saper individuare argomenti inerenti la civiltà del popolo di cui si sta studiando la lingua.

-Formulare espressioni di uso corrente, preferenze, bisogni, in un semplice confronto dialogico.

-L'esposizione dovrà essere il più possibile corretta, utilizzando le regole grammaticali e sintattiche acquisite.

CALENDARIO

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

PROGRAMMA E ORARI

VENERDÌ 16:00 - 17:00
Cadenza quindicinale

GIALLI E MISTERI

Docente: Gianfranco Berrettoni

PROGRAMMA

Anche quest'anno attraverso un percorso di analisi e di riflessione, proponiamo alcune nuove vicende emblematiche piene di suspence e ricche di mistero avvenute in Italia negli ultimi decenni.

- IL DELITTO DELL'OLGIATA
- IL MISTERO DI VIA POMA
- IL CASO FELTRINELLI
- IL MISTERO DI SARNANO
- IL GIALLO DI COGNE
- IL CASO DELL'ACHILLE LAURO
- IL CASO CALIPARI
- IL GIALLO CASATI STAMPA E LA VILLA DI ARCORE
- LE STRAGI DEL CERMIS
- IL MOSTRO DI FIRENZE
- I PROCESSI ANDREOTTI
- IL CASO GIULIO REGENI

L'ordine cronologico di trattazione verrà comunicato all'inizio o durante lo svolgimento del corso

La narrazione di ogni vicenda è come sempre supportata da slides

CALENDARIO

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

PROGRAMMA E ORARI

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

GINNASTICA

Docente: Giuseppe Pavoni

PROGRAMMA

Il docente concorderà il programma con i partecipanti

CALENDARIO

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

PROGRAMMA E ORARI

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

GINNASTICA

Docente: Dana Satkova

PROGRAMMA

La docente concorderà il programma del corso con i partecipanti

CALENDARIO

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

PROGRAMMA E ORARI

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

GINNASTICA

Docente: Immacolata Tatè

PROGRAMMA

Il corso prevede esercizi adatti a persone di tutte le età, che si svolgono per la prima parte in piedi e poi a terra sul tappetino, con l'accompagnamento di un sottofondo musicale. Nel loro svolgimento vengono coinvolte tutte le parti del corpo, apportando benefici quali il controllo della respirazione e della postura, il miglioramento della coordinazione e la tonificazione muscolare. Vengono svolti anche esercizi di aerobica e con i pesetti da mezzo chilo.

CALENDARIO

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

PROGRAMMA E ORARI

MARTEDI E VENERDI 18.00 - 19.00
Cadenza settimanale

GINNASTICA CORSO AVANZATO

Docente: Roberto Bellardinelli

PROGRAMMA

Il corso si sviluppa sulla base di una ginnastica atta a raggiungere i seguenti benefici:

- aumento di forza e flessibilità
- sviluppo della muscolatura in modo equilibrato
- mantenimento delle articolazioni mobili e muscoli tonici

CALENDARIO

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

PROGRAMMA E ORARI

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

GINNASTICA 2 VOLTE

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
5 - 7	2 - 4	2	11 - 13	1 - 3	1 - 3	5 - 7
12 - 14	9 - 11	7 - 9	18 - 20	8 - 10	8 - 10	12 - 14
19 - 21	16 - 18	14 - 16	25 - 27	15 - 17	15 - 17	19 - 21
26 - 28	23 - 25	21		22 - 24	22 - 24	26 - 28
	30				31	

PROGRAMMA E ORARI

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

GINNASTICA 3 VOLTE

3 lezioni settimanali anche online

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

PROGRAMMA E ORARI

MARTEDÌ E GIOVEDÌ 10:00 - 11:00
Cadenza settimanale

GINNASTICA DOLCE

1° LIVELLO

Docente: Giovanni Polidori

PROGRAMMA

Il docente, allenatore di pallavolo presso la Nova Volley di Loreto, preparatore atletico, personal trainer e massaggiatore, adatterà le sue lezioni alle esigenze degli iscritti al corso. Esso si svolge effettuando per primi esercizi di riscaldamento che coinvolgono anche 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. Esercizi di potenziamento dei muscoli degli arti inferiori completano le lezioni

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
6 - 8	3 - 5	1 - 3	7	2 - 4	2 - 4	1
13 - 15	10 - 12	10	12 - 14	9 - 11	9 - 11	6 - 8
20 - 22	17 - 19	15 - 17	19 - 21	16 - 18	16 - 18	13 - 15
27 - 29	24 - 26	22	26 - 28	23 - 25	23	20 - 22
						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 controllo del corpo, si cerca di agire sulle aree del corpo rigide e/o dolenti.

Si useranno: tappetino e, a giorni alterni, elastico e pesetti da 0,5 kg

CALENDARIO

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

PROGRAMMA E ORARI

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

GINNASTICA POSTURALE

(anche online)

Docente: Giovanni Polidori

PROGRAMMA

Il docente, allenatore di pallavolo presso la Nova Volley Loreto, 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
6 - 8	3 - 5	1 - 3	7	2 - 4	2 - 4	1
13 - 15	10 - 12	10	12 - 14	9 - 11	9 - 11	6 - 8
20 - 22	17 - 19	15 - 17	19 - 21	16 - 18	16 - 18	13 - 15
27 - 29	24 - 26	22	26 - 28	23 - 25	23	20 - 22
						27 - 29

PROGRAMMA E ORARI

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

GINNASTICA POSTURALE A CORPO LIBERO

Docente: Francesco Felice Iossa

PROGRAMMA

Il corso di Corpo libero esegue degli esercizi che aumentano la resistenza cardiovascolare e rinforzano i muscoli in un unico allenamento. Gli esercizi consistono in un numero elevato di ripetizioni che ci consentono un maggiore movimento e coinvolgono gran parte del nostro corpo mantenendoci dinamici e attivi. Questi esercizi interessano una varietà di gruppi muscolari includendo diversi piani di movimento (da davanti, dietro, da lato a lato, a rotazione) a partire da esercizi in piedi di stretching e una seconda parte di esercizi a terra con tappetino.

CALENDARIO

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

PROGRAMMA E ORARI

MARTEDI' 17:00-19:00
Cadenza settimanale

GRECO ANTICO BASE

Docente: Carla Tirelli

PROGRAMMA

La parola del greco: etimologia, declinazione, traduzione, elementi grammaticali di base

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
6	3	1	12	2	2	6
13	10	15	19	9	9	13
20	17	22	26	16	16	20
27	24			23	23	27

PROGRAMMA E ORARI

MARTEDÌ 11:00 - 12:00
Cadenza settimanale

GRECO ANTICO INTERMEDIO

Docente: Carla Tirelli

PROGRAMMA

Traduzioni da Senofonte

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
6	3	1	12	2	2	6
13	10	15	19	9	9	13
20	17	22	26	16	16	20
27	24			23	23	27

PROGRAMMA E ORARI

MARTEDÌ 10:00 - 11:00
Cadenza settimanale

GRECO ANTICO LETTERATURA

Docente: Carla Tirelli

PROGRAMMA

Gli storici

CALENDARIO

Ottobre	**Novembre**	**Dicembre**	**Gennaio**	**Febbraio**	**Marzo**	**Aprile**
6	3	1	12	2	2	6
13	10	15	19	9	9	13
20	17	22	26	16	16	20
27	24			23	23	27

PROGRAMMA E ORARI

MERCOLEDI 11.00 - 12.00
Cadenza quindicinale

IL CANE
COMPAGNIA, BENESSERE E AIUTO

Docente: Saveria Monosi

PROGRAMMA

Il cane non è solo un animale da compagnia, è anche un vero alleato per il nostro benessere. Durante questo corso scopriremo come il cane può migliorare la nostra vita quotidiana migliorando il nostro stato fisico e psichico.
Parleremo di come i cani comunicano con noi e come migliora la relazione con noi imparando a capire il loro linguaggio che non è solo verbale, ma anche paraverbale e posturale.
Analizzeremo anche gli stadi di sviluppo di un cane (da cucciolo a cane adulto) e come si vanno manifestando le doti naturali delle varie razze.
Cercheremo di capire cosa significa adottare un cucciolo oppure un cane adulto e accenneremo a qualche comportamento inappropriato.
L'obiettivo finale del corso sarà riuscire a impostare una relazione serena con il proprio cane per ottenere veramente compagnia e aiuto.

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
14	11	9	20	3	3	14
28	25			17	17	28
					31	

PROGRAMMA E ORARI

GIOVEDÌ 11:00-12:00
Cadenza settimanale

IL LINGUAGGIO DELLA MUSICA

BASI DELLA TEORIA E SCRITTURA MUSICALE

Docente: Sandro Punzo

PROGRAMMA

Gli obiettivi del corso sono: acquisire la capacità di leggere uno spartito musicale elementare e di confrontarlo con l'ascolto.
Gli argomenti trattati saranno:

- Le caratteristiche del suono;
- il ritmo, le figure di valore e le figure ritmiche;
- il pentagramma;
- Le scale musicali;
- le tonalità;
- la melodia e l'armonia.

Le lezioni saranno il più possibile interattive.
Saranno a disposizione uno strumento musicale e dispositivi per l'ascolto di brani musicali.
Saranno eseguiti esercizi di scrittura e lettura:
Verranno forniti appunti "promemoria" in fotocopia.

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
			7	4	4	1
			14	11	11	
			21	18	18	
			28	25		

PROGRAMMA E ORARI

VENERDI' 9.00-11.00
Cadenza quindicinale

IL NOSTRO POLLICE VERDE

Docente: Barbara Bolognini

n. massimo partecipanti 15

PROGRAMMA

Conoscenza e cura delle piante in casa e in balcone

Composizioni floreali

CALENDARIO

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

PROGRAMMA E ORARI

MERCOLEDI' 15:30 - 16:30

Cadenza: in base al calendario 3 volte al mese

INFORMATICA BASE

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.

Contenuti:

- Primi passi con un personal computer
- Il sistema operativo
- Organizzazione dei file
- Elaborazione testi
- Fogli di calcolo
- Internet
- Posta elettronica e P.E.C.

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
14	11	2	13	10	3	7
21	18	9	20	17	10	14
28	25	16	27	24	17	21

PROGRAMMA E ORARI

MARTEDI 15:30 - 16.30

Cadenza settimanale SECONDO CALENDARIO 3 volte al mese

INFORMATICA

PROGRAMMA

Docente: Massimo Santarelli

Il corso è indirizzato a un'utenza interessata alle conoscenze informatiche di base e all'utilizzo ottimizzato degli strumenti di officce automation

- I dispositivi informatici, hardware e software. Personal computer, Server, Tablet, Smartphone, ecc.
- La digitalizzazione delle informazioni (testi, audio, immagini fisse ed in movimento), i supporti informatici, le unità di misura informatiche (memorizzazione, velocità di trasferimento dati); compressione delle informazioni
- I sistemi operativi (Windows, Unix, Android,...)
- Metodi di organizzazione delle informazioni (file, directories,...)
- Le reti informatiche (reti cablate, reti wifi, connessione dati, gps,...)
- Il pannello di controllo e le impostazioni dei dispositivi
- Navigazione sul web, profilazione, cookies
- Condivisione delle informazioni
- Elaborazione dei testi; formattazione e redazione dei documenti, elenchi, sezioni, indici, revisioni, inserimento di immagini, tabelle, impaginazione, utilizzo dell'help, ecc.
- Software per presentazioni, con testi, animazioni, ecc.
- Fogli elettronici di calcolo; formattazione, formule, formati; esempi di elaborazioni di tabelle di calcolo, grafici, documenti collegati, utilizzo dell'help, ecc.

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
6	3	1	12	2	2	6
13	10	15	19	9	9	13
20	17	22	26	16	16	20

PROGRAMMA E ORARI

VENERDÌ 10:30 - 12:00

INGLESE AVANZATO

BEYOND THE PAGE: ENGLISH THROUGH STORIES, SONGS AND MEDIA

Docente: Valeria Gallerani

PROGRAMMA

Questo percorso didattico unisce il coinvolgimento emotivo dello storytelling alla profondità analitica della letteratura, arricchito dall'integrazione di musica e media digitali contemporanei.

Mentre lo storytelling offre una pratica accessibile e contestualizzata, la letteratura fornisce spessore, complessità e ricchezza culturale.

Sviluppare la comprensione iniziale e la sicurezza espositiva attraverso narrazioni semplici.

Sviluppare il pensiero critico e un lessico avanzato attraverso testi autentici.

Collegare i concetti accademici all'uso reale della lingua tramite canzoni e talk digitali (es. TED).

CALENDARIO

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

PROGRAMMA E ORARI

MARTEDI 16.00 - 17.00
Cadenza settimanale

INGLESE BASE

Docente: Giovanni Suppa

PROGRAMMA

Il corso è rivolto a chi non ha mai studiato inglese o ha conoscenze minime.

- OBIETTIVI
  - Acquisire nozioni di base della lingue inglese parlata e scritta
  - leggere e scrivere testi semplici, sostenere brevi conversazioni
- GRAMMATICA DI BASE
  - Il plurale dei sostantivi
  - Verbo "to be" e "to have"
  - Articolo determinativo ed indeterminativo, pronomi personali, pronomi dimostrativi
  - Present simple e Present continuous
  - Aggettivi, preposizioni, aggettivi possessivi, frasi interrogative e negative
  - Preposizioni di luogo e di tempo, avverbi
  - numeri cardinali
- ATTIVITA' DIDATTICHE
  - Lettura, esercizi scritti, ascolti e traduzioni semplici.

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
6	3	1	12	2	2	6
13	10	15	19	9	9	13
20	17	22	26	16	16	20
27	24			23	23	27

CALENDARIO CORSI A.A. 2026/2027

PROGRAMMA E ORARI

LUNEDI 9.00 - 10.00
Cadenza settimanale

INGLESE CORSO BASE

Docente: Ilaria Infusini

PROGRAMMA

MODULO 1 - FONDAMENTA E PRESENTAZIONI

1. Greetings & Alphabet: saluti formali/informali, spelling e pronuncia dei suoni base
2. Verb "To Be"& Personal Pronouns: presentarsi, dire la nazionalità e l'età
3. Numbers & Time: i numeri (1-100), leggere l'orologio e i giorni della settimana
4. Family & Descriptions: lessico della famiglia e aggettivi qualificativi per descrivere persone
5. Plurals & Demonstratives: uso di "this/that/these/those" e dei sostantivi singolari/plurali

MODULO 2 - VITA QUOTIDIANA

1. Present Simple (Positive): parlare della propria routine e degli hobby
2. Present Simple (Negative & Question): imparare a fare domande e negare azioni quotidiane
3. Adverbs of Frequency: esprimere quanto spesso si fa qualcosa (always, never, sometimes)
4. Prepositions of Place & Time: usare "in, on, at" per indicare dove sono gli oggetti e quando avvengono gli eventi
5. Food & Drink: ordinare al ristorante, fare la spesa e i quantificatori (some/any)

MODULO 3 - AZIONI E POSSIBILITA'

1. Present Continous: descrivere azioni in corso di svolgimento in questo momento
2. Can & Can't: esprimere abilità, permesso e possibilità
3. Past simple (regular verbs. introduzione al passato per raccontare eventi conclusi
4. Future with "Going to".Pianificare il futuro e parlare di intenzioni prossime.

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
5	2	7	11	1	1	5
12	9	14	18	8	8	12
19	16	21	25	15	15	19
26	23			22	22	26
	30					

PROGRAMMA E ORARI

MARTEDI 17.00 - 18.00

INGLESE CONVERSAZIONE BASE

Docente: Livio Felici

PROGRAMMA

- Corso mirato al listening ed allo speaking con l'ausilio di brevi e semplici video in lingua con sottotitoli e non;
- I discenti saranno invitati a comunicare in inglese su varie e comuni situazioni;
- Grammatica base: present, past and future simple;
- Verbi e sostantivi di comune utilizzo;
- Eventuali modifiche verranno valutate durante il corso.

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
6	3	1	12	2	2	6
13	10	15	19	9	9	13
20	17	22	26	16	16	20
27	24			23	23	27

PROGRAMMA E ORARI

GIOVEDÌ 09:00 - 10:00
Cadenza : tre volte al mese

INGLESE CONVERSAZIONE

con frasi idiomatiche in americano ed inglese

Docente: Linda Gage

PROGRAMMA

Inglese colloquiale di base con
fondamenti di grammatica e "modi di dire"
in stile anche americano

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
8	5	3	7	4	4	1
15	12	10	14	11	11	8
22	19	17	21	18	18	15

PROGRAMMA E ORARI

GIOVEDI 17.30 / 18.30
Cadenza : settimanale fino a 21/1/27

INGLESE CONVERSAZIONE AVANZATO

Docenti: KHUSHI, ELLA

PROGRAMMA

1. Orientation (Kushi and Ella)
2. Everyday conversation (Khushi)
3. Genz English / Slangs (Ella)
4. Etiquettes (Kushi)
5. Food and cooking (Ella)
6. Hobbies and Free Time (Kushi)
7. Travelling (Ella)
8. Medical English (Kushi)
9. Festivals Aroundi the Word (Ella)
10. Movies, Tv and Pop Culture (Kushi)
11. Story Telling (Ella)
12. Topic-Selected by the students (Kushi)
13. Topic-Selected by the students (Ella)

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
15	5	3	7			
22	12	10	14			
29	19	17	21			
	26					

PROGRAMMA E ORARI

GIOVEDI 16:00- 17:00
Cadenza settimanale

INGLESE ELEMENTARY PLUS

TO UPPER INTERMEDIATE (B1 + B2)

Docente: Maria Grazia Ciandrini

PROGRAMMA

Il corso tenderà al potenziamento delle quattro abilità linguistiche e della capacità comunicativa attraverso lessico e strutture grammaticali diversi, a seconda della situazione.
In particolare si prevede la revisione e l'approfondimento dei principali tempi verbali e l'acquisizione di strutture tipiche della lingua inglese con esercizi strutturali di vario genere e materiale autentico quale articoli, testi e canzoni.

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
8	5	3	7	4	4	1
15	12	10	14	11	11	8
22	19	17	21	18	18	15
29	26		28	25		22
						29

PROGRAMMA E ORARI

MERCOLEDI' 17.00 - 18.00
Cadenza : settimanale

INGLESE INTERMEDIATE

Docente: Patricia Dal Foco

PROGRAMMA

La docente all'inizio del corso proporrà un test di ingresso per i suoi iscritti e concorderà con loro la linea del programma

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
7	4	2	13	3	3	7
14	11	9	20	10	10	14
21	18	16	27	17	17	21
28	25			24	24	28
					31	

PROGRAMMA E ORARI

LUNEDÌ 16.00 - 17.00
Cadenza quindicinale

INGLESE INTERMEDIO

INGLESE PRATICO PER SITUAZIONI DI VIAGGIO E RIPASSO DELLA GRAMMATICA INTERMEDIA

in presenza e online

Docente: Mary Jane Brown

PROGRAMMA

Uno sguardo pratico e utile su come usare l'inglese in una varietà di situazioni mentre si viaggia nei paesi di lingua inglese.

La grammatica verrà ripassata e appresa mentre si utilizza la lingua in situazioni reali di comunicazione.

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
	2 online	7	11 online	1	1	12
	9		18	8 online	8 online	
26	16 online		25 online	15	15	26
	23			22 online	22 online	
	30 online					

PROGRAMMA E ORARI

LUNEDÌ 15.00 - 16.00
Cadenza settimanale

INGLESE PLUS

Docente: Stefania Malatesta

PROGRAMMA

1. Forme verbali:
   a. Infinito
   b. Imperativo
   c. Verbi modali (can e may)
   d. Futuro (going to - will)
   e. Passato remoto dei verbi regolari e irregolari
   f. Phrasal verbs
2. Numeri cardinali
3. "Some e Any" e loro composti
4. Comparativo e superlativo degli aggettivi
5. Parti del corpo - oggetti di uso comune e frasi idiomatiche a loro collegate
6. Genitivo normanno e sassone

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
5	2	7	11	1	1	5
12	9	14	18	8	8	12
19	16	21	25	15	15	19
26	23			22	22	26
	30					

PROGRAMMA E ORARI

MERCOLEDI' 18.00 - 19.00
Cadenza : settimanale

INGLESE UPPER-INTERMEDIATE

Docente: Patricia Dal Foco

PROGRAMMA

La docente all'inizio del corso proporrà un test di ingresso per i suoi iscritti e concorderà con loro la linea del programma

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
7	4	2	13	3	3	7
14	11	9	20	10	10	14
21	18	16	27	17	17	21
28	25			24	24	28
					31	

PROGRAMMA E ORARI

VENERDÌ 18:00 - 19:00 **N. MASSIMO 20 PARTECIPANTI**

Cadenza settimanale

INTELLIGENZA ARTIFICIALE

2^ edizione

Docente: Gabriele Frigio

PROGRAMMA

Adatto a un pubblico non tecnico e curioso di scoprire modi per semplificare la vita domestica/lavorativa senza tecnicismi. Richiede solo familiarità di base con smartphone/browser web

PRIMA PARTE: CONCETTI CHIAVE

- Lezione 1 - l'IA nella tua tasca: scoprire l'IA dal quotidiano
- Lezione 2 - Come le macchine imparano: Machine Learning senza Formule
- Lezione 3 - Linguaggio e IA: quando le macchine parlano
- Lezione 4 - IA visiva: immagini, volti e creatività artificiale
- Lezione 5 - Dati, privacy e bias: il lato oscuro dell'IA
- Lezione 6 - IA e lavoro: opportunità, minacce e trasformazione

SECONDA PARTE APPLICAZIONI PRATICHE

- Lezione 7 - Assistente Personale Intelligente
- Lezione 8 - Organizzatore Intelligente di foto e documenti
- Lezione 9 - Assistente alla scrittura e produttività
- Lezione 10- Salute, benessere e apprendimento personalizzato

CALENDARIO

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

PROGRAMMA E ORARI

GIOVEDÌ 15.30-17.30 E VENERDÌ 10.00-11.00
vedi calendario da febbraio a marzo 2027

INTRODUZIONE ALLA LINGUISTICA ANCONETANA

Docente: Giuliana Giusti

PROGRAMMA

il corso si prefigge di sviluppare capacità di rilfessione linguistica sull'italiano regionale e il dialetto di Ancona.
Si partirà da una riflessione sulle questioni culturali e identitarie collegate al bilinguismo italiano dialetto e in particolare in Ancona, per passare a fenomeni fonologici, morfologici, sintattici e pragmatici dell'anconetano contemporaneo attualmente investigato dalla docente nel progetto anconetano QUESTO - ADESSO, inserito nel dossier di Ancona Capitale della Cultura 2028.

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
				11	4	
				12	5	
				25	11	
				26	12	
					18	
					19	

PROGRAMMA E ORARI

MERCOLEDÌ 11:00 - 12:00
Cadenza quindicinale

I PICENI NELLE MARCHE

Un mistero sulle coste dell'Adriatico

Docente: Marco Bevilacqua

PROGRAMMA

;Nella prima parte verranno trattati i seguenti argomenti:

- Riflessioni sulla tutela dei Beni Culturali, del Patrimonio Archeologico e sulla sua corretta fruizione
- Origine e zona di diffusione dei Piceni- fonti storiche, miti e leggende
- Come erano i Piceni
- Gli abitanti
- Le necropoli
- La religione
- La lingua e la scrittura
- I commerci
- Le fasi della civiltà picena - dalla prima età del ferro alla sua crisi
- Tipologia dei vasi greci

Nella seconda parte si propongono alcune visite guidate utili per avere un quadro di insieme completo sia della civiltà picena sia dei rapporti con i popoli con cui venne a contatto esaminando i manufatti e i reperti giunti fino a noi e raccolti cronologicamente a Palazzo Ferretti, per avere maggiore chiarezza della evoluzione delle nostre origini

Visite guidate:

- Museo Archeologico nazionale delle Marche (sezione Preistoria e Protostoria; sezione Piceni, Greci e Celti; sezione Romana)
- Visita all'Antiquarium di Numana e all'area archeologica "I Pini"

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
			13	10	10	14
		16	27	24	24	28

PROGRAMMA E ORARI

VENERDÌ 16:00 - 17:00
Cadenza quindicinale

N. MASSIMO PARTECIPANTI 10

LA BIBBIA

Docente: Gerardo Pasqualini

PROGRAMMA

- Antico Testamento: il libro del Deuteronomio
- Nuovo Testamento: la 1^ lettera ai Tessalonicesi

CALENDARIO

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

PROGRAMMA E ORARI

MARTEDÌ E GIOVEDI' 18:00-20:00

Cadenza settimanale

N.MASSIMO PARTECIPANTI 10

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.
Il corso si articolerà in due parti: una riservata al training e l'altra all'opera, la commedia brillante/farsa che verrà portata in scena.
A tale scopo il gruppo acquisirà e padroneggerà varie tecniche teatrali per affrontare la scena con serenità, cognizione e preparazione.
Le tecniche proposte avranno un formato ludico.
Gradatamente verranno inseriti i i primi testi e poi quello finale che verrà rappresentato.

CALENDARIO

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

CALENDARIO CORSI A.A. 2026/2027

PROGRAMMA E ORARI

LUNEDI 16.00 - 18.00

Cadenza settimanale

LABORATORIO TEATRALE AVANZATO

COMUNICAZIONE ED ESPRESSIVITA'

Docente: Maurizio Carlo Sforzini

PROGRAMMA

Si farà un percorso ludico, divertente e di ricerca espressiva per stimolare le capacità creative del singolo all'interno del gruppo, con gli strumenti del teatro: linguaggio non verbale, ritmo, vocalità, improvvisazione, uso dello spazio scenico, monologhi e scene. Il laboratorio si rivolge a coloro che vogliono cimentarsi con gli strumenti della scena teatrale, e scoprire come sviluppare la propria comunicazione ed espressività, divertendosi. Si cercherà di sviluppare e potenziare:

- l'espressività del singolo (movimento, voce, gesto);
- la capacità di lavorare in gruppo reagendo in modo creativo e al di fuori dei clichè;
- l'attenzione e l'ascolto;
- uno sguardo aperto e non giudicante, una presenza scenica non quotidiana;
- l' uso consapevole dello spazio scenico (postura, posizionamento, direzione e movimento);
- l'allenamento a variare ritmo ed energia;
- l'improvvisazione di scene singole e di gruppo;
- lo studio di un testo teatrale e sua interpretazione.

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
5	2	7	11	1	1	5
12	9	14	18	8	8	12
19	16	21	25	15	15	19
26	23			22	22	26
	30					

CALENDARIO CORSI A.A.2026/2027

PROGRAMMA E ORARI

MERCOLEDÌ 17:00-18:00

Cadenza settimanale

LABORATORIO TEATRALE BASE

COMUNICAZIONE ED ESPRESSIVITA'

Docente: Maurizio Carlo Sforzini

PROGRAMMA

Si farà un percorso ludico, divertente e di ricerca espressiva per stimolare le capacità creative del singolo all'interno del gruppo, con gli strumenti del teatro: linguaggio non verbale, ritmo, vocalità, improvvisazione, uso dello spazio scenico, monologhi e scene. Il laboratorio si rivolge a coloro che vogliono cimentarsi con gli strumenti della scena teatrale, e scoprire come sviluppare la propria comunicazione ed espressività, divertendosi. Si cercherà di sviluppare e potenziare:

- l'espressività del singolo (movimento, voce, gesto);
- la capacità di lavorare in gruppo reagendo in modo creativo e al di fuori dei clichè;
- l'attenzione e l'ascolto;
- uno sguardo aperto e non giudicante,una presenza scenica non quotidiana;
- l' uso consapevole dello spazio scenico (postura, posizionamento, direzione e movimento);
- l'allenamento a variare ritmo ed energia;
- l'improvvisazione di scene singole e di gruppo;

lo studio di un testo teatrale e sua interpretazione.

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
7	4	2	13	3	3	7
14	11	9	20	10	10	14
21	18	16	27	17	17	21
28	25			24	24	28
					31	

PROGRAMMA E ORARI

MERCOLEDÌ 18:00 - 19:00
Cadenza settimanale, da calendario

LA FOTOGRAFIA

CONSIGLI PER UNA PASSIONE CONSAPEVOLE

Docenti Fotografi dell'Associazione Fotografica "Il MASCHERONE"

PROGRAMMA

1	Fotografia nozioni tecniche di base	Gabriele Paolucci	7/10
2	Conoscere la fotocamera		14/10
3	Storia della fotografia: i grandi autori, editoria fotografica	Danilo Antolini	21/10
4	Le basi della fotografia digitale, cenni di post produzione e uso dei più semplici software	Uliano Mancini	4/11
5			11/11
6	Legislazione in campo fotografico	Claudio Onofri	18/11
7	La fotografia al femminile: le grandi fotografe	Tiziana Torcoletti	25/11
8	"Leggere una fotografia"		2/12
9	Come si costruisce un racconto fotografico		9/12
10	Fotografare lo spettacolo: teatro di strada, opere liriche, balletto	Giorgio Penna	16/12
11	Costruiamo l'album di famiglia	Giorgio Pergolini Danilo Antolini Claudio Onofri	13/1
12	La fotografia amatoriale nel secondo dopoguerra ad Ancona e nelle Marche	Franco Cavazzana	20/1
13	I grandi fotoamatori anconetani: Vittorio Piergiovanni e Albino Massaccesi	Massimo Massaccesi	27/1
14	Fotografare la città: le architetture urbane Uscita fotografica (da definire in giornata diversa dal mercoledì)	Sauro Marini	3/2
15	Fotografare la natura: il paesaggio e gli animali Uscita fotografica (da definire in giornata diversa dal mercoledì)	Gabriele Pallucca	10/2
16	Visione in aula delle fotografie realizzate durante le uscite e selezione in funzione di una mostra		24/2

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
7	4	2	13	3		
14	11	9	20	10		
21	18	16	27	24		
	25					

PROGRAMMA E ORARI

GIOVEDÌ 17.00-18:00
Cadenza quindicinale

LETTERATURA ITALIANA

Docente: Serena Moroni

PROGRAMMA

Storia e società del meridione d'Italia dal Risorgimento ai nostri giorni attraverso la lettura dei suoi grandi scrittori

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
15	12	10	7	4	4	8
29	26		21	18	18	22

PROGRAMMA E ORARI

MARTEDI' 11.00 - 12.00
Cadenza settimanale

LINGUA RUSSA

CORSO BASE

Docente: Anna Rita Giovagnetti

PROGRAMMA

Il corso propedeutico allo studio del russo avrà come scopo l'acquisizione delle nozioni di base dal punto di vista linguistico e culturale.
Verrà introdotto inizialmente l'alfabeto cirillico per poi passare al lessico, a semplici frasi comunicative, a concetti grammaticali fondamentali e alla comprensione di brevi testi.
Verranno inoltre fornite alcune nozioni sulla cultura, le tradizioni e lo stile di vita russo.

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
6	3	1	12	2	2	6
13	10	15	19	9	9	13
20	17	22	26	16	16	20
27	24			23	23	27

PROGRAMMA E ORARI

MERCOLEDÌ 15:00 - 17:00
Cadenza settimanale

n. massimo partecipanti 24

MAGLIA E UNCINETTO

Docente: Saviana Martelli - Daniela Pesciarelli - Rosella Rosi

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.
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
7	4	2		3	3	7
14	11	9	13	10	10	14
21	18	16	20	17	17	21
28	25		27	24	24	28
					31	

PROGRAMMA E ORARI

LUNEDÌ 18.00 - 19:00
Cadenza settimanale e poi quindicinale

MEDITAZIONE, MANTRA E TAROCCHI

Docente: Arrigo Appiotti

PROGRAMMA

Il docente ha una lunga e varia esperienza nel mondo del Movimento guidato (Rio Abierto) e dell'Alchimia della trasformazione(Osho): attualmente sta approfondendo Buddismo e Yoga sciamanico. Ogni suo percorso lavorativo è stato accompagnato dalla meditazione. Poteva essere un piccolo lavoro di rilassamento ed interiorizzazione del già esplorato o era meditazione vera e propria, silenziosa, dinamica, in movimento, danzante.
Il docente vorrebbe condividere questa ampia scelta di tecniche con tutti coloro che , mossi da semplice curiosità o da desiderio di ricerca, vogliono approfondire. Il lavoro meditativo può essere completato e stimolato dall'uso dei Tarocchi, vasta gamma di carte esteticamente bellissime e molto profonde nei contenuti

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
5	2	7	11	8	8	12
12	9	14				
19	16	21	25	22	22	26
26	23					
	30					

PROGRAMMA E ORARI

MARTEDÌ 17:00- 17.30
Cadenza settimanale

N. massimo partecipanti 6

MEDITAZIONE E RESPIRAZIONE

gustare il miele

Docente: Giovanni Plutino Germanò

PROGRAMMA

Che cos'è la meditazione? E' una pratica per sviluppare una comprensione chiara, pulita, realistica della nostra vita, allontanando la mente inquinata da teorie e concetti ingabbianti. La meditazione si basa su quella tradizionale Buddista Tibetana.

il sottotitolo "gustare il miele" fa riferimento alla possibilità di utilizzare la mente in maniera migliore e avere come risultato una vita più felice, da gustare come si gusta il miele.

Ovviamente ciò non si ottiene dall'oggi al domani, ma con l'applicazione e la costanza.

La meditazione concentrativa è utile anche nel teatro; se fatta prima di esibirsi aiuta ad essere sempre presenti a se stessi, se ci si distrae si perdono: la battuta, la nota, il passo

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
6	3		12	2	2	6
13	10	15	19	9	9	13
20	17	22	26	16	16	20
27	24			23	23	27

PROGRAMMA E ORARI

MARTEDI' 10.00 - 12.00
Cadenza settimanale (v. calendario)

N. partecipanti min.5 - max.15

OFFICINA DEL COLORE

LABORATORIO DI CROMO-ARTE-TERAPIA

Docente: Rosaria Volpini

CONTENUTI E METODOLOGIA

CONTENUTI E METODOLOGIA

Ciclo di 10 incontri cadenzati, ognuno strutturato secondo la seguente modalità

- nozioni teoriche
- esercizi di contatto corporeo e respirazione
- rielaborazione del proprio vissuto emotivo, sperimentato in precedenza, attraverso la pittura e altri atti creativi
- momenti dedicati alla riflessione

PROGRAMMA

1. Vitalità e stabilità
2. Al centro di me stesso: aspetti fisiologici e simbolici del blu
3. Andare nel mondo: aspetti fisiologici e simbolici del giallo
4. Il cerchio dei coloro: aspetti fisiologici e simbolici del verde, arancione e viola
5. Laboratorio olfattivo: oli essenziali e ipotalamo
6. Io e l'altro: la relazione con il mondo
7. Vita: una storia a colori
8. I nostri confini: quando il nero ci protegge

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
	3	1	12			
	10	15	19			
	17	22	26			
	24					

PROGRAMMA E ORARI

MARTEDI' 15:00-17:000
Cadenza settimanale

n. massimo partecipanti 20

PATCHWORK

Docente: Susanna Russi - Maria Teresa Lucchini

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
6	3	1	12	2	2	6
13	10	15	19	9	9	13
20	17	22	26	16	16	20
27	24			23	23	27

PROGRAMMA E ORARI

GIOVEDÌ 17:00 - 18:00
Cadenza settimanale

PILATES

Docente: Alice Coppi

PROGRAMMA

Questo corso di pilates, affonda le sue radici nello yoga e nel movimento consapevole.
Svilupperemo in maniera graduale un metodo eseguito con esercizi che andranno a lavorare su tutto il corpo a 360 gradi, con un' attenzione ed un focus specifico incentrati sulla muscolatura posturale, per cercare di ottenere un principio di omeostasi fisiologica del corpo, e poterci muovere in tutta sicurezza.
Ruolo fondamentale giocherà la respirazione che coordinera' ogni movimento, permettendo una connessione corpo mente costante che permetterà di raggiungere uno stato di meditazione in movimento.
Il goal di questo corso è quello di acquisire consapevolezza del corpo, forza e flessibilità per migliorare il benessere e la salute fisica, mentale ed emozionale.

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
8	5	3	7	4	4	1
15	12	10	14	11	11	8
22	19	17	21	18	18	15
29	26		28	25		22
						29

CALENDARIO CORSI A.A. 2026/2027

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
8	5	3	7	4	4	1
15	12	10	14	11	11	8
22	19	17	21	18	18	15
29	26		28	25		22
						29

PROGRAMMA E ORARI

VENERDI 16:00 - 17:30
Cadenza settimanale

N.MASSIMO PARTECIPANTI 12

POMERIGGIO CON UN ROMANZO

Docente: Maria Grazia Salonna

PROGRAMMA

La donna nel romanzo positivista: Giacinta di Luigi Capuana e Madame Bovary di G. Flaubert.

CALENDARIO

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

CALENDARIO CORSI A.A. 2026/2027

PROGRAMMA E ORARI

MERCOLEDÌ 17:00 - 18:00

Cadenza settimanale

PSICOLOGIA DEL BENESSERE

STRUMENTI PRATICI PER VIVERE MEGLIO

DOCENTE: PATRIZIA VETULI

PROGRAMMA

Obiettivi

- Migliorare la consapevolezza di sé
- Rafforzare le relazioni interpersonali
- Sviluppare la competenza emotiva
- Promuovere uno stile di vita sereno e resiliente

Contenuti

- Introduzione al benessere psicologico
- Consapevolezza emotiva
- Gestione dello stress
- Autostima
- Relazioni e comunicazione
- Stili di vita e benessere

Metodologia: Teoria ed esercitazioni

Teorie di riferimento

- L'analisi Transazionale di Eric Berne
- Il conversazionalismo di Giampaolo Lai

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
7	4	2				
14	11	9				
21	18	16				
28	25					

CALENDARIO CORSI A.A. 2026/2027

PROGRAMMA E ORARI

MARTEDÌ 17:00- 18:00
Cadenza settimanale

QIGONG E TAIJIQUAN

Docente: Nicola Caggiano - 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
6	3	1	12	2	2	6
13	10	15	19	9	9	13
20	17	22	26	16	16	20
27	24			23	23	27

PROGRAMMA E ORARI

GIOVEDI' 10.00 - 12.00
Cadenza quindicinale

RECUPERARE FA RIMA CON CREARE

LABORATORIO CREATIVO

Docente: ILARIA INFUSINI

PROGRAMMA

Obiettivo principale del corso è lo sviluppo della propria capacità creativa e fantasia, dando vita ad oggetti o elementi naturali che abitualmente si ritengono inutili, di scarto o da gettare.
La magia dell'idea creativa è in grado di trasformare molti elementi che ci circondano in piccole opere d'arte a costo zero ma di gran valore per chi ne è artefice.
Questo corso mira al recupero di cose spesso di utilizzo quotidiano, manipolarle, modificarle al fine di dar loro una veste inaspettata e sorprendente.
Il confronto poi di idee creative diverse produrrà un'interazione costruttiva tra i partecipanti ed un appagante arricchimento personale.
Chiunque è un artista, se lo vuole...

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
8	5	3	7	4		
22	19	17	21	18		

PROGRAMMA E ORARI

VENERDI' 15.00 - 17.00

Cadenza quindicinale da calendario **n. massimo partecipanti 15**

RESTYLING

MOBILI E AMBIENTI NELLA PRATICA E NELLA TEORIA

Docente: Elena Marinelli

PROGRAMMA

Questo corso si propone di far conoscere ai non addetti ai lavori i processi di restyling e relooking applicati a mobili e ambienti.
Si partirà dai fondamenti della progettazione d'interni, passando più dettagliatamente per gli interventi di relooking, per poi arrivare al restyling dei mobili e a possibili realizzazioni di complementi d'arredo o oggetti fai da te.
Teoria e qualche laboratorio pratico che permettono a tutti di addentrarsi nel mondo dell'arredamento e decorazione ricavandone spunti e idee per dare una nuova veste a ciò che abbiamo intorno.

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
			8	5	5	2
			22	19	19	16
				26		30

PROGRAMMA E ORARI

GIOVEDÌ 11:00- 12:00

Cadenza quindicinale

SALUTE MENTALE

tra scienza e luoghi comuni

Docente: Angelo Meloni

PROGRAMMA

Il docente, medico psichiatra-psicoterapeuta, terrà un corso teorico-pratico di conoscenza e confronto sul concetto di "salute mentale".
Il corso si articolerà con lezioni frontali, presentazione di casi clinici relativi all'argomento trattato e discussione basata sulle domande dei partecipanti.
Gli argomenti da trattare sono quelli attinenti al campo della psicologia/salute mentale

.

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
15	12	10	7	4	4	
29	26		21	18		

PROGRAMMA E ORARI

VENERDÌ 17:00- 19:00

Cadenza settimanale

SCACCHI

Docente: Franco Piaggesi

PROGRAMMA

- elementi del gioco: scacchiera, pezzi, pedoni, terminologia, movimento dei pezzi
- la promozione, la presa en-passant, il Re e le regole che lo riguardano
- l'arrocco, lo scacco, lo scacco matto, lo stallo, prime partite
- principi base in apertura, cosa fare e cosa non fare
- come finisce una partita, vari tipi di patta, come scrivere e leggere una partita
- finali elementari: Re e Donna vs Re, Re e Torre vs Re, ecc
- differenza tra tattica e strategia
- esempi di tattica: attacco doppio, infilata, scacco di scoperta, ecc.
- il calcolo della mossa negli scacchi: le mosse forzanti
- le strutture pedonali, caratteristiche e utilizzo
- come analizzare una posizione: elementi statici e dinamici
- utilizzo di internet per giocare e per studiare scacchi

Durante il corso, in funzione del numero dei partecipanti, potranno essere organizzati tornei; sia in aula durante le lezioni, che tramite internet al di fuori delle lezioni.

CALENDARIO

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

PROGRAMMA E ORARI

VENERDÌ 11:00 - 12:00
Cadenza : quindicinale e in base al calendario

SCRITTORI ITALIANI DEL '900

Docente: Giulia Maria Giorgetti

PROGRAMMA

Il corso analizzerà alcuni testi di "Ossi di seppia" di E. Montale e prenderà in esame due significativi 'casi letterari':

- "Il Gattopardo" di Tomasi di Lampedusa (romanzo storico pubblicato in pieno neorealismo)
- "Il Pasticciaccio..." di C.E. Gadda con la sua ardita mescolanza linguistica ed il gioco metaforico

CALENDARIO

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

PROGRAMMA E ORARI

GIOVEDÌ 9:30- 11:00 (SECONDO CALENDARIO)

Cadenza settimanale (v.calendario)

SCRITTURA CREATIVA

Il viaggio della memoria
Luoghi, volti, emozioni della nostra storia

Docente: Paola Piattella

n. massimo partecipanti 16

PROGRAMMA

La scrittura come occasione per ricordare parti della nostra vita come opportunità per prenderci cura di noi stessi, come stimolo alla rielaborazione creativa degli episodi autobiografici.
Nel corso degli incontri costruiremo una sorta di archivio della nostra vita, una mappa biografica volta alla consapevolezza e al benessere fino a giungere all'auto biografia narrativa, dove memoria ed immaginazione si uniranno per creare un racconto, una poesia, un blog o qualsiasi altro prodotto narrativo la creatività del momento ci indicherà.
Il tutto all'interno di un'atmosfera di condivisione, sollecitazione reciproca e confronto perché si scrive individualmente ma all'interno di un gruppo, imparando da se stessi e dagli altri.

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
8	5	3	7			
	12	10	14			
	19	17	21			
	26		28			

PROGRAMMA E ORARI

GIOVEDÌ 15.30 - 17.00 (SECONDO CALENDARIO)

Cadenza settimanale 3 volte al mese

SCRITTURA CREATIVA
IL FILO TRA IL SOGNO E LA VITA

Docente: Massimo Cesaroni

n. massimo partecipanti 16

PROGRAMMA

Proveremo a conoscerci. Racconteremo noi stessi in maniera creativa, al di fuori delle definizioni che gli altri possono dare di noi. Incontreremo diverse tipologie di eroi e li faremo viaggiare nei nostri racconti.
Per arrivare dove? Ognuno di noi immagina una meta ed è lì che il suo eroe arriverà, dopo aver sconfitto tanti nemici. Quali sono? Ognuno avrà i suoi e dovrà combatterli.
E se l'eroe sono io? Chi sono i miei nemici e alleati? Quali viaggi ho intrapreso? E quanti ancora dovrò e vorrò farne?
Tutto questo usando diversi stili di scrittura per vedere dove ci portano.
In conclusione: forse sappiamo tutti da dove partiamo, di sicuro non abbiamo idea di dove arriveremo. Sarà la sorpresa e lo scopo di questi 15 incontri.

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
8	5	3	7	4		
15	12	10	14	11		
22	19	17	21	18		

PROGRAMMA E ORARI

LUNEDÌ 10:00 - 12:00
Cadenza settimanale

SCULTURA: CORSO AVANZATO

Docente: Valerio Valeri

n. massimo partecipanti 15

PROGRAMMA

Disegno
Modellazione
Volto tuttotondo
Figura

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
5	2	7	11	1	1	5
12	9	14	18	8	8	12
19	16	21	25	15	15	19
26	23			22	22	26
	30					

PROGRAMMA E ORARI

LUNEDÌ 9:00 - 10:00
Cadenza settimanale

SCULTURA: CORSO BASE

Docente: Valerio Valeri

n. massimo partecipanti 8

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
5	2	7	11	1	1	5
12	9	14	18	8	8	12
19	16	21	25	15	15	19
26	23			22	22	26
	30					

CALENDARIO CORSI A.A. 2026/2027

PROGRAMMA E ORARI

LUNEDÌ 9:30 - 11:30

Cadenza settimanale

SOCIOLOGIA DELLA FOTOGRAFIA E WORKSHOP FOTOGRAFICO

COMPRENSIONE E NARRAZIONE PER IMMAGINI

DOCENTE: ENZO CARLI

PROGRAMMA

Analisi comparativa dei movimenti e delle idee che hanno portato alla fotografia contemporanea con particolare riferimento alla cultura fotografica italiana.
Scopo del corso è raccontare una realtà nascosta, a volte lontana quando non violenta o scomoda o fantastica e magica nella sua poesia. Ulteriori tematiche dei workshop sono "paesaggi urbani", "corpi e luoghi", "le forme della città".
I workshop sono suddivisi in quattro fasi, autonome didatticamente e sequenziali ai fini dell'apprendimento.
1) Fase propedeutica: le correnti di pensiero nel primo e secondo dopoguerra; le matrici della fotografia contemporanea; analogico, digitale, A.I.
2) Orientamento: il contesto, linguaggio e tecnica, il bagaglio professionale, elementi della legge sulla stampa.
3) Fase operativa: Workshop fotografico, raccolta e preparazione delle immagini.
4) Fase di verifica: proiezione delle immagini, feedback e discussione, scelta del portfolio, conclusioni.
Storytelling

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
			11			
		14		8	8	12
	16		25			
				22	22	
	30					

PROGRAMMA E ORARI

GIOVEDI 16:00-17:00
Cadenza settimanale

SPAGNOLO BASE

Docente: Ana Maria Vignolo Barchiesi

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.

Si consiglia l'uso di materiale didattico: libro e quaderno di esercizi

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
8	5	3	7	4	4	1
15	12	10	14	11	11	8
22	19	17	21	18	18	15
29	26		28	25		22
						29

PROGRAMMA E ORARI

GIOVEDÌ 17:00 - 18:00
Cadenza settimanale

SPAGNOLO BASE PLUS

Docente: Ana Maria Vignolo Barchiesi

PROGRAMMA

E' la prosecuzione del corso base dove si apprenderanno:

- competenze comunicative orali e scritte al fine di interagire in modo efficace in contesti quotidiani
- comprensione di testi scritti e orali e la capacità di esprimere opinioni
- conoscenza della cultura ispanica per comprendere il contesto attraverso l'uso della lingua
- l'uso del passato e del futuro andando oltre il presente, migliorare la pronuncia e la sicurezza arricchendo il vocabolario

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
8	5	3	7	4	4	1
15	12	10	14	11	11	8
22	19	17	21	18	18	15
29	26		28	25		22
						29

PROGRAMMA E ORARI

MERCOLEDI 16.00 - 17.00
Cadenza quindicinale

STORIA DELLA FILOSOFIA

Docente: ANTONIO LUCCARINI

PROGRAMMA

Gli inizi del pensiero filosofico

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
	11	9	20	3	3	14
					17	
	25			17	31	28

PROGRAMMA E ORARI

LUNEDÌ 18:00-19:00
Cadenza settimanale

STORIA DI ANCONA
(raccontata sotto l'ombrellone)

Docente: Piero Romagnoli

PROGRAMMA

1.Prima dei Greci;
2.Ankòn,il gomito;
3.La romanizzazione;
4.Bisanzio, la guerra gotica, la pentapoli
5.Longobardi Saraceni;
6.I tre assi di tedeschi;
7.Le Crociate e l'avvio dei traffici al mare;
8. Il Libero Comune;
9.Il terribile '300:la peste,l'incendio, i Malatesta,l'Albornoz;
10.Il Quattrocento: l'ascesa dello Stato Pontificioe dei Turchi;
11.La perdita di autonomia;
12.Lepanto;
13.Il Seicento;
14.Il Porto Franco;
15.Arriva Napoleone;
16.La Restaurazione;
17.Il Regno d'Italia;
18.Ancona città sovversiva;
19 . La Prima Guerra Mondiale;
20.La Rivolta dei Bersaglieri: il fascismo;
21.Il dopoguerra.
CONCLUSIONE: e adesso?

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
5	2	7	11	1	1	5
12	9	14	18	8	8	12
19	16	21	25	15	15	19
26	23			22	22	26
	30					

PROGRAMMA E ORARI

LUNEDÌ 17.00 - 18.00
Cadenza settimanale secondo calendario

STORIA SOCIALE DELLA CANZONE
L'OLIMPO DEGLI DEI. MONOGRAFIE DEI PIU' GRANDI

Docente: Massimo Papini

PROGRAMMA

Saranno 14 lezioni dedicate a:

1. Beatles
2. Lucio Battisti
3. Bob Dylan
4. Fabrizio De André
5. Francesco De Gregori
6. Simon and Garfunkel
7. Francesco Guccini
8. Edoardo Bennato
9. Lucio Dalla
10. Leonard Cohen
11. Antonello Venditti
12. Ivano Fossati
13. Franco Battiato
14. Bruce Springsteen

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
5	2	7	11	1	1	5
12	9	14	18	8	8	12
19	16	21	25	15	15	19

PROGRAMMA E ORARI

LUNEDÌ 19:00-20:00
Cadenza: tre volte al mese

TANGO ARGENTINO

Docenti: Ella Samylina - Fabrizio Giambra

PROGRAMMA

Il corso è rivolto a persone di tutte le età: sia principianti, sia di livello intermedio e non necessariamente in coppia.
Le lezioni infatti saranno strutturate in modo da seguire i ballerini in modo il più possibile individualizzato secondo un calendario e orari da stabilire .
L' insegnante, Ella Samilyna, è una professionista diplomata in grado di seguire sia l' uomo che la donna. Nel suo lavoro sarà comunque supportata da ballerini esperti/ maestri.
Lo scopo ultimo è quello di creare un gruppo che vuole non solo imparare i passi e le figure del tango argentino, ma anche socializzare praticando insieme una disciplina che è benessere sia mentale che fisico, poiché aiuta nella coordinazione, stabilità, equilibrio e postura.

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
5	2	7	11	1	1	5
12	9	14	18	8	8	12
19	16	21	25	15	15	19
	23					

PROGRAMMA E ORARI

MERCOLEDÌ 10:00- 11:00
Cadenza settimanale

TEDESCO AVANZATO

CONVERSAZIONE LIVELLO A2-B2

Docente: Ilse Langer

PROGRAMMA

Obiettivo del corso è riattivare le strutture morfo-sintattiche e le regole grammaticali attraverso la conoscenza della cultura, della storia e della letteratura dei paesi di lingua tedesca. Testo guida di questo "viaggio nel mondo di lingua tedesca" (eine.Reise durch die deutschsprachige Welt) è KULTUR PUZZLE della Loescher Editore (prezzo 12 euro)
Il libro di testo farà da filo conduttore alle lezioni che comunque prevedono anche approfondimenti culturali a seconda degli argomenti trattati di interesse dei partecipanti.

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
7	4	2	13	3	3	7
14	11	9	20	10	10	14
21	18	16	27	17	17	21
28	25			24	24	28
					31	

PROGRAMMA E ORARI

MERCOLEDÌ 10:00-11:00
Cadenza settimanale

TEDESCO LIVELLO BASE AVANZATO (ONLINE)

Docente: Marinella Baldoni

PROGRAMMA

·Completamento ed approfondimento delle strutture grammaticali e sintattiche.

Esercizi strutturali (completamento trasformazione, composizione)

Attività di comprensione e produzione orale e scritta (con aiuti personalizzati) su argomenti di civiltà e cultura del mondo di lingua tedesca; storia e geografia fisica richiami grammaticali, letture da quotidiani e testi letterari.

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
7	4	2	13	3	3	7
14	11	9	20	10	10	14
21	18	16	27	17	17	21
28	25			24	24	28
					31	

PROGRAMMA E ORARI

SABATO 9.00 - 10.00
Cadenza settimanale

URBAN DANCE

Docente: Maria Rodriguez

PROGRAMMA

Stile di danza influenzato da vari movimenti artistici, come hip hop, funk, house, locking, popping, afro e altri stili. L'obiettivo sarà comprendere il concetto di danza urbana e i suoi benefici, costruire un'auto consapevolezza, con lo scopo di sviluppare un benessere psicofisico.
Svolgimento: riscaldamento 10 minuti; coscienza del corpo, usare le emozioni, costruzione di forza graduale 35 minuti; stretching 7/10 minuti; rilassamento respirazione 5 minuti.

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
10	7	5	9	6	6	3
17	14	12	16	13	13	10
24	21	19	23	20	20	17
31	28		30	27		24

PROGRAMMA E ORARI

MERCOLEDÌ 11:00 - 12:00
Cadenza quindicinale

VIVERE IN CONDOMINIO

Docente: Roberto Boni

PROGRAMMA

Il condominio: formazione e costituzione. Il codice civile. Parti comuni. Lavori straordinari, innovazioni, migliorie. Ripartizione delle spese. Tabelle millesimali. Bilanci: consuntivo, preventivo, straordinario. L'amministratore. L'assemblea: ordinaria, straordinaria, deleghe. Maggioranze assembleari. Delibere valide, annullabili, nulle. Regolamento di condominio. Articoli derogabili e inderogabili. Uso delle parti comuni: pregiudizio alla stabilità, sicurezza, decoro architettonico. Divisione o scioglimento del condominio. Quote, riscossione, morosità. Convocazione assemblea, delibera assembleare.

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
7	4	2	13	10		
21	18	16	27	24		

PROGRAMMA E ORARI

MERCOLEDI' 17:00- 18:30
Cadenza settimanale

YOGA E MEDITAZIONE

Docente: Alberto Maccioni

n. massimo partecipanti 20

PROGRAMMA

Lavorando sulla consapevolezza del respiro, lo scioglimento delle articolazioni, l'attivazione dell'energia e il rilassamento di corpo e mente, cerchiamo di avvicinarci ad uno stato meditativo.

Materiale necessario: tuta comoda, tappetino, cuscino e coperta

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
7	4	2	13	3	3	7
14	11	9	20	10	10	14
21	18	16	27	17	17	21
28	25			24	24	28
					31	

PROGRAMMA E ORARI

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

YOGA OVER 60

Docente: Alice Banchetti

PROGRAMMA

Il Corso di "Yoga over 60", è rivolto a persone di età dai 60 anni in poi.
Durante il corso verranno praticati:
Pawanmukatasana (esercizi per sciogliere le articolazioni), Asana (posizioni di yoga) dinamiche e statiche e alcune semplici tecniche di respirazione, per migliorare la salute ed il benessere generale.

CALENDARIO

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