

UNIVERSITÀ

UNIVERSITÀ DELLA TERZA ETÀ - UNIVERSITÀ DELLE TRE ETÀ



ATTIVITA' E CORSI
ON LINE

ANNO ACCADEMICO **2023/2024**
ATTIVITÀ ASSOCIATIVE

MODALITA' CORSI ONLINE AA 2023-2024

Le esperienze degli anni precedenti hanno dimostrato la validità dei corsi condivisi, favorendo reciproche conoscenze e nuove relazioni.

Essendo un'iniziativa spontanea delle sedi, che prestano il servizio per i propri iscritti, senza nulla chiedere e a totale carico delle loro segreterie, le norme d'uso sono di seguito riportate.

Il senso dell'iniziativa è quello di unire le sedi e agevolare i rapporti, ampliando contemporaneamente l'offerta dei corsi tra cui scegliere.

L'adesione è libera, totalmente gratuita e autogestita dalle sedi partecipanti che condividono l'iniziativa.

Condizioni necessarie e indispensabili per accedere ai Corsi Online:

1. Essere iscritti alla Sede di appartenenza.
2. Ogni socio può scegliere fino a un numero massimo di corsi, stabilito dalla propria sede, alla quale dovrà comunicarli;
3. Non sono ammessi rapporti individuali tra socio e docenti dei corsi prescelti;
4. Non sono ammessi rapporti individuali tra iscritto e segreterie delle sedi;
5. Gli iscritti che non si atterranno alle disposizioni, saranno inibiti dalla partecipazione ai corsi;
6. Essendo un onere a totale carico delle segreterie delle sedi, si invitano gli iscritti a collaborare per la buona riuscita del servizio e soprattutto, a pazientare in caso di imprevisti quanto inevitabili disguidi.

SEDI PROPONENTI

UNITRE DI ALBANO LAZIALE	unitrealbanolaziale@libero.it
UNITRE DI ARICCIA	info@unitreariccia.org
UNITRE DI BIANZÈ	unitrebianze@gmail.com
UNITRE DI CASTIGLIONE DELLA PESCAIA	unitre_b.carotenuto@alice.it
UNITRE DI CIAMPINO	unitreciampino@alice.it
UNITRE DI GALATONE	unitregalatone@gmail.com
UNITRE DI MARINO	unitredimarino@libero.it
UNITRE DI MEDA	segreteria@unitremeda.it
UNITRE DI SERMONETA	info@unitresermoneta.it
UNITRE SCIACCA	unitresciacca@gmail.com
UNITRE DI TORINO METROPOLIS	unitretorinometropolis@gmail.com
UNITRE TRADATE	unitre.tradate@gmail.com
UNITRE DI VICOVARO	segreteria@unitrevicovaro.it
	ccentroni@yahoo.it
UNITRE DI VILLARBASSE-REANO	uni3vr@gmail.com

CORSI e DOCENTI UNITRE ONLINE A.A. 2023 – 2024

UNITRE DI ALBANO LAZIALE

- | | | |
|--|---------|------------------|
| 1. L'informatica "UTILE" | Docente | Terragno Lorenzo |
| 2. MANDALA "un viaggio intorno e dentro" | Docente | Colizza Lorena |
| 3. Io e il Mio Mandala | Docente | Colizza Lorena |

UNITRE DI ARICCIA

- | | | |
|-------------------------------------|---------|----------------------|
| 4. Ambiente e Transizione Ecologica | Docente | Giacopetti Donatella |
| 5. Etruschi | Docente | Lucarini Corinna |

UNITRE DI BIANZÈ

- | | | |
|--|---------|-----------------------|
| 6. Psicologia delle sette | Docente | Conte Massimiliano |
| 7. Creazione di Gioielli | Docente | Caressa Arianna |
| 8. Pillole di Bibbia | Docente | Forasacco Maria Luisa |
| 9. Russia e Ucraina in un rapporto difficile | Docente | Riccardi Bruno |
| 10. Conferenze | Docenti | Vari |

UNITRE CASTIGLIONE DELLA PESCAIA

- | | | |
|--|---------|--------------------|
| 11. Archeologia – Le città etrusche | Docente | Barbetti Osvaldo |
| 12. La letteratura senza età.
Gli scrittori raccontano il mondo | Docente | Brunamonti Samuela |
| 13. Urbanistica e Architettura | Docente | Pettini Pietro |
| 14. Storia dell'arte "Il mito greco" | Docente | Giommoni Vera |
| 15. Lingua Spagnola | Docente | Del Valle Luisa |

UNITRE DI CIAMPINO

- | | | |
|---|---------|--------------------|
| 16. Psicologia "Il Benessere Psicosomatico" | Docente | Napoleone Giuseppe |
| 17. Criminologia generale | Docente | Liberati Anna Sara |
| 18. Comunicazione: la seduzione gentile | Docente | Potenza Anna |

UNITRE GALATONE

- | | | |
|--|---------|-------------------|
| 19. alfabetizzazione informatica ed Uso del PC | Docente | Terragno Lorenzo |
| 20. Riciclo creativo | Docente | Cardinale Daniela |
| 21. Storia della Radio e Guglielmo Marconi | Docente | Terragno Lorenzo |
| 22. Le Macchine di Leonardo da Vinci | Docente | |

UNITRE DI MARINO

- | | | |
|------------------------------|---------|---------------------|
| 23. Dieta Mediterranea | Docente | Sanna Maria Rita |
| 24. Geologia dell'Ambiente | Docente | Angelelli Francesco |
| 25. Psicologia del Benessere | Docente | Curcio Salvatore |

26. Scacchi	Docente	Moretti Filippo
27. Yoga	Docente	Tedeschi Miriam
28. Smartphone	Docente	Terragno Lorenzo

UNITRE DI MEDA

29. Atlantide nella storia	Docente	Notarpietro Adalberto
30. Atlantide nella narrativa	Docente	Notarpietro Adalberto
31. Conoscere e amare la Brughiera	Docente	Del Pero Gianni
32. Emanuele Severino	Docente	Cecchetti Furio
33. I legami familiari in psicoanalisi	Docente	Busnelli Silvia
34. I racconti del Vino	Docente	Tagliabue Paolo
35. Il potere delle storie	Docente	Tornitore Tonino
36. Italo Calvino – La Leggerezza	Docente	Ciuffreda Anna Rosa
37. Parole nuove comunicazione nell'era internet	Docente	Broggi Rita
38. Nutrizione e Benessere: dieta equilibrata	Docente	Busnelli Vermondo
39. Nutrizione e Benessere: conservare i cibi	Docente	Busnelli Vermondo
40. Passioni e suggestioni femminili	Docente	Di Liberti Camillo
41. Russo – Primo livello	Docente	Ginelli Fabio
42. Russo – Secondo livello	Docente	Ginelli Fabio
43. Russo – Terzo livello	Docente	Ginelli Fabio
44. Storia del pensiero e della cultura occidentale	Docente	Pizzagalli Francesco
45. Sviluppo economico e sostenibilità ambientale	Docente	Mario Rasador

UNITRE DI SERMONETA

46. Lingua inglese principianti 2° livello	Docente	Guarnacci Mirco
47. Lingua dei Segni	Docente	Cenci Gigliola

UNITRE DI TORINO METROPOLIS

48. Geologia: Panorami e marciapiedi	Docente	Clari Pierangelo
49. Arte: La pittura Fiamminga nei Secoli	Docente	Rebaudo Giuliana

UNITRE DI TRADATE

50. Corruzione e pubblica amministrazione	Docente:	Martina Maria Tenti
51. Discesa agli inferi con Dante	Docente:	Venicio Bernardi
52. Arti plastiche e musica nelle neuroscienze	Docente:	Manrico Zoli
53. Relazioni interspecifiche in un ecosistema	Docente:	Candelora Sergi
54. Tablet e smartphone dalla A alla Z	Docente:	Cecilia Monti
55. Informatica avanzato	Docente:	Cecilia Monti
56. La tua mente, chiave per la felicità	Docente:	David Cardano
57. Astronomia. I corpi minori del sistema solare	Docente:	Cesare Guaita

58. Arte del Settecento

Docente: Emilio Panceri

59. Le molecole che hanno fatto la storia

Docente: Alberto Boracchi

UNITRE DI VICOVARO

60. Architettura

Docente Janowska Anna

UNITRE DI VILLARBASSE REANO

61. Archeologia e storia dell'arte

Docente Avanzo Donatella

62. La Cina e il Cinese

Docente Gala Matteo

63. Filosofia

Docente Croce Marcello

64. Finanza

Docente Giardino Mauro

65. Formazione e dinamiche di gruppo

Docenti Rizza Davide

66. Giacomo Puccini – vita e arte di un “Talento”

Docente Maritano Elio

67. Giudei – Pagani - Cristiani

Docente Rizza Aldo

68. Il nostro meraviglioso Mondo

Docente Ottolenghi Guido

69. Letteratura Statunitense

Docente Giors Laura

70. Psicoanalisi

Docente Rizza Aldo

71. Romanico in Catalogna

Docente Naldi Carlo

72. Storia del Piemonte

Docente Naldi Carlo

73. Viaggi in poltrona

Docente Naldi Carlo

74. Salute e Benessere

Docente Vari

Corso 01 – SEDE DI ALBANO LAZIALE

L'INFORMATICA UTILE

Docente: **TERRAGNO LORENZO**

DESCRIZIONE DEL CORSO

Corso breve

Cos'è la PEC, lo SPID, come si acquista on line, come si interagisce con uffici pubblici o privati, medico di base, come si prenota una visita specialistica, un viaggio, un ristorante, come entrare e consultare il proprio conto corrente bancario, ecc.....

la sicurezza informatica e varie.

CALENDARIO DEL CORSO

piattaforma	Zoom
cadenza	Settimanale
giorno	Martedì
orario	18,00 - 19,00

Corso 02 – SEDE DI ALBANO LAZIALE

MANDALA “UN VIAGGIO INTORNO E DENTRO”

Docente: **COLIZZA LORENA**

DESCRIZIONE DEL CORSO

Gli incontri saranno dedicati alla conoscenza del Mandala attraverso l'arte, la cultura la filosofia e la natura. Nell'essere umano c'è sempre stata la necessità di esprimere, attraverso la creatività, la ricerca continua e costante del proprio centro, della propria essenza ed oggi più che mai di ristabilire un più corretto equilibrio tra uomo e natura. Il Mandala, che vuol dire "centro" o "cerchio", un tempo associato esclusivamente ad un rito religioso orientale è stato pio reinterpretato e rielaborato dalla psicologia, dalla scienza, dall'architettura, dall'arte.

Io e il mio Mandala incontri dedicati ad un lavoro di introspezione attraverso l'utilizzo e la conoscenza del Mandala quale strumento terapeutico. Non è necessario essere bravi nel disegno né fondamentale l'utilizzo di righelli e compassi.

Attraverso gli incontri si impara a conoscere cosa vuol dire "restare nel sentire" "per proseguire il proprio cammino con maggiore consapevolezza e serenità.

CALENDARIO DEL CORSO

piattaforma	Zoom
cadenza	Quindicinale
giorno	Venerdì
orario	17,00 - 18,30

Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio

Corso 03 – SEDE DI ALBANO LAZIALE

IO E IL MIO MANDALA

Docente: **COLIZZA LORENA**

DESCRIZIONE DEL CORSO

Incontri dedicati ad un lavoro di introspezione attraverso l'utilizzo e la conoscenza del Mandala quale strumento terapeutico. Non è necessario essere bravi nel disegno né fondamentale l'utilizzo di righelli e compassi. Attraverso gli incontri si impara a conoscere cosa vuol dire "restare nel sentire" per proseguire il proprio cammino con maggiore consapevolezza e serenità.

CALENDARIO DEL CORSO

piattaforma	Zoom
frequenza	Quindicinale
giorno	Venerdì
orario	17,00 - 18,30

Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio

Corso 04 – SEDE DI ARICCIA

AMBIENTE E TRANSIZIONE ECOLOGICA

Docente: **GIACOPETTI DONATELLA**

DESCRIZIONE DEL CORSO

Ambiente, energia e lavoro: un equilibrio possibile
La tutela dell'ambiente: come nasce in Europa e in Italia
I rifiuti: da problema a risorsa
Qualità dell'aria e del clima
Il recupero dei siti contaminati
La risorsa idrica
Quale futuro: la transizione ecologica ed energetica

CALENDARIO DEL CORSO

piattaforma	Google Meet
frequenza	
giorno	Mercoledì
orario	18,30 - 19,30

Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio
			28	13	10	15
				27	24	

Corso 05 – SEDE DI ARICCIA

ETRUSCHI

Docente: **LUCARINI CORINNA**

DESCRIZIONE DEL CORSO

Introduzione alla storia e ai caratteri di una grande civiltà

La storia degli Etruschi fra letteratura classica ed evidenza archeologica. L'ambiente e le città

La società e lo stato. Il pensiero scientifico e religioso

La cultura artistica. La scrittura e la lingua

I più importanti siti archeologici e musei etruschi

CALENDARIO DEL CORSO

piattaforma	Google Meet
frequenza	
giorno	Sabato
orario	16,30 - 17,30

Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio
			03	02		
			17	16		

Corso 06 – SEDE DI BIANZÈ

PSICOLOGIA DELLE SETTE

Docente: **CONTE MASSIMILIANO**

DESCRIZIONE DEL CORSO

Questioni criminologiche sul fenomeno
Satanismo
Stregoneria

CALENDARIO DEL CORSO

piattaforma	Zoom
Giorno	
Orario	20,30

Novembre	Dicembre
06	
13	
20	

Corso 07 – SEDE DI BIANZÈ

CREAZIONE DI GIOIELLI

Docente: **CARESSA ARIANNA**

DESCRIZIONE DEL CORSO

Gioiello con catene
Gioiello con plastica
Gioiello in metallo

CALENDARIO DEL CORSO

piattaforma	Zoom
Giorno	
Orario	20,30

Novembre	Dicembre
	05
	12
	19

Corso 08 – SEDE DI BIANZÈ

PILLOLE DI BIBBIA

Introduzione e elementi base per la lettura della Bibbia.

Docente: **FORASACCO MARIA LUISA**

DESCRIZIONE DEL CORSO

Inquadramento generale: l'antico testamento, suddivisione, tradizioni, lingue e canoni di lettura;

Inquadramento generale: l'antico testamento, suddivisione, tradizioni, lingue e canoni di lettura:

Note di cultura e civiltà ebraica dalla sapienza degli antichi alla novità cristiana;

Note di cultura e civiltà ebraica dalla sapienza degli antichi alla novità cristiana;

Scelta di uomini e donne, storie e vite vissute con lettura di qualche passo;

Scelta di uomini e donne, storie e vite vissute con lettura di qualche passo.

CALENDARIO DEL CORSO

piattaforma	Zoom
giorno	
orario	20,30

Febbraio	Marzo
14	06
21	13
28	20

Corso 09 – SEDE DI BIANZÈ

RUSSIA E UCRAINA IN UN RAPPORTO DIFFICILE

Docente: **BRUNO RICCARDI**

DESCRIZIONE DEL CORSO

La Russia di Kiev, i cosacchi, il trattato di Pereiaslav, la politica zarista nel '700, Taras Shevchenko e il nazionalismo ucraino fino alla fine dell'800.

I kulaki, la chiesa greco-ortodossa, la rivoluzione del 1905, la prima guerra mondiale, la rivoluzione bolscevica, la guerra civile in Russia e Ucraina e la morte di Lenin.

La politica di Stalin, fondazione dell'ONU, l'holodomor, la seconda guerra mondiale, gli ucraini e l'olocausto, Stepan Bandera.

La politica di Kruscev e dei successivi leader sovietici, l'Ucraina dal crollo dell'URSS ai giorni nostri.

CALENDARIO DEL CORSO

piattaforma	Zoom
giorno	
orario	20,30

Febbraio	Marzo
20	05
27	12

Corso 10 – SEDE DI BIANZÈ

CONFERENZE

Docente:

DESCRIZIONE DELLE CONFERENZE

27 ottobre

Venerdì ore 20,30 ONLINE

ECOLOGIA NELLE PICCOLE COSE Specchio dei Tempi

Dott.ssa Paola FARNIA

.....

12 gennaio

Venerdì ore 20,30 ONLINE

IL GIORNALISMO DI GUERRA E DELLE CATASTROFI Specchio dei tempi

Dott. Angelo CONTI

.....

09 febbraio

Venerdì ore 20,30 ONLINE

**QUANDO GLI ULTIMI SI RIBELLANO, NASCONO LEGGENDE: LE
MASCHERE DI CARNEVALE E LE LORO STORIE**

Presidente U3 Bianzè Rita Lorena FASSONE

Corso 11 – SEDE DI CASTIGLIONE DELLA PESCAIA

ARCHEOLOGIA

Docente: **BARBETTA OSVALDO**

DESCRIZIONE DEL CORSO

Le città Etrusche

CALENDARIO DEL CORSO

piattaforma	Zoom
Giorno	
Orario	16,00 – 17,00

Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
07	05	16	13	12	09
21	19	30	27	26	23

Corso 12 – SEDE DI CASTIGLIONE DELLA PESCAIA

ITALIANO

Docente: **BRUNAMONTI SAMUELA**

DESCRIZIONE DEL CORSO

la letteratura senza età. Gli scrittori raccontano il mondo

CALENDARIO DEL CORSO

piattaforma	Zoom
Giorno	
Orario	16,00 – 17,00

Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
14	05	23	13	05	09
	19		20	19	04

Corso 13 – SEDE DI CASTIGLIONE DELLA PESCAIA

URBANISTICA E ARCHITETTURA

Docente: **PETTINI PIETRO**

Sviluppo delle città nella storia

CALENDARIO DEL CORSO

piattaforma	Zoom
Giorno	
Orario	17,00

Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
29	13	10	07	06	03
		24	21	20	17

Corso 14 – SEDE DI CASTIGLIONE DELLA PESCAIA

STORIA DELL'ARTE

Docente: **GIOMMONI VERA**

Il mito Greco

CALENDARIO DEL CORSO

piattaforma	Zoom
Giorno	
Orario	16,00

Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
22	06	17	14	13	10
	20	31	28	27	

Corso 15 – SEDE DI CASTIGLIONE DELLA PESCAIA

LINGUA SPAGNOLA

Docente: **DEL VALLE LUISA**

CORSO BASE

CALENDARIO DEL CORSO

piattaforma	Zoom
frequenza	Settimanale
Giorno	Dal 9 Nov. tutti i giovedì
Orario	18,00

Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio
-----------------	-----------------	----------------	-----------------	--------------	---------------	---------------

Corso 16 – SEDE DI CIAMPINO

PSICOLOGIA: Il Benessere Psicosomatico: Parliamone Insieme

Docente: **NAPOLEONE GIUSEPPE**

DESCRIZIONE DEL CORSO

- Come funziona il nostro cervello;
- Concetto di personalità, Carattere e Temperamento;
- La sindrome generale di adattamento di Seyle;
- Come diagnosticare l'ansia;
- Cosa sono le paralisi;
- Concetto di assertività e test;
- Stressor, stress e problem solving;
- Come migliorare il concetto di Sé;
- Che cos'è il Training Autogeno;
- Che cos'è la Mindfulness;
- Che cosa sono le Tecniche di Meditazione.

CALENDARIO DEL CORSO

piattaforma	Zoom
Cadenza	Settimanale
Giorno	Mercoledì
Orario	09,30 – 10,45

Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio
08	06	10	07	06	03	08
15	13	17	14	13	10	15
22	20	24	21	20	17	22
29		31	28	27	24	29

Corso 17 – SEDE DI CIAMPINO

CRIMINOLOGIA GENERALE

Docenti: LIBERATI ANNA SARA

Docente e criminologa specializzata: Neurocriminologia, Neuroscienze e Comportamento Umano

DESCRIZIONE DEL CORSO

Programma:

- Lezione 1) **Introduzione al corso:** Cosa è la criminologia? Chi è, e cosa fa il criminologo?
- Lezione 2) **La Criminologia come scienza, storia ed evoluzione. Parte I:** Teorie illuministiche, Beccaria e scuola Classica, Lombroso e scuola Positiva, il contributo marxista
- Lezione 3) **La criminologia come scienza, storia ed evoluzione. Parte II:** Le principali teorie criminologiche
- Lezione 4) **Crimine, violenza e aggressività**
- Lezione 5) **Criminali si nasce o si diventa? Parte I:** Ruolo dei fattori biologici
- Lezione 6) **Criminali si nasce o si diventa? Parte II:** Ruolo dei fattori ambientali
- Lezione 7) **I Serial Killer:** Profiling, classificazioni e caratteristiche
- Lezione 8) **Adolescenti e crimine:** Il fenomeno delle baby gang, il bullismo e il cyber bullismo
- Lezione 9) **Crimini informatici:** Cosa sono? Come possiamo tutelarci?
- Lezione 10) **Elementi di vittimologia**
- Lezione 11) **Considerazioni conclusive** (cosa ci si aspetta dalla criminologia? In che modo può dialogare con il diritto penale?).

CALENDARIO DEL CORSO

Piattaforma	Zoom
Giorno	Martedì
Cadenza	
Orario	10,00 – 11,30

Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio
14	05	09	06
21	12	16	
28	19	23	
		30	

Corso 18 – SEDE DI CIAMPINO

COMUNICAZIONE – LA SEDUZIONE GENTILE

Docenti: **POTENZA ANNA**

DESCRIZIONE DEL CORSO

Il corso si svolge online su 13 incontri. Sviluppa la capacità di farsi apprezzare non solo da un partner, ma in tutti i rapporti interpersonali, partendo dalla conoscenza di sé, dall'esercizio della benevolenza generalizzata e dalla capacità di comunicare. I suoi supporti teorici sono la Comunicazione Non Violenta di M. Rosenberg, la Compassion Focused Therapy di P. Gilbert, la REBT di A. Ellis, la Scrittura Espressiva di Pennebaker, gli studi sull'Assertività.

PROGRAMMA

1	Che vuol dire sedurre. Sapere, potere o volere? Sedurre chi; sedurre perché; sedurre come. I quattro principi fondamentali della seduzione. Gli errori visti commettere e quelli che abbiamo commesso noi.
2	Cartesio: ripartire dall'io. Kant: la "insocievole socievolezza". Vantaggi della simpatia generalizzata. La <i>Compassion focused therapy</i> : amare noi stessi per amare gli altri e amare gli altri per amare noi stessi. Esercizi sui nostri modi e sulla nostra immagine. Prime ipotesi sulle idee funzionali e quelle disfunzionali. Esercizi e propositi da mettere in pratica.
3	L'importanza di saper ascoltare... e di aver qualcosa da dire. La relazione di coppia. Dagli studi della prof.ssa Grazia Attili, gli ormoni dell'amore e i motivi nascosti della scelta del partner.
4	Un esperto ci parla: dr.ssa Carla Maria Brunialti, psicologa e sessuologa. Il sesso nelle varie età: funzioni e disfunzioni. Domande dei partecipanti.
5	Analisi degli errori nella seduzione di coppia: dr. Antonio Amatulli, esperto nelle tecniche della seduzione. Domande dei partecipanti.
6	Le doti personali: analisi dell'apologo di Leon Battista Alberti su Virtù e Fortuna. Test su cosa si è appreso fin qui e di cos'altro si vorrebbe apprendere.
7	Utilità della corretta respirazione: training autogeno, yoga, mindfulness. L'assertività: scoprire il rispetto di sé attraverso il rispetto dell'altro.
8	L'amore s'impara da bambini. Parla un'esperta della corretta relazione con figli, nipoti, alunni: la psicologa prof.ssa Emma Baumgartner. Domande dei partecipanti.
9	Cosa sono le idee irrazionali. Cenni di Terapia Razional-Emotiva, REBT. Esercizio di gruppo sulle idee che possono danneggiare una relazione. Prime ipotesi su persone sconosciute su cui esercitare la seduzione.
10	Il non-amore. Le relazioni tossiche in famiglia: parla l'esperta prof.ssa Antonella Lia, psicologa. Domande dei partecipanti. Propositi da mettere in pratica.
11	I principi della Comunicazione Non Violenta. Esercizi di C.N.V. tra i partecipanti. La <i>Compassion focused therapy</i> : il Sé positivo come bussola.
12	Analisi degli errori fatti in passato. Cenerentola e il Principe Azzurro. I <i>social</i> : vantaggi e pericoli. Parla una ricercatrice, Mara Roma. Come riconoscere le proprie emozioni: la Scrittura Espressiva, esercizi sulla Tempesta di parole.
13	Scriviamo una lettera ad una persona con la quale la relazione è stata difficile, per capire le nostre emozioni allora e ora; per scoprire se abbiamo sbagliato e potevamo condurci diversamente; per rimediare, se è ancora possibile. Cerchiamo qualcuno del nostro passato per sentire il suo parere su noi. Valutazioni conclusive e propositi per il futuro.

CALENDARIO DEL CORSO

piattaforma	Zoom
Giorno	Lunedì
Cadenza	Settimanale
Orario	18,00 – 20,00

Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
15	05	04	08
22	12	11	15
29	19	18	
	26	25	

Corso 19 – SEDE DI GALATONE

ALFABETIZZAZIONE INFORMATICA ED USO DEL PC

Docente: **TERRAGNO LORENZO**

DESCRIZIONE DEL CORSO

Programma sintetico del corso: Cos'è il codice binario, differenza fra Bit e Byte, Velocità di trasmissione dei dati e storage dei dati. Hard disk: differenza fra HDD e SSD. Differenza fra memoria Rom e memoria Ram. Differenza fra Software ed Hardware. Cosa sono le periferiche del PC. Differenza fra Desktop, Laptop, Notebook ed e Book, corretta accensione e spegnimento del PC. Descrizione di file, cartella, software applicativo e software esecutivo. Utilizzo di word, excell. Differenza fra Office ed Open office. Collegamento in internet: Significato di "Url", "www", significato di "http" e "https", utilizzo della posta elettronica. Differenza fra posta elettronica normale e pec (posta elettronica certificata). Differenze dei vari Browser, cosa sono i motori di ricerca. Come si crea un documento con l'audio scrittura. Trasformazione di un documento word a pdf .Differenza fra documento word e documento pdf.

CALENDARIO DEL CORSO

piattaforma	Google Meet
giorno	Martedì
orario	16,15 – 17,00
N° max iscritti	50

Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio
07	05	09	06	05	09	07
14	12	16	13	12	16	14
21	19	23	20	19	23	21
28		30	27	26	30	

Corso 20 – SEDE DI GALATONE

RICICLO CREATIVO

Docente: **CARDINALE DANIELA**

DESCRIZIONE DEL CORSO

Partiamo dalla ecosostenibilità per scoprire la nostra creatività. Inventiamo una nuova vita per oggetti che abbiamo accantonato in un angolo e che forse avremmo già dovuto gettare. Partiremo da nozioni base sulla composizione dei materiali di cui sono composti gli oggetti che vorremmo buttare via per studiare un progetto di ricupero e riuso. Una filosofia, un credo, una cultura per il nostro futuro.

CALENDARIO DEL CORSO

Piattaforma	Google Meet
Giorno	Lunedì
Orario	17,30 – 18,30
N° max iscritti	80

Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo
06	11	08	12	11
20	18	22	26	25

Corso 21 – SEDE DI GALATONE

MUSEO DELLA RADIO

Docenti: **CHIANTERA ALBERTO**
CARDINALE DANIELA

DESCRIZIONE DEL CORSO

Presentazione del museo, ed intermezzo musicale con grammofono-Infanzia marconi e primi esperimenti-Vita privata Marconi ed intermezzo musicale-La radio mezzo di comunicazione e salvataggio Titanic-La radio mezzo di informazione e mezzo di propaganda (vedi programmi Boncompagni, Arbore, Bandiera gialla, ecc, ecc) La radio oggi. In chiusura alcuni brani musicali. Nota: la radio nasce come mezzo d' intrattenimento, diventa mezzo di propaganda con il nazismo ed il fascismo per poi diventare mezzo di comunicazione.

CALENDARIO DEL CORSO

piattaforma	Google Meet
giorno	Giovedì
orario	16,30 – 17,30

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio
19	16	13	11	
	30		25	

Corso 22 – SEDE DI GALATONE

LEONARDO DA VINCI UN GENIO

Docenti: Giuseppe Manisco e i suoi collaboratori Jenny Manisco, Federica Pano, Dario Francone, Sara Manisco, Donato Manisco.

DESCRIZIONE DEL CORSO

Sono previsti undici appuntamenti con i quali Giuseppe Manisco, interprete e realizzatore delle macchine di Leonardo Da Vinci, ora costituenti uno dei più importanti musei vinciani esistenti al mondo e che ha sede in Galatone in alcune sale del prestigioso Palazzo Marchesale Belmonte – Pignatelli, tratterà altrettanti argomenti che riguardano il pensiero scientifico del più grande uomo rinascimentale che fu Leonardo Da Vinci

CALENDARIO DEL CORSO

piattaforma	Google Meet
giorno	Quindicinale
orario	Da decidere
N° max iscritti	80

Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile

Corso 23 – UNITRE DI MARINO
DIETA MEDITERRANEA
Docente: SANNA MARIA RITA
<p>FINALITA' DEL CORSO</p> <p>L'informazione dei media riguardo l'alimentazione è abbondante e a volte distorta e ciò genera nelle persone molta confusione. L'obiettivo del corso è quello di portare chiarezza riguardo al concetto di alimentazione sana.</p> <p>Conoscere gli alimenti, come sono composti, quali principi nutritivi contengono e come possono essere abbinati tra loro per gustare e ottenere i migliori benefici per la nostra salute dalla loro introduzione. Saper coniugare la conoscenza della nutrizione alla realizzazione del piatto.</p> <p>La nostra dieta mediterranea racchiude il segreto della longevità e del benessere essendo costituita da quegli alimenti che salvaguardano la salute del cuore, delle articolazioni, delle ossa e del nostro stato mentale.</p> <p>DESCRIZIONE DEL CORSO</p> <p>Conoscere ciò che mangiamo</p> <p>Ciò che mangiamo deve essere trasformato per essere assorbito, dove e come avviene.</p> <p>Metodi di cottura</p> <p>Diario della nostra alimentazione</p> <p>Dieta mediterranea</p> <p>Le etichette alimentari, cosa ci dicono? Impariamo a conoscerle</p>

CALENDARIO DEL CORSO

Modalità	Presenza - OnLine
Luogo	Ugo Bassi
Piattaforma	Zoom
Giorno	Giovedì
Orario	10,30 – 11,30

Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio
09	07	11	01	07	04	02
16	14	18	08	14	11	09
23	21	25	15	21	18	16
30			22			23
			29			

Corso 24 – UNITRE DI MARINO

GEOLOGIA DELL'AMBIENTE

Docente: **ANGELELLI FRANCESCO**

“LA CONOSCENZA DELLA GEOLOGIA DELL'AMBIENTE E DELLA GEOARCHEOLOGIA DEL TERRITORIO: STORIA, RISORSE, PERICOLI, DIFESA E PREVENZIONE”

Programma:

Elementi geologici di base; la storia della formazione della terra, le ere geologiche; l'interno della terra; la tettonica a placche: il movimento dei continenti e dell'Italia, la paleogeografia. - Principi di idrogeologia. Il bacino idrografico. Il sistema idrogeologico della Provincia di Roma: regione vulcanica dei Colli Albani e di altre regioni d'Italia - Il ciclo dell'acqua: esplorazione delle acque superficiali (Fiumi, torrenti, paludi) e delle acque sotterranee: le falde acquifere - Dissesto idrogeologico: significato, prevenzione. - Zone d'Italia a maggior rischio di Alluvioni. Prevenzione e difesa dalle Alluvioni e dalle “Bombe d'acqua”. - Le frane: caratteristiche, tipologia, classificazione. Danni, principali, aree soggette a frana. Cosa fare in caso di frana nel proprio territorio. Le principali frane in Italia. Impatto dei cambiamenti climatici sulle frane. Frane e alluvioni, Il ruolo delle foreste. - I terremoti. Effetti e danni, cenni sui terremoti in Italia; Rischio sismico, strategia per la riduzione del rischio. Giusto comportamento della popolazione nel caso di un terremoto. Rischi per la salute. Tsunami: effetti, pericoli. I fenomeni Vulcanici. Cos'è e come si forma un vulcano; tipi di eruzioni; prodotti della attività vulcanica. Cenni sull'attività vulcanica in Italia. Confronti con altri vulcani. Il vulcano laziale; storia e formazione; i prodotti vulcanici e la loro posizione areale attuale attraverso i Colli Albani. Come si è formato e come è costituito il peperino di Marino. Eventuali sopralluoghi per la conoscenza del territorio vulcanico dei Castelli Romani e in altre parti. - Il programma potrà subire variazioni in seguito alla esigenza dei partecipanti il corso.

CALENDARIO DEL CORSO

Modalità	Presenza – OnLine
Luogo	Parr. S. Giuseppe
Piattaforma	Zoom
Giorno	Lunedì
Orario	16,00 – 17,00

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio
	06	04	08	05	04	08	06
	13	11	15	12	11	15	13
	20	18	22	19	18	22	20
	27		29	26	25	29	

Corso 25 – UNITRE DI MARINO

PSICOLOGIA DEL BENESSERE– QUALITA' DI VITA

Docente: **CURCIO SALVATORE COLOMBO**

DESCRIZIONE DEL CORSO

1. La ferita dei non amati:

- Amiamo come siamo (stati) amati: il marchio della mancanza d'amore.
- Fame d'amore: quando l' amore non è amore.
- Amore – Relazione tossica.

2. Dipendenza affettiva:

- Vivere per l'altro – Vivere per sé – Vivere con l'altro.
- Attaccamento: insicuro - evitante/insicuro – ambivalente/insicuro - disorganizzato.

3. L'intimità:

- Qual è il significato – Di cosa è fatta.
- La paura dell'intimità – La danza dell'intimità.
- Intimità intellettuale – Vicinanza emotiva – Affettiva.
- L'intimità a rischio.

4. Il Senso di Colpa:

- Cos'è e cosa significa sentirsi in colpa.
- Come si avverte - Come si vive - Cosa si prova.
- Tipologie del senso di colpa.
- Il ruolo del senso di colpa.
- Come gestirlo efficacemente.
- Quando il senso di colpa diventa patologico.

CALENDARIO DEL CORSO

Modalità	Presenza/Online
Luogo	Ugo Bassi
Piattaforma	Zoom
Giorno	Mercoledì
Orario	17,00 – 18.00

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio
	08	06	10	07	06	10	08
	15	13	17	14	13	17	15
	22	20	24	21	20	24	22
	29		31	28	27		

Corso 26 – UNITRE DI MARINO
SCACCHI
Docente: MORETTI FILIPPO
<p>DESCRIZIONE DEL CORSO</p> <p>In questo corso vedremo le regole e i movimenti dei pezzi degli scacchi, partendo dalle nozioni basilari e più semplici fino ad arrivare a qualcosa di più complesso (come i finali elementari). Inoltre, si darà spazio anche alla pratica giocando ed analizzando partite vere e proprie.</p>

CALENDARIO DEL CORSO

Modalità	OnLine
Luogo	
Piattaforma	Zoom
Giorno	Decidere
Orario	Decidere

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio

Corso 27 – UNITRE DI MARINO
YOGA
Docente: TEDESCHI MIRIAM
<p>DESCRIZIONE DEL CORSO</p> <p>Lo yoga è un’antica disciplina che prende in considerazione l’intero individuo in tutti i suoi aspetti, portandolo verso uno stato di equilibrio e di armonia. Con la pratica degli asana (posizioni) si può ottenere una colonna vertebrale più elastica, delle articolazioni più sciolte, una muscolatura più tonica e, di conseguenza una migliore postura. Inoltre l’importante lavoro sulle tecniche di respirazione porta notevoli benefici all’organismo aiutando anche il controllo delle tensioni emotive e dello stress. Attraverso il rilassamento portiamo la mente alla calma, condizione che ci permette un migliore rapporto con noi stessi e con gli altri.</p> <p>I partecipanti si dovranno dotare di un abbigliamento comodo (tuta da ginnastica, calzini), di un materassino, di un telo, di un piccolo cuscino e di un plaid per il periodo invernale.</p>

CALENDARIO DEL CORSO

Modalità	Presenza/OnLine
Luogo	
Piattaforma	Parr. S. Giuseppe - Zoom
Giorno	Giovedì
Orario	10,00 – 11,15

Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio
09	07	11	01	07	04	02
16	14	18	08	14	11	09
23	21	25	15	21	18	16
30			22			23
			29			

Corso 28 – UNITRE DI MARINO
SMARTPHONE E TABLET
Docente: TERRAGNO LORENZO
<p>DESCRIZIONE DEL CORSO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Breve descrizione tecnica e storica del telefonino-cellulare (dal Tacs al 5G); Differenza fra Telefonino-Cellulare e Smartphone 2) Differenza fra Telefonino-Cellulare e Smartphone; Tipi di applicativi: IOS e Android 3) Come configurare il telefonino 4) Impostazioni; Sincronizzazione dei dati e salvataggio; Creazione di un account per salvataggio dati; Utilizzo dei Cloud 5) Download della app;Utilizzo delle piattaforme webinar sullo smartphone 6) Utilizzo dei Cloud ;Utilizzo di Whatsapp 7) Utilizzo dello smartphone come modem (Hotspot) 8) Come effettuare una videoconferenza con Whatapp; Come segnalare abusi su Whatapp Piattaforma utilizzata.

CALENDARIO DEL CORSO

Modalità	Online
Luogo	
Piattaforma	Zoom o Google meet
Giorno	Martedì
Orario	16,30 – 17,30

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio
	14	05	09	13	12	09	14
	21	19	23	27	26	23	

Corso 29 – SEDE DI MEDA
ATLANTIDE NELLA STORIA
Docente: NOTARPIETRO ADALBERTO
Geologo. Ricercatore Scientifico nell’Istituto per la Dinamica dei Processi Ambientali del Consiglio Nazionale delle Ricerche nell’Università Statale di Milano. Docente di Geologia nel Dipartimento di Matematica, Fisica, Scienze Naturali dell’Università Cattolica di Brescia.
FINALITA’ DEL CORSO Dare informazioni su un tema che storicamente ha affascinato l’umanità, per comprenderne le ragioni e nel tentativo di individuarne l’effettiva esistenza.
DESCRIZIONE DEL CORSO Atlantide ha sempre rappresentato, nell’immaginario collettivo, una civiltà ricca e culturalmente evoluta, improvvisamente scomparsa per ragioni più presunte che note. In molti si sono dedicati allo studio e ricerca di questo sito e delle sue vestigie senza però riuscire a dare spiegazioni convincenti. Nella storia dell’umanità Atlantide continua ad essere una leggenda misteriosa il cui mito non accenna a scemare.

CALENDARIO DEL CORSO

modalità	In presenza e on line
piattaforma	ZOOM
periodo	annuale da ottobre a gennaio
cadenza	settimanale
giorno	mercoledì
orario	10.30 – 11.30

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio
18	08	06	10
25	15	13	17
	22	20	24
	29		31

Corso 30 – SEDE DI MEDA
ATLANTIDE NELLA NARRATIVA
Docente: NOTARPIETRO ADALBERTO
Geologo. Ricercatore Scientifico nell’Istituto per la Dinamica dei Processi Ambientali del Consiglio Nazionale delle Ricerche nell’Università Statale di Milano. Docente di Geologia nel Dipartimento di Matematica, Fisica, Scienze Naturali dell’Università Cattolica di Brescia.
FINALITA’ DEL CORSO Dare informazioni su un tema che storicamente ha affascinato l’umanità, per comprenderne le ragioni e nel tentativo di individuarne l’effettiva esistenza.
DESCRIZIONE DEL CORSO Atlantide ha sempre rappresentato, nell’immaginario collettivo, una civiltà ricca e culturalmente evoluta, improvvisamente scomparsa per ragioni più presunte che note. In molti si sono dedicati allo studio e ricerca di questo sito e delle sue vestigia senza però riuscire a dare spiegazioni convincenti. Nella storia dell’umanità Atlantide continua ad essere una leggenda misteriosa il cui mito non accenna a scemare ed è presente anche nella narrativa.

CALENDARIO DEL CORSO

modalità	In presenza e on line
piattaforma	ZOOM
periodo	annuale da febbraio a maggio
cadenza	settimanale
giorno	mercoledì
orario	10.30 – 11.30

Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio
07	06	03	08
14	13	10	15
21	20	17	22
28	27	24	29

Corso 31 - SEDE DI MEDA

CONOSCERE E AMARE LA BRUGHIERA

Docenti: Gianni Del Pero con Angelo Bincoletto e Tiziano Grassi

Gianni Del Pero è laureato in Scienze Geologiche dal 1983, si occupa di geologia ambientale, geotecnica, idrogeologia e di Telerilevamento applicato alle Scienze Ambientali, anche svolgendo attività didattica presso l'Università di Milano Bicocca. Ha svolto consulenza ambientale ed è stato amministratore di Enti di gestione di aree protette e di risorse idriche. Socio WWF dal 1980 ne è il Presidente per la Lombardia.

FINALITA' DEL CORSO

Fare conoscere gli aspetti geologici, storici e naturalistici del Parco Regionale delle Groane e della Brughiera per valorizzarne il patrimonio e contribuire alla tutela.

DESCRIZIONE DEL CORSO

Verranno presentati gli aspetti geologici, storici e naturalistico vegetazionali della Brughiera e del suo Parco Regionale descrivendo il territorio, gli ambienti naturali di Brughiera, la rete dei sentieri, la biodiversità, gli aspetti naturalistici, le zone umide, la storia geologica dell'altopiano e la sua evoluzione, il reticolo idrografico e il rischio alluvionale in città, per concludere con una lezione-escursione lungo i sentieri di Meda del Parco.

CALENDARIO DEL CORSO

modalità	In presenza e on line
Piattaforma	ZOOM
Periodo	Aprile e maggio
Cadenza	settimanale
Giorno	martedì
Orario	15.00 – 17.00

Aprile	Maggio
02	07
09	14
16	21
23	28
30	

Corso 32 - SEDE DI MEDA

**EMANUELE SEVERINO: UNA INTERPRETAZIONE DELLA REALTA' ATTUALE
RADICATA NELLA STORIA FILOSOFICA OCCIDENTALE**

Docente: Furio Cecchetti

Laureato in Filosofia, è stato dipendente pubblico con ruolo professionale nel settore finanziario. Segue con attenzione l'attività politica e istituzionale. Coltiva l'hobby della lettura.

FINALITA' DEL CORSO

Proporre una lettura non usuale del mondo contemporaneo e della storia che lo ha prodotto, con particolare riferimento al ruolo della scienza-tecnica e alle basi filosofiche che la giustificano.

DESCRIZIONE DEL CORSO

Dopo una succinta presentazione di Severino e della sua filosofia, una serie di focus su tematiche attuali, come Capitalismo-Tecnica, Democrazia-Capitalismo, Diritto-Tecnica, Chiesa-Tecnica, Legalità-Tecnica, Globalizzazione-Tecnica.

CALENDARIO DEL CORSO

modalità	on line
Piattaforma	ZOOM
Periodo	Da ottobre a gennaio
Cadenza	settimanale
Giorno	martedì
Orario	10.30 – 11.20

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio
17	07	05	09
24	14	12	16
31	21	19	23
	28		30

Corso 33 - SEDE DI MEDA

I LEGAMI FAMILIARI IN PSICOANALISI

Docente: Silvia Busnelli

Psicologa, iscritta all'Ordine degli Psicologi della Lombardia e psicoanalista, membro della Scuola del Campo Lacaniano e del Forum del Campo Lacaniano, Praxis onlus Roma.

FINALITA' DEL CORSO

Sensibilizzare a ciò che si trasmette tra le generazioni

DESCRIZIONE DEL CORSO

Il corso mira a mettere in luce l'importanza di ciò che una generazione trasmette alla successiva. Tenendo conto della nota affermazione di Freud per cui "educare fa parte dei mestieri impossibili", il corso vuole comunque mettere l'accento sull'importanza di questo compito, e cercare di rispondere alla domanda "cos'è che si trasmette"?

Si prenderanno in esame alcune delle analisi condotte da Freud, gli apporti di Lacan e di altri psicoanalisti, per aprire il discorso sull'importanza delle relazioni familiari nell'infanzia che, come la psicoanalisi ha messo in luce, rivestono un'importanza cruciale per la formazione del bambino e per mostrare nella pratica e nella clinica gli effetti di ciò che viene trasmesso attraverso le parole da una generazione all'altra.

CALENDARIO DEL CORSO

modalità	In presenza e on line
Piattaforma	ZOOM
Periodo	da febbraio a maggio
Cadenza	settimanale
Giorno	giovedì
Orario	16.30 – 17.20

Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio
01	07	04	02
08	14	11	09
15	21	18	16
22			23
29			30

Corso 34 - SEDE DI MEDA
I RACCONTI DEL VINO
Il vino e il mare – Viticoltura eroica – I vini dei vulcani – il vino in Italia
Docente: Paolo Tagliabue
Diplomato Perito industriale. Dopo aver frequentato i corsi dell’AIS, è diventato Sommelier ed ha collaborato con l’AIS per eventi vitivinicoli e come relatore ufficiale dei suoi corsi. E’ stato docente di degustazione organolettica presso l’Istituto Alberghiero “Carlo Porta” di Milano. Viaggiando, ha conosciuto le principali zone vitivinicole e i “vigneron” d’Europa. Lasciato l’AIS, programma e conduce corsi su tematiche legate al mondo del vino in qualità di semplice appassionato.
FINALITA’ DEL CORSO Con questi incontri dedicati ai racconti dei vini, intendo promuovere la cultura enologica al fine di fornire gli strumenti ai partecipanti per sviluppare un certo senso critico rispetto ad una “bevanda” da sempre presente sulla tavola degli italiani.
DESCRIZIONE DEL CORSO Vini che hanno veleggiato in lungo e in largo tutti i mari e gli oceani del globo terracqueo in condizioni tali che qualsiasi loro concorrente ne sarebbe uscito con le ossa rotte, invece proprio queste avversità contribuirono a decretarne la immortalità. La viticoltura eroica è realizzata in zone geograficamente impervie sulle quali si aggrappano vigne coltivate in minuscoli fazzoletti di terra. Un racconto per scoprire territori e vini diversi fra loro, accomunati dall'origine vulcanica. Un “giro d’Italia”... alla scoperta dei principali vini prodotti nelle più rappresentative regioni vitivinicole italiane.

CALENDARIO DEL CORSO

modalità	on line
Piattaforma	ZOOM
Periodo	primo corso: 7-14-21-28 novembre; 5-12 dicembre secondo corso: 13-20-27 febbraio; 5-12 marzo
Cadenza	settimanale
Giorno	Martedì
Orario	17.00 – 17.50

Novembre	Dicembre	Febbraio	Marzo
07	05	13	05
14	12	20	12
21		27	
28			

Corso 35 - SEDE DI MEDA

IL POTERE DELLE STORIE

Docente: Tonino Tornitore

Ricercatore nell'Università degli Studi di Genova, ha tenuto per affidamento, tra le altre, la cattedra di Teoria della Letteratura per circa 20 anni. In quiescenza dal 2019, negli ultimi tre anni ha tenuto seminari e corsi presso Accademie milanesi (Cardinal Colombo; Accademia senza frontiere del PIME) e Biblioteche di quartiere (Sant' Ambrogio nel 2021, e Fra Cristoforo nel 2022) della durata annuale.

FINALITA' DEL CORSO

Svelare le tecniche e i trucchi presenti dietro e dentro i racconti, per comprenderli e apprezzarli meglio, ma anche per conoscere i tranelli in cui il lettore abilmente catturato rischia di cadere.

DESCRIZIONE DEL CORSO

Dopo un excursus su come si diventa Narratore virtuale, il corso sarà centrato sui trucchi narrativi utilizzati per ottenere gli effetti sorpresa e gli effetti shock (il perturbante, l'assurdo): è attraverso effetti di questo tipo che le narrazioni potrebbero manipolare la nostra mente, facendoci introiettare valori e compiere scelte di campo non sempre dettate dalla ragione.

CALENDARIO DEL CORSO

modalità	In presenza e on line
piattaforma	ZOOM
Periodo	annuale
Cadenza	settimanale
Giorno	mercoledì
Orario	15.00 – 16.30

Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio
08	06	10	07	06	03	08
15	13	17	14	13	10	15
22	20	24	21	20	17	22
29		31	28	27	24	29

Corso 36 - SEDE DI MEDA

ITALO CALVINO – LA LEGGEREZZA

Docente: Anna Rosa Ciuffreda

Insegnante presso le Scuole Elementari di Lentate sul Seveso per 35 anni. Laureata con lode in Filosofia presso l'Università degli Studi di Milano (2012). Dal 2013 docente di Storia della Lingua Italiana, con particolare riferimento a Dante e Boccaccio, presso UNITRE di Cesano Maderno e, per quattro anni, anche di Meda.

FINALITA' DEL CORSO

Conoscere Italo Calvino e alcuni valori della letteratura, e non solo, che egli propone di salvaguardare per il nostro Millennio.

DESCRIZIONE DEL CORSO

LEGGEREZZA è la PAROLA che meglio caratterizza Italo Calvino: uomo, politico, scrittore, fiabista.

La leggerezza non è un punto di partenza, ma una META alla quale ci avviciniamo man mano che riconosciamo ed eliminiamo ciò che è inessenziale: nel linguaggio, nella scrittura, nei comportamenti.

“Leggerezza per me – dice Italo Calvino – si associa con la precisione e con la determinazione, non con la vaghezza e l'abbandono al caso”.

Scopriremo Italo Calvino, e la sua leggerezza, attraverso letture tratte da:

- Lezioni americane
- Fiabe italiane
- Le città invisibili

CALENDARIO DEL CORSO

modalità	In presenza e on line
piattaforma	ZOOM
Periodo	da febbraio a maggio
Cadenza	settimanale
Giorno	martedì
Orario	15.00 – 16.30

Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio
06	05	09	07
13	12	16	14
20	19	23	21
27	26	30	28

Corso 37 - SEDE DI MEDA

LE PAROLE NUOVE DELLA COMUNICAZIONE NELL'ERA DI INTERNET

Docente: Rita Broggi

Ha conseguito la Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche della Comunicazione; in precedenza il diploma di Ragioniere e Perito Commerciale e il diploma di Operatrice d'Ufficio.

Impiegata contabile-amministrativa presso Ente Locale, coltiva molteplici interessi ed hobby: musica - fotografia – scrittura – lingue straniere e ... non smettere mai di imparare!

FINALITA' DEL CORSO

Apprendere le nuove parole che sono entrate a far parte dell'uso comune dall'avvento di Internet.

DESCRIZIONE DEL CORSO

Selfie, Web, Internet, Facebook, smartphone, influencer, Black Friday, ma anche happy hour, brunch, cocktail, Thanksgiving day, barman, bartender ed ancora mobbing, cyberbullismo, fake news, smart city, blue hour, golden hour, baby shower e molte altre ancora...

Diverse parole straniere sono utilizzate dai mezzi di informazione di massa e fanno ormai parte della comunicazione quotidiana tra le persone. Non sempre è possibile capirle.

Il corso offre l'opportunità di analizzarle, scoprirne insieme i significati per poter meglio comprendere il mondo che ci circonda. Gli incontri saranno arricchiti con cenni sulla comunicazione.

CALENDARIO DEL CORSO

modalità	on line
piattaforma	ZOOM
Periodo	annuale
Cadenza	quindicinale
Giorno	giovedì
Orario	15.00 – 15.50

Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio
09	07	11	08	07	04	02
23	21	25	22	21	18	16

Corso 38 - SEDE DI MEDA

NUTRIZIONE E BENESSERE

mangiare bene per stare in salute

quali e quanti grassi in una dieta equilibrata

Docente: Vermondo Busnelli

Maturità Classica e Laurea in Scienze e Tecnologie Alimentari (con lode). Corso di specializzazione post-laurea Manufacturing Managing, IMD, Lausanne, CH. Lunga carriera internazionale in società leader mondiali dell'alimentazione e nutrizione. Presidente dell'Istituto Italiano Imballaggio ed esponente di associazioni e istituti scientifici. Coautore del libro IL PASTO GIUSTO, UNI3, 2015. Curriculum vitae disponibile sul sito: <https://vermondoblog.wordpress.com/2018/11/15/2420/>.

FINALITA' DEL CORSO

Le lezioni di novembre sono dedicate al ruolo dei grassi in una dieta bilanciata e salutare

DESCRIZIONE DEL CORSO

Una buona alimentazione aiuta a mantenere la forma fisica e mentale, il giusto peso, assumendo tutti i nutrienti necessari. Il corso, diviso in due parti, è focalizzato su aree importanti per la nostra salute: il ruolo dei grassi nella dieta e la sicurezza alimentare. Oli e grassi sono fondamentali per la nostra salute, ma occorre sapere quali e quanti vanno inseriti nella dieta giornaliera e settimanale. Conoscere bene gli alimenti che acquistiamo e le buone regole per conservarli e cucinarli in sicurezza aiuta a migliorare il nostro benessere.

CALENDARIO DEL CORSO

modalità	on line
piattaforma	ZOOM
periodo	
cadenza	Settimanale
giorno	Martedì
orario	15.00 – 15.50

Novembre
07
14
21

Corso 39 - SEDE DI MEDA

NUTRIZIONE E BENESSERE

mangiare bene per stare in salute

preparare e conservare i cibi in qualità e sicurezza

Docente: Vermondo Busnelli

Maturità Classica e Laurea in Scienze e Tecnologie Alimentari (con lode). Corso di specializzazione post-laurea Manufacturing Managing, IMD, Lausanne, CH. Lunga carriera internazionale in società leader mondiali dell'alimentazione e nutrizione. Presidente dell'Istituto Italiano Imballaggio ed esponente di associazioni e istituti scientifici. Coautore del libro IL PASTO GIUSTO, UNI3, 2015. Curriculum vitae disponibile sul sito: <https://vermondoblog.wordpress.com/2018/11/15/2420/>.

FINALITA' DEL CORSO

Le lezioni di marzo illustreranno le buone regole per conoscere, conservare e preparare i cibi in qualità e sicurezza.

DESCRIZIONE DEL CORSO

Una buona alimentazione aiuta a mantenere la forma fisica e mentale, il giusto peso, assumendo tutti i nutrienti necessari. Il corso, diviso in due parti, è focalizzato su aree importanti per la nostra salute: il ruolo dei grassi nella dieta e la sicurezza alimentare. Oli e grassi sono fondamentali per la nostra salute, ma occorre sapere quali e quanti vanno inseriti nella dieta giornaliera e settimanale. Conoscere bene gli alimenti che acquistiamo e le buone regole per conservarli e cucinarli in sicurezza aiuta a migliorare il nostro benessere.

CALENDARIO DEL CORSO

modalità	on line
piattaforma	ZOOM
periodo	
cadenza	Settimanale
giorno	Martedì
orario	15.00 – 15.50

Marzo
05
12
19

Corso 40 - SEDE DI MEDA
PASSIONI E SUGGERZIONI FEMMINILI
Docente: Camillo Di Liberti
Laureato in Filosofia, disciplina che rappresenta il suo interesse principale oltre allo studio della Grafologia e delle Arti marziali. Impiegato all'interno di una grande azienda nazionale, si occupa di Formazione del Personale e di Qualità.
FINALITA' DEL CORSO Osservazioni su un passato che ha segnato il nostro presente
DESCRIZIONE DEL CORSO Sogni e desideri di donne vissute all'interno delle società patriarcali e ruoli di genere che le hanno relegate in una posizione di svantaggio rispetto a uomini tenuti a comportarsi in modo da dimostrarsi tali

CALENDARIO DEL CORSO

modalità	In presenza e on line
Piattaforma	ZOOM
Periodo	Da febbraio a maggio
Cadenza	quindicinale
Giorno	martedì
Orario	17.00 – 17.50

Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio
06	05	09	07
13	12	16	14
20	19	23	21
27	26	30	28

Corso 41 - SEDE DI MEDA
LINGUA RUSSA – PRIMO LIVELLO
Docente: Fabio Ginelli
Oltre al diploma di Perito chimico industriale, ha conseguito una buona conoscenza sia della lingua inglese, praticata per trent'anni in ambito lavorativo, sia della lingua russa, studiata a livello universitario in gioventù e ripresa per hobby dal 2008, frequentando corsi annuali di approfondimento e mantenimento.
FINALITA' DEL CORSO il corso è aperto a coloro che, non avendo alcuna conoscenza della lingua russa, vogliono avvicinarsi per scoprire le prime regole di grammatica e le frasi più semplici.
DESCRIZIONE DEL CORSO È previsto l'apprendimento delle nozioni rudimentali a cominciare dall'alfabeto per proseguire con la grammatica e sintassi elementare.

CALENDARIO DEL CORSO

modalità	on line
Piattaforma	ZOOM
Periodo	annuale
Cadenza	settimanale
Giorno	giovedì
Orario	15.00 – 15.50

Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio
02	07	11	01	07	11	02
09	14	18	08	14	18	09
16	21	25	15	16		16
23			22	21		23
30			29			30

Corso 42 - SEDE DI MEDA

LINGUA RUSSA – SECONDO LIVELLO

Docente: Fabio Ginelli

Oltre al diploma di Perito chimico industriale, ha conseguito una buona conoscenza sia della lingua inglese, praticata per trent'anni in ambito lavorativo, sia della lingua russa, studiata a livello universitario in gioventù e ripresa per hobby dal 2008, frequentando corsi annuali di approfondimento e mantenimento.

FINALITA' DEL CORSO

Il corso è aperto a coloro che conoscono già le strutture grammaticali e sintattiche di base.

DESCRIZIONE DEL CORSO

Consolidare la conoscenza della struttura morfologica della lingua russa; applicare le conoscenze acquisite nella comprensione di testi di vari argomenti e nella comunicazione sia scritta che orale.

CALENDARIO DEL CORSO

modalità	on line
Piattaforma	ZOOM
Periodo	annuale
Cadenza	settimanale
Giorno	giovedì
Orario	16.00 – 16.50

Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio
02	07	11	01	07	11	02
09	14	18	08	14	18	09
16	21	25	15	16		16
23			22	21		23
30			29			30

Corso 43 - SEDE DI MEDA
LINGUA RUSSA – TERZO LIVELLO
<p>Docente: Fabio Ginelli</p> <p>Oltre al diploma di Perito chimico industriale, ha conseguito una buona conoscenza sia della lingua inglese, praticata per trent'anni in ambito lavorativo, sia della lingua russa, studiata a livello universitario in gioventù e ripresa per hobby dal 2008, frequentando corsi annuali di approfondimento e mantenimento.</p>
<p>FINALITA' DEL CORSO</p> <p>Approfondimento delle strutture grammaticali e sintattiche svolte nel secondo livello.</p> <p>DESCRIZIONE DEL CORSO</p> <p>Approfondimento dei temi trattati nel secondo livello.</p>

CALENDARIO DEL CORSO

modalità	on line
Piattaforma	ZOOM
Periodo	annuale
Cadenza	settimanale
Giorno	giovedì
Orario	17.00 – 17.50

Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio
02	07	11	01	07	11	02
09	14	18	08	14	18	09
16	21	25	15	16		16
23			22	21		23
30			29			30

Corso 44 - SEDE DI MEDA
STORIA DEL PENSIERO E DELLA CULTURA OCCIDENTALE
Docente: Francesco Pizzagalli Laureato in Filosofia. E' stato Docente di scuola superiore e Dirigente Scolastico. Attualmente è Amministratore Delegato di una nota industria di alimentari.
FINALITA' DEL CORSO Approfondimento sull'origine della Costituzione Italiana
DESCRIZIONE DEL CORSO Un percorso tra vicende storiche, politiche, letterarie, dalla seconda parte del 1800, alla fine della seconda guerra mondiale. La nascita della Costituzione Italiana. Analisi e riflessioni sui principi fondanti e sui principali articoli.

CALENDARIO DEL CORSO

modalità	In presenza e on line
Piattaforma	ZOOM
Periodo	annuale
Cadenza	quindicinale
Giorno	venerdì
Orario	16.00 – 17.30

Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio
03	01	12	09	08	05	03
17	15	26	23	22	19	17

Corso 45 - SEDE DI MEDA

SVILUPPO ECONOMICO E SOSTENIBILITA' AMBIENTALE

Docente: Mario Rasador

Diplomato Ragioniere, ha svolto il ruolo di Credit Manager presso una società internazionale. Si interessa di saggistica e cinematografia. Ama praticare trekking e sci di fondo.

FINALITA' DEL CORSO

Evidenziare l'insostenibilità del nostro modello di sviluppo economico alle soglie della terza rivoluzione industriale.

DESCRIZIONE DEL CORSO

Riflettere sui punti critici che la società mondiale sta affrontando in termini di impatto dell'attività umana sulla biosfera e sugli ecosistemi. Le tre chiavi della terza rivoluzione industriale: Energia, Digitalizzazione e Mobilità. Ruolo delle istituzioni, delle imprese e delle persone nel necessario processo di cambiamento

CALENDARIO DEL CORSO

modalità	on line
Piattaforma	ZOOM
Periodo	da ottobre a gennaio
Cadenza	settimanale
Giorno	giovedì
Orario	17.00 – 17.50

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio
20	03	01	12
27	10	15	19
	17		26
	24		

Corso 46 – SEDE DI SERMONETA

LINGUA DEI SEGNI

Docente: **CENCI GIGLIOLA**

DESCRIZIONE DEL CORSO

Breve cenno sui sordi e sulla lis, come approcciare un sordo, le regole basi alfabeto, nome, segno, famiglia, mesi, settimana, giorni, stagioni, numeri fino a 20, colori. Brevi video di sordi, brevi conversazioni.

CALENDARIO DEL CORSO

piattaforma	Zoom
cadenza	Settimanale
giorno	Venerdì
orario	18,00 – 19,00

Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio
10	01	12	02	01	05	03
17	15	19	09	08	12	10
24		26	16	15	19	17
			23	22	26	24

Corso 47 – SEDE DI SERMONETA

LINGUA INGLESE PRINCIPIANTI – Liv. 2

Docente: **GUARNACCI MIRCO**

DESCRIZIONE DEL CORSO

Il seguente corso proseguirà dal past simple, approfondendo quanto appreso nel precedente anno del corso. Maggior importanza verrà attribuita alla conversazione, simulando contesti tipici del livello principianti, dal chiedere indicazioni stradali, a raccontare delle proprie aspirazioni, all'ordinare in un pub o in ristorante, al prendere l'aereo, taxi, metro. Importanza sarà rivestita dal mondo dei vocaboli legandoli alla conversazione e alle unit affrontate....Saranno proposti esercizi di ascolto e lettura frequente. successivamente si passerà al present perfect con i verbi regolari e irregolari e conversazione al passato semplice e continuato. uso di will e going to (futuro).

CALENDARIO DEL CORSO

piattaforma	Zoom
cadenza	Settimanale
giorno	Mercoledì
orario	17,00 – 18,00

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio
19	02	07	11	01	01	05	03
26	09	14	18	08	08	12	10
	16	21	25	15	15	19	
	23			22	22	26	
	30				29		

Corso 48 – SEDE DI TORINO METROPOLIS

GEOLOGIA: PANORAMI E MARCIAPIEDI

Docente: **PIERANGELO CLARI**

DESCRIZIONE DEL CORSO

Panorami irlandesi: Cliffs of Moher e Burren

Le Pietre di New York

Un mondo di “marmi”: Monti Lessini veronesi e Altopiano di Asiago

Chiese nella roccia in Etiopia

Una traversa delle Alpi: la Valle di Susa

Una gita in collina e a passeggio per la città di Torino

CALENDARIO DEL CORSO

piattaforma	Zoom
cadenza	Mensile
giorno	
orario	15,30 – 17,00

Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio
20	18	29	26	11	29	

Corso 49 – SEDE DI TORINO METROPOLIS

ARTE: LA PITTURA FIAMMINGA NEI SECOLI

Docente: **REBAUDO GIULIANA**

DESCRIZIONE DEL CORSO

La pittura fiamminga del Quattrocento e l'influenza in Italia e in Piemonte
Hjeronymus Bosch e la poetica del grottesco
Pieter Brueghel e l'elogio della follia
Pieter Paul Rubens e la rivoluzione barocca
Rembrandt van Rijn e il trionfo del colore
Johannes Vermeer e l'incantesimo della visione
René Magritte e il Surrealismo
Maurits Cornelis Escher e le figure impossibili

CALENDARIO DEL CORSO

piattaforma	Zoom
cadenza	Mensile
giorno	
orario	15,30 – 17,00

18-ott15-nov13-dic17-gen14-feb13-mar17-apr15-mag

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio
18	15	13	17	14	13	17	15

Corso 50 – SEDE DI TRADATE

CORRUZIONE E PUBBLICA AMMINISTRAZIONE

Docente: **MARTINA MARIA TENTI**

DESCRIZIONE DEL CORSO

Il corso tratterà i seguenti argomenti:

- Storia ed evoluzione della corruzione
- La corruzione in senso giuridico e sociologico
- La P.A. e la corruzione
- Strategie di contrasto

CALENDARIO DEL CORSO

piattaforma	GOOGLE MEET
cadenza	
giorno	
orario	20,30 – 22,00

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio
04	08	06	
11	15	13	
18	22		
25	29		

Link: <https://meet.google.com/esu-enem-tja>

Corso 51 – SEDE DI TRADATE

DISCESA AGLI INFERI CON DANTE

Docente: **BERNARDI VENICIO**

DESCRIZIONE DEL CORSO

Introduzione alla lettura della Divina Commedia, offrendo una panoramica sulla cultura, l'ideologia e la lingua dantesca.

CALENDARIO DEL CORSO

piattaforma	GOOGLE MEET
cadenza	
giorno	
orario	14,30 – 15,45

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio
04	08	06	10
11	15	13	17
18	22	20	24
25	29		

Link: <https://meet.google.com/ttp-fzjs-qjh>

Corso 52 – SEDE DI TRADATE

ARTI PLASTICHE E MUSICA NELLE NEUROSCIENZE

Docente: **ZOLI MANRICO**

DESCRIZIONE DEL CORSO

Riflessioni sull'estetica e sulla soggettività del gusto, sia nei confronti delle arti plastiche che della musica, in seguito alle recenti scoperte delle Neuroscienze.

CALENDARIO DEL CORSO

piattaforma	GOOGLE MEET
cadenza	
giorno	
orario	14,30 – 15,45

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio
05	02	07	11	01	07	04	02
12	09	14	18	08	14	11	09
19	19	21	25	15	21	18	16
26	23			22			
	30			29			

Link: <https://meet.google.com/nyy-mvad-buh>

Corso 53 – SEDE DI TRADATE

RELAZIONI INTERSPECIFICHE IN UN ECOSISTEMA

Docente: CANDELORA SERGI

DESCRIZIONE DEL CORSO

Gli organismi non vivono isolati. Il corso si propone di far conoscere le relazioni che si stabiliscono tra gli organismi delle diverse specie di un Ecosistema

CALENDARIO DEL CORSO

piattaforma	GOOGLE MEET
cadenza	
giorno	
orario	16,00 – 17,15

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio
06	03	01					
13	10	15					
20	17						
27	24						

Link: <https://meet.google.com/npt-yiod-jpo>

Corso 54 – SEDE DI TRADATE

TABLET E SMARTPHONE DALLA A ALLA Z

Docente: **CECILIA MONTI**

DESCRIZIONE DEL CORSO

Il corso si propone di analizzare come funzionano tablet e smartphone per capire le loro potenzialità e scoprire le applicazioni utili da avere sul proprio cellulare.

CALENDARIO DEL CORSO

piattaforma	GOOGLE MEET
cadenza	
giorno	
orario	16,00 – 17,15

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio
06	03	01	12	02	01	05	03
13	10	15	19	09	08	12	10
20	17	22	26	16	15	19	17
27	24			23	22		24
							31

Link: <https://meet.google.com/dkk-pfxa-isw>

Corso 55 – SEDE DI TRADATE

INFORMATICA AVANZATO

Docente: CECILIA MONTI

DESCRIZIONE DEL CORSO

Il corso è rivolto a coloro che hanno na conoscenza di base del computer. Si analizzerà l'applicazione Office 365.

CALENDARIO DEL CORSO

piattaforma	GOOGLE MEET
cadenza	
giorno	
orario	14,30 – 15,30

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio
04	08	06	10	07	06	03	08
11	15	13	17	14	13	10	15
18	22	20	24	21	20	17	22
25	29		31	28	27	24	29

Link: <https://meet.google.com/nvm-dmvf-umd>

Corso 56 – SEDE DI TRADATE

LA TUA MENTE, CHIAVE PER LA FELICITÀ

Docente: DAVID CARDANO

DESCRIZIONE DEL CORSO

Eliminare pensieri inefficaci e riuscire ad avere accesso alla felicità. Terapia breve centrata sulla soluzione.

CALENDARIO DEL CORSO

piattaforma	GOOGLE MEET
cadenza	
giorno	
orario	14,30 – 15,30

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio
10	07	05					
17	14	12					
24	21						
31	28						

Link: <https://meet.google.com/yrf-ybvt-pnw>

Corso 57 – SEDE DI TRADATE

ASTRONOMIA. I CORPI MINORI DEL SISTEMA SOLARE

Docente: CESARE GUAITA

DESCRIZIONE DEL CORSO

Quello che sappiamo di asteroidi rocciosi, ghiacciati, comete.

CALENDARIO DEL CORSO

piattaforma	GOOGLE MEET
cadenza	
giorno	
orario	14,30 – 15,45

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio
	13	04					
	20	11					
	27	18					

Link: <https://meet.google.com/yod-uddz-nan>

Corso 58 – SEDE DI TRADATE

ARTE DEL SETTECENTO

Docente: EMILIO PANCERI

DESCRIZIONE DEL CORSO

Il corso inizia con l'architettura e le arti decorative delle grandi capitali da Venezia a Torino e Caserta, da Vienna a San Pietroburgo. Cenni sull'affermazione del neoclassicismo.

CALENDARIO DEL CORSO

piattaforma	GOOGLE MEET
cadenza	
giorno	
orario	14,30 – 15,45

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio
	17	01	12	02	01	05	03
	24	15	19	09	08	12	10
		22	26	16	15	19	17
				23	22		

Link: <https://meet.google.com/mpn-uxhv-hxk>

Corso 59 – SEDE DI TRADATE

LE MOLECOLE CHE HANNO FATTO LA STORIA

Docente: ALBERTO BORACCHI

DESCRIZIONE DEL CORSO

Il corso si propone di insegnare elementi basilari della chimica mostrando come si compongono e si combinano atomi e molecole. Alcune di queste combinazioni hanno innescato irreversibili processi di mutamento nella storia

CALENDARIO DEL CORSO

piattaforma	GOOGLE MEET
cadenza	
giorno	
orario	16,00 – 17,15

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio
20	03	01	12	02			
27	10	15	19	09			
	17	22	26	16			
	24						

Link: <https://meet.google.com/gom-eize-odo>

Corso 60 – SEDE DI VICOVARO

ARCHITETTURA

Docente: ANNA JANOWSKA

DESCRIZIONE DEL CORSO

ARTE E ARCHITETTURA

- ANTONIO CANOVA
- ARCHITETTURA DEL TEATRO
- FRANCISCO GOYA
- ANTONI GAUDI
- FUTURISMO
- LE CORBUSIER
- LA NASCITA DEL MUSEO

CALENDARIO DEL CORSO

Modalità	OnLine
Luogo	
Piattaforma	Zoom
Giorno	Mercoledì
Orario	17,00 – 18,30

Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio
15	13	17	14	13	17	15

Corso 61 - SEDE DI VILLARBASSE REANO

ARCHEOLOGIA E STORIA DELL'ARTE

Docente: **AVANZO DONATELLA**

DESCRIZIONE DEL CORSO

17 ottobre 2023: C'è un luogo dove l'antico guarda al futuro: è il MANN, Museo Archeologico Nazionale di Napoli, questa è la sua Storia.

7 novembre 2023: "L'uomo teme il tempo, ma il tempo teme le piramidi". Le tre maestose piramidi della necropoli di Giza sono state costruite grazie ad un ramo ormai scomparso del fiume Nilo.

12 dicembre 2023: Orfeo e le Sirene tornano a Taranto. Il MARTA e le sue meraviglie.

16 gennaio 2024: Il tempio di Debod: un tuffo nell'antico Egitto senza spostarsi da Madrid con il suo fantastico Museo.

6 febbraio 2024: Guardare in faccia la storia. Ramesse II, il grande faraone.

12 marzo 2024: La Signora di Harpole e la sua spettacolare sepoltura. Il tesoro della Gran Dama.

16 aprile 2024: Semiramide. Millenni di radicato maschilismo l'ha tenuta nell'ombra, ma non sempre...

14 maggio 2024: Salinas. Un Museo tutto da scoprire nella Palermo barocca.

CALENDARIO DEL CORSO

Piattaforma	Zoom
Giorno	Martedì
Orario	15,00 – 17,00

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio
17	07	12	16	06			

Corso 62 - SEDE DI VILLARBASSE REANO

LA CINA E IL CINESE

Docenti: **GALA MATTEO**

DESCRIZIONE DEL CORSO

Il periodo storico che stiamo attraversando è in gran parte sintomo di un cambiamento nell'egemonia economica e culturale delle grandi potenze, con una Cina sicuramente protagonista.

In soli vent'anni l'equilibrio globale è cambiato drasticamente, ed è ormai chiaro che l'Italia e i paesi dell'Unione Europea (ma non solo) dovranno confrontarsi sempre di più con il "gigante asiatico" preparandosi ad interagire con la sua unicità linguistica, culturale, sociale, politica ed economica.

L'obiettivo del corso è quello di offrire spunti per prendere familiarità, in poche lezioni, con le regole di base che regolano la lingua cinese per un uso corretto degli strumenti di traduzione.

- 1) 02/02/2024 basi di linguistica e di grammatica: come funziona il cinese? Quali sono le regole di base che lo compongono?
- 2) 16/02/2024 geo-politica: quanto è influente la Cina oggi? È vero che è la prima economia mondiale? Come è composto il paese?
- 3) 23/02/2024 cultura: cosa vuol dire Oriente? E cosa vuol dire Occidente? Analizziamo prospettive diverse per una sana gestione delle relazioni con una cultura a noi altri.
- 4) 01/03/2024 strumenti tecnologici: gli strumenti a nostra disposizione per capire meglio la Cina ed il cinese, per tradurre e per imparare.
- 5) 08/03/2024 meta-skills: imparare ad imparare, le strategie cognitive utilizzabili in ogni contesto di studio.

CALENDARIO DEL CORSO

Piattaforma	Zoom
Giorno	Mercoledì
Orario	17,30 – 19,00

Febbraio	Marzo
02	01
16	08
23	

Corso 63 - SEDE DI VILLARBASSE REANO
FILOSOFIA – CHE COS'È IL PENSIERO
Docente: CROCE MARCELLO
DESCRIZIONE DEL CORSO
1) Cosa significa pensare 2) Il pensiero poetico 3) Il pensiero logico 4) Il pensiero scientifico 5) Il pensiero religioso 6) Cos'è la filosofia

CALENDARIO DEL CORSO

Piattaforma	Zoom
Giorno	Lunedì
Orario	15,00 – 16,30

Gennaio	Febbraio
08	05
15	19
22	
29	

Corso 64 - SEDE DI VILLARBASSE REANO

FINANZA

Docenti: **GIARDINO MAURO**

DESCRIZIONE DEL CORSO

Il 2022 si è consegnato alla storia dei mercati finanziari come il peggiore anno dal 1931, in particolare hanno subito rilevanti perdite i titoli di Stato e le obbligazioni in genere, cioè gli investimenti normalmente più sicuri. La causa di ciò è stato il forte aumento dei tassi attuato da parte delle banche centrali per frenare un'inflazione record.

Questa situazione sta creando opportunità sul mercato obbligazionario come non si vedevano dal 2011, che durante il corso cercheremo di individuare e spiegare.

Oltre ai consueti aggiornamenti sull'andamento economico/finanziario, dedicheremo adeguato spazio e anche alle tematiche ambientali e ai loro riflessi sul mondo degli investimenti.

Riprenderemo la costruzione dei portafogli virtuali dedicando maggior spazio al loro monitoraggio.

CALENDARIO DEL CORSO

Piattaforma	Zoom
Giorno	Mercoledì
Orario	10,00 – 12,00

Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
15	13	17	14	13	10

Corso 65 - SEDE DI VILLARBASSE REANO
FORMAZIONE E DINAMICHE DI GRUPPO
Docenti: RIZZA DAVIDE
DESCRIZIONE DEL CORSO 1) Dinamiche di gruppo – Introduzione 2) Incontro - Dibattito sulle motivazioni 3) Incontro dibattito sugli atteggiamenti 4) Comunicazione efficace all'interno del gruppo 5) Dibattito finale con ospite

CALENDARIO DEL CORSO

Piattaforma	Zoom
Giorno	Mercoledì
Orario	17,00 – 19,00

Febbraio	Marzo
07	06
14	
21	
28	

Corso 66 - SEDE DI VILLARBASSE REANO

GIACOMO PUCCINI – VITA ED ARTE DI UN TALENTO

Docente: **MARITANO ELIO**

DESCRIZIONE DEL CORSO

Vita ed arte di un “Talento”

Con questo incontro entriamo nel mondo della lirica facendo conoscenza di quello che, senza dubbio, è stato uno dei più grandi compositori italiani, Giacomo Puccini.

Il grande musicista toscano nato a Lucca nel 1858 ha dato vita a personaggi femminili indimenticabili, Mimì in Bohème, Cio-Cio San in Madama Butterfly, Tosca nella opera omonima...

Oltre ad avere una vita artistica intensa (seppur breve) anche la sua storia personale è ricca di episodi e amori interessanti.

Di tutto questo parleremo nel nostro incontro, che sarà supportato da diapositive e romanze interpretate da artisti quali Enrico Caruso, Maria Callas, Luciano Pavarotti e altri.

CALENDARIO DEL CORSO

Piattaforma	Zoom
Giorno	Lunedì
Orario	15,00 – 17,00

Marzo

04

Corso 67 - SEDE DI VILLARBASSE REANO

GIUDEI – PAGANI - CRISTIANI

Docenti: **RIZZA ALDO**

DESCRIZIONE DEL CORSO

Il mondo nel quale il Cristianesimo sorse e si diffuse dall'Oriente fino a raggiungere gli estremi della terra, era costituito da popoli, religioni e civiltà diverse. Giudaismo e Paganesimo si mescolavano e si differenziavano in rapporti profondi, ma anche in divisioni laceranti. Negli incontri di quest'anno, ci interesseremo del Giudaismo e dei suoi rapporti con il mondo pagano e l'avvento di Cristo.

CALENDARIO DEL CORSO

Piattaforma	Zoom
Giorno	Martedì
Orario	17,30 – 18,30

Gennaio	Febbraio	Marzo
09	06	05
16	20	12
23	27	19
30		

Corso 68 - SEDE DI VILLARBASSE REANO
IL NOSTRO MERAVIGLIOSO MONDO
Docenti: OTTOLENGHI GUIDO
<p>DESCRIZIONE DEL CORSO</p> <p>14 Novembre 2023 GHIACCIO E NEVE</p> <p>Una panoramica di immagini di montagne, ghiacciai, baite, stalattiti e cascate di ghiaccio, orme e città di tutto il mondo con la neve, insieme a foto di sport, sempre su ghiaccio e neve e a quadri con immagini “invernali”, colti nei musei più diversi.</p> <p>28 Novembre 2023 IL GIRO DEL MONDO IN 400 IMMAGINI</p> <p>Una selezione di foto scattate in tutti continenti per raccontare il nostro meraviglioso pianeta partendo dall’Italia.</p>

CALENDARIO DEL CORSO

Piattaforma	Zoom
Giorno	Martedì
Orario	15,00 – 17,00

Novembre
14
28

Corso 69 - SEDE DI VILLARBASSE REANO

LETTERATURA STATUNITENSE

PHIL ROTH

1930-2018

Docente: **GIORS LAURA**

DESCRIZIONE DEL CORSO

Scrittore statunitense, considerato fra i maggiori narratori della tradizione ebraico americana, come Saul Bellow e Paul Auster, e il maggior narratore americano dopo Faulkner, secondo la critica.

Il Guardian dice di lui che è il migliore a rappresentare la passione. La sua narrativa è realistica, autobiografica nell'interpretare il disagio del mondo americano, i ritratti familiari e di quartiere della periferia ovest di New York e la forza dirompente, talvolta distruttiva del legame fisico fra uomo e donna. Non ebbe il Nobel, pur essendovi più volte candidato.

Si leggeranno insieme alcuni dei suoi romanzi, in primis **PASTORALE AMERICANA**, altri saranno via via proposti in corso d'opera.

CALENDARIO DEL CORSO

Piattaforma	Zoom
Giorno	Mercoledì
Orario	15,00 – 17,00

Ottobre	Novembre	Dicembre
18	08	06
25	15	13
	22	
	29	

Corso 70 - SEDE DI VILLARBASSE REANO

PSICOANALISI

L'“Io”, questo sconosciuto
Sigmund Freud

Docente: **RIZZA ALDO**

DESCRIZIONE DEL CORSO

Inauguriamo quest'anno un percorso non all'esterno, ma nell'interiorità dell'Io. In questo ritornare a sé stessi si aprono spazi ed orizzonti vasti e complessi, affascinanti e drammatici.

Dieci lezioni dedicate all'insegnamento di Sigmund Freud (il prossimo anno ci dedicheremo a Karl Gustav Jung). Incontreremo psicologia e filosofia insieme, così come i padri della psicoanalisi la concepirono.

Testo di riferimento: Aldo Rizza, Alla ricerca dell'inconscio, (Marco Valerio 2009)

CALENDARIO DEL CORSO

Piattaforma	Zoom
Giorno	Martedì
Orario	17,30 – 18,30

Ottobre	Novembre	Dicembre
10	07	05
17	14	12
24	21	
31	28	

Corso 71 - SEDE DI VILLARBASSE REANO

ROMANICO IN CATALOGNA

Docente: **NALDI CARLO**

DESCRIZIONE DEL CORSO

La pittura Romanica catalana (che coinvolge gli attuali territori della Catalogna, del Principato di Andorra e del Rossiglione francese) inizialmente trae forti ispirazioni dalla pittura del sud-ovest della Francia e soprattutto dalla Lombardia, ma presto assume caratteristiche proprie con risultati artistici di elevata qualità e grande suggestione. Il Romanico diventa un carattere identitario per la Catalogna.

19/10/2023 Apparizione della pittura murale - Decorazione con arazzi delle cattedrali e affreschi come soluzione più economica.

09/11/2023 Le influenze francesi Il Poitou (Saint-Savin, Poitiers, Tavant).

23/11/2023 Le influenze «lombarde». San Pietro al monte a Civate, San Vincenzo a Galliano, San Carlo Negrentino.

07/12/2023 Il Maestro di Pedret Saint Quirze di Pedret, cattedrale di Saint-Lizier, Sant Pere d'Àger, Sant Pere di Burgal San Joan de Tredòs (Val d'Aran)

11/01/2024 Pittura alto Romanica Val de Boi. Sant Climent e Santa Maria a Taüll. Santa Joan a Boi.

25/01/2024 Pittura del secondo quarto del XII sec. Maestro di Osomort. Maestro di Cardona. Cerchia di Fenollar. Maestro di Santa Marla de Mur. Derivazioni dai Maestri di Pedret e di Taüll.

08/02/2024 Andorra Il Maestro di Santa Coloma. Chiese di Santa Coloma, San Roman de Les Bons. San Clemente Pal, San Martin de la Cortinada. San Miguel de Engolasters

22/02/2024 Paliotti Frontali – Le botteghe della Seu d'Urgell e di Vic. Lo stile del '200. Il gruppo dei Pirenei.

07/03/2024 Sculture in legno – Le “Vergine con il Bambino”. I Crocifissi, con variante del Calvario. I gruppi della Deposizione dalla Croce. Le figure di santi.

CALENDARIO DEL CORSO

Piattaforma	Zoom
Giorno	Giovedì
Orario	15,00 – 17,00

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo
19	09	07	11	08	07
	23		25	22	

Corso 72 - SEDE DI VILLARBASSE REANO

STORIA DEL PIEMONTE

Docente: **NALDI CARLO**

DESCRIZIONE DEL CORSO

Nei primi decenni del '800 l'annessione del Piemonte alla Francia napoleonica e la successiva fase di restaurazione sancita dal congresso di Vienna i Savoia tornano a governare il Regno di Sardegna. Tutta Europa però è scossa da fermenti rivoluzionari e da spinte di indipendenza. Il congresso di Vienna non ha saputo bloccare le idee e i germi di libertà sparsi in tutta Europa da Napoleone.

12/10/2023 Età Napoleonica

Carlo Emanuele IV. L'annessione alla Francia. Una generazione di scienziati piemontesi.

26/10/2023 La restaurazione. Congresso di Vienna. Vittorio Emanuele I. I moti del 1821 e ruolo di Carlo Alberto.

16/11/2023 La "primavera dei popoli" del 1848. Carlo Felice. Cambio dinastico in casa Savoia. I moti del '48. La costituzione di Carlo Alberto.

CALENDARIO DEL CORSO

Piattaforma	Zoom
Giorno	Giovedì
Orario	15,00 – 17,00

Ottobre	Novembre
12	16
26	

Corso 73 - SEDE DI VILLARBASSE REANO

VIAGGI IN POLTRONA

Docente: **NALDI CARLO**

DESCRIZIONE DEL CORSO

Australia

1. Melbourne, Great Ocean Road, Zoo all'aperto. Sydney: acquario, Rocks, baia. Ayers Rock: Uluru, le Olgas, Kings Canyon Alice Sprins
2. Brisbane. Gladstone. Le isole coralline. La cova delle testuggini marine.

Armenia

Yerevan. Il Vaticano "monofisita". Monasteri.

Vietnam

1. Il Nord: Hanoi. Centro storico e lago Hoan Kiem. Il tempio buddhista e la cattedrale cattolica. Mausoleo di Ho Chi Minh. Museo Nazionale. Tempio della Letteratura. Museo all'aperto di Etnografia con abitazioni delle etnie del Vietnam.
2. Dintorni di Hanoi e Centro - Nord. Chua Thay: "pagoda del Maestro" a ovest - Chua Huong: pagode su un monte a sud - Baia Halong nel golfo del Tochino- Provincia di Ninh Binh con i parchi naturali
3. Estremo nord. Lao Cai al confine con la Cina (provincia dello Yunnan). Tra risaie terrazzate e pendii collinari con coltivazioni di tè, piccoli villaggi con animatissimi mercati. Tra le diverse etnie, tutti ancora con abiti tradizionale i "H'Mong a Fiori", di coloratissimi costumi.
4. Centro - Sud. Hué sul Fiume dei Profumi, capitale dal 1744. La cittadella fortificata sede dell'imperatore. Le imponenti tombe imperiali. La Pagoda della donna celeste. Đà Nẵng: Museo di Sculture Cham. My Son. Resti del vasto complesso religioso del regno Champa (IX sec -XIV sec.). Hoi An.
5. Il Sud. Ho Chi Minh City (Saigon). Museo dei residuati bellici. Palazzo della Riunificazione, Cattedrale e Posta Centrale di Gustave Eiffel. Le Marionette d'acqua. Cu Chi Tunnel scavati dai Vietcong. Tay Ninh: il grande tempio della religione Cao Đài (cerimonia domenicale). Delta del Mekong.

CALENDARIO DEL CORSO

Piattaforma	Zoom
Giorno	Giovedì
Orario	15,00 – 16,30

Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
18	01	14	04
	15	28	18
	29		

Corso 74 - SEDE DI VILLARBASSE REANO

SALUTE E BENESSERE

Docenti: **DESTEFANIS DARIO - GEMELLO LUCIANO - ERUPPAKKATTU JAMES - GIORGIS BARBARA - ASTESANO ALBERTO - COMUNE ALBERTO - VIETTI FEDDERICO**

DESCRIZIONE DEL CORSO

04/12/2023 dott. Dario DESTEFANIS :

Progetto longevità Villarbasse come Okinawa

11/12/2023 dott. Luciano GEMELLO:

Sarcopenia, ginnastica da divano, non ci sono più scuse.

15/01/2024 dott. James ERUPPAKKATTU:

Creare lo spazio vuoto, liberare la mente dal troppo pieno. Respirazione, rilassamento profondo.

22/01/2024 dott.ssa Barbara GIORGIS:

Epigenetica, la nostra salute è nelle nostre mani.

19/02/2024 dott. Alberto ASTESANO:

Come affrontare le ansie che tolgono la voglia di vivere.

26/02/2024 dott. Alberto COMUNE:

Perché la musica è sempre terapeutica.

11/03/2024 dott. Federico VIETTI:

Storia della medicina.

18/03/2024 dott. Federico VIETTI:

Gli esami ematologici. Le anemie.

CALENDARIO DEL CORSO

Piattaforma	Zoom
Giorno	Lunedì
Orario	10,00 – 12,00

Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo
04	15	19	11
11	22	26	18

Sommario dei corsi in ordine progressivo con pagina di riferimento

<i>SEDI PROPONENTI</i>	4
<i>CORSI E DOCENTI UNITRE ONLINE A.A. 2023 – 2024</i>	5
49. ARTE: LA PITTURA FIAMMINGA NEI SECOLI	6
<i>MANDALA “UN VIAGGIO INTORNO E DENTRO”</i>	10
<i>CREAZIONE DI GIOIELLI</i>	15
<i>PILLOLE DI BIBBIA</i>	16
<i>INTRODUZIONE E ELEMENTI BASE PER LA LETTURA DELLA BIBBIA</i>	16
<i>CONFERENZE</i>	18
<i>ARCHEOLOGIA</i>	19
<i>ITALIANO</i>	20
<i>URBANISTICA E ARCHITETTURA</i>	21
<i>STORIA DELL’ARTE</i>	22
<i>LINGUA SPAGNOLA</i>	23
<i>PSICOLOGIA:</i>	24
<i>CRIMINOLOGIA GENERALE</i>	25
<i>COMUNICAZIONE – LA SEDUZIONE GENTILE</i>	26
<i>ALFABETIZZAZIONE INFORMATICA ED USO DEL PC</i>	27
<i>RICICLO CREATIVO</i>	28
<i>MUSEO DELLA RADIO</i>	29
<i>LEONARDO DA VINCI UN GENIO</i>	30
<i>DIETA MEDITERRANEA</i>	31
<i>GEOLOGIA DELL’AMBIENTE</i>	32
<i>PSICOLOGIA DEL BENESSERE– QUALITA’ DI VITA</i>	33
<i>SCACCHI</i>	34
<i>YOGA</i>	35
<i>SMARTPHONE E TABLET</i>	36
<i>ATLANTIDE NELLA STORIA</i>	37
<i>ATLANTIDE NELLA NARRATIVA</i>	38
<i>CONOSCERE E AMARE LA BRUGHIERA</i>	39
<i>EMANUELE SEVERINO: UNA INTERPRETAZIONE DELLA REALTA’ ATTUALE RADICATA NELLA STORIA FILOSOFICA OCCIDENTALE</i>	40
<i>I LEGAMI FAMILIARI IN PSICOANALISI</i>	41
<i>I RACCONTI DEL VINO</i>	42
<i>IL POTERE DELLE STORIE</i>	43
<i>ITALO CALVINO – LA LEGGEREZZA</i>	44
<i>LE PAROLE NUOVE DELLA COMUNICAZIONE NELL’ERA DI INTERNET</i>	45
<i>NUTRIZIONE E BENESSERE</i>	46
<i>MANGIARE BENE PER STARE IN SALUTE</i>	46
<i>QUALI E QUANTI GRASSI IN UNA DIETA EQUILIBRATA</i>	46

<i>NUTRIZIONE E BENESSERE</i>	47
<i>MANGIARE BENE PER STARE IN SALUTE</i>	47
<i>PREPARARE E CONSERVARE I CIBI IN QUALITÀ E SICUREZZA</i>	47
<i>PASSIONI E SUGGERIMENTI FEMMINILI</i>	48
<i>LINGUA RUSSA – PRIMO LIVELLO</i>	49
<i>LINGUA RUSSA – SECONDO LIVELLO</i>	50
<i>LINGUA RUSSA – TERZO LIVELLO</i>	51
<i>STORIA DEL PENSIERO E DELLA CULTURA OCCIDENTALE</i>	52
<i>SVILUPPO ECONOMICO E SOSTENIBILITÀ AMBIENTALE</i>	53
<i>LINGUA DEI SEGNI</i>	54
<i>LINGUA INGLESE PRINCIPIANTI – LIV. 2</i>	55
<i>GEOLOGIA: PANORAMI E MARCIAPIEDI</i>	56
<i>ARTE: LA PITTURA FIAMMINGA NEI SECOLI</i>	57
<i>CORRUZIONE E PUBBLICA AMMINISTRAZIONE</i>	58
<i>DISCESA AGLI INFERI CON DANTE</i>	59
<i>ARTI PLASTICHE E MUSICA NELLE NEUROSCIENZE</i>	60
<i>RELAZIONI INTERSPECIFICHE IN UN ECOSISTEMA</i>	61
<i>TABLET E SMARTPHONE DALLA A ALLA Z</i>	62
<i>INFORMATICA AVANZATO</i>	63
<i>LA TUA MENTE, CHIAVE PER LA FELICITÀ</i>	64
<i>ASTRONOMIA. I CORPI MINORI DEL SISTEMA SOLARE</i>	65
<i>ARTE DEL SETTECENTO</i>	66
<i>LE MOLECOLE CHE HANNO FATTO LA STORIA</i>	67
<i>ARCHITETTURA</i>	68
<i>ARCHEOLOGIA E STORIA DELL'ARTE</i>	69
<i>LA CINA E IL CINESE</i>	70
<i>FILOSOFIA – CHE COS'È IL PENSIERO</i>	71
<i>FINANZA</i>	72
<i>FORMAZIONE E DINAMICHE DI GRUPPO</i>	73
<i>GIACOMO PUCCINI – VITA ED ARTE DI UN TALENTO</i>	74
<i>GIUDEI – PAGANI - CRISTIANI</i>	75
<i>IL NOSTRO MERAVIGLIOSO MONDO</i>	76
<i>LETTERATURA STATUNITENSE</i>	77
<i>PSICOANALISI</i>	78
<i>ROMANICO IN CATALOGNA</i>	79
<i>STORIA DEL PIEMONTE</i>	80
<i>VIAGGI IN POLTRONA</i>	81
<i>SALUTE E BENESSERE</i>	82

