

ANNO ACCADEMICO 2024/2025

Tel. 3518797287- 3513825252
e-mail: unitrealbanolaziale@libero.it

PER ISCRIZIONI ED INFORMAZIONI
(dal 13 Settembre 2024 al 25 Ottobre 2024)

ORARI DI SEGRETERIA

Lunedì e Giovedì dalle ore 16,30 alle ore 18,30
Martedì e Venerdì dalle ore 10,00 alle ore 12,00

PARROCCHIA SANTA MARIA DELLA STELLA
VIA DELLA STELLA, 5 - ALBANO LAZIALE

CALENDARIO DELL'ANNO ACCADEMICO

PRESENTAZIONE DEI CORSI

12 SETTEMBRE 2024 ore 16.30
presso Collegio del Preziosissimo Sangue
Piazza San Paolo 4 - Albano Laziale

INIZIO DEI CORSI: 4 novembre 2024

VACANZE NATALIZIE
dal 21 dicembre 2024 al 6 gennaio 2025

VACANZE PASQUALI
dal 17 aprile 2025 al 22 aprile 2025

CERIMONIA DI CHIUSURA DELL'A.A.: 29 maggio 2025

LE DATE SOPRARIPORTATE
POTREBBERO SUBIRE VARIAZIONI

I PROGRAMMI DETTAGLIATI DI CORSI, GITE,
CONFERENZE
SONO PUBBLICATI SUL SITO WEB:
WWW.UNITREALBANOLAZIALE.IT

ADESIONI

- Per la partecipazione ai corsi e alle attività viene rilasciata una tessera personale e si entra a far parte dell'Associazione diventando a tutti gli effetti soci ordinari. La tessera deve essere tenuta con sé durante l'attività didattica e accademica, e deve essere esibita in caso di controllo da parte del personale UNITRE. La quota associativa annuale consente la partecipazione a tutte le attività dell'Unitre che si svolgono dal 1° Settembre di ogni anno al 31 Agosto dell'anno successivo e comprende anche una polizza infortuni.

DIREZIONE

- Fanno parte dell'Assemblea Generale i Soci Fondatori, i soci onorari, i soci ordinari in regola con il versamento del contributo previsto ed il versamento della quota associativa annuale.

ASSEMBLEA CONSULTIVA

- Tutti i soci dell'UNITRE di Albano Laziale, saranno riuniti ogni anno per essere informati sull'attività svolta e poter fare a loro volta proposte su eventuali altre iniziative.

REGOLAMENTO

Premessa

Il rispetto delle regole è condizione indispensabile e necessaria per una corretta e pacifica convivenza e una ordinata attività didattica e culturale; per questo motivo occorre, innanzi tutto, rispetto per le persone e per le cose (Locali, relativi arredi, materiali e sussidi didattici ecc..). Dobbiamo innanzi tutto far comprendere a chi si avvicina all'Unitre che l'apprendimento permanente combatte il degrado, la disgregazione sociale e l'analfabetismo in tema di strumenti tecnologici ora come non mai, anche considerando le enormi disponibilità offerte dagli attuali strumenti informatici. Dobbiamo chiarire il ruolo dell'apprendimento permanente che non è solo una azione formativa (quant'anni hanno detto e ripetuto noi all'Unitre facciamo corsi), un'azione, quindi, formativa della persona, che va lungo tutto il corso della vita, ma è anche lo strumento per donare a chi lo desidera socialità, democrazia, partecipazione e appartenenza. Con

queste premesse si può partire per illustrare un progetto che può fare dell'Unitre di Albano Laziale un centro impegnato nell'educazione permanente. Dobbiamo quindi analizzare e rappresentare la nostra esperienza, i nostri successi, le nostre difficoltà, la nostra visione della cultura e dell'apprendimento per giungere ad una concertazione di quanto e di quanti possono essere interessati a partecipare alle nostre attività.

Per raggiungere risultati importanti occorre mettere insieme forza ed esperienza, per questo stiamo, oramai da qualche tempo, parlando, progettando ed attuando la costituzione di una realtà che guarda oltre i nostri paesi di residenza, che abbracci l'area dei Castelli Romani, innovazioni strutturali quindi capaci di unire l'esperienza acquisita in tanti anni e la forza che può essere donata dalle tante risorse umane che oramai sono parte integrante della nostra Unitre.

Iscrizione ai corsi

Quando si è scelto il corso è possibile iscriversi versando il contributo previsto. Regolarizzata l'iscrizione si ottiene dalla segreteria il nulla osta per l'ammissione al corso.

Attivazione dei corsi

I corsi si attivano ad insindacabile decisione dell'Unitre al raggiungimento del:

1. Numero minimo di iscrizioni atto a garantire la funzionalità del corso proposto.
2. Nel caso che il corso venga annullato potrà essere restituito il contributo versato per il corso.

Cambiamenti di corso

Possono essere autorizzati cambiamenti di corsi fino al giorno prima dell'inizio del corso. Dopo questa data non potranno essere autorizzati cambiamenti fatto salvo il cambiamento di livello nell'ambito della stessa materia. Il cambiamento deve essere formalizzato dalla Segreteria.

Cambiamenti di programmi

Le informazioni relative ai programmi dei corsi contenute nel libretto delle attività associative sono state programmate con l'ausilio dei docenti. È possibile però che tra i programmi e l'inizio dei corsi o il loro svolgimento alcune situazioni possano cambiare senza che si alteri l'impianto didattico originario.

Recupero delle lezioni perdute

Le lezioni perdute per assenza volontaria o coincidenti con giorno festivo o dovute a malattia del Docente non verranno in nessun modo recuperate. Verranno recuperate quelle causate dalla indisponibilità temporanea del docente o della sede.

Sostituzione del docente

Si può verificare che il docente assegnatario del corso si ritiri prima di iniziare o sia impossibilitato a proseguire il corso. Per cui sarà cura dell'Unitre sostituirlo attraverso quelle risorse che hanno offerto la loro disponibilità ad essere inserite quali docenti nelle stesse discipline. La sostituzione del docente non è mai motivo di richiesta di rimborso. L'Unitre garantisce il nuovo docente e la continuità didattica.

Restituzione del contributo del corso

I contributi ai corsi vanno restituiti solo nel caso in cui i corsi:

- a) non vengano attivati per qualsiasi motivo;
- b) per indisponibilità della sede prescelta.
- c) La quota associativa non verrà mai rimborsata.
- d) Il contributo ai corsi non verrà restituito in caso di sostituzione del docente.
- e) Non verrà riconosciuto nessun rimborso per le assenze dalle lezioni.

Condotta dell'associato e del frequentatore corsi.

Gli Iscritti si impegnano a rispettare presente regolamento e le norme in esso contenute, a collaborare con i docenti per la buona riuscita delle attività culturali e didattiche, rispettando i tempi delle lezioni, intervenendo senza interrompere docenti e altri partecipanti, permettendo il normale svolgimento del programma della lezione e del ciclo delle lezioni.

Corsi ed Attività Socio/Culturali

L'accesso ai locali dove si svolgono le attività è consentito solo ed esclusivamente ai Soci. I Corsi sono riservati agli Associati in regola con il pagamento della quota associativa, il controllo, oltre alla segreteria, è affidato al Docente, che lo verificherà attraverso i registri di classe e/o la tessera di iscrizione. Hanno inizio e durata variabile in funzione delle esigenze didattiche ed interruzioni nei periodi di festività, o comunque nei periodi comunque programmati.

Per ragioni didattiche di organizzazione il Consiglio Direttivo può stabilire, per i corsi, un numero massimo o minimo di partecipanti. Per i corsi non sono richiesti titoli di studio né limiti di età. La frequenza ai corsi e la puntualità nell'arrivo alle lezioni sono un dovere dei partecipanti. Per favorire una libera circolazione della cultura non vengono redatti e seguiti Piani di studio.

Durante le lezioni i telefoni cellulari devono essere spenti, salvo in casi di reperibilità dovuta a gravi motivi.

Alla fine della lezione gli studenti provvederanno a lasciare in ordine l'aula.

Metodo della lezione

Una lezione tipo dura in media 1.15 ore consecutive e, in genere, i primi 60 minuti sono utilizzati dal docente, almeno 5 minuti vengono concessi come pausa, i 10 minuti restanti vengono utilizzati per approfondimenti, domande, osservazioni e socializzazione. I docenti e i partecipanti sono invitati a rispettare questo modulo di lezione. Le lezioni di attività corporee e sportive seguono un modulo diverso a seconda del tipo di disciplina.

Tipologia dei corsi

In presenza. Questi corsi potranno subire delle limitazioni di partecipanti.

Corso on line. Questo corso non ha limiti di partecipanti.

Lezioni

Le lezioni vengono gestite dal Docente secondo criteri stabiliti d'intesa con il Direttore dei Corsi.

Docenti

Per lo svolgimento delle proprie attività didattiche la Sede si avvale della collaborazione di Docenti volontari che possono essere Associati ordinari o semplici collaboratori esterni. I nostri Docenti sono selezionati sulla base della loro formazione e della loro volontà di dedicarsi a qualcosa di nuovo, dove conoscenza, sapere e competenza non siano motivo di discriminazione, o di costruzione di una classe culturalmente elitaria.

Il Docente si coordina con il Direttore dei Corsi per stabilire le linee guida dell'oggetto del corso e degli eventuali supporti necessari.

Il Docente potrà integrare il suo corso inserendo lezioni monografiche di esperti e potrà, a suo giudizio, far svolgere a studenti particolarmente preparati interventi su argomenti specifici. Qualsiasi iniziativa – sia dei Docenti che dei Corsisti – organizzata nell'ambito dell'Unitre deve essere riferita e concordata con la Segreteria. Ogni variazione di orario da parte dei Docenti deve essere comunicata tempestivamente alla Segreteria.

Attestato di frequenza

Alla fine di ogni corso ogni partecipante che ha frequentato almeno i 7/10 delle lezioni riceverà un attestato di partecipazione. La consegna dell'attestato avviene durante la cerimonia di chiusura dell'Anno Accademico.

Visite guidate

I Dipartimenti interessati possono organizzare attività culturali esterne condotte dai propri docenti (visite singole, visite legate a Seminari etc.). Queste consistono in visite mirate alla conoscenza dei siti e dei fatti dell'arte, dell'archeologia ecc... seguendo itinerari espositivi, visitando musei e parchi. Le visite sono delle vere e proprie lezioni alle quali possono partecipare anche allievi di corsi differenti per questo andrà organizzato materiale informativo e divulgato nei corsi.

Le quote di partecipazione individuale saranno calcolate in base alle spese da sostenere per singola visita più gli eventuali biglietti di accesso.

Le informazioni e le prenotazioni - obbligatorie - nonché le eventuali disdette (almeno 7 giorni prima della visita - 10 giorni prima per le visite speciali) si ricevono presso la Segreteria.

I viaggi dell'Unitre

L'Unitre organizza viaggi culturali in Italia e all'estero che costituiscono un percorso culturale di conoscenza storica, artistica e linguistica.

Le proposte dei viaggi con i relativi programmi illustrativi e promozionali saranno diffusi nel corso dell'Anno.

Varie

Il Consiglio Direttivo ha facoltà di variare gli orari programmati delle attività, secondo particolari esigenze emerse e non prevedibili.

L'Unitre non risponde delle iniziative, dei fatti e degli avvenimenti che non sono programmati in accordo con l'Unitre stessa.

IL CONSIGLIO DIRETTIVO UNITRE DI ALBANO LAZIALE

Izzi Stefania	<i>Presidente</i>
Onorati Ferdinando	<i>Vice Presidente</i>
Graziano Annamaria	<i>Segretario</i>
Crestini Manuela	<i>Direttore Corsi</i>
Tatangelo Roberto	<i>Tesoriere</i>
Ciucciovè Liana	<i>Consigliere</i>
Favretto Patrizia	<i>Consigliere</i>
Lapresa Michele Pio	<i>Consigliere</i>
Marsicano Lucio	<i>Consigliere</i>

DOCENTI e CORSI
Anno Accademico 2024-2025
CORSI IN PRESENZA

ALLA RICERCA DELLA LETTER(ATUR)A PERDUTA	Docente: Erika Cancellu
ANTICHE TECNICHE PITTORICHE	Docente: Daniela Toso
ANTROPOLOGIA CULTURALE	Docente: Roberto Libera
ASTRONOMIA	Docente Antonio Antolini
BALLO DI COPPIA	Docente Armando Marcelli
BALLO DI GRUPPO	Docente Teresa Spaccatrosi
BURRACO	Docente Adriana Alese
CHITARRA	Docente Roberto Armillotta
CITTADINO O SUDDITO	Docente Giorgio Sirilli
CONOSCERE ROMA	Docente Alessio Zito
CONOSCERE LA FILOSOFIA, FARE FILOSOFIA,	Docente Maria Assunta Impagliazzo
CONOSCI LA TUA VOCE?...	Docente Sara Dilena
CONVERSAZIONE INGLESE	Docente M. Mendico - E. DeSimone
CUCINA	Docente Maurizio Mariani
CURIOSITÀ DELLA CULTURA E CULTURA DELLA CURIOSITÀ	Docente Aniello Milo
DANZA IN CERCHIO	Docente Emanuela Zura Puntaroni
GRAFICA, RITOCCH FOTOGRAFICO E VIDEO MONTAGGIO	Docente Emilio Mastrofini
INFORMATICA CORSO BASE	Docente L. Bascetta - R. Biaggi

INFORMATICA AVANZATO	Docente L. Bascetta - R. Biaggi
LABORATORIO DI TEATRO	Docente Sabina Barzilai
LA SCIENZA E' "BUONA" O "CATTIVA"?	Docente Giorgio Sirilli
LINGUA INGLESE	Docente R. Curcio-P. Franci-E. Zanatta
LINGUA SPAGNOLA	Docente Irene Canestraro
L'UOMO E IL CANE	Docente Marco Serantoni
NORDIC WALKING	Docente Elena Pinto
PASSEGGIATE VERDI	Docente I. Graziani- R. Aldrighetti
PASTICCERIA	Docente Luigi Formisano
PIANOFORTE	Docente Rita Rocchi-Laura Pisani
SCACCHI	Docente AlessandroPompa-Marco Cipriani
SCRITTURA CREATIVA	Docente Agnese Quattrino
SEGNO DISEGNO COLORE	Docente Maria Angela Nocenzi
STORIA DELL'ARTE	Docente Laura Piccininni
VINIYOGA	Docente Patrizia Monti

CORSI ON LINE

INFORMATICA UTILE	Docente Lorenzo Terragno
MANDALA	Docente Lorena Colizza
IO E IL MIO MANDALA	Docente Lorena Colizza

CORSI PROPOSTI ANNO ACCADEMICO 2024/2025

CORSI IN PRESENZA

ALLA RICERCA DELLA LETTER(ATUR)A PERDUTA

Docente Prof.ssa Erika Cancellu

Frequenza quindicinale - Giovedì ore 17,00 - 18,30

Leggere Aristofane oggi, tra impegno politico e sociale.

Introduzione del contesto socio-politico e culturale in cui Aristofane visse.

La commedia e il suo ruolo con Atene.

Lettura di una delle più note commedie di Aristofane “Le Nuvole”, in cui emerge l’impegno politico, sociale e culturale dell’autore. In seguito si passerà ad una lezione introduttiva sulle “Rane” ed alla successiva lettura. L’impegno dei partecipanti: leggere ad alta voce le parti e partecipare alla discussione.

ANTICHE TECNICHE PITTORICHE: L’AFFRESCO

Docente Daniela Toso

Frequenza Settimanale Venerdì 17,00-20,00

Il corso si propone di realizzare un affresco seguendo, per quanto possibile, i criteri dell’artista dell’antichità.

Programma di teoria:

- Storia della pittura ad affresco
- Caratteristiche della pittura a “fresco” e di quella a “secco”.
- Calce e inerti, carbonatazione
- Arriccio e intonachino, sinopia “Giornate”
- Metodi di trasposizione del disegno
- Pigmenti
- Come si dipinge un affresco
- Doratura a bolo, a missione, a conchiglia, in particolare doratura murale
- Analisi di decorazioni pittoriche ad affresco

Programma di pratica:

Scelta e realizzazione del disegno, stesura strato di arriccio, scelta e preparazione colori, intonachino, spolvero, realizzazione affresco, finiture a secco e dorature

ANTROPOLOGIA CULTURALE
Sacro e Profano nel Trentino Alto Adige.
Arte e tradizioni popolari delle Dolomiti

Docente Dott. Roberto Libera –demoetnoantropologo
Frequenza mensile - 2° Mercoledì del mese ore 17,00 - 18,00

Il Trentino Alto Adige è una regione affascinante, meta da decenni di un turismo che ricerca la qualità e la bellezza. Una terra che solo nel Novecento è diventata italiana, capace di esprimere forti sentimenti di amore e di contrasto nei confronti del tricolore. Abitata da comunità che hanno saputo convivere con una natura bellissima e al contempo difficile e pericolosa. Le genti delle Dolomiti hanno espresso una cultura severa ma ricca di originalità e di fascino. Un mondo da conoscere ed amare.

Lezioni:

- I primordi della civiltà nelle Dolomiti
- Vita quotidiana e usanze tra la gente di montagna
- L'arte Sacra, tra Danze macabre, Ultime Cene e Santi pellegrini
- Abbazie e Castelli
- Personaggi della storia trentina e altoatesina
- Folklore e feste tradizionali.

Per il corso è prevista anche la proposta di un soggiorno di una settimana in Trentino Alto Adige nei luoghi che saranno oggetto delle lezioni.

ASTRONOMIA

Docente Ing. Antonio Antolini
Corso breve – Frequenza settimanale Giovedì ore 17,00 – 18,00

Il corso a livello amatoriale tratterà i seguenti argomenti:

- Breve storia dell'Astronomia, dall'origine ai buchi neri
- Teoria geocentrica ed eliocentrica: da Tolomeo a Copernico a Newton
- Il sistema solare: dimensioni e distanze relative
- I moti dei pianeti ed in particolare della Terra
- la luna, le eclissi e le maree
- I Satelliti degli altri pianeti
- Gli esopianeti
- Le stelle, nascita, vita e fine
- Le costellazioni e lo zodiaco
- Le Galassie
- La teoria del Bing Bang.

BALLO DI COPPIA

Docente Maestro Armando Marcelli

Frequenza settimanale – Lunedì ore 18,30 – 20,00

Apprendimento di coreografie di base senza la musica; accostamento delle coreografie ai ritmi dei balli. Approfondimento della disciplina per un miglioramento di quanto eventualmente già acquisito in precedenti corsi attraverso l'ascolto e conoscenza delle musiche e dei ritmi. Oggetto di studio: Ballo da sala, Balli Latino Americani e Tango Argentino.

BALLO DI GRUPPO

Docente Maestra Teresa Spaccatosi

Frequenza settimanale Mercoledì ore 19,10-20,40

Apprendimento delle coreografie di base senza la musica. Assemblaggio delle coreografie sui ritmi dei balli. Balli oggetto di insegnamento: tutti quelli che vengono eseguiti con più frequenza nelle sale da ballo, anche con stesso ritmo ma con coreografia diversa.

BURRACO

Docente Maestra Adriana Alese

Frequenza settimanale Martedì ore 16,30-18,30

Il corso prevede l'apprendimento e l'eventuale approfondimento di teoria e tecnica del gioco del Burraco per principianti. Divertirsi è comunque lo scopo principale del corso.

CHITARRA

Docente Maestro Roberto Armillotta

Frequenza settimanale Venerdì ore 17,00-18,30 livello avanzato

Il corso è rivolto a coloro che amano la musica e in particolare suonare la chitarra in compagnia. In breve si avrà la soddisfazione di suonare le canzoni più note oltre che imparare: Accompagnamenti, Arpeggi, Assoli, leggere il pentagramma, Tablatura, partiture in forma chart e “testo e accordi”. Il chitarrista è un atleta delle mani e come tale per eseguire al meglio i brani necessiterà di un costante allenamento ginnico delle proprie mani previa corretta postura durante lo studio.

CITTADINO O SUDDITO

Docente Prof. Giorgio Sirilli

Corso Breve: Nov. – Feb. Frequenza settimanale Giovedì ore 16,00-17,00

Il corso si propone di mettere in grado i discenti di partecipare in maniera attiva e consapevole alla vita civile: di contribuire a formare un cittadino, e non un suddito, che sia in grado di conoscere i propri doveri e di esercitare appieno i propri diritti utilizzando gli strumenti pratici che verranno illustrati nelle lezioni.

La tematica sarà trattata con un approccio multidisciplinare: giuridico, sociologico, politico, filosofico, storico, economico, statistico, istituzionale. I temi trattati:

- le democrazie ed il patto sociale;
- la partecipazione dei cittadini alla cosa pubblica;
- il rapporto tra economia e politica;
- la burocrazia;
- statistica e democrazia;
- i documenti fondamentali dei Comuni;
- l'accesso agli atti pubblici;
- le comunità locali e la loro storia.

CONOSCERE LA FILOSOFIA, FARE FILOSOFIA

Docente Prof.ssa Maria Assunta Impagliazzo

Frequenza settimanale: Venerdì 15,30-16,30

Il corso intende presentare la filosofia come storia del pensiero umano, integrata con la storia dell'umanità che è la sua matrice ma anche e soprattutto, vuole permettere di scoprire che ognuno ha un suo pensiero filosofico e può con-filosofare, cioè condividerlo con gli altri, confrontandosi e argomentando secondo il metodo di Socrate, che sarà il metodo elettivo dei dialoghi.

Verranno affrontate le tematiche che costituiscono le varie branche della filosofia concernenti l'uomo e il suo mondo: cioè l'essere l'esistenza la realtà, la logica, il divenire, la psiche, il senso del divino, la conoscenza, la morale, le istituzioni statali e molto altro.

Il dialogo per sua natura si allargherà ad altre posizioni del pensiero umano come l'antropologia, la religione, la sociologia ecc.

Il periodo di riferimento comprenderà la storia della filosofia ed il relativo contesto storico, dalla origini elleniche al Rinascimento.

CONOSCERE ROMA

Docente Dott. Alessio Zito

Frequenza mensile Sabato

Il programma di questo anno accademico ci permetterà di visitare alcune basiliche romane che, molto spesso, sorgono su edifici romani preesistenti, come le domus ecclesiae o che segnalano la sepoltura del martire a cui la basilica è dedicata. Luoghi di devozione, storia e bellezza che questi scrigni d'arte svelano, affascinando il visitatore di ieri e di oggi.

Non mancheranno delle incursioni nella storia della Roma delle origini con due passeggiate pensate per l'occasione.

16 Novembre 2024: ore 10,30

Visita alla Basilica di Santa Cecilia a Trastevere e alla Cripta.

14 Dicembre 2024: ore 10,30.

Visita a San Pietro in Vincoli e al Museo di Michelangelo.

18 Gennaio 2025: ore 11,00

Visita al Mausoleo di Santa Costanza e la Basilica di Santa Agnese fuori le Mura.

22 Febbraio 2025: ore 10,30

Visita alla Basilica di San Lorenzo fuori le Mura.

22 Marzo 2025: ore 10,30

Visita al Foro Boario. Le origini di Roma.

12 Aprile 2025: ore 10,30

I due Colli del Potere. Passeggiata dal Colle del Quirinale al Colle del Campidoglio.

CONOSCI LA TUA VOCE ?

Docente Prof.ssa Sara Dilella

Frequenza settimanale Venerdì ore 15,30-17,00 livello base

Venerdì ore 17,00-18,30 livello avanzato

Obiettivo del corso sarà quello di far apprendere i punti fisici cardine per ottenere un'emissione vocale naturale e priva di sforzo. Studiando così la propria voce si arriverà ad usarla come uno strumento musicale raggiungendo la capacità di cantare liberamente.

CONVERSAZIONE INGLESE – LIVELLO INTERMEDIO

Frequenza settimanale

Docenti Prof. Maria Mendico - Mercoledì dalle 10,30- 12,00

Prof. Ernesto De Simone - Lunedì 11,30-13,00

Un corso tenuto da docenti esperti, per sentirsi a proprio agio nella comunicazione verbale inglese. Avvalendosi di strumenti multimediali, ludici ed efficaci, sarete guidati nell' apprendimento di registri linguistici informali, più in uso nella vita quotidiana dei paesi anglofoni e, inoltre, acquisirete delle tecniche morfo-fonetiche per una maggiore comprensione nell'ascolto di conversazioni veloci. Al corso si accederà attraverso un colloquio in Inglese con i docenti. Gli argomenti saranno molti e tutti legati alla lingua parlata (ma anche scritta) a livello di conoscenza orientativo minimo A2 e preferibilmente B1 (Non principianti).

CUCINA

Docente Chef Maurizio Mariani

Frequenza settimanale Venerdì ore 16,00 - 18,00

Fra tutti gli esseri viventi, l' uomo è il solo ad avere la possibilità di scegliere, combinare, trasformare gli alimenti essenziali per la sua sopravvivenza . Cibarsi non è solo un atto destinato a saziare la fame e per questo da ritenere privo di conseguenze per la salute; infatti, l' alimentazione può prevenire e/o accelerare la progressione . Cucinare bene significa saper scegliere menù equilibrati dal punto di vista nutrizionale utilizzando ingredienti genuini senza rinunciare al gusto. Il corso teorico-pratico si propone di offrire una base teorica su alimenti, nutrienti, composizione di menù equilibrati che variano in base all' età e allo stile di vita; esercitazioni pratiche di cucina sana e naturale con elaborazione di gustose ricette di facile e rapida preparazione

“CURIOSITA' DELLA CULTURA E CULTURA DELLE CURIOSITA'”

Docente Prof. Aniello Milo

Corso breve – Frequenza quindicinale Martedì 16,30-17,30

I Incontro

Il Segreto dei TRE Dumas. Il Simbolismo dei nomi dei personaggi ne “Il conte di Montecristo”. Dumas e Garibaldi a Napoli.

II Incontro: Il Simbolismo dei Pastori nel Presepe

- Simbolismo della notte

- Simbolismo della grotta

III e IV incontro: Paranoia: la follia che la storia.

- Schema sintetico dei tratti caratterizzanti la Paranoia.
- Hitler e Stalin amici in similia similibus.
- Freud e il presidente americano.
- Un caso italiano.

V Incontro: Geopolitica irrisolta:

- Norimberga 1946: fu tutta verità?
- Il protocollo segreto: Storia di una occasione persa- Gorbaciov e la seconda opportunità.
- Il ruolo di Putin

VI Incontro: Quando Troia era solo una città.

- L'Iliade "canta" la fine del Matriarcato.
- Troia- Albano Laziale: la filiazione nello stemma cittadino.

VII –VIII Incontro: Isegreti della Reggia di Caserta.

- Il percorso delle acque: i quattro elementi e le fontane.
- I misteri del giardino inglese e i percorsi iniziatici.
- Il simbolismo delle piante.

DANZA IN CERCHIO

Docente Dott.ssa Emanuela Zura Puntaroni

Frequenza settimanale Mercoledì ore 17,00 – 18,00

La danza in cerchio è un mandala in movimento poiché sviluppa forme che creano uno spazio sacro di centrature ed unità. Molte danze tradizionali contengono naturalmente questo linguaggio simbolico sottolineando l'evidente bisogno dell'essere umano di esprimere attraverso il corpo i valori più profondi della vita

GRAFICA, RITOCCHO FOTOGRAFICO E VIDEO MONTAGGIO

Docente: Maestro Emilio Mastrofini

Frequenza settimanale Martedì 15,00 - 16,30

Il corso si occuperà di tutto ciò che riguarda l'immagine in senso ampio. si imparerà a ritoccare la luminosità, il contrasto, le misure, la risoluzione, ecc. ecc. in pratica tutto quello che fa diventare una foto di cui non siamo contenti in un'altra profondamente cambiata che accontenta il nostro vedere. il percorso porterà ad acquisire le competenze tali da poter creare un book fotografico, una brochure, una carta intestata, un biglietto da visita e tutto ciò che riguarda la stampa in generale. Ultimo obiettivo assemblare le immagini registrate in video camera correggendo e arricchendo come per creare un nostro piccolo film.

INFORMATICA LIVELLO BASE

Docente Dott. Lucio Bascetta - Dott. Roberto Biaggi

Frequenza settimanale Martedì ore 10,00 - 11,30

Elementi base del PC, Sistema operativo, lessico informatico, operazioni elementari del PC e del sistema operativo. Elementi di videoscrittura (word), elementi del foglio di calcolo (excel), elementi di power point. Internet: navigazione, motori di ricerca, posta elettronica.

INFORMATICA LIVELLO AVANZATO

Docente Dott. Lucio Bascetta - Dott. Roberto Biaggi

Frequenza settimanale Venerdì ore 15,00 - 16,30

Funzioni avanzate dei programmi di informatica di primo livello:
WORD, EXCEL, POWER POINT.

LA SCIENZA E' "BUONA" O "CATTIVA"?

Docente Prof. Giorgio Sirilli

Corso breve: Marzo-Maggio 2025.

Frequenza settimanale Giovedì 16,00-17,00

Il corso si propone di illustrare il rapporto tra progresso scientifico, cultura, ricerca, innovazione tecnologica e organizzativa, benessere sociale ed economico e prevede una presentazione del docente e la partecipazione attiva dei discenti:

- Il ruolo della scienza nel campo della salute;
- La competitività delle imprese e l'innovazione tecnologica;
- L'intervento dello Stato nel settore della ricerca scientifica;
- Gli obiettivi civili e militari della ricerca;
- Il ruolo delle Università e degli Enti di ricerca;
- La "fuga dei cervelli";
- La partecipazione femminile al mondo della ricerca;
- La posizione dell'Italia nel contesto internazionale;
- La valutazione della ricerca e dell'università.

LABORATORIO DI TEATRO

Docente Dott.ssa Sabina Barzilai

Frequenza settimanale Martedì 18,00-19,30

Il laboratorio teatrale continuerà il lungo e complesso lavoro di scrittura basato su episodi ed eventi presi dalle personali e dirette esperienze dei partecipanti stessi. Contemporaneamente verranno introdotti elementi di didattica teatrale di base quali respirazione diaframmatica, tecniche per "portare" la voce in teatro evitando problematiche di afonia, elementi basilari di dizione, studio comparato tra lingua italiana e dialetto. Come le radici dialettali possono arricchire l'espressività teatrale.

LINGUA INGLESE

Docenti: Prof.ssa Rita Curcio- Prof. Elda Zanatta -Prof. P.Franci

Frequenza settimanale

Martedì ore 15,00 – 16,30 Prof. R.Curcio – Prof E.Zanatta

Martedì 10,00-11,30 Prof. P. Franci

A partire dalla conoscenza acquisita della lingua inglese di base si continuerà ad approfondire l'argomento attraverso continue esercitazioni principalmente orali e riferite alla quotidianità. Gli incontri saranno finalizzati a sviluppare le capacità di espressione e interazione recuperando conoscenze scolastiche o apprese attraverso i mezzi di comunicazione di massa, riordinandole ed esaminandole alla luce di personali esperienze lavorative o di vita.

LINGUA SPAGNOLA

Docente Professoressa Irene Canestraro Frequenza settimanale

Livello base Martedì 17,30-19,00

Livello avanzato Giovedì 17,30 – 19,00

Il corso di lingua spagnola offre l'opportunità a coloro che vogliono esprimersi in questa lingua di farlo in modo spontaneo, di comprenderlo e parlarlo nella vita quotidiana. Su una base di nozioni già acquisite si rafforzerà la comunicazione verbale e si approfondiranno argomenti che consentiranno di operare in paesi di lingua spagnola.

L'UOMO E IL CANE : IL PROPRIETARIO CONSAPEVOLE

Docente Dott. Marco Serantoni

Corso breve Frequenza settimanale Mercoledì 16,00- 17,30

Conoscere il proprio cane: capire le sue emozioni e soddisfare le sue necessità etologiche in relazione all'ambiente naturale e artificiale in cui vivono per vivere bene insieme.

Le origini del cane, la domesticazione, il cucciolo, il linguaggio del cane, salute e bisogni del cane, stimoli urbani, l'abitudine a rimanere da solo in casa, manipolazioni, visite veterinarie, socializzazione e gioco, attività fisica, le fobie, le ansie e la paura, i segnali calmanti.

NORDIC WALKING

Docente: Elena Pinto

Frequenza settimanale Mercoledì 10,30-12,00

Conosciuto anche come camminata nordica, il Nordic Walking consiste nel camminare in modo naturale con l'aggiunta di due bastoncini utilizzati in maniera funzionale all'avanzamento e quindi non solo come appoggio, ma anche come spinta, con lo scopo di coinvolgere la maggior parte della muscolatura.

Il Nordic Walking può essere considerato una delle attività sportive più compiute in assoluto, alla portata di tutti e per tutte le età. Adottando una tecnica corretta e praticandolo con costanza, si riesce ad avere un elevato coinvolgimento muscolare ed un efficace lavoro cardiocircolatorio

PASSEGGIATE VERDI

Docenti: Sig. Italo Graziani e Sig.ra Rina Aldrighetti

Frequenza settimanale Lunedì dalle ore 14,00

Escursioni sul territorio a partire dal 7 ottobre al 18 novembre 2024 e dal 13 Gennaio al 21 Aprile 2025. Tutte le uscite avranno valenza paesaggistica, archeologica, e naturalistica. La media percorsa sarà di 7/10 chilometri per ciascuna uscita.

Il programma potrà subire modifiche in base alle condizioni atmosferiche. Equipaggiamento necessario: bastoncini da trekking e scarpe da sterrato.

- Vivaro Via dei Corsi
- Madonnina Via dei Corsi
- Lago di Nemi/ Eremo di San Michele
- Emissario Lago di Nemi e Genzano Vecchia
- Pentima
- Romitorio
- Grotte Cave e Acquedotto degli Arcioni
- Solfatare
- Tenuta Manzolini (cascata e laghetto)
- Grotticelle
- Giro del Lago Albano
- Balconcino Rocca di Papa
- Appia Antica (prima parte)
- Appia Antica (seconda parte)
- Appia Antica (terza parte)

- Lago di Giulianello
- Ponte Ontanese Lariano
- Panchina Gigante Lariano
- Rifugio Forestale Velletri
- Madonna della Tegola Celeste
- Tuscolo fino a Rocca Priora
- Giro dei due laghi/Palazzolo/Genzano (ca 14 Km)

PASTICCERIA

Docente Chef Luigi Formisano

Frequenza settimanale

Livello Avanzato: Lunedì 15,00 – 17,30

Livello avanzato: Panna Cotta, Creme Caramel, Crema Inglese, Mousse, Semifreddi, Meringa italiana, Gelati Artigianali, Latte condensato, Lieviti di base, Glassa a specchio.

PIANOFORTE “Suono subito”

Docenti Prof.ssa Rita Rocchi e Prof.ssa Laura Pisani

Frequenza settimanale Martedì ore 15,00-16,30

Questo corso ha bisogno di tre elementi fondamentali: cuore, empatia e professionalità. Ogni livello ha bisogno di un percorso individuale ecco perchè non possiamo parlare di corso base e corso avanzato. Ogni iscritto ha del tempo a disposizione pertanto possiamo dire che è una lezione particolareggiata. Imparando si trascorrerà del tempo insieme che rimarrà nei nostri cuori.

SCACCHI

Docenti: Maestri Alessandro Pompa e Marco Cipriani

Frequenza settimanale Lunedì 17,30-19,30

Il corso, aperto a neofiti e principianti ma anche a giocatori più esperti, prevede l'introduzione alle regole di base e l'apprendimento, mediante la pratica di gioco, dei principali motivi e temi tattici e strategici degli scacchi. lo scopo principale del corso, nel quale potranno trovare spazio anche cenni di storia degli scacchi, è accrescere le proprie capacità attraverso la collaborazione e il divertimento.

SCRITTURA CREATIVA

La scrittura e le emozioni: dal racconto alla poesia

Docente Prof.ssa Agnese Quattrino

Corso breve – Frequenza settimanale Lunedì ore 17,15-18,45

Il corso, con approfondimenti per i più esperti, intende promuovere la creatività espressiva e fissare sulla carta una capacità interiore. Scrivere però non è solo sperimentare un “flusso creativo” ma è anche conoscenza delle tecniche e delle strutture che riguardano la narrazione. Ma come si inizia? Quale è l'organizzazione del discorso? Quali sequenze non devono mancare? Quali artifici invogliano il lettore a continuare la lettura?

la poesia è l'uso artistico più alto che si può fare delle parole. Solo noi umani abbiamo questo dono e le parole, nella poesia, hanno un potere evocativo così potente che sprigionano cascate di emozioni.

l'espressività pura gioca tra suoni e significati, tra metafore e immagini richiamate alla mente.

Anche questa arte presuppone la conoscenza di tecniche espressive capaci di liberare il poeta che è dentro di noi e produrre composizioni capaci di appagare la nostra sensibilità.

SEGNO DISEGNO COLORE

Docente Prof.ssa Maria Angela Nocenzi

Frequenza settimanale –

Prima annualità: Venerdì ore 9,10- 11,10

Seconda annualità: Venerdì ore 11,10-13,10

Il corso vuole aiutare ad esplorare l'immaginario dell'artista che è in ognuno di noi a prescindere dalle tecniche artistiche sviluppate sia a livello scolastico, sia a livello esperienziale. Entrare nel mondo dell'arte e del vissuto artistico significa anche, nel percorso offerto, esplorare le risorse interiori che accompagnano, spesso silenziosamente, la nostra vita quotidiana. E' un invito a vivere la bellezza del colore, la forza della forma, il rigore del segno del segno, il valore dei simboli che ci circondano. Verranno sviluppati i seguenti argomenti:

Per il disegno, la rappresentazione, prospettiva, figura, composizione,

Per il colore, la fisica del colore, percezione visiva, storia, cultura, psicologia del colore.

Sono previste esercitazioni pratiche con pastello, acquerello e disegno dal vero.

STORIA DELL'ARTE "STO ANCORA IMPARANDO"

Docente Prof. Laura Piccininni

Corso breve di Storia Dell'Arte

Frequenza Quindicinale Lunedì 15,30-17,00

Leonardo Da Vinci nella produzione pittorica del suo percorso di sperimentazione artistica. Rivisitazione pratica, anche ironica, della sua opera più nota "La Gioconda" attraverso l'uso personale di una tecnica giocosa e semplice come scarabocchiare a penna (Doodling) .

TENIAMOCI IN FORMA

Ginnastica Dolce/Tonificante

Docente L. Formisano

Frequenza settimanale Lunedì 17,45-18,45

Risveglio totale delle articolazioni e tonicità muscolare con stimolo all'attività cardiovascolare a basso regima aerobico.

VINIYOGA

Docente Maestra Patrizia Monti

Frequenza settimanale Giovedì ore 16,00 – 17,30

Giovedì ore 17,30 -19,00

Il Viniyoga nasce dall'antica saggezza yogica orientale adattata ai bisogni di oggi. Il respiro è la nostra vera guida che con la sua incisività può aprire migliaia di porte e sciogliere nodi complessi. Attraverso semplici movimenti senza sottoporre il praticante a posizioni e sforzi innaturali possiamo ottenere benessere fisico e mentale.

CORSI ON LINE

L' INFORMATICA UTILE

Docente Prof. Lorenzo Terragno

Corso breve - Frequenza settimanale Martedì ore 18,00 – 19,00

Creare un account e un indirizzo @ mail . La pec, la firma digitale e lo SPID. Acquisti on line. Interagire con INPS, agenzia delle entrate, catasto e altri uffici pubblici/privati. Cos'è l'ANPR (Anagrafe Nazionale Popolazione Residente) e come si usa. Accesso ai servizi sanitari e come operare sul proprio conto corrente. Il registro delle opposizioni. La sicurezza informatica, tipi di virus e come combatterli. Come difendersi dalle truffe via mail, via pc, via telefono. Cos'è la VPN, differenza tra wi-fi e li-fi, differenza tra router G5e G6. L'intelligenza artificiale e la telemedicina. Dettatura vocale di un documento word.

MANDALA, UN VIAGGIO INTORNO E DENTRO

Docente Dott.ssa Lorena Colizza

Frequenza quindicinale Venerdì ore 17,00 – 18,30

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 poi 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 righe 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.

IO E IL MIO MANDALA

Docente Dott.ssa Lorena Colizza

Frequenza quindicinale Venerdì ore 17,00 – 18,30

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.

MATERIA	DOCENTE	FREQUENZA	GIORNO	ORA	LUOGO
Alla ricerca della letter(atu)ra perduta	E. Cancellu	QUINDICINALE	GIOVEDI	17,00-18,30	LA STELLA
Antiche Tecniche Pittoriche	D. Toso	SETTIMANALE	VENERDI	17,00:20,00	LA STELLA
Antropologia Culturale	R. Libera	MENSILE	MERCOLEDI	17,00:18,00	CURIA
Astronomia	A. Antonini	SETTIMANALE	GIOVEDI	17,00:18,00	LA STELLA
Ballo di coppia	A. Marcelli	SETTIMANALE	LUNEDI	18,30:20,00	CENTRO ANZIANI
Ballo di gruppo	T. Spaccatrosi	SETTIMANALE	MERCOLEDI	19,10:20,40	CENTRO ANZIANI
Burraco	A. Alese	SETTIMANALE	MARTEDI	16,30-18,30	LA STELLA
Chitarra Avanzato	R. Armillotta	SETTIMANALE	VENERDI	17,00:18,30	LA STELLA
Conoscere la Filosofia	M.A.Impagliazzo	SETTIMANALE	VENERDII	15,30-16,30	LA STELLA
Cittadino o Suddito	G.Sirilli	SETTIMANALE	GIOVEDI	16,00-17,00	LA STELLA
Conoscere ROMA	A. Zito	SETTIMANALE	SABATO	10,00-12,00	ITINERANTE
Conosci la tua Voce B	S. Dilena	SETTIMANALE	VENERDI	15,30-17,00	OBLATE
Conosci la tua Voce A	S. Dilena	SETTIMANALE	VENERDI	17,00-18,30	OBLATE
Conversazione Inglese	M.Mendico	SETTIMANALE	MERCOLEDI	10,30-12,00	BIBLIOTECA
Conversazione Inglese	E. De Simone	SETTIMANALE	LUNEDI	11,30-13,00	LA STELLA
Cucina	M.Mariani	SETTIMANALE	VENERDI	16,00-18,00	LA STELLA
Curiosità della cultura	A.Milo	QUINDICINALE	MARTEDI	16,30-17,30	LA STELLA
Danza in Cerchio	E. Zura Putaroni	SETTIMANALE	MERCOLEDI	17,00-18,00	PUNTARONI
Grafica Ritocco Fotogr. e Montaggio Video	E. Mastrofini	SETTIMANALE	MARTEDI	15,00-16,30	LA STELLA
Informatica base	L. Bascetta-R.Biaggi	SETTIMANALE	MARTEDI	10,00-11,30	LA STELLA
Informatica avanzato	L. Bascetta-R.Biaggi	SETTIMANALE	VENERDÌ	15,00-16,30	LA STELLA
Laboratorio Teatrale	S. Barzilai	SETTIMANALE	MARTEDI	18,00-19,30	LA STELLA
La Scienza è Buona o Cattiva	G.Sirilli	SETTIMANALE	GIOVEDI	16,00-17,00	LA STELLA
Lingua Inglese	P.Franci	SETTIMANALE	MARTEDÌ	10,00-11,30	LA STELLA
Lingua Inglese	R. Curcio	SETTIMANALE	MARTEDÌ	15,00-16,30	LA STELLA
Lingua Inglese	E.Zanatta	SETTIMANALE	MARTEDÌ	15,00-16,30	LA STELLA
Lingua Spagnola B	I. Canestraro	SETTIMANALE	MARTEDI	17,30-19,00	LA STELLA
Lingua Spagnola A	I. Canestraro	SETTIMANALE	GIOVEDI	17,30-19,00	LA STELLA
L'uomo e il Cane	M.Serantoni	SETTIMANALE	MERCOLEDI	16,00-17,30	BIBLIOTECA
Nordic Walking	E.Pinto	SETTIMANALE	MERCOLEDI	10,30-12,00	ITINERANTE

MATERIA	DOCENTE	FREQUENZA	GIORNO	ORA	LUOGO
Passeggiate verdi	I. Graziani	SETTIMANALE	LUNEDI	Dalle 14,00	ITINERANTE
Pasticceria Avanz.	L. Formisano	SETTIMANALE	LUNEDI	15,00-17,30	LA STELLA
Pianoforte	R.Rocchi	SETTIMANALE	MARTEDI	15,00-16,30	TEMPIO MUSICA
Pianoforte	L.Pisani	SETTIMANALE	MARTEDI	15,00-16,30	TEMPIO MUSICA
Scacchi	A.Pompa- M.Cipriani	SETTIMANALE	LUNEDI	17,30-19,30	LA STELLA
Scrittura creativa	A. Quattrino	SETTIMANALE	LUNEDI	17,15-18,45	LA STELLA
Segno Disegno Colore	M.A.Nocenzi	SETTIMANALE	VENERDI	09,10-11,10	LA STELLA
Segno Disegno Colore	M.A.Nocenzi	SETTIMANALE	VENERDI	11,10-13,10	LA STELLA
Storia Dell'Arte	L. Piccininni	SETTIMANALE	LUNEDI	15,30-17,00	LA STELLA
Teniamoci in Forma	L.Formisano	SETTIMANALE	LUNEDI	17,45-18,45	LA STELLA
ViniYoga	P. Monti	SETTIMANALE	GIOVEDI	16,00-17,30	OBLATE
ViniYoga	P. Monti	SETTIMANALE	GIOVEDI	17,30-19,00	OBLATE
Informatica utile	L. Terragno	SETTIMANALE	MARTEDI	18,00-19,00	ON LINE
Mandala	L. Colizza	QUINDICINALE	VENERDI	17,00-18,30	ON LINE
Io e il mio Mandala	L. Colizza	QUINDICINALE	VENERDI	17,00-18,30	ON LINE

