

ANNO ACCADEMICO 2025/2026

Tel. 3518797287- 3513825252

e-mail: unitrealbanolaziale@libero.it

PER ISCRIZIONI ED INFORMAZIONI
(dal 15 Settembre 2025 al 24 Ottobre 2025)

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

OPEN DAY

11 SETTEMBRE 2025 ore 16:30

**presso Collegio del Preziosissimo Sangue
Piazza San Paolo 4 - Albano Laziale**

INIZIO DEI CORSI: 3 Novembre 2025

VACANZE NATALIZIE

dal 23 Dicembre 2025 al 6 Gennaio 2026

VACANZE PASQUALI

dal 2 Aprile 2026 al 7 Aprile 2026

CERIMONIA DI CHIUSURA DELL'A.A.: 28 Maggio 2026

LE DATE SOPRARIPORTATE

POTREBBERO SUBIRE VARIAZIONI

**I PROGRAMMI DETTAGLIATI DI
CORSI, GITE, E 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 30 Giugno dell'anno successivo e comprende anche una polizza infortuni per la partecipazione ai corsi , viaggi ed escursioni

-

DIREZIONE

- Fanno parte dell'Assemblea Generale i Soci Fondatori, i soci Onorari, i soci Ordinari in regola con il versamento della quota associativa annuale.

ASSEMBLEA CONSULTIVA

- Tutti i soci dell'UNITRE di Albano Laziale, saranno riuniti per essere informati sull'attività svolta e proporre 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 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 della persona ma 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 sono parte integrante della nostra Unitre.

Iscrizione ai corsi

Una volta scelto il corso è possibile iscriversi versando il contributo previsto. Regularizzata 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 programmati.

Per ragioni didattiche di organizzazione il Consiglio Direttivo in accordo con i Docenti 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 la 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: tali corsi potranno subire limiti al numero di partecipanti

On line : senza 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. 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.

Visite guidate

Si possono organizzare attività culturali esterne per singole aree tematiche 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 da divulgare nei corsi.

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>
Milo Aniello	<i>Direttore Corsi</i>
Tatangelo Roberto	<i>Tesoriere</i>
Aldrighetti Rina	<i>Consigliere</i>
Bascetta Lucio	<i>Consigliere</i>
Biaggi Roberto	<i>Consigliere</i>
Ciucciovè Liana	<i>Consigliere</i>

DOCENTI e CORSI

Anno Accademico 2025-2026

CORSI IN PRESENZA

ALLA RICERCA DELLA LETTER(ATUR)A

PERDUTA

Docente E. Cancellu

ANTROPOLOGIA CULTURALE

Docente R. Libera

ASTRONOMIA

Docente A. Antolini

ATELIER D'ARTE

Docente M.A. Nocenzi

BALLO DI COPPIA

Docente A.Marcelli

BALLO DI GRUPPO

Docente G. Zevini

BURRACO

Docente A. Alese

CHITARRA

Docente R.Armillotta

CINEMA E' CULTURA

Docente S.Salamino

CONOSCERE ROMA

Docente A.Zito

CONOSCI LA TUA VOCE

Docente S.Dilena

CUCINA

Docente M. Mariani

CURIOSITA' DELLA CULTURA E

CULTURA DELLA CURIOSITA'

Docente A.Milo

ESCURSIONI GREEN

Docenti R.Aldrighetti /I. Graziani

GRAFICO E RITOCCHO FOTOGRAFICO

Docente E.Mastrofini

HATHA VINYASA YOGA

Docente J. Bagagli

INFORMATICA

Docenti L. Bascetta /R.Biaggi

LABORATORIO DI TEATRO	Docente S. Barzilai
LINGUA INGLESE B1-B2	Docente P. Franci
LINGUA INGLESE B1-B2	Docente E.De Simone
LINGUA INGLESE A1-A2-B1	Docente M. Mendico
LINGUA INGLESE A1-A2	Docente E. Zanatta
LINGUA INGLESE A2-B1	Docente R. Curcio
LINGUA SPAGNOLA A1-A2-B1	Docente I. Canestraro
L'UOMO E IL CANE	Docente M. Serantoni
NORDIC WALKING	Docente E. Pinto
PASTICCERIA	Docente L. Formisano
PIANOFORTE	Docente M. Alberti
POSTURA, MENTE, CORPO	Docente G.Di Cesare
ORIGINI DELLA DANZA POPOLARE	Docente E.Zura Puntaroni
RELAZIONI NELL'ERA DIGITALE	Docente D. Claps
SCACCHI, DAME E SPORT DELLA MENTE	Docente A.Pompa
STORIA CONTEMPORANEA DELLE RELAZIONI INTERNAZIONALI	Docente A.Milo
VISITE GUIDATE - ROMA REGINA AQUARUM	Docente E. De Medici
ON LINE – INFORMATICA UTILE	Docente L. Terragno

CORSI PROPOSTI ANNO ACCADEMICO 2025/2026

CORSI IN PRESENZA

ALLA RICERCA DELLA LETTER(ATUR)A PERDUTA

Docente Prof. Erika Cancellu
Frequenza quindicinale Giovedì ore 17:00 – 18:30

Riscoprire le opere di SOFOCLE (Edipo Re, Antigone, ed Edipo a Colono) contestualizzandolo. Il primo incontro sarà dedicato ad introdurre autore e contesto dell'opera scelta e rispondere alle domande dei partecipanti; nei successivi appuntamenti la lezione sarà una lettura ad alta voce delle opere di teatro greco. Si leggeranno opere del ciclo tebano di Sofocle in quanto il loro messaggio è universale e perché ritenute ancora oggi una vera e propria indagine della condizione umana.

Impegno dei partecipanti : leggere il libro da acquistare e partecipare alla discussione.

ANTROPOLOGIA CULTURALE Il Potere dei Papi. Storia della Nascita e dello Sviluppo dell'Istituto Pontificio

Docente Dott. Roberto Libera –demoetnoantropologo

I tre incontri saranno dedicati alla conoscenza della storia dell'Istituto Pontificio, dalla sua misteriosa nascita petrina alla vicenda del saeculum obscurum, che termina con la riforma gregoriana nel XI secolo. Saranno analizzate le fonti antiche, le testimonianze archeologiche artistiche, per conoscere fatti e personaggi ancora oggi avvolti da leggende e ricostruzioni spesso fuorvianti il corso prevede almeno due uscite a Roma nei luoghi che saranno oggetto delle lezioni

Le date e gli orari degli incontri e delle uscite saranno decise nel corso dell'anno

Lezioni:

- Da Pietro a Costantino
- La Chiesa romana da Tardo Antico a Carlo Magno
- La Riforma gregoriana e il Cristianesimo occidentale

ASTRONOMIA

Docente Ing. Antonio Antolini

Corso breve (da Novembre a Febbraio)

Frequenza settimanale Giovedì ore 17:00 – 18:00

Come funziona l'universo? Come è iniziato il tutto ? Quanto è grande ? Sono solo alcune delle domande che ci poniamo e dalle quali cercheremo di dare una risposta.

Il corso della durata di 12 lezioni tratterà i seguenti argomenti:

- Breve storia dell'Astronomia, dall' origine alle scoperte più recenti
- 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
- Le stelle, nascita, vita, fine e perché brillano
- Le costellazioni e lo zodiaco: orientarsi nel cielo notturno
- Le Galassie
- La teoria del Bing Bang
- I buchi neri e le onde gravitazionali

ATELIER D'ARTE - DAL SEGNO AL COLORE

Docente Prof.ssa Maria Angela Nocenzi

Frequenza settimanale

Primo Livello: Venerdì ore 9:10- 11:10

Secondo Livello: Venerdì ore 11:10-13:10

Il percorso didattico intende offrire un approccio propedeutico all'arte finalizzato ad esplorare le nostre risorse interiori e i nostri interessi artistici. Il

corso si basa sui temi della VISIONE, RAPPRESENTAZIONE, ESPRESSIONE. Le lezioni prevedono esercitazioni pratiche attraverso l'utilizzo di tecniche miste (disegno, pastello, acquerello, tempera, acrilico, modellato)

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 Graziella Zevini

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 16:30-18:00

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

Frequenza settimanale

Livello Base: Lunedì 10:30-12:00

Livello Avanzato : Venerdì 16:00-18:30

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

CINEMA E' CULTURA

Capolavori del cinema italiano degli anni '60 e '70

Docente Saverio Salamino

Frequenza Quindicinale

Mercoledì 16:00-18:00

La rassegna cinematografica prevede una selezione di sei film scelti tra alcuni dei titoli più significativi della storia del cinema italiano. Film che, oltre che per ragioni stilistiche, sono diventati parte integrante della cultura del costume e dell'identità del nostro paese.

La proiezione sarà preceduta da una breve introduzione e seguita da uno spazio dedicato alla discussione.

Titoli previsti:

- Una vita difficile (1961) di Dino Risi
- Divorzio all'italiana (1962) di Pietro Germi
- La donna scimmia (1964) di Marco Ferreri
- Io la conoscevo bene (1965) di Antonio Pietrangeli
- Il conformista (1970) di Bernardo Bertolucci
- Indagine su un cittadino al di sopra di ogni sospetto (1970) i Elio Petri

CONOSCERE ROMA

Docente Dott. Alessio Zito

Frequenza mensile – Sabato ore 10:00

- 22 Novembre ore 10:00 Museo della Forma Urbis. Nel cuore del Celio a due passi dal Colosseo la mappa monumentale della Roma Antica si intreccia e si completa con la splendida mappa della Roma del Settecento del Nolli
- 20 Dicembre ore 10:00 Passeggiata da Castelsantangelo a piazza San Pietro. Tra i prata neroniana e ager vaticanus la nostra passeggiata nella storia avrà come protagonisti due mausolei, il mausoleo di Adriano e il Grande Mausoleo Cristiano
- 24 Gennaio ore 10:00 Foro Romano e Palatino. Dalla casa di Augusto e Livia alla chiesa di Santa Maria Antigua che cela gli affreschi medievali tra i più antichi di Roma.
- 28 Febbraio ore 11:00 Palazzo Apostolico di Castelgandolfo. La visita ci darà l'opportunità di curiosare all'interno della residenza estiva dei papi, un tempo inaccessibile voluta da Urbano VIII
- 21 Marzo ore 10:30 Tomba di Cecilia Metella. Lungo la Regina Viarum, immersa nel parco archeologico dell'Appia Antica si staglia uno dei simboli più iconici della Roma antica e mausoleo di una delle famiglie più in vista al tempo di Cesare e Pompeo
- 25 Aprile ore 10:30 Villa dei Quintili. Al quinto miglio della via Appia Antica sorge una delle ville suburbane più importanti e note della campagna romana. Voluta dai fratelli Quintili, la villa fu poi sequestrata dall'imperatore Commodo che ne fece la sua residenza

CONOSCI LA TUA VOCE ?

Docente Prof.ssa Sara Dilella

Frequenza settimanale

Livello Base Venerdì ore 15:30-17:00

Livello Avanzato Venerdì ore 17:00-18:30

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.

CUCINA

Docente Chef Maurizio Mariani

Frequenza settimanale

Livello 1° Venerdì ore 16:00 - 18:00

Livello 2° Giovedì ore 10:00 - 12:30

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. Cucinare bene significa saper scegliere menù equilibrati dal punto di vista nutrizionale utilizzando ingredienti genuini senza rinunciare al gusto.

Livello 1° - 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.

Livello 2° - Ampliamento delle conoscenze acquisite al corso base. Conoscere culture culinarie di altri paesi e realizzazione di ricette iconiche di alcuni di essi.

CURIOSITA' DELLA CULTURA , CULTURA DELLA CURIOSITA' “IL DENARO NON DORME MAI”

(Sociointergiocando per una gestione attiva dei nostri risparmi)

Docente Prof. Aniello Milo

Corso breve – ciclo di 8 incontri Frequenza quindicinale –

Martedì 16:30-18:00

- Giochiamo alla borsa: costruiamo un portafoglio titoli
- L'oracolo di Omaha: 60 anni in Borsa e non sentirli
- Aforismi di Borsa: un insegnamento per la vita
- Pillole di economia e finanza comportamentale
- Che tipo di gioco/investimento preferisci : Cassetta, Trading, Scalping
- “Orso, Toro, parco buoi e gregge”: gli animal spirits della borsa
- Differenze tra titoli: BOT-BTP-Obbligazione-Azione-ETF-Certificat-Bitcoin
- Farsi una rendita: mensile, semestrale annuale
- Mai innamorarsi di una azione
- VIX: l'indice che misura la paura
- Game Over: quanto hanno reso i nostri “Portfolio”

ESCURSIONI GREEN

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

Frequenza settimanale- Lunedì dalle ore 14:00

Escursioni sul territorio a partire dal 6 Ottobre al 24 Novembre 2025 e ripresa dal 12 Gennaio 2026. Tutte le uscite avranno valenza naturalistica, archeologica e naturalistica. La media percorsa sarà di 7/10 km per ciascuna uscita.

La frequenza richiede la certificazione medica per attività sportiva non agonistica.

Equipaggiamento necessario: scarpe da sterrato e bastoncini da trekking

Il programma di seguito indicato potrà subire modifiche in base alle condizioni atmosferiche.

- Vivaro da Via dei Corsi
- Madonnina dei Corsi
- Romitorio
- Appia Antica da Fioranello
- Appia Antica – Catacombe di San Callisto
- Appia Antica Parco della Caffarella
- Parco di Fonte Ontanese
- Rifugio forestale dell'Artemisio
- Madonna della Tegola
- Solfatare
- Panchina Gigante Lariano
- Grotticelle Rocca di Papa
- Eremo di San Michele
- Pentima Grotte dei Briganti
- Lago di Giulianello
- Tenuta Manzolini
- Tuscolo da Rocca Priora
- Tuscolo dall' Eremo dei Camaldolesi
- Maschio di Lariano
- Balconcino Monte Faete
- Grotte Cave
- Casa della Strega finì alla sorgente Doganella

GRAFICA RITOCCHO 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.

HATHA VINYASA YOGA

Insegnante Jessica Bagaglini

Frequenza settimanale Venerdì ore 16:30-18:00

Lo YOGA è un approccio alla pratica fisica attraverso le asana (le posizioni) che ci permette attraverso il respiro di apportare benessere al corpo, alla mente e allo spirito. Con il VINYASA (le transizioni da una posizione all'altra) il respiro ci guida all'interno della pratica. La frequenza richiede la certificazione medica per attività sportiva non agonistica.

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.

- Internet e le sue applicazioni
- L'Intelligenza Artificiale
- La comunicazione digitale e i social media
- Cibersicurezza e privacy
- Il futuro del lavoro e della società
- L'evoluzione di media
- Tecnologia, generazioni e benessere digitale
- Etica del digitale

LABORATORIO DI TEATRO

Docente Dott.ssa Sabina Barzilai
Corso breve (da Gennaio a Maggio)
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 A1 – A2

Docente Prof. Edda Zanatta
Frequenza settimanale – Martedì ore 14:30 – 16:00

Corso di inglese base con minime conoscenze delle strutture grammaticali inglesi, livello A1 (conoscenza e uso del verbo essere e avere) su cui costruire una competenza comunicativa di livello A1/A2.

LINGUA INGLESE – LIVELLO A1 – A2 – B1

Docente Prof. Maria Mendico
Frequenza settimanale
Mercoledì ore 10:00- 11:30
Mercoledì 11:30-13:00

Il Livello A1-A2 riepiloga forme strutturali verbali, sintattiche centrate sul vocabolario e sulla forma discorsiva per apprendere espressioni che ci permettono di argomentare sulla vita di ogni giorno.

Il Livello B1 consente di interagire su argomenti familiari, gestire le nostre esperienze dei nostri viaggi all'estero, andare al ristorante pagare e fare conversazione a tavola.

LINGUA INGLESE - LIVELLO A2 –B1

BASE-INTERMEDIO

Docente Prof. Rita Curcio

Frequenza settimanale – Martedì ore 15:00 – 16:30

Le prime lezioni verranno dedicate al ripasso di strutture grammaticali con particolare attenzione al lessico. Si proseguirà esaminando le seguenti funzioni:

- Parlare del passato recente (Present Perfect)
- Domandare e rispondere su eventi del passato (Present Perfect Continuous)
- Parlare di programmi futuri e programmare il futuro (Present Continuous e Going to)
- Fare previsioni e promesse (Futuro con Will)
- Fare ipotesi (If Clauses)

LINGUA INGLESE – LIVELLO B1-B2

Docente Prof. Ernesto De Simone

Frequenza settimanale

Livello B1 Lunedì ore 10:30-11:00

Livello B2 Lunedì ore 11:30- 13:00

Il Livello B1 consente di interagire su argomenti familiari, gestire le nostre esperienze dei nostri viaggi all'estero, andare al ristorante pagare e fare conversazione a tavola.

Il livello B2 o di autonomia consente di partecipare a riunioni, spiegare il proprio passato, usare un linguaggio appropriato nelle varie situazioni sociali.

Gestire situazioni complesse.

La selezione dipenderà dal colloquio verrà determinata al test di ingresso con il docente.

LINGUA INGLESE – LIVELLO B1 –B2

Verso Intermedio Superiore

Docente Prof. Paola Franci

Frequenza Settimanale

Martedì ore 10:00-11:30

Padronanza di scritture grammaticali e lessico più complesso per interagire in modo più fluido comprendendo argomenti più complessi ed esprimendo opinioni. Lo studio delle strutture grammaticali è sempre integrato dallo studio del lessico e finalizzato all'uso della lingua nella conversazione.

Si prevedono momenti di incontro con persone di madre lingua inglese

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 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 le visite veterinarie, socializzazione e gioco, attività fisica, le fobie le ansie e la paura, i segnali calmanti.

NORDIC WALKING

Docente Elena Pinto
Frequenza settimanale – Inizio corso 8 Ottobre
Mercoledì ore 08:30 – 10:00 / 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.

La frequenza richiede la certificazione medica per attività sportiva non agonistica.

ORIGINI DELLA DANZA POPOLARE FEMMINILE

Docente Dott.ssa Emanuela Zura Puntaroni

Corso breve Frequenza settimanale – Giovedì ore 17:00 – 18:00

Alla scoperta delle profonde origini della Danza popolare femminile. Sei incontri ripetibili che si articoleranno fra parole, gesti e musica . Obiettivo finale sarà il conoscere ciò che la danza stimola in ciascuno. “Non mi interessano come si muovono le persone ma cosa le muove” P. Baush

PASTICCERIA

Docente Chef Luigi Formisano

Frequenza settimanale

Livello Base: Lunedì 9:30– 11:30

Livello Avanzato :Lunedì 11:45-13:45

Livello Base. Impasti di base: le paste frolle, i lieviti dolci e salati, la pasta brisè e la pasta sfoglia. La panificazione di base, la pasta choux, Le torte classiche di base, il pan di spagna classico., il pan di spagna leggero, le creme con amidi,e classiche.

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

PIANOFORTE

Docente Maestro Mario Alberti

Frequenza Settimanale giorno dd

Lo studio di uno strumento musicale è consigliato per ogni età. La musica è espressione di valori educa all’ascolto sviluppa sinergie mentali ci permette nuove modalità di apprendimento e nuove competenze unite al divertimento.

POSTURA, MENTE, CORPO: IN VIAGGIO VERSO LA CONSAPEVOLEZZA

Docente Prof. Giuseppe Di Cesare
Corso breve Frequenza Settimanale
Giovedì ore 15:30-17:30

La postura e la posturologia come branca
transdisciplinare: molteplici fattori che determinano la
mostra postura e influenza degli aspetti psicoemozionali

- Il Sistema tonico posturale, governato dai seguenti recettori: podalico, oculare, stomatognatico, vestibolare, muscolo-tendineo, cutaneo, viscerale.
- Il Sistema Cranio sacrale e la sua importanza nell'armonia motoria generale e nella capacità di integrarsi con le varie discipline corporee.
- La "catena muscolare o cinetica" : muscoli, tensioni ed energie, il concetto di "fascia"... prigioni o guide per le nostre funzioni.
- Lo schema corporeo, percezione della propria dimensione statica, dinamica, risveglio degli schemi motori di base che con lo scorrere del tempo tendono ad affievolirsi.
- Ricerca della consapevolezza corporea e motoria per la piena padronanza del proprio essere
- Ciascuna lezione sarà composta di una parte teorica e di una simulazione pratica

LE RELAZIONI NELL'ERA DIGITALE

Come le nuove tecnologie stanno trasformando
la nostra intelligenza emotiva

Docente Dott.ssa Daniela Claps
Corso breve di 12 incontri settimanali (Novembre-Febbraio)
Lunedì 17:00-18:45

Partendo dalle recenti scoperte delle neuroscienze affettive, attraverso questo percorso, si vuole proporre una riflessione sull'importanza della conversazione che nell'era digitale ha subito mutamenti radicali insieme alla modalità di relazionarsi con gli altri. E' diventato sempre più difficile comprendere bisogni, desideri e intenzioni dei nostri simili, perché gli scambi comunicativi sono rapidi e superficiali, dunque ormai privi di umanità

Scopriremo insieme perché è necessario recuperare il “dialogo in presenza” e attraverso l’esercizio della conversazione proveremo ad immaginare la mente ed il mondo interiore dei nostri interlocutori per affinare la nostra sensibilità empatica.

Ogni incontro sarà introdotto da una breve relazione e seguito da uno spazio dedicato alla discussione ed al confronto. I partecipanti potranno collaborare attivamente attraverso il proprio contributo personale.

Verranno trattati i seguenti argomenti:

- Le interazioni tra cervello, mente e relazioni sociali
- L’importanza della conversazione nell’era digitale
- Il contributo delle neuroscienze e l’intelligenza emotiva
- Come recuperare “il dialogo in presenza” e allenare la sensibilità empatica
- “Il neurone si specchia e... sorride”: garbata ironia sui “neuroni specchio”.

SCACCHI, DAME E SPORT DELLA MENTE

Docenti: Maestri Alessandro Pompa

Frequenza settimanale – Lunedì 17:30-19:30

Il corso, aperto a tutti, 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, dame e sport della mente. lo scopo principale del corso, nel quale potranno trovare spazio anche cenni di storia e collegamenti interdisciplinari, scientifici, artistici e letterari, degli scacchi è accrescere le proprie capacità attraverso la collaborazione e il divertimento.

“Gli scacchi sono un mare dove un moscerino può bere e un elefante può fare il bagno” (proverbio Indiano).

STORIA CONTEMPORANEA E DELLE RELAZIONI INTERNAZIONALI

Docente Prof. Aniello Milo

Corso breve di 8 incontri quindicinali (da Febbraio a Maggio)

Giovedì 16:30-18:00

Parte generale: cento anni di Storia Italiana ed Europea.

- Le origini del fascismo e le sue tappe fondamentali fino al 1943
- Repubblica Italiana: storia politica economica e sociale (1945-1980)
- I rapporti EST-OVEST: uno sguardo sull'evoluzione nel corso del '900
- La questione Balcanica: storie di popoli e territori (1915-1995)

Parte seminariale:

- Il Protocollo segreto: relazioni e accordi tra URSS e Germania Nazista
- Le relazioni tra le potenze vincitrici (USA-URSS-UK-Francia) dopo sconfitta del nazismo.
- La Cina nelle relazioni internazionali dalla Repubblica Popolare ad oggi
- Le relazioni internazionali alla luce del conflitto Russia-Ucraina

VISITE GUIDATE

ROMA: REGINA AQUARUM

Docente Dott.ssa Elisa de' Medici

Frequenza mensile – Sabato ore 10:30

Il ciclo di visite accompagnerà i soci in un viaggio attraverso la storia di Roma ponendo l'ACQUA come filo conduttore di un racconto affascinante e millenario. Sin dalle sue origini infatti la città è nata e si è sviluppata intorno al Tevere, fiume sacro e simbolico, che ha alimentato la vita, il commercio, e l'identità della capitale. Le passeggiate proposte si snodano tra fontane monumentali, acquedotti grandiosi, porti fluviali e altri luoghi legati all'acqua.

- 15 Novembre - Isola Tiberina, Ghetto e dintorni
- 13 Dicembre - Fontane di Roma Barocca
- 17 Gennaio - Piazza del Popolo, Ripetta, Mausoleo di Augusto

- 21 Febbraio - Terme di Caracalla
- 21 Marzo - Testaccio
- 18 Aprile - Parco degli Acquadotti

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 . Corretto utilizzo della posta elettronica. Guida alla scelta di un PC, un Tablet, uno smartphone idonei al proprio uso. Caratteristiche principali di un pc e/o smartphone. Differenza fra Bit e Byte. I Virus più pericolosi e come difendersi. Back up e ripristino PC. Corretto uso dell'app Whatsapp. Cos'è il 5G e differenza con 4G . Cosa sono: WIFI, Bluetooth, NFC E Hotspot e come utilizzarli correttamente. Come liberare la memoria da PC, tablet, smartphone, dai file inutili. Cos'è la PEC e come ottenerla. Cos'è la firma digitale e lo SPID e come ottenerli, quali sono i provider certificati. Differenza tra PDF e PDF/A e perché. Come si interagisce con uffici pubblici (INPS, Agenzia delle Entrate, Catasto) o privati. Cos'è ANPR e come si usa. Cos'è il concilia WEB, come usarlo e perché. Servizi sanitari: la scelta del medico di base, prenotazione/disdetta online visita specialistica. Poste online, come operare sul proprio cc bancario ecc. Cos'è il registro delle opposizioni e come usarlo. Cos'è We Transfer. La sicurezza informatica: tipi di virus e come combatterli, quali sono gli antivirus idonei, come difendersi dalle truffe vis mail, via PC e via telefono. AI (Intelligenza Artificiale): ChatGPT, inquinamento da Intelligenza Artificiale. Inquinamento elettromagnetico; cause, norme, limiti, sopportabile per la salute umana . Firma digitale CIEid, Ciesign (utilizzo dell'app per gestire la firma digitale gratis. La fibra ottica e suo utilizzo in informatica e telefonia. Linea fisica ottica: differenza tra FTTH, FTTC, FWA.

Per collegarsi al corso utilizzare la piattaforma **Jitsi meet**

MATERIA	DOCENTE	FREQUENZA	GIORNO	ORA	LUOGO
Alla ricerca della Lette(ratur)a perduta	E. Cancellu	QUINDICINALE	GIOVEDI	17:00-18:30	LA STELLA
Atelier d'Arte -Dal Segno al Colore	M.A. Nocenzi	SETTIMANALE	VENERDI	9:10-11:10	LA STELLA
Atelier d'Arte -Dal Segno al Colore	M.A. Nocenzi	SETTIMANALE	VENERDI	11:10-13:10	LA STELLA
Antropologia Culturale	R.Libera	dd	dd	dd	dd
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	G. Zevini	SETTIMANALE	MERCOLEDI	19:10-20:40	CENTRO ANZIANI
Burraco	A. Alese	SETTIMANALE	MARTEDI	16:30-18:00	LA STELLA
Chitarra Base	R. Armillotta	SETTIMANALE	LUNEDI	10:30-12:00	LA STELLA
Chitarra Avanzato	R. Armillotta	SETTIMANALE	VENERDI	17:00-18:30	LA STELLA
Cinema	S. Salamino	QUINDICINALE	MERCOLEDI	16:00-18:30	Sede Partico
Conoscere ROMA	A. Zito	SETTIMANALE	SABATO	10:00-12:00	ITINERANTE
Conosci la tua Voce B	S. Dilena	SETTIMANALE	VENERDI	15:30-17:00	Sede Partico
Conosci la tua Voce A	S. Dilena	SETTIMANALE	VENERDI	17:00-18:30	Sede Partico
Cucina Livello 1	M.Mariani	SETTIMANALE	VENERDI	16:00-18:00	LA STELLA
Cucina Livello 2	M.Mariani	SETTIMANALE	GIOVEDI	10:00-12:00	LA STELLA
Curiosità della cultura	A.Milo	QUINDICINALE	MARTEDI	16:30-18:00	LA STELLA
Danza Popolare Femminile	E. Zura Puntaroni	SETTIMANALE	GIOVEDI	17:00-18:00	SEDE DOCENTE
Escursioni Green	R.Aldrighetti- I.Graziani	SETTIMANALE	LUNEDI	14:00-17:00	ITINERANTE
Grafica Ritocco e Montaggio	E. Mastrofini	SETTIMANALE	MARTEDI	15:00-16:30	LA STELLA
HATHA Yoga	J. Bagaglini	SETTIMANALE	VENERDI	16:30-18:00	LA STELLA
Informatica base	L. Bascetta R.Biggi	SETTIMANALE	MARTEDI	10:00-11:30	LA STELLA
Informatica avanzato	R. Biaggi- L. Bascetta	SETTIMANALE	VENERDI	15:00-16:30	LA STELLA
Laboratorio Teatrale	S. Barzilai	SETTIMANALE	MARTEDI	18:00-19:30	LA STELLA
Lingua Inglese B1-B2	P.Franci	SETTIMANALE	MARTEDI	10:00-11:30	LA STELLA
Lingua Inglese A2-B1	R. Curcio	SETTIMANALE	MARTEDI	15:00-16:30	LA STELLA

Lingua Inglese A1-A2	E.Zanatta	SETTIMANALE	MARTEDÌ	14:30-16:00	LA STELLA
Lingua Inglese A1-A2-B1	M. Mendico	SETTIMANALE	MERCOLEDÌ	10:00-11:30	Sede Partico
Lingua Inglese A1-A2-B1	M. Mendico	SETTIMANALE	MERCOLEDÌ	11:30-13:00	Sede Partico
Lingua Inglese B1-B2	E. De Simone	SETTIMANALE	LUNEDÌ	10:30-11:00	LA STELLA
Lingua Inglese B1-B2	E. De Simone	SETTIMANALE	LUNEDÌ	10:30-11:00	LA STELLA
Lingua Spagnola Base	I. Canestraro	SETTIMANALE	MARTEDÌ	17:00-18:30	LA STELLA
Lingua Spagnola Avanzato	I. Canestraro	SETTIMANALE	GIOVEDÌ	17:30-19:00	LA STELLA
L'uomo e il Cane	M.Serantoni	SETTIMANALE	MERCOLEDÌ	16:00-17:30	Sede Partico
Nordic Walking	E.Pinto	SETTIMANALE	MERCOLEDÌ	8:30-10:00	ITINERANTE
Nordic Walking	E.Pinto	SETTIMANALE	MERCOLEDÌ	10:30-12:00	ITINERANTE
Pasticceria Base	L. Formisano	SETTIMANALE	LUNEDÌ	9:30-11:30	LA STELLA
Pasticceria Avanzata	L. Formisano	SETTIMANALE	LUNEDÌ	11:45-13:45	LA STELLA
Pianoforte	M. Alberti	SETTIMANALE	dd	dd	dd
Postura Mente Corpo	G. DI Cesare	SETTIMANALE	GIOVEDÌ	15:30-17:30	LA STELLA
Scacchi	A.Pompa	SETTIMANALE	LUNEDÌ	17:30-19:30	LA STELLA
Relazioni nell'era digitale	D.Claps	SETTIMANALE	LUNEDÌ	17:00-18:45	LA STELLA
Storia contemporanea e delle relazioni internazionali	A.Milo	QUINDICINALE	GIOVEDÌ	16:30-118:00	Sede Partico
Visite guidate Roma	E. De Medici	MENSILE	SABATO	10:00-12:00	ITINERANTE
On -line Informatica utile	L. Terragno	SETTIMANALE	MARTEDÌ	18:00-19:00	ON LINE