

# XXXVI ANNO ACCADEMICO PROGRAMMA CORSI

## CALENDARIO 2024/2025

### **INIZIO DELLE LEZIONI**

Lunedì 14 ottobre 2024

### **CONCLUSIONE DELLE LEZIONI**

Fine maggio 2025

Alcune attività potranno continuare anche durante l'estate

### **SOSPENSIONE DELLE LEZIONI**

1 e 11 novembre, 8 dicembre,  
25 aprile, 1 maggio

### **NATALE**

Da lunedì 23 dicembre 2024  
a lunedì 6 gennaio 2025 compresi

### **PASQUA**

Da giovedì 17 aprile  
a martedì 22 aprile 2025 compresi



### **DAMMI UN CINQUE...**

Devolvi il 5x1000 nella tua dichiarazione dei redditi  
all'**UTE CARNIA**, non costa nulla!

Riporta nell'apposita casella:

**UTE CARNIA APS -C.F. 93006620301.**

In questo modo si contribuisce all'ampliamento  
dell'offerta formativa e si mantiene aperta la strada  
verso l'apprendimento e la socialità a tutte le età.

# SALUTO DELL'ORGANO DI AMMINISTRAZIONE

*Carissimi Soci, carissime Socie,*

eccoci di nuovo insieme, al lavoro, nella rinnovata fiducia che avete voluto concederci: grazie!

Come noto, infatti, tutti gli Amministratori uscenti sono stati confermati anche per il triennio 2024/2027, come di seguito indicato: Lucia Chiavegato Presidente, Antonella Pilotto Vicepresidente, Silva Danelon Segretaria, Maria Luisa Dario Coordinatrice attività didattiche, Maria Grazia Del Fabbro Coordinatrice Uscite e viste, Ignazio Radina Coordinatore Attività pratico/organizzative, Giuliano Grosso Responsabile sede centrale, Coordinatori di Sezione staccata: Monique Dodemont per Moggio Udinese, Velia Plozner per Paluzza, Vanda Adami per Val Degano Val Pesarina e Dina Pellizotti per Paularo.

Per il futuro triennio sarà nostro impegno, come previsto dallo Statuto, continuare a garantire sia attività culturali di interesse generale volte a favorire gli apprendimenti che momenti di socializzazione e condivisione di esperienze.

Eccoci dunque a presentare quanto andiamo a proporvi per il nuovo anno accademico, il nostro 36mo:

accanto agli ormai consueti ed apprezzati corsi e laboratori già sperimentati negli anni, troverete, anche quest'anno, alcune nuove proposte, tra le quali "Carnia terra di vicende storiche", la seconda parte de "L'archeologia dà i numeri", e di "Emozione musica", corsi di Francese, un corso per non perdere l'antica abilità di fare calzetti, un corso di Psicologia per la sede centrale, il corso "Scarpets" nella sezione staccata di Paluzza e di Paularo.

Verranno riproposti i corsi di Yoga, Pilates e Tonic walking che, grazie ai finanziamenti ricevuti, vedranno minime richieste di compartecipazione alle spese (un bel vantaggio considerati i tempi!).

Cogliamo qui l'occasione per ringraziare quanti ci sostengono economicamente, Comunità di Montagna, il Comune di Tolmezzo, il Consorzio B.I.M. e le Amministrazioni comunali del territorio; ringraziamo e siamo riconoscenti alle Parrocchie, all'Albergo diffuso di Paluzza e all'Informagiovani di Moggio Udinese per la costante disponibilità e collaborazione.

Per favorire lo sviluppo di competenze digitali riproponiamo anche i corsi sull'uso dello Smartphone, della Rete (internet) e di informatica base per far in modo che la maggior parte di noi possa gestire in autonomia le ormai tante (troppe!) richieste di prenotazione o gestione documenti online (primi tra tutti i documenti sanitari sulla piattaforma Sesamo FVG).

Abbiamo anche delle belle novità: dal prossimo autunno avvieremo dei corsi in una zona per noi nuova, quella del Comune di Pontebba! L'Amministrazione comunale ci ha già messo a disposizione i locali e alcuni corsi sono già quasi pronti: la programmazione definitiva la proporremo ai Soci dal prossimo mese di settembre. Abbiamo riorganizzato anche le "Uscite e viste di istruzione": accanto alle uscite didattiche di una giornata, infatti, prevediamo di ripetere l'uscita culturale di due giorni e di organizzare un'interessante vacanza al mare di almeno una settimana nel mese di settembre 2025 (o giugno, vedremo).

E ancora: abbiamo in programma di promuovere nuove relazioni con altre UTE (in cantiere un bel progetto europeo "Erasmus +" di scambi con l'estero che vede capofila l'UTE P. Naliato di Udine) e con Associazioni e Amministrazioni del territorio per una programmazione condivisa e complementare di proposte e progetti.

Il nuovo anno accademico inizierà il 14 ottobre prossimo, mentre le iscrizioni saranno possibili già dal mese di settembre.

Abbiamo deciso di mantenere nel presente opuscolo la consueta suddivisione in aree tematiche (medico-biologica, umanistica, linguistica, ecc.), laboratori (artistici, manuali, ...), attività motoria e per il tempo libero (cinema, scacchi, dama, ...), così da facilitarne la lettura.

Stare bene insieme per imparare, condividere e socializzare, questo il nostro auspicio!

Buon anno accademico a tutti!

Tolmezzo, agosto 2024

Per l'Organo di Amministrazione  
La Presidente  
*Dott.ssa Lucia Chiavegato*



## ISCRIZIONI

Possono iscriversi all'UTE tutti coloro che abbiano superato il 30° anno di età, indipendentemente dal loro titolo di studio.

Per l'anno accademico 2024/2025 la quota associativa è fissata in € 25,00 (venticinque) cui vanno aggiunti € 10,00 (dieci) per ogni corso frequentato. Non c'è un limite al numero di corsi cui ci si può iscrivere e non c'è più la distinzione tra corsi brevi e lunghi. Alcuni corsi richiedono un supplemento, come riportato nelle informazioni specifiche. Le iscrizioni, effettuate in qualunque sede, danno diritto a frequentare i corsi della sede centrale di Tolmezzo e delle sezioni staccate (Ampezzo - Moggio Udinese - Paluzza - Paularo - Val Degano/Val Pesarina).

La scheda d'iscrizione, debitamente compilata e corredata dalla quota associativa, dovrà essere presentata:

- **in segreteria dell'Università della Terza Età della Carnia dal 2 settembre al 4 ottobre**
  - dal 2 al 20 settembre solo in orario di segreteria (lunedì, mercoledì e venerdì ore 10:30 - 12:30)
  - dal 23 settembre al 4 ottobre tutti i giorni (sabato escluso) dalle 10:30 alle 12:30, venerdì 27 settembre e venerdì 4 ottobre anche dalle 16:00 alle 18:00
- **nelle sezioni staccate: consultare l'area specifica.**

Le iscrizioni potranno essere accettate anche dopo l'inizio dell'anno accademico, compatibilmente con i posti disponibili anche se **si prega vivamente di cercare di effettuare l'iscrizione nel periodo indicato**. L'iscrizione ai singoli corsi è subordinata al numero di persone che l'insegnante può seguire con profitto. Verrà comunque data la precedenza a coloro che si iscrivono prima in ordine di tempo. Chi non troverà posto verrà inserito in una lista di riserve. I corsi in cui non si riuscirà a raggiungere un numero adeguato di iscritti potranno essere cancellati. E' anche possibile assistere come "ospiti" ad una lezione all'inizio del corso per capire se c'è un interesse all'iscrizione. La quota associativa non è in nessun caso rimborsabile, la quota d'iscrizione ad un corso può venir rimborsata se il corso viene cancellato. Le spese per l'acquisto di materiali necessari per la frequenza dei laboratori e dei vari corsi sono a carico dei corsisti. Se vi saranno richieste, alcuni corsi potranno essere organizzati in modalità mista, in presenza e online.

## SEGRETERIA

**Sede: Tolmezzo, Via della Vittoria 15/D**

**Telefono 0433 45160 / cell. 3475117631**

**Apertura: LUNEDÌ, MERCOLEDÌ e VENERDÌ dalle 10:30 alle 12:30**

## ATTIVITÀ EXTRADIDATTICHE

Come negli anni precedenti sono previsti viaggi, gite culturali e visite guidate a mostre, musei, aziende, ecc. organizzate nell'ambito dei singoli corsi che, per ovvie ragioni di responsabilità, devono sempre essere autorizzate dall'Organo di Amministrazione. I partecipanti devono essere comunque soci dell'UTE.

## DOCENTI

I Docenti sono individuati sulla base della loro formazione e della loro volontà d'impegnarsi nel sociale, nonché delle loro doti di conoscenza, competenza e professionalità. Si mettono volontariamente a disposizione dell'Associazione.

## RAPPRESENTANTI DI CORSO

All'interno di ciascun corso dovrà essere nominato, tra gli iscritti, un rappresentante.

## FREQUENZA

Sarà posta particolare attenzione alla verifica delle frequenze specie nei laboratori e nei corsi a numero chiuso.

È successo infatti che all'atto dell'iscrizione siano stati scelti vari corsi poi non frequentati e la rinuncia non è stata tempestivamente comunicata alla Segreteria, impedendo di fatto ad altri soci di potervi accedere.

L'assenza ingiustificata per più di 3 lezioni consecutive ai corsi a numero chiuso comporterà il depennamento e quindi l'esclusione dal corso.

Si raccomanda vivamente il rispetto dell'orario d'inizio delle lezioni per non disturbarne il regolare svolgimento e di frequentare regolarmente i corsi, a meno di reali impedimenti, anche per un doveroso rispetto nei confronti della disponibilità dei Docenti.

## CANTO CORALE E FILODRAMMATICA

La "Corale" e la "Filodrammatica" dell'UTE svolgono un'attività che, per caratteristiche, frequenza e impegno, non possono essere definiti semplici corsi.

Si tratta, per gli iscritti dell'UTE, di attività integrative che ogni anno si arricchiscono di nuove voci e nuovi interpreti.

## SEDI E ORARI DELLE LEZIONI

Le lezioni della sede centrale di Tolmezzo si terranno preferenzialmente, ma non esclusivamente, nella nuova sede. Alcuni corsi potranno pertanto essere tenuti in locali diversi.

## AVVISI

Per essere sempre aggiornati sulle comunicazioni inviate dall'UTE, si invitano i Sig.ri corsisti a leggere gli avvisi **pubblicati sul sito ([www.ute-carnia.it](http://www.ute-carnia.it)) e/o sulla pagina Facebook** oltre che esposti in bacheca (sede centrale e sezioni staccate). Eventuali nuove proposte didattiche, possibili variazioni di orari delle lezioni e altre comunicazioni saranno diffuse anche via WhatsApp.

## BIBLIOTECA

Si ricorda che l'UTE dispone di una piccola biblioteca a disposizione degli iscritti che possono usufruire del servizio prestiti gratuiti.

## FACILITAZIONI

Presentando la tessera dell'anno in corso, gli iscritti all'UTE potranno ottenere facilitazioni per l'abbonamento agli spettacoli organizzati per la stagione Teatrale di Prosa di Tolmezzo, lo sconto del 10% presso il Colorificio Color Market e il Negozio Idea. Sconto 5% sulle prestazioni del Centro Dentale di Tolmezzo.

# TOLMEZZO

Sede UTE, via della Vittoria 15/D

**SEDE UTE, VIA DELLA VITTORIA 15/D**  
(tutti i corsi non esplicitamente indicati in sedi diverse)

**Sala Parrocchiale** (Casa della gioventù), via Lequio, 7

**Caneva**, via Monte Peralba, 4

**Bocciodromo**, via Chiavris, 7

**Palestra ASD Dancefit**, via Palmanova, 4

**Piscina comunale**, via Val di Gorto, 21

**Sala centro servizi museali**, via della Vittoria, 4

TOLMEZZO

ARTA TERME

**TERME** via Nazionale, 1

AMARO

**Ex-Municipio**, via Roma, 82

# ORARIO SETTIMANALE

## LUNEDÌ

dalle	alle	CORSO	NOTE
10:00	11:00	Riflessologia: i nostri piedi, la nostra armonia	Da febbraio
10:00	11:30	Lingua e cultura spagnola: 1° livello	4 novembre-maggio
14:30	15:50	Carnia: terra di vicende storiche	21 ottobre-20 gennaio
14:30	16:00	Musica. Emozione musica (2° parte)	13 gennaio-17 marzo
14:30	16:30	Cultura dell'ambiente (in esterno)	Da febbraio
14:30	15:30	L'archeologia dà i numeri (2° parte)	Ottobre-dicembre
15:00	17:00	Pittura a olio esperti	annuale
15:30	16:30	Calcolo mentale <i>online</i>	Ottobre-febbraio
16:00	18:00	Burraco	annuale
17:00	19:00	Informatica base	Ottobre-febbraio

## MARTEDÌ

dalle	alle	CORSO	NOTE
9:00	10:00	Ballo liscio: principianti (palestra)	annuale
9:00	11:00	Pittura (ad Amaro)	annuale
10:00	11:00	Acquagym in piscina Tolmezzo	Novembre-dicembre Marzo-aprile
10:00	11:00	Ballo liscio: esperti (palestra)	annuale
11:00	12:00	Ballo di gruppo (palestra)	annuale
14:00	15:30	Lingua inglese 2° livello A2	annuale
15:40	17:10	Lingua inglese 3° livello B1	annuale
14:30	16:30	Calzini	annuale
14:30	15:30	Lingua latina	annuale
14:30	16:30	Merletto a tombolo (ad Amaro)	annuale
14:00	16:00	Intaglio: arte e tecnica 1° corso	Da febbraio
16:00	18:00	Intaglio: arte e tecnica 2° corso	Da febbraio
15:00	17:00	Pittura a olio principianti	annuale
15:30	16:30	Lingua francese 1° livello	annuale
16:30	17:30	Lingua francese 2° livello	annuale
16:30	17:30	Lingua francese: conversazione	annuale
15:30	16:30	Divina Commedia	Ottobre-gennaio
18:00	19:30	Enologia. Il mondo del vino	Novembre-dicembre

## MERCOLEDÌ

dalle	alle	CORSO	NOTE
9:00	10:30	Informatica: smartphone	Ottobre-dicembre
9:30	11:30	La fantasia nelle tue mani	Ottobre-dicembre
10:00	11:30	Danza in cerchio (a Caneva)	Ottobre-gennaio
10:30	12:00	Informatica avanzato	Ottobre-dicembre
14:30	17:30	Bocce (bocciodromo)	annuale
15:00	17:00	Ceramica di base (ad Amaro)	Da gennaio
15:00	16:00	Attività motoria (palestra)	Ottobre-marzo
15:00	16:00	Filosofia e politica	Ottobre-aprile
15:00	17:00	Pittura ad acquerello	annuale
15:00	16:30	Nozioni di medicina	Da febbraio
16:00	17:00	Teatro: laboratorio (a Caneva)	Ottobre-febbraio
17:00	18:00	Geologia: Le nostre montagne <i>online</i>	Gennaio-marzo
17:00	19:00	Teatro: filodrammatica (a Caneva)	annuale

## GIOVEDÌ

dalle	alle	CORSO	NOTE
14:00	17:00	Ricamo uncinetto	annuale
14:30	16:30	Orditi e trame	annuale
15:00	17:00	Cinema: ti consiglio un film (David)	Ottobre-aprile
14:30	16:30	Mosaico	annuale
14:00	16:00	Intarsio: arte e tecnica 1° corso	Da febbraio
16:00	18:00	Intarsio: arte e tecnica 2° corso	Da febbraio
16:00	17:00	Diritto: un mondo da scoprire	Dal 16.01.25
17:05	18:35	Lingua inglese 1° livello A1	annuale
18:00	19:00	Micologia	Ottobre-gennaio

## VENERDÌ

dalle	alle	CORSO	NOTE
10:30	11:30	Psicologia	Ottobre-gennaio
10:00	11:00	Acquagym piscina Tolmezzo	Novembre-dicembre Marzo-aprile
14:00	17:00	Cucito	annuale
14:30	15:30	Lingua inglese: conversazione <i>online</i>	annuale
14:00	16:00	Vetro: arte e tecnica 1° corso	Da febbraio
16:00	18:00	Vetro: arte e tecnica 2° corso	Da febbraio

14:30	15:30	Storia dell'arte	annuale
14:30	16:30	Canto Corale (parrocchia)	annuale
14:30	17:30	Bocce (bocciodromo)	annuale
16:00	17:00	Dama	annuale
17:00	18:00	Scacchi	Ottobre-novembre febbraio-aprile

## CORSI CON ORARI DA DEFINIRE

Ginnastica dolce alle Terme di Arta
Yoga
Pilates
Tonic walking

=====

## AREA MEDICO-BIOLOGICA

### • NOZIONI DI MEDICINA

**MERCOLEDÌ**

Docenti: medici di medicina generale e medici specialisti del territorio

#### Programma (corso breve: febbraio-maggio)

Il corso si propone di fornire informazioni di educazione sanitaria e spiegazioni sulle malattie specifiche dell'età adulta e sulla prevenzione. Inoltre vuole suggerire il comportamento da tenere in presenza di infortunati e malati acuti.

Informazioni sul sistema socio-infermieristico domiciliare e sulle specificità della struttura ospedaliera. Si potrà organizzare anche in didattica mista, se richiesto.

=====

### • PSICOLOGIA

**VENERDÌ**

Docente Prof. C. Cimenti

#### Programma (corso breve: ottobre-gennaio)

Introduzione alla Psicologia: cenni di storia e campi di intervento.

Tema specifico: età adulta e età senile. Considerata la vastità dei campi di applicazione altri argomenti verranno concordati, rispettando le richieste e gli interessi dei partecipanti al corso.

## AREA UMANISTICA

### • DIVINA COMMEDIA: PARADISO

**MARTEDÌ**

Docente: Prof.ssa M. L. Dario

#### **Programma** (corso breve: ottobre-gennaio)

Lettura e analisi dei canti a partire dal XXI, seguendo un metodo già sperimentato negli anni scorsi, ma questa volta in versione completa senza tralasciare alcun canto. Per seguire il corso è bene munirsi di una qualsiasi edizione della Divina Commedia.

=====

### • FILOSOFIA E POLITICA

**MERCOLEDÌ**

Docente: Prof. P. Citran

#### **Programma** (ottobre-aprile)

Il tema "politica" è stato sin dalle origini oggetto della riflessione filosofica. La filosofia della politica sarà quest'anno il tema del corso di filosofia. La politica nel mondo greco (Sparta e Atene). Il liberalismo. La democrazia. Il marxismo. Il fascismo e il nazismo. Il personalismo cristiano. Il pensiero tradizionalista: la Russia oggi. L'islamismo.

=====

### • STORIA DELL'ARTE

**VENERDÌ**

Docente: Dott.ssa G. Grava

#### **Programma** (corso annuale)

##### **TRA RINASCIMENTO E BAROCCO**

La politica artistica dei Medici a Firenze.

Sviluppi del Rinascimento a Venezia e nei dintorni veneti.

Il rigorismo postridentino a Roma, nell'area pontificia e nell'orbita spagnola.

Molteplicità di tendenze nell'orbita spagnola e imperiale.

Il rinnovamento della pittura tra la fine del XVI e il principio del XVII secolo.

##### **DAL BAROCCO AL ROCOCÒ**

Il Barocco e la cultura europea del Seicento.

Idea di natura nella pittura del Seicento.

I centri del Barocco tra Seicento e Settecento.

### • CARNIA: TERRA DI VICENDE STORICHE

**LUNEDÌ**

Docenti: appassionati cultori delle materie

#### **Programma** (corso breve: 21 ottobre- 20 gennaio)

Il corso si compone di lezioni in aula e una visita guidata.

21 e 28 ottobre: la grande guerra, pagine di storia ambientate in Carnia. Tre incontri col dottor Bruno Mongiat per parlare della Grande Guerra sul fronte carnico, compresa un'uscita sul territorio al museo di Timau in una data simbolo il 4 novembre.

11 e 18 novembre: due appuntamenti dedicati alla riscoperta delle portatrici carniche con la maestra Velia Plozner di Timau.

25 novembre e 2 dicembre: pagine di vita paesana. Due puntate per scoprire come si viveva realmente in un comune di confine ai tempi della Grande Guerra con Mauro Unfer, appassionato ricercatore della storia del suo piccolo ma particolare paese.

9 e 16 dicembre: la storia della Carnia in due puntate. Il professor Iginio Piutti sintetizza in due lezioni le peculiarità della storia locale.

13 e 20 gennaio: i Cosacchi, in quella che doveva essere la loro Kosakenland, è l'argomento che tratterà per concludere il corso la professoressa Marina Di Ronco.

=====

### • L'ARCHEOLOGIA DÀ I NUMERI (2° PARTE)

**LUNEDÌ**

Docente: Prof.ssa D. Bitto

#### **Programma** (corso breve: 10 lezioni da ottobre)

Nel corso iniziato nel precedente anno scolastico, abbiamo osservato come il concetto di numero sia stato il fondamentale sostegno per l'evoluzione artistica, scientifica, economica dell'uomo. Già nel Paleolitico abbiamo incontrato oggetti e segni che, ancora prima della nascita del linguaggio, hanno permesso a piccoli gruppi di cacciatori-raccoglitori di effettuare baratti, accordi commerciali e contee all'interno della popolazione. L'indagine ci ha portati dalle civiltà preistoriche alle prime popolazioni stanziali che usavano i numeri "tangibili" che, nel favorire il commercio e gli scambi d'idee, permisero l'espansione della civiltà mesopotamica. Abbiamo osservato poi come, nel tempo, l'uso della notazione numerica abbia portato alla scrittura verbale dei Sumeri, Babilonesi e Assiri. Quest'anno seguiremo il fil rouge dei numeri per addentrarci nelle manifestazioni artistiche-architettoniche di Egiziani, Greci e Fenici per poi passare alle civiltà, ancora in parte sconosciute, dell'America centromeridionale: Maia, Aztechi e specialmente Inca che, esempio tra i più unici al mondo, annodavano i numeri.

# AREA LINGUISTICA

## • LINGUA INGLESE: CONVERSAZIONE IN LINGUA INGLESE *online*

**VENERDÌ**

Docente: Sig.ra V. Soriero

### **Programma** (corso annuale)

Approfondimento della conoscenza della lingua inglese per conversare su argomenti pratici della vita quotidiana. Lettura e discussione su brevi articoli. Per l'iscrizione a questo corso si richiede una conoscenza di base del lessico e delle regole grammaticali della lingua inglese. Nota: *massimo 12 iscritti*.

=====

## LINGUA INGLESE: 1° LIVELLO A1

**GIOVEDÌ**

Docente: Prof.ssa A. Carello

### **Programma** (corso annuale)

**Livello A1:** Rivolto a principianti assoluti; seguirà un approccio che permetterà agli allievi di usare la lingua in modo vivo in contesti comunicativi di vita quotidiana. Nota: *massimo 15 iscritti*.

=====

## LINGUA INGLESE: 2° LIVELLO A2

**MARTEDÌ**

Docente: Ins. F. Banelli

### **Programma** (corso annuale)

**Livello A2:** Destinato a chi ha già frequentato corsi di primo livello e a coloro che sono in grado di cavarsela nelle situazioni di routine quotidiana.

=====

## LINGUA INGLESE: 3° LIVELLO B1

**MARTEDÌ**

Docente: Ins. F. Banelli

### **Programma** (corso annuale)

**Livello B1:** Obiettivi: esprimere bisogni immediati, comprendere i punti chiave di argomenti quotidiani, saper parlare in situazioni che possono verificarsi mentre si viaggia, raccontare esperienze, esprimere opinioni, parlare del futuro e mettere in pratica le principali regole grammaticali.

## LINGUA FRANCESE: 1° LIVELLO

**MARTEDÌ**

Docente: Ins. A. Roelants

### **Programma** (corso annuale)

Per i principianti assoluti. Il corso consente di acquisire competenze trasversali di natura linguistica e mira a fornire le competenze di base della lingua da applicare a contesti diversi. Introduzione breve con conversazione di base su temi di attualità. Si parlerà della Francia e di tutti i paesi francofoni in generale. Si seguirà il libro di testo "Vite et Bien 1" (livello A1-A2). In alternativa, libri di lettura per l'apprendimento con esercizi di comprensione e grammatica.

=====

## LINGUA FRANCESE: 2° LIVELLO

**MARTEDÌ**

Docente: Ins. A. Roelants

### **Programma** (corso annuale)

Per chi ha già discreta conoscenza della lingua. Conversazioni riguardanti l'attualità. Si seguirà il libro di testo "Vite et Bien 2" (livello B1), alternando le lezioni con letture varie con analisi ed esercizi di comprensione. L'obiettivo è un arricchimento delle conoscenze personali, della comprensione, della grammatica e del modo di esprimersi.

=====

## LINGUA FRANCESE: CONVERSAZIONE IN LINGUA FRANCESE

**MARTEDÌ**

Docente: Ins. A. Roelants

### **Programma** (corso annuale)

Approfondimento della conoscenza della lingua francese per conversare su argomenti pratici della vita quotidiana. Per l'iscrizione a questo corso si richiede una conoscenza di base del lessico e delle regole grammaticali della lingua francese.

=====

## • LINGUA LATINA

**MARTEDÌ**

Docente: Prof.ssa M. L. Dario

### **Programma** (corso annuale)

Apprendimento degli elementi fondamentali della lingua latina presentati secondo il metodo naturale di conoscenza delle lingue per leggere e capire semplici testi. Le lezioni riprenderanno dal capitolo XVIII del testo in uso dopo un breve ripasso.

=====

## • LINGUA E CULTURA SPAGNOLA: 1° Livello

**LUNEDÌ**

Docente: Prof.ssa M.B. Polli

### **Programma** (4 novembre 2024- maggio 2025)

Conoscenza di base della lingua spagnola per accedere alla cultura spagnola e latinoamericana. Il corso è destinato a coloro che si avvicinano per la prima volta alla lingua spagnola o che ne hanno una conoscenza minima. L'obiettivo è il raggiungimento di una base linguistica che permetta di interagire in situazioni di vita quotidiana attraverso l'uso delle strutture ed espressioni linguistiche più comuni, cogliendone le sfumature semantiche e consentendo la fruizione di contenuti culturali di interesse. Le proposte saranno il più possibile modulate sulla base delle caratteristiche del gruppo. Ogni persona adulta ha le sue competenze linguistiche, le sue esperienze, la sua sensibilità, le sue motivazioni ed aspettative. Si cercherà di favorire il più possibile l'interazione tra i membri del gruppo, attraverso la conversazione, anche in lingua spagnola. Nota: *massimo 20 iscritti*.

## AREA TECNICO SCIENTIFICA E GIURIDICA

### • DIRITTO: UN MONDO DA SCOPRIRE

**GIOVEDÌ**

Docenti: Dott. E. Cavalieri, Avv. L. Rinoldi

### **Programma** (corso breve: 7-8 lezioni dal 16.01.25)

I protagonisti del diritto: Magistratura e Avvocatura, la Corte Costituzionale. La giustizia nella Costituzione (artt. 24-27). Diritto civile: diritto di famiglia e delle persone (matrimonio, separazione, divorzio, unioni civili e di fatto, minori, successioni, donazioni, interdizioni, inabilitazione, amministrazione di sostegno); tutela della proprietà; diritti del consumatore; gli illeciti civili (artt. 2043 e seguenti del codice civile). Diritto

penale: i reati (delitti e contravvenzioni); le pene; la giustizia riparativa. Cenni di diritto amministrativo. Cenni di diritto sovranazionale. Giurisprudenza sul codice della strada.

=====

## • INFORMATICA BASE

**LUNEDÌ**

Docente: Prof.ssa A. Zoff

### **Programma** (corso breve: ottobre-febbraio)

Rivolto a chi per la prima volta si accinge ad utilizzare il computer, mostrando in particolare come sia possibile creare nuovi documenti e organizzare quelli esistenti. Utilizzo di Internet, tra cui la possibilità di mandare e ricevere mail e conoscere il mondo dei social network. Il corso è solo per sistemi operativi Windows. I soci sono invitati ad utilizzare, se possibile, il proprio computer.

=====

## • INFORMATICA AVANZATA Cittadini smart e connessi

**MERCOLEDÌ**

Docente: Sig. P. De Faccio

### **Programma** (corso breve: ottobre-dicembre)

- Navigare in sicurezza nella rete, acquisendo consapevolezza che è necessario difendere la nostra privacy e la nostra identità online, rispettare la privacy e proteggersi dalle frodi, anche quando usiamo la posta elettronica o i social network.
- Imparare a conoscere le diverse fonti di informazione e verificare se sono attendibili o meno, comprendendo le differenze tra informazione, comunicazione e pubblicità in rete.
- Potenziare le competenze digitali dei cittadini, soprattutto di chi ha ancora difficoltà a usufruire in modo ottimale dei servizi messi a disposizione dalla Pubblica Amministrazione (PA). Si lavorerà sulla capacità di identificare le informazioni chiave presenti su vari siti istituzionali e sulle principali opportunità offerte dal loro servizio online. Sul piano della comunicazione concentreremo la nostra attenzione su come si può interagire in maniera corretta con gli enti pubblici e i loro funzionari.
- Trovare e prenotare un albergo.
- Prenotare un volo o un viaggio in treno.
- Fare acquisti in internet.
- Download di un programma, gestione preferiti, masterizzazione, modifica estensione file, salvataggio di un file doc in PDF e molto altro.
- Il cloud.

- I Webinar e l'utilizzo delle piattaforme Google Meet e Zoom.
- Il tutto si svolgerà in modo pratico e permetterà di imparare facendo, se necessario con laboratori mirati per l'attivazione e gestione dello SPID, di alcuni servizi chiave dell'INPS, dell'Agenzia delle Entrate e di Pago PA.

=====

## • INFORMATICA: SMARTPHONE

**MERCOLEDÌ**

Docente: Sig. P. De Faccio

### **Programma** (corso breve: ottobre-dicembre)

Competenze di base per utilizzare con la giusta padronanza i telefonini che utilizzano il sistema operativo Android. Uso delle applicazioni più diffuse e più utili, in particolare quelle legate ai servizi pubblici.

Internet, foto, video, posta elettronica, contatti, Google maps e navigatore. Scambio dati con computer e televisione smart. Gestione della memoria. Archiviazione e modifica foto. I social media (WhatsApp, Facebook, Twitter...) e la piattaforma YouTube. I Webinar e l'utilizzo delle piattaforme (Skype, Google Meet e Zoom). Impostazioni: descrizione delle voci fondamentali e configurazione. Il corso si svolgerà in modo pratico e permetterà di imparare facendo per utilizzare meglio e con più consapevolezza il proprio dispositivo elettronico mobile.

=====

## • GEOLOGIA: LE NOSTRE MONTAGNE *online*

**MERCOLEDÌ**

Docente: Prof. M. Cuder

### **Programma** (corso breve: da gennaio a marzo, 12 ore di corso)

Origine, evoluzione e paesaggio dei rilievi carnici. Come, quando e dove si formano le montagne. Come si riconoscono i tipi di rocce. Perché la Carnia è una regione unica in Europa. Le ricchezze naturali della Carnia...

Nota: *le lezioni si potranno seguire online da aule attrezzate a Tolmezzo o nelle sezioni staccate o dal proprio domicilio.*

=====

## • MATEMATICA: CALCOLO MENTALE *online*

**LUNEDÌ**

Docente: Ing. L. Marsilli

### **Programma** (corso breve: ottobre-dicembre)

Sin dai primi anni in cui studiamo la matematica, c'è un particolare esercizio che

richiede più concentrazione, più perseveranza e più lavoro degli altri: il calcolo a mente. Anche se oggi la maggior parte di noi possiede uno smartphone, non sempre lo abbiamo a portata di mano quando ci serve, e perdiamo tanto tempo nel cercarlo e nell'aprire la consueta App "Calcolatrice".

In realtà, questa materia ha applicazioni molto più pratiche e concrete: acquisendo un'impostazione matematica della mente riusciremo ad affrontare tante circostanze della vita quotidiana. Il ragionamento ci permette di fare una previsione rapida e numerica in qualsiasi situazione e, in realtà, non si contrappone all'uso di una calcolatrice, ma la completa.

Per coloro che desiderano rafforzare il loro livello in matematica, il calcolo mentale permette di consolidare le conoscenze sulla numerazione, di familiarizzare con le operazioni, di scoprire delle proprietà, permette anche di strutturare il cervello, di forgiare il modo di riflettere, di rafforzare la memoria e la capacità di analisi e sintesi.

=====

## • MICOLOGIA

**GIOVEDÌ**

Docente: Dott. E. Marchetti

### **Programma** (corso breve: ottobre-gennaio)

Cenni di ecologia, riconoscimento dei funghi, nozioni di tossicologia, funghi commestibili, sospetti, tossici, mortali. Preparazione e conservazione dei funghi. Nota: *minimo 5 iscritti*

# LABORATORI DI ESPRESSIVITÀ ARTISTICA

## • CANTO CORALE - Cantare in coro

**VENERDÌ**

Docente: Maestro A. Russo

### **Programma** (corso annuale, da settembre)

Il corso si rivolge a tutti coloro che desiderano imparare ad esprimere i sentimenti dell'animo umano mediante il canto corale anche se non hanno mai cantato in coro; ai partecipanti comunque è richiesto un impegno costante. Durante il corso sono previste esibizioni sacre e profane.

## • MOSAICO

**GIOVEDÌ**

Docenti: Sig. M. Cella, Sig.ra N. Yamamoto

### Programma (corso annuale)

Breve storia dell'arte musiva - Tecnologia del mosaico: i materiali e le attrezzature; i materiali: i leganti - i collanti - gli attrezzi - i supporti e le strutture portanti; il progetto: disegno e reticolo; la realizzazione di un mosaico; l'organizzazione di un mosaico: il taglio delle tessere - la posa; i metodi di realizzazione. Proposte per un lavoro di gruppo. Le rimanenti ore saranno riservate alle esercitazioni pratico- manuali. Nota: *massimo 15 iscritti*.

=====

## • MUSICA. EMOZIONE MUSICA (2° PARTE)

**LUNEDÌ**

Docente: Prof.ssa E. Pograri

### Programma (corso breve: 10 lezioni in gennaio e marzo)

Attraverso l'ascolto guidato di una composizione, si potranno conoscere l'autore, l'epoca nella quale è vissuto, il genere, la forma utilizzata, gli strumenti, l'evoluzione dell'orchestra, l'espressione che ci porta alle emozioni. Il corso è idealmente pensato per uno sviluppo su tre anni, ma si può frequentare liberamente anche solo uno o due dei tre.

Il primo anno 2023/24: musica orchestrale - il concerto, la sinfonia, la suite, il poema sinfonico.

**Il secondo anno 2024/25: musica orchestrale, vocale-oratorio, operetta, musical.**

Il terzo anno 2025/26: musica orchestrale e vocale- opera lirica.

Nota: *è possibile seguire con profitto anche un solo anno del corso triennale.*

=====

## • PITTURA

**MARTEDÌ**

Docente: Sig. E. Morocutti

Sede: Amaro

### Programma (corso annuale)

Il corso vuole essere un aiuto per conoscere materiali e metodi finalizzati all'uso della pittura a olio nei suoi vari aspetti. Dopo aver stabilito l'approvvigionamento dei mezzi utili per l'esecuzione dei lavori (colori, pennelli, tele, spatole, detergenti ecc.) si passerà allo svolgimento del programma.

Indagine su esperienze, tendenze e preferenze degli allievi - Cenni sommari per la conoscenza del disegno, prospettiva e luci - Conoscenza della cromatica (formazione dei colori) - Esercizi da effettuarsi a casa - Esperienze pratiche esterne (paesaggi, particolari ecc). Nota: *massimo 8 iscritti*.

## • PITTURA AD ACQUERELLO

**MERCOLEDÌ**

Docente: Sig. ra M. C. Pesamosca

(nell'attività di docenza coadiuvata da: Sig.re L.Pascoli e O.Pascoli)

### Programma (corso annuale)

Laboratorio per sviluppare la creatività e la fantasia. Scopriremo insieme la combinazione di carta, colori e acqua, ideale per chi vuole rilassarsi in compagnia realizzando su carta le proprie emozioni. Materiale da portare: carta, colori e tavolozza per acquerello, pennelli, matita e gomma, un vasetto vuoto con tappo (tipo marmellata). Nota: *massimo 15 iscritti*.

=====

## • PITTURA A OLIO (ESPERTI)

**LUNEDÌ**

Docente: Sig. D. Nettis

### Programma (corso annuale)

Corso per chi ha già esperienza di pittura ad olio. Il programma prevede nozioni di base per l'apprendimento, con esempi pratici, della pittura a olio.

Il corso, quindi, vuole essere soprattutto uno strumento di conoscenza delle nozioni elementari della pittura a olio, in particolare si svolgeranno lezioni sulla conoscenza degli strumenti (pennelli, spatole) e dei supporti (tele, legno, cartone telato, juta) utili alla realizzazione dell'opera che nel nostro caso saranno paesaggi, nature morte e figura umana.

=====

## • PITTURA A OLIO (PRINCIPIANTI)

**MARTEDÌ**

Docente: Sig. D. Nettis

### Programma (corso annuale)

Il corso è esplicitamente rivolto a chi si avvicina per la prima volta al mondo della pittura a olio.

=====

## • CERAMICA DI BASE

**MERCOLEDÌ**

Docente: Sig.ra E. Gridel

Sede: Amaro

### Programma (corso breve, 8 lezioni da gennaio)

Un percorso che parte dalla terra informe trasformandola con tecniche e metodologie che sono alla base del processo ceramico, attraverso un approccio

armonico e creativo. Ci saranno lezioni dedicate al modellaggio, quindi alla creazione di forme e oggetti e lezioni dedicate alla coloritura e smaltatura. Negli incontri di modellaggio si lavorerà con l'argilla per la creazione delle forme utilizzando le tecniche di base della ceramica artigianale. Negli incontri di decorazione e smaltatura si conosceranno le tecniche di base per la decorazione e smaltatura dei pezzi precedentemente realizzati.

Tecniche di modellaggio: sfoglia, modellaggio a mano, pressatura su stampo, colaggio. Creazione dei propri oggetti.

Tecniche di decorazione dell'argilla, con timbri, tracce, impronte, textures, uso degli ingobbi e degli ossidi.

Tecniche di smaltatura: a pennello, per aspersione, per immersione.

Nota: *massimo 10 iscritti.*

=====

## • TEATRO: FILODRAMMATICA

**MERCOLEDÌ**

Docente: Sig.ra E. Plazzotta

Sede: Caneva

### Programma (corso annuale)

Le lezioni avranno una durata di due ore circa. Dopo alcuni esercizi di riscaldamento e di impostazione della voce, si passerà all'analisi del testo prescelto per la messa in scena e allo studio del proprio ruolo. L'intervento di esperti potrà essere possibile all'interno del corso.

=====

## • TEATRO: LABORATORIO TEATRALE

**MERCOLEDÌ**

Docenti: Ing. L. Marsilli e Prof.ssa R. Marzona

Sede: Caneva

### Programma (corso breve: ottobre-febbraio)

Il corso è orientato ai neofiti che desiderano farsi velocemente un'idea delle emozioni del palcoscenico, avendo una prospettiva "dall'altra parte" del mondo del teatro, in modo da capire se il proprio interesse è solo una curiosità da soddisfare o un'autentica vocazione da coltivare. L'intervento di esperti potrà essere possibile all'interno del corso.

**1ª parte:** il lavoro sulla voce. Training respiratorio. Utilizzo della voce. La voce nello spazio (direzione, distanza, timbro e tono). Suono, ritmo e movimento. Evocare, attrarre, pilotare e catturare l'attenzione con la voce. Giochi con il testo parlato e lettura movimentati. L'arte di raccontare storie.

**2ª parte:** il lavoro sul corpo. Creazione del gruppo di lavoro. Trasmissione di giochi teatrali per vivificare le capacità di ascolto, concentrazione e osservazione. Tecniche teatrali per sviluppare un "sentire" di gruppo. Lavoro sulla fiducia e la collabo-

razione. Simulazione teatrale. Consapevolezza dello spazio scenico. Espressività delle azioni sceniche, con e senza testo.

# ESPRESSIVITÀ MANUALE

## • CALZINI

**MARTEDÌ**

Docente: Sig.ra D. Grassi

### Programma (corso annuale)

Tutti i segreti per realizzare calzini ai ferri, seguiti passo passo dall'insegnante per riscoprire un'arte antica e per creare design sorprendenti.

Nota: *massimo 6-7 iscritti.*

=====

## • CUCITO

**VENEDÌ**

Docente: Sig.ra M. Dodemont

### Programma (corso annuale)

Arredo e ritocchi. Il corso è rivolto sia a chi non sa cucire sia a chi è già esperto. La prima ora sarà dedicata in via esclusiva ai meno abili che avranno così modo di affiancarsi, se lo vorranno, nelle seguenti due ore ai più preparati.

Nota: *massimo 15 iscritti.*

=====

## • INTAGLIO: ARTE E TECNICA

**MARTEDÌ**

Docente: Prof. P. Adami

### Programma (da febbraio)

**1° corso** (principianti). La conoscenza dei vari tipi di legno, scelta e uso degli attrezzi, esercizi pratici di lavorazione su oggetti di diversa complessità, errori e correzioni, la finitura del lavoro d'intaglio. Nota: *massimo 8 iscritti.*

**2° corso** (esperti). Approfondimento delle tematiche: si passerà a lavori più complessi con variazione della tematica interna del corso stesso - Intaglio di oggetti semplici - Caratteristiche degli oggetti in stile - Visita al museo - Costruzione di un oggetto e suo intaglio - Costruzione di vari oggetti.

Nota: *il corso è riservato agli iscritti di precedenti anni accademici.*

**Al momento si raccolgono solo pre-iscrizioni. Iscrizioni e pagamento solo al momento della comunicazione tramite messaggio WhatsApp.**

## • INTARSIO: ARTE E TECNICA

**GIOVEDÌ**

Docente: Prof. P. Adami

**Programma** (da febbraio)

**1° corso** (principianti). Un po' di storia - L'attrezzatura e i materiali - I piallacci - Le tecniche - Varie esercitazioni pratiche manuali - Consigli e accorgimenti - Preparazione del lavoro - Il primo intarsio - Vari oggetti da realizzare.

Nota: *massimo 8 iscritti.*

**2° corso** (esperti). Nel secondo corso si cercherà di approfondire le tematiche del primo anno introducendo nella variazione della tecnica interna del corso nuove conoscenze per dar modo al corsista di esprimersi con più fantasia e creatività.

Intarsio come decorazione dell'oggetto - Intarsio di un oggetto inserito nell'arredamento moderno - Vari esercizi con decorazione prospettica di oggetti prescelti dal corsista. Nota: *il corso è riservato agli iscritti di precedenti anni accademici.*

**Al momento si raccolgono solo pre-iscrizioni. Iscrizioni e pagamento solo al momento della comunicazione tramite messaggio WhatsApp.**

=====

## • VETRO: ARTE E TECNICA

**VENERDÌ**

Docente: Prof. P. Adami

**Programma** (da febbraio)

**1° corso** (principianti). Lavorare sul vetro è facile e divertente. La vetrata è un gioco di luce, di frammenti colorati, di soggettiva atmosfera prodotta dalla luce e dal colore, uno dei tanti elementi per la costruzione architettonica degli edifici. In questa tecnica possono essere usati i vetri in una serie infinita di combinazioni.

**2° corso** (esperti). Tecnica: effetto vetrata artistica. Con questa tecnica si vuol far conoscere il gusto grafico e coloristico attraverso la manualità e la fantasia nell'accostamento dei colori, nella trasparenza del vetro ottenendo dei riflessi cromatici. Nota: *il corso è riservato agli iscritti di precedenti anni accademici.*

**Al momento si raccolgono solo pre-iscrizioni. Iscrizioni e pagamento solo al momento della comunicazione tramite messaggio WhatsApp.**

=====

## • MERLETTO A TOMBOLO

**MARTEDÌ**

Docente: Sig.ra N. Skok

Sede: Amaro

**Programma** (corso annuale)

La lavorazione del merletto a tombolo necessita di una piccola preparazione del materiale e dell'apprendimento di alcune nozioni fondamentali all'esecuzione del merletto stesso. Per tutte le allieve il programma prevede lo svolgimento di alcuni campioncini, finalizzati all'esecuzione di un lavoro, che potranno variare da allieva ad allieva a seconda della preparazione richiesta. Verrà inoltre insegnato a iniziare e a chiudere un lavoro per dare loro una maggiore autonomia.

## • RICAMO e UNCINETTO

**GIOVEDÌ**

Docente: Sig.ra M. Clemente

**Programma** (corso annuale)

In questo corso si continuerà il programma dell'anno precedente, ossia punti del ricamo tradizionale in più base del punto hardanger. Per coloro che iniziano per la prima volta ad avvicinarsi all'arte del ricamo, sarà fatto eseguire un imparaticcio di base. Si potranno realizzare: asciugamani, canovacci, centrini, tende, tovaglie.

=====

## • LA FANTASIA NELLE TUE MANI

**MERCOLEDÌ**

Docente: Sig.ra G. Blarasin

**Programma** (corso breve: da ottobre a dicembre)

Un corso semplice e alla portata di tutti per fare oggetti con le proprie mani: ventaglietti giapponesi, porta cellulare e porta penne con i legnetti, bottiglie rivestite di spago, erica con il pirka, collane di cartoncino, stelle natalizie con gomma eva glitter, coniglietti pom pom di lana e tanto ancora. I materiali utilizzati sono: carta, legno, spago, pirka, lana e fantasia. Novità: orsetto e chiocciola con asciugamani e ciabatte in feltro! Nota: *massimo 12 iscritti.*

=====

## • ORDITI E TRAME

**GIOVEDÌ**

Docente: Sig.ra A. M. Turchetti

**Programma** (corso annuale)

Il corso si propone di:

- far conoscere vari tipi di telaio
- riconoscere le diverse tipologie di tessuto (tela, piccoli operati, scozzesi, ecc.)
- progettare le lavorazioni (scelta e calcolo, disegni, uso del software di progettazione, ecc.) e preparare il telaio
- realizzazione di piccoli manufatti, arazzi, tappetini usando soprattutto cotone.

Nota: *minimo 10 iscritti.*

# ESPRESSIVITÀ MOTORIA

## • ACQUAGYM in piscina comunale

**MARTEDÌ E VENERDÌ**

Sede: piscina comunale

### **Programma** (novembre-dicembre e marzo-aprile)

Acquagym: letteralmente ginnastica in acqua, con l'acqua all'altezza massima di mt 1,40. Attività che rassoda e tonifica i muscoli, che lavorano dolcemente sfruttando l'attrito con l'acqua e il galleggiamento. Cicli di 12 sedute di acquagym, che l'istruttrice volontaria Lucia Zamolo saprà modulare sulle caratteristiche dei partecipanti, ogni lezione avrà la durata di 45 minuti. Si terranno nell'area benessere della piscina con l'acqua a temperatura ideale. Il corso si attiverà con un numero minimo di 5 partecipanti, in mancanza del quale gli allievi potranno esser inseriti negli altri corsi attivi. La tariffa pro capite a lezione è di € 7,00, aggiunta ad una quota associativa annuale di 10 euro. Il corso è diviso in due parti: la prima parte nei mesi di novembre e dicembre e la seconda parte nei mesi di marzo e aprile. Si rammenta che per frequentare l'attività è obbligatorio il certificato di idoneità alla pratica sportiva non agonistica e che è richiesta la normale tenuta da piscina con la cuffia e le ciabatte antiscivolo.

=====

## • ATTIVITÀ MOTORIA

**MERCOLEDÌ**

Docente: Prof.ssa E. Polo

### **Programma** (ottobre-marzo)

Attività motoria a basso impatto che stimola l'apparato osteo-articolare, respiratorio e circolatorio per migliorare la qualità della vita.

=====

## • GINNASTICA DOLCE ALLE TERME

**Giorno e ora da definire**

Coordinatore: Terme di Arta

### **Programma**

L'attività in acqua è dedicata al benessere della terza età, ma anche a chi ha problemi articolari e non può svolgere attività ad alto impatto. L'attività allunga e rilassa la muscolatura di tutto il corpo, favorisce la regolazione del tono muscolare consentendo esercizi di allungamento muscolare (spesso non eseguibili "a secco"), scioglie le articolazioni. Inoltre, l'acqua calda della piscina termale permette un rilassamento psico-fisico completo. Il fattore più importante è l'aiuto a riscoprire la funzionalità del corpo e il piacere del movimento.

Materiale necessario: costume, cuffia, ciabatte antiscivolo, accappatoio.

Nota: *minimo 10 - massimo 12 iscritti.*

Corso di 10 lezioni. Certificato medico non agonistico obbligatorio. Giorno, ora, periodo e costi in via di definizione.

**Al momento si raccolgono solo pre-iscrizioni. Iscrizioni e pagamento solo al momento della comunicazione tramite messaggio WhatsApp.**

=====

## • PILATES

**Giorno e ora da definire**

Docente con specifica qualifica

### **Programma**

(corso breve, ciclo di lezioni al mattino, una alla settimana, da ottobre a dicembre)

Il corso propone un ciclo completo di lezioni di attività motoria basate su concentrazione, controllo, baricentro, fluidità, precisione, respirazione.

Gli esercizi a corpo libero o con piccoli attrezzi sono incentrati sullo sviluppo armonico del tono muscolare, sul miglioramento della postura, della flessibilità, dell'equilibrio e della coordinazione. Nota: *massimo 12 iscritti.*

**Iscrizioni e pagamento solo al momento della comunicazione tramite messaggio WhatsApp.** Prevista una minima richiesta di compartecipazione alle spese.

=====

## • TONIC WALKING

**Giorno e ora da definire**

Docente con specifica qualifica

### **Programma**

(corso breve, ciclo di lezioni al mattino, una alla settimana, da marzo a maggio)

Camminata consapevole e tonificante a contatto con la natura, che può esser fatta in ogni stagione e con ogni tempo (in caso di maltempo in una zona coperta).

Un'attività adatta a tutti coloro che vogliono rinvigorire il proprio corpo, godersi allenamenti divertenti e far parte di una comunità motivante e solidale nell'addestramento. Ogni sessione è diversa, proprio per renderle divertenti e accattivanti, ma si lavora sempre su tutto il corpo per irrobustirlo e rassodarlo.

Nota: *massimo 15 iscritti.*

**Iscrizioni e pagamento solo al momento della comunicazione tramite messaggio WhatsApp.** Prevista una minima richiesta di compartecipazione alle spese.

## • RIFLESSOLOGIA PLANTARE: I NOSTRI PIEDI, LA NOSTRA ARMONIA

**LUNEDÌ**

Docente: Sig. V. Angileri

### Programma (corso breve: da febbraio)

Conoscenze generali della riflessologia plantare e interazione sui principali organi ed apparati del corpo umano. Scoperta dei punti riflessi e tecnica del massaggio riflesso. Sequenza del trattamento e auto trattamento. Verifica pratica con identificazione dei punti riflessi e la mappa dei punti riflessi principali. Prove di trattamenti con le relazioni tra i vari organi ed apparati.

Il corso si compone di una prima parte di base (6 lezioni in febbraio e marzo) e di una seconda parte di approfondimento (6 lezioni in marzo e aprile). Questa seconda parte è rivolta anche a chi, in precedenza, aveva partecipato al corso base.

=====

## • YOGA

**Giorno e ora da definire**

Docente con specifica qualifica

### Programma

(corso breve, ciclo di lezioni al mattino, una alla settimana, da gennaio a febbraio)  
Corso di base per imparare questa antica disciplina che ci insegna a portare l'attenzione sul nostro corpo e sul nostro respiro e a sviluppare nello stesso tempo la consapevolezza della nostra dimensione interiore. Gli allenamenti apportano benefici a livello fisico e mentale ai partecipanti. Saranno proposti semplici esercizi per attivare la muscolatura e sciogliere le articolazioni. Si consiglia di portare con sé un tappetino. Nota: *massimo 12 iscritti.*

**Iscrizioni e pagamento solo al momento della comunicazione tramite messaggio WhatsApp.** Prevista una minima richiesta di compartecipazione alle spese.

## TEMPO LIBERO

## • BALLO LISCIO

**MARTEDÌ**

Docenti: Sig. A. Florit e Sig.ra P. Florit

Sede: palestra di via Palmanova

### Programma (corso annuale)

**1° CORSO** - per i principianti.

**2° CORSO** - per gli esperti.

Nota: *tesserata associativa € 60,00 + € 25,00.*

È obbligatorio il certificato medico.

=====

## • BALLI DI GRUPPO

**MARTEDÌ**

Docenti: Sig. A. Florit e Sig.ra P. Florit

Sede: palestra di via Palmanova

### Programma (corso annuale)

Balli di gruppo: passeggiata, hully-gully ecc.

Nota: *tesserata associativa € 60,00 + € 25,00.*

È obbligatorio il certificato medico.

=====

## • BOCCE

**MERCOLEDÌ E VENERDÌ**

Docente: Sig.ra P. Screm

Sede: bocciodromo

### Programma (corso annuale)

Lezioni sullo sport: bocce. Le bocce saranno messe a disposizione dall'Associazione "Val But" per tutta la durata del corso.

Nota: *tesserata associativa € 20,00.*

=====

## • BURRACO

**LUNEDÌ**

Docente: Sig.ra B. Romanin

### Programma (corso annuale)

È una divertente ginnastica per la mente, che si può giocare a qualsiasi età, favorisce la socializzazione e la nascita di nuove amicizie. Si gioca in coppia con due mazzi

di carte francesi nei quali ci sono 12 “matte”. È un gioco accattivante e grazie alla componente fortuna, nella singola partita, tutti possono vincere; anche se a medio termine, l’abilità e la strategia di gioco evidenzia la bravura del singolo.

Il burraco si sviluppa in due fasi di gioco entrambe di 11 carte. Durante la distribuzione delle prime 11 da parte del mazziere, si procede alla formazione di due “pozzetti” entrambi di 11 carte con un altro giocatore. Ogni singola coppia cerca di calare combinazioni o sequenze in modo da esaurire le carte che ha in mano al più presto, per poter ritirare il “pozzetto”. In questa seconda fase sarà possibile chiudere, purché sia stato effettuato almeno un BURRACO (sette carte in sequenza o dello stesso valore anche con una matta).

Il corso prevede la scomposizione in più parti del gioco, al fine di far apprendere nel miglior modo la tecnica di gioco e il sistema di conteggio punti per aggiudicarsi la partita. Dopo 4/5 lezioni sarà possibile giocare in autonomia una partita di Burraco ed apprezzare lo spirito agonistico/socializzante del gioco. Nota: *massimo 32 iscritti*.

=====

## • DANZA IN CERCHIO

**MERCOLEDÌ**

Docenti: Ins. E. Pollon, M. De Zuccato  
Sede: Caneva

**Programma** (ottobre-gennaio, ogni 15 giorni)

La danza sacra, nata nella comunità di Findhorn, è una raccolta di danze popolari provenienti da diversi paesi del mondo. Oggi molte danze sono coreografate da diversi insegnanti che si sono formati a Findhorn. Ogni danza è apportatrice di una specifica energia e di un particolare sentimento che ci permettono di percepire la loro essenza.

=====

## • SCACCHI

**VENERDÌ**

Docente: Sig. M. Settimo  
(Associazione scacchistica “La via dei matti”)

**Programma** (ottobre-novembre e poi febbraio-aprile)

Gli scacchi sono un gioco di strategia che si svolge su una scacchiera. L’obiettivo è dare scacco matto (da qui il curioso nome dell’Associazione), ovvero minacciare la cattura del re avversario, in modo tale che l’altro giocatore non abbia mosse legali. È tra i giochi più popolari al mondo e può esser giocato dovunque.

## • DAMA

**VENERDÌ**

Docente: Ing. L. Marsilli  
(Associazione damistica “Bruno Marini”)

**Programma** (corso annuale)

Gli iscritti che si trovano alle prime armi possono procedere con un paio di lezioni dedicate all’alfabetizzazione e al regolamento e movimento dei pezzi. Gli iscritti già in possesso di rudimenti di gioco si cimenteranno in partite dimostrative e dirette tra i partecipanti.

=====

## • ENOLOGIA: IL MONDO DEL VINO

**MARTEDÌ**

Docente: Sig. P. Melocco (sommelier FISAR UD)

**Programma** (corso breve: cinque lezioni da novembre a dicembre)

Degustazione di due vini a lezione. Il corso è organizzato per 15 persone con un costo aggiuntivo di circa 30 euro a persona (se i corsisti sono 15). A fine corso si potrebbe organizzare una visita con degustazione anche in una cantina con date, modalità e costi da definire.

=====

## • CULTURA DELL’AMBIENTE E VALORIZZAZIONE DEL TERRITORIO DELLA CARNIA

**LUNEDÌ**

Docente: Sig. M. Löwenthal

**Programma** (corso breve: da febbraio)

Sono previste uscite mirate alla conoscenza delle Valli Carniche, con percorsi (definiti non impegnativi) naturalistico-storico-antropici. Le vie antiche: i “Tróis”, cenni sulla toponomastica e la storia della Carnia - I fienili - I rifugi e le malghe - Le frazioni alte - Il turismo ambientale in Carnia - L’ambiente carnico in Europa.

=====

## • CINEMA: TI CONSIGLIO UN FILM

**GIOVEDÌ**

**Programma** (dal mese di ottobre o novembre presso il cinema David)

Proiezione di film nelle prime ore del pomeriggio, diversi per argomento, ma tutti recenti e di qualità, con possibilità di breve discussione o commento a fine proiezione. Una piacevole scelta nel cuore della stagione fredda. Previsto un contributo, in via di definizione, ma comunque intorno a 4 euro a spettacolo.

# AMPEZZO

*Corsi programmabili solo a specifica richiesta.*

# PALUZZA

## LOCALI PALAZZO GIOVANNI ZANIER

via Roma, 40  
tutti i corsi

SEDE DEI CORSI

**Albergo Diffuso "La Marmote"**  
via Roma, 40 - tel. 0433 786068

dal lunedì al venerdì  
dalle 9:00 alle 12:00  
dal 23 settembre al 4 ottobre

ISCRIZIONI

# ORARIO SETTIMANALE

## LUNEDÌ

dalle	alle	CORSO	NOTE
14:30	17:00	Taglio e cucito	annuale

## MARTEDÌ

dalle	alle	CORSO	NOTE
14:00	16:00	Merletto a tombolo	annuale
14:00	16:00	Ricamo, uncinetto e maglia	annuale

## MERCOLEDÌ

dalle	alle	CORSO	NOTE
14:00	16:00	Scarpets	Gennaio-marzo

## GIOVEDÌ

dalle	alle	CORSO	NOTE
14:30	16:30	Pittura	annuale

## VENERDÌ

dalle	alle	CORSO	NOTE
14:30	16:30	Piante spontanee officinali	annuale

## CORSO IN PREPARAZIONE

Tonic walking

## • MERLETTO A TOMBOLO

**MARTEDÌ**

Docente: Sig.ra B. Barbacetto

### **Programma (corso annuale)**

La lavorazione del merletto a tombolo necessita di una piccola preparazione del materiale e dell'apprendimento di alcune nozioni fondamentali all'esecuzione del merletto stesso. Alle allieve verrà quindi come prima cosa insegnato ad avvolgere in modo corretto il filo sui fuselli, ad annodare le paia con un nodo particolare chiamato "nodo del tessitore" ed a puntare la cartina del disegno sul tombolo.

Per tutte le principianti la partenza sarà la catenella, procedendo via via con gli altri campioncini necessari all'esecuzione di un primo lavoro. Ad ogni serie di campioncini, necessari ad apprendere nuovi punti, corrisponderà la messa in pratica degli stessi con applicazioni di diversa grandezza e difficoltà a seconda delle capacità e delle attitudini dimostrate da ogni singola allieva.

=====

## • PIANTE SPONTANEE OFFICINALI

**VENERDÌ**

Docenti: Ins. D. Molfetta, U. Puntel

### **Programma (corso annuale)**

Conoscere le piante spontanee della Carnia. Le piante spontanee nella storia e nelle tradizioni. Utilizzazione delle piante spontanee nella medicina popolare antica e moderna. Utilizzazione delle piante spontanee in cucina. La distillazione: essenza, idrolati, alcolati, olii essenziali. Conoscere le arti e tradizioni della Carnia. Durante il corso sono previste quattro uscite per raccolta di piante e visite a siti d'interesse storico-culturale.

=====

## • PITTURA

**GIOVEDÌ**

Docente: Sig.ra V. Di Vora

### **Programma (corso annuale)**

L'intendimento del corso vuole essere un aiuto per conoscere materiali e metodi finalizzati all'uso della pittura ad olio nei suoi vari aspetti. Dopo aver stabilito gli strumenti che verranno usati (colori, pennelli, tele, spatole, detergenti ecc.) si passerà allo svolgimento dei programmi.

Indagine su esperienze e preferenze degli allievi. Cenni sommari per la conoscenza del disegno, prospettiva e luci. Conoscenza della cromatica (formazione dei colori). Esercizi da effettuarsi a casa. Esperienze pratiche esterne (paesaggi, particolari, ecc.). Prime nozioni di acquerello.

## • RICAMO, UNCINETTO E MAGLIA

**MARTEDÌ**

Docenti: Sig.ra F. De Reggi, Sig.ra C. Silverio

### **Programma (corso annuale)**

Punti base di sfilati con ricami a scelta, punti base per pizzi e centro, prime nozioni di lavori a filet e uncinetto.

=====

## • TAGLIO E CUCITO

**LUNEDÌ**

Docente: Sig.ra C. Concina

### **Programma (corso annuale: da novembre a fine aprile)**

Insegnamento dell'uso di modelli e cartamodelli da estrarre da giornali specializzati. Confezionamento di tre capi base: gonna, pantalone, camicia o giacca-camicia e, successivamente, di capi a scelta delle corsiste fino al termine delle lezioni. È preferibile che le corsiste abbiano già alcune conoscenze di cucito. Le stesse dovranno dotarsi del seguente materiale: metro e forbice da sarta, carta per stampi e penna o matita, aghi e spilli, ditale, filo (da imbastitura e da cucito) e stoffe a scelta.

Nota: *massimo 7 iscritti*

=====

## • SCARPETS

**MERCOLEDÌ**

Docente: Sig.ra A. Morassi

### **Programma (corso breve: gennaio-marzo)**

Trasferimento del cartamodello degli scarpets scelti su velluto. Eventuale ricamo della tomaia. Ritaglio del tessuto. Cucitura delle parti e assemblaggio sulla suola.

Nota: *massimo 10 iscritti*.

# PAULARO

**ISTITUTO  
COMPRESIVO**  
via Roma, 42

**SEDE  
DEI CORSI**

**Ufficio CAF**  
Piazza Nascimbeni  
martedì, giovedì e sabato  
dalle 10:00 alle 12:00  
dal 24 settembre al 5 ottobre

**ISCRIZIONI**

## ORARIO SETTIMANALE

### LUNEDÌ

dalle	alle	CORSO	NOTE
17:30	18:30	Attività motoria	Ottobre-dicembre
20:00	22:00	Costruzione gerle	Ottobre-dicembre
20:00	22:00	Lingua inglese	Ottobre-dicembre

### MARTEDÌ

dalle	alle	CORSO	NOTE
14:00	16:30	Cucina	Ottobre-novembre
20:00	22:00	Scarpets	Ottobre-novembre

### MERCOLEDÌ

dalle	alle	CORSO	NOTE
17:30	18:30	Attività motoria	Ottobre-dicembre
15:00	16:30	Composizioni floreali	annuale
15:00	17:00	Pittura	annuale

### GIOVEDÌ

dalle	alle	CORSO	NOTE
20:00	22:00	Costruzione gerle	Ottobre-dicembre
20:00	22:00	Cucito	annuale

### VENERDÌ

dalle	alle	CORSO	NOTE
20:00	21:30	Balli di gruppo	Ottobre-dicembre

### CORSI CON ORARI DA DEFINIRE

Yoga (ottobre-dicembre)

## • ATTIVITÀ MOTORIA

**LUNEDÌ E MERCOLEDÌ**

Docente: Sig.ra F. Moroldo

**Programma** (corso breve: da ottobre a dicembre)

Ginnastica dolce adatta a tutti: esercizi per la respirazione, la circolazione, l'equilibrio e la postura.

=====

## • BALLI DI GRUPPO

**VENERDÌ**

Docente: Sig.ra D. Pellizzotti

**Programma** (corso breve: ottobre-dicembre)

Balli di gruppo: passeggiata, hully-gully ecc.

=====

## • COSTRUZIONE GERLE

**LUNEDÌ E GIOVEDÌ**

Docente: Sig. D. Del Linz

**Programma** (Corso breve: da ottobre a dicembre)

Costruzione di gerle.

=====

## • CUCITO

**GIOVEDÌ**

Docente: Sig.ra M. Moro

**Programma** (corso annuale)

Nozioni di cucito. È opportuno che ogni partecipante abbia con sé un kit da cucito (filo, aghi, ditale, forbici e stoffe varie). Nota: *massimo 10 iscritti*

=====

## • LINGUA INGLESE

**LUNEDÌ**

Docente: Dott. M. Gortan

**Programma** (corso breve: ottobre-dicembre)

Agli studenti verranno insegnate le strutture basilari della lingua inglese. Durata del corso, frequenza delle lezioni e livello di difficoltà possono essere variati in funzione delle richieste dei partecipanti.

## • PITTURA

**MERCOLEDÌ**

Docente: Sig.ra A. Trevisani

**Programma** (corso annuale)

La pittura tirolese era un'arte per poveri, dove venivano decorati perlopiù mobili che raffiguravano il mondo animale e vegetale per abbellirli. Noi la riproponiamo in chiave moderna, usando colori acrilici e vari materiali che abbiamo anche nelle nostre soffitte. È un corso di facile apprendimento, per tutti, con una semplice tecnica che rende possibile la decorazione di vari oggetti; come tegole, cassapanche, piccoli oggetti in legno, gesso, gres e fare dei quadri per abbellire le pareti di casa. Idee per regalare e per regalarsi.

=====

## • TECNICA E TEORIA DELLE COMPOSIZIONI FLOREALI

**MERCOLEDÌ**

Docente: Sig.ra B. Dereani

**Programma** (Corso annuale)

Fiori: freschi (recisi), secchi e finti (carta, stoffa e plastica) - Composizioni floreali con fiori e rami decorativi per ogni occasione (Natale, Pasqua, nascite, battesimi, preparazione tavola per pranzi e cene, ecc). Nota: *minimo 3 iscritti*.

=====

## • SCARPETS

**MARTEDÌ**

Docente: Sig.ra E. De Colle

**Programma** (Corso breve, 5 lezioni da ottobre a novembre)

Costruzione delle tipiche calzature carniche. Trasferimento del cartamodello degli scarpets scelti su velluto. Eventuale ricamo della tomaia. Ritaglio del tessuto. Cucitura delle parti e assemblaggio sulla suola.

=====

## • CUCINA

**MARTEDÌ**

Docenti: Sig.ra N. Nascimbeni e Sig.ra M. Meneano

**Programma** (Corso breve, 5 lezioni da ottobre a novembre)

Preparazione pratica di alcune specialità della cucina tradizionale carnica e di alcuni piatti di facile preparazione adatti ai nostri tempi in cui c'è sempre meno tempo da dedicare ai fornelli.

## • YOGA

### Giorno e ora da definire

Docente: Sig.ra K. Bacher

### Programma (corso breve: ottobre-dicembre)

L'obiettivo è quello di illustrare le principali pratiche dello Yoga. Seguendo gli insegnamenti, il corsista potrà: migliorare la flessibilità del proprio corpo e la capacità di concentrazione, utilizzare coscientemente la respirazione per agevolare i movimenti fisici, disporre di una conoscenza base dello yoga e della sua storia. Per lo svolgimento della sessione pratica si richiede la dotazione di un idoneo tappetino. Al termine del corso i partecipanti disporranno degli strumenti base per la pratica quotidiana dello yoga, sia dal punto di vista fisico che della respirazione e concentrazione mentale.

# VAL DEGANO VAL PESARINA

Scuola primaria  
e palestra Ovaro

SEDE  
DEI CORSI

### Centro socioculturale di Ovaro

tutti i giorni, escluso sabato  
dalle 10:00 alle 12:00  
dal 23 settembre al 4 ottobre

ISCRIZIONI

## ORARIO SETTIMANALE

### MARTEDÌ

dalle	alle	CORSO	NOTE
15:00	17:00	Italiano, internet, cinema	annuale

### MERCOLEDÌ

dalle	alle	CORSO	NOTE
16:00	17:30	Bibbia	annuale

### GIOVEDÌ

dalle	alle	CORSO	NOTE
14:30	16:30	Pittura ad acquerello	annuale

### VENERDÌ

dalle	alle	CORSO	NOTE
15:00	17:00	Ginnastica dolce	Novembre-marzo
20:00	22:00	Ballo di coppia e di gruppo	annuale

## • ITALIANO. INTERNET. CINEMA.

**MARTEDÌ**

Docente: Prof. A. Burgos

### **Programma** (corso annuale)

Il professor Alberto Burgos si rende disponibile a tenere un corso a scelta tra gli argomenti da lui proposti. Si realizzerà il corso sui temi di maggior gradimento, un corso lungo o due corsi brevi a seconda delle preferenze.

=====

## • BIBBIA: INTRODUZIONE AL “LIBRO DEI LIBRI”

**MERCOLEDÌ**

Docente: Don Gianni Pellarini

### **Programma** (corso annuale)

La Bibbia è una raccolta di testi religiosi sacri nel cristianesimo, nel giudaismo, nell'islam e in molte altre religioni. È un'antologia, una raccolta di scritti di forme diverse, redatti originalmente in ebraico, in aramaico e in koinè greco.

=====

## • GINNASTICA DOLCE

**VENERDÌ**

Docente: Sig. A. Fiorencis

### **Programma** (corso da metà novembre a metà marzo)

Attività motoria a basso impatto, adatta a tutti, che stimola l'apparato osteo-articolare, respiratorio e circolatorio per migliorare il proprio stato di salute.

=====

## • PITTURA AD ACQUERELLO

**GIOVEDÌ**

Docente: Sig.ra A. Cossutti

### **Programma** (corso annuale)

L'obiettivo del corso è sviluppare la propria creatività attraverso la tecnica pittorica dell'acquerello. Tecnica popolare per la sua rapidità e la facile trasportabilità dei materiali (pigmenti diluiti in acqua) che si presta a dipingere anche all'aria aperta.

## • BALLO DI COPPIA E DI GRUPPO

**VENERDÌ**

Docenti: Sig.ri V. Adami, G. Verardo, R. Polonia

### **Programma** (corso annuale)

**Balli di coppia:** Mazurca, Polka, Valzer viennese, Valzer lento, Tango, Foxtrot, Beguine, Cha cha cha, Bachata.

**Balli di gruppo:** Classici: Passeggiata, Hully Gully, Mambo, ecc.

Più moderni: Manitosa, Cico cico, Sofia, Danza gitana, Ballo di Sardegna, Valzer lento country, ecc.

Nota: *numero minimo 10, numero massimo iscritti 40.*

Si raccomanda di presentarsi con scarpe da utilizzare solo in palestra.

# VAL CANALE CANAL DEL FERRO

## MOGGIO UDINESE

Baita ai Fradis,  
Piazzale Nais, Moggio basso

Casa San Carlo,  
Via Abbazia, Moggio alto  
(complesso Oratorio Asilo)

SEDE DEI  
CORSI

### INFORMAGIOVANI

Piazzetta Pertini, 5  
Martedì 10:00 -12:30/16:00 -18:30  
Mercoledì e Venerdì 16:00 -18:30  
Giovedì e Sabato 10:00 -12:30  
dal 24 settembre al 5 ottobre

ISCRIZIONI

## ORARIO SETTIMANALE

### LUNEDÌ

dalle	alle	CORSO	SEDE
14:30	16:30	Fiabe millenarie	Casa San Carlo

### MARTEDÌ

dalle	alle	CORSO	SEDE
14:30	16:30	Cucito rapido e...	Casa San Carlo

### MERCOLEDÌ

dalle	alle	CORSO	SEDE
10:00	11:30	Uso pratico e consapevole telefonino	Casa San Carlo
14:30	16:30	Cucina	Baita ai Fradis
14:30	16:30	Biodanza	Casa San Carlo

### SABATO

dalle	alle	CORSO	SEDE
14:30	-	Riconoscimento erbe	-

### CORSO CON ORARI DA DEFINIRE

Pasticceria

### • PASTICCERIA

#### Giorno da definire

Docente: Sig.ra E. Foramitti  
ore 14:30 - 16:30  
Sede: Baita ai Fradis

#### Programma (corso breve, tre lezioni in primavera)

Corso di pasticceria, impasti, creme e tanti piccoli suggerimenti per ottimi dolci.

=====

### • CUCITO RAPIDO E...

#### MARTEDÌ

Docente: Sig.ra M. Dodemont

#### Programma (corso breve: dal 18.02.25 a fine maggio).

Miniguia al cucito pratico di tutti i giorni, con proposta poi di elaborare e realizzare manufatti come ad esempio borse o accessori. Nota: *massimo 12 iscritti*.

=====

### • LABORATORIO ESPRESSIVO CON LE FIABE MILLENARIE

#### LUNEDÌ

Docente: Cantastorie Sig.ra G. D'Orlando

#### Programma (5 lezioni: 7 e 21 novembre, 5 e 19 dicembre e 9 gennaio)

Obiettivo del corso: fortificare la propria identità. I partecipanti si alleneranno a conoscere meglio se stessi e l'altro attraverso l'ascolto attivo, il gioco creativo, la scrittura, il disegno spontaneo e semplici pratiche respiratorie. Lo strumento principale sarà la fiaba millenaria, narrazione di saggezza che arriva dalla notte dei tempi portando con sé un tesoro nascosto, un manuale d'istruzioni. Di cosa abbiamo bisogno per vivere dignitosamente? Quale Qualità Umana ci sorregge nei momenti di difficoltà? Quali sono le parole che ci diciamo? Lo scopriremo incontro dopo incontro, guidati dal battito del nostro cuore. Nota: *massimo 12 iscritti*.

=====

### • RICONOSCIMENTO ERBE

#### SABATO

Docente: Sig. S. Di Bernardo

#### Programma (uscite pomeridiane da maggio a giugno)

Passeggiate nei sentieri naturalistici di Moggio e delle frazioni con riconoscimento delle piante e dei fiori spontanei. Ai partecipanti sarà fornita una traccia delle piante trovate lungo i percorsi. Nota: *massimo 15 iscritti*.

## • BIODANZA

**MERCOLEDÌ**

Docente: Sig.ra T. Mantineo

**Programma** (metodo Rolando Toro) (corso annuale, da ottobre a maggio)

Insieme di movimenti naturali come camminare o saltare, accompagnati dalla musica. Nota: *massimo 16 iscritti*.

=====

## • CUCINA

**MERCOLEDÌ**

Docenti: Sig.ri Scarabelli, Cuoio, G.Pontoni, G. Fior, Di Lenardo

**Programma** (da ottobre a maggio: una lezione al mese)

Elaborazione di menù a base di pesce, carne e ortaggi di stagione. Il corso sarà legato ai prodotti tipici e alle orticole legate al periodo del corso.

Nota: *massimo 12 iscritti*.

=====

## • USO PRATICO E CONSAPEVOLE DEL TELEFONINO

**MERCOLEDÌ**

Docente: Sig. P.De Faccio

**Programma** (corso breve: febbraio-marzo)

Competenze di base per utilizzare con la giusta padronanza i telefonini che utilizzano il sistema operativo Android. Il corso si svolgerà in modo pratico e permetterà di imparare facendo per utilizzare al meglio e con più consapevolezza il proprio telefonino.

# PONTEBBA

*Stiamo lavorando per far partire corsi anche in questa nuova sede, avviseremo tramite un messaggio WhatsApp quando, dove e quanti corsi prenderanno avvio.*

**ISITUTO COMPRENSIVO**  
Pontebba, via A. Zardini

**SEDE DEI  
CORSI**

**UFFICI COMUNALI**  
Pontebba, Piazza Garibaldi  
Dal 23 settembre al 4 ottobre

**ISCRIZIONI**

# ORARIO PROVVISORIO

**LUNEDÌ**

dalle	alle	CORSO	NOTE
14:30	16:00	Grande Guerra in Val Fella	-
16:00	17:30	Vivere il territorio montano	-

**MARTEDÌ**

dalle	alle	CORSO	NOTE
18:00	20:00	Laboratorio legno	-

**MERCOLEDÌ**

dalle	alle	CORSO	NOTE
14:00	16:00	Lavorazione ad uncinetto	-
16:00	17:30	La nascita dei paesi in Val Fella	-
17:30	19:00	Informatica	-

**GIOVEDÌ**

dalle	alle	CORSO	NOTE
17:00	18:30	Lingua tedesca: 1° livello	-

**VENERDÌ**

dalle	alle	CORSO	NOTE
14:00	16:00	Pittura	-
16:00	17:30	Il mondo del sott'olio	Gennaio-febbraio
18:00	19:30	L'ambiente montano in cui viviamo	-

**SABATO**

dalle	alle	CORSO	NOTE
10:00	11:00	Scienza cognitiva e meccanismi della decisione nel procedimento penale	Didattica mista

<b>Lingua tedesca 1° livello</b>	Prof.ssa Donatella Sacchet
<b>Prima Guerra Mondiale in Val Fella</b>	Sig. Luigino Marcon
<b>Nel mondo del sott'olio</b>	Sig. Luigi Faleschini
<b>Scienza cognitiva e meccanismi della decisione nel procedimento penale</b>	Avv. Antonio Forza
<b>L'ambiente montano in cui viviamo (flora e fauna)</b>	Ing. Michele Kovatsch
<b>Laboratorio legno</b>	Sig. David Macor
<b>Lavorazione ad uncinetto</b>	Sig. ra Maria Grazia Buzzi
<b>La nascita dei paesi in Val Fella</b>	Sig. Antonio Russo
<b>Vivere il territorio montano (percorsi e ambienti)</b>	Sig. Bruno Contin
<b>Pittura</b>	Sig.ra Maida Srebot Gallob
<b>Informatica</b>	Sig. Daniele Tonetta

## INDICE ALFABETICO

### TOLMEZZO

Acquagym	24	Lingua francese 1° livello	13
Attività motoria	24	Lingua francese 2° livello	13
Balli di gruppo	27	Lingua francese: conversazione	13
Ballo liscio: principianti	27	Lingua inglese 1° livello	12
Ballo liscio: esperti	27	Lingua inglese 2° livello	12
Bocce	27	Lingua inglese 3° livello	12
Burraco	27	Lingua inglese: conversazione online	12
Calzini	21	Lingua latina	14
Canto corale	17	Lingua e cultura spagnola: 1° livello	14
Carnia: terra di vicende storiche	11	Matematica: calcolo mentale online	16
Ceramica di base (ad Amaro)	19	Merletto a tombolo (ad Amaro)	22
Cinema: ti consiglio un film	29	Micologia	17
Cucito	21	Mosaico	18
Cultura dell'ambiente	29	Musica. Emozione musica 2° parte	18
Dama	29	Nozioni di medicina	9
Danza in cerchio	28	Orditi e trame	23
Diritto: un mondo da scoprire	14	Pilates**	25
Divina commedia	10	Pittura (ad Amaro)	18
Enologia. Il mondo del vino	29	Pittura ad acquerello	19
Filosofia e politica	10	Pittura a olio principianti	19
Geologia: le nostre montagne online	16	Pittura a olio esperti	19
Ginnastica dolce alle terme*	24	Psicologia	9
Informatica base	15	Ricamo e uncinetto	23
Informatica avanzata	15	Riflessologia plantare	26
Informatica: smartphone	16	Scacchi	28
Intaglio: arte e tecnica 1° corso*	21	Storia dell'arte	10
Intaglio: arte e tecnica 2° corso*	21	Teatro. Filodrammatica	20
Intarsio: arte e tecnica 1° corso*	22	Teatro. Laboratorio teatrale	20
Intarsio: arte e tecnica 2° corso*	22	Tonic walking**	25
L'archeologia dà i numeri 2° parte	11	Vetro: arte e tecnica 1° corso*	22
La fantasia nelle tue mani	23	Vetro: arte e tecnica 2° corso*	22
		Yoga**	26

### PALUZZA

Merletto a tombolo	32
Piante spontanee officinali	32
Pittura	32
Ricamo, uncinetto e maglia	33
Scarpets	33
Taglio e cucito	33

### PAULARO

Attività motoria	36
Balli di gruppo	36
Composizioni floreali	37
Costruzione gerle	36
Cucina	37
Cucito	36
Lingua inglese	36
Pittura	37
Scarpets	37
Yoga	38

### VAL DEGANO - VAL PESARINA

Balli di coppia e di gruppo	41
Bibbia	40
Ginnastica dolce	40
Italiano. Internet. Cinema.	40
Pittura ad acquerello	40

### VAL CANALE - CANAL DEL FERRO

#### MOGGIO UDINESE

Biodanza	44
Cucina	44
Cucito rapido e...	43
Fiabe millenarie	43
Pasticceria	43
Riconoscimento erbe	43
Uso del telefonino	44

#### PONTEBBA

Informatica	45
L'ambiente montano in cui viviamo	45
Laboratorio legno	45
La nascita dei paesi in Val Fella	45
Lavorazione ad uncinetto	45
Lingua tedesca 1° livello	45
Nel mondo del sott'olio	45
Pittura	45
Prima Guerra Mondiale in Val Fella	45
Scienza cognitiva e meccanismi della decisione nel procedimento penale	45
Vivere il territorio montano	45

(\*) Solo pre-iscrizioni

(\*\*) Iscrizioni e pagamento solo al momento della comunicazione tramite messaggio WhatsApp

Finito di stampare nel mese di Luglio 2024  
presso la Tipografia Moro Andrea srl - Tolmezzo (Ud)