

# Università Popolare della Libera Età

Programma dei Corsi - Anno 2017



**Dauser** rende



Conoscere e apprendere per stare bene

L'Università Popolare della Libera Età – Auser di Rende (CS) è nata dalla volontà di un gruppo di persone che insieme hanno fondato il Circolo Auser Insieme “Giovanni Donato” Onlus, associazione che opera, senza fini di lucro, per l'autogestione dei servizi e la solidarietà nel settore della promozione sociale. E' quindi parte integrante dell'associazione AUSER nazionale, fondata nel 1989, che conta più di 45.000 volontari in tutta Italia.

L'Università Popolare della Libera Età offre il piacere di continuare ad apprendere in ogni fase della vita, giovane, adulta e anche anziana, a tutte quelle persone di ogni provenienza e fascia di età che amano la cultura e la conoscenza, che desiderano capire meglio il presente ed orientarsi con maggior consapevolezza nella realtà e nel futuro.

Vuole essere un luogo dove si posso intraprendere percorsi formativi nei vari campi del sapere, riscoprire il valore della memoria e dello scambio tra generi, generazioni, cittadinanze e culture, ritrovare uno spirito partecipativo e solidale nella vita sociale, riscoprire il piacere del benessere del corpo e della mente.

L'Università Popolare della Libera Età di Rende si realizza grazie alla disponibilità di tante persone che si riconoscono in questo progetto e scelgono di condividere i propri saperi e le proprie competenze per costruire nuovi orizzonti.

## CONTATTI

Circolo Auser “Giovanni Donato”

Via Marconi, 23 - Quattromiglia di Rende

Tel. 0984.1572791

[auser.rende@gmail.com](mailto:auser.rende@gmail.com)

Con il patrocinio di:



**Comune di Rende**



**UNIVERSITÀ  
DELLA CALABRIA**

## Laboratorio sulla partecipazione attiva

Prima dell'avvio delle attività, lunedì 9 gennaio 2017, è previsto un laboratorio rivolto a tutti gli iscritti per favorire la costruzione partecipata del percorso formativo e delle attività.

*Docente: Mario Coscarello*

### Storia di un'epoca: il Novecento

Un viaggio per raccontare l'Italia e gli italiani attraverso la lettura di brani delle opere dei più significativi scrittori e poeti e l'analisi dei passaggi storici fondamentali del periodo. Uno sguardo alle arti, alla società, al costume del secolo in cui tanti hanno contribuito a costruire il nostro Paese.

*Docente: Giovanna Infusino  
ed esperti sulle diverse tematiche*

### Il piacere del testo: leggere per conoscere, conoscersi leggendo

Continuerà il gruppo di lettura-scrittura di "Horcynus Orca", il controverso romanzo di Stefano D'Arrigo che viene oggi considerato uno dei capolavori della letteratura del Novecento. Sono previste attività anche in collaborazione con enti e scuole; una visita al Parco letterario Horcynus Orca di Messina, una mostra fotografica...e sorpresa finale.

*Docenti: Gilda De Caro, Mimma Orifici*

## Inglese - corso base

Fornirà un bagaglio di conoscenze in grado di soddisfare la maggior parte dei bisogni linguistici quotidiani.

*Docente: Giovanna Vingelli*

## Inglese - corso intermedio

E' finalizzato a rafforzare le competenze acquisite ed è riservato ai corsisti dell'anno precedente.

*Docente: Giovanna Vingelli*

## Inglese - conversazione

Per chi ha già una buona padronanza delle strutture grammaticali di base ed intende approfondire la conoscenza della lingua inglese, arricchendo le proprie abilità nella conversazione e aumentando il proprio bagaglio lessicale.

*Docente: Tavin Jawaraman*

## Francese - corso base

E' rivolto a coloro che intendono avvicinarsi alla lingua francese.

*Docente: Marie - Jiosè D'Alessandro*

## Francese al lavoro

Corso specialistico di Francese che intende fornire conoscenze e strumenti adeguati a chiunque necessiti di utilizzare il francese per motivi di lavoro.

*Docente: Marie - Jiosè D'Alessandro*

## L'arte della felicità

### Laboratorio di crescita personale: “mindfullife”

"Mindfullife" è un programma rivolto a coloro che vogliono approcciarsi alla loro vita con una mente aperta, flessibile, focalizzata ed empatica. Una cassetta con gli attrezzi per diventare abili nel ristabilire il proprio equilibrio e migliorare la qualità della relazione con sè stessi, con gli altri e con la vita.

*Conduce: Wilma Siciliano*

## C'era una volta...una favola

Gruppi sulla creatività per imparare a giocare...con i fatti della nostra vita, con le nostre paure, i nostri ricordi, le nostre ansie e i nostri limiti. Sdrammatizzare, osservare, agire, trasformare, ricordare l'antica saggezza delle favole nell'affrontare la quotidianità della vita...

*Conduce: Antonella Canonaco*

## **Apprendere e comprendere l'evoluzione umana: l'origine, il cammino, il fine**

Uno sguardo al futuro per comprendere il presente, orientare il cammino, affermare la vita, migliorare l'umano, realizzare libertà, procurare il bene non solo a se stessi.

*Docente: Carmine Meringolo*

## **Workshop di Danzaterapia Espressivo Relazionale**

La salute e la crescita personale per riscoprire il legame profondo tra il corpo e la parola.

*Conduce: Ida Rende*

## **Comunicazione efficace per relazioni efficaci**

Il corso offre l'opportunità di potenziare conoscenze e competenze comunicative e relazionali all'interno delle interazioni familiari e sociali. Attraverso metodologie didattiche attive e interattive, verrà rivolta una particolare attenzione alla comunicazione non verbale, alla comunicazione assertiva e alla capacità di utilizzare i feed back.

*Docente: Chiara Vivone*

## Salute e prevenzione: istruzioni per l'uso

Lo stato del diritto alla salute in Calabria e salute come bene comune, di cui prendersi cura in modo attivo, attraverso la partecipazione responsabile e diretta delle persone e della comunità.

Note di prevenzione delle malattie più frequenti come ad esempio quelle del cuore, del diabete e dell'osteoporosi.

*Docente: Valerio Formisani*

## La medicina di Genere

Gli uomini e le donne, pur essendo soggetti alle medesime patologie, presentano sintomi, progressione di malattie e risposta ai trattamenti molto diversi tra loro. Da qui la necessità di porre particolare attenzione allo studio della medicina di genere, seguendo le indicazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), per rafforzare il concetto di “centralità del paziente” e di “personalizzazione delle terapie”.

*Gruppo di lavoro a cura di Silvana Pizzo  
e dell'Osservatorio Auser “Politiche di Genere”*

## Dieta Mediterranea per vivere in salute

Il corso insegnerà a gestire correttamente il nostro rapporto con il cibo, a costruire uno “stile di vita alimentare” ispirato alla “Dieta Mediterranea”, proclamata nel 2010 dall'UNESCO patrimonio culturale immateriale dell'umanità. Saranno approfondite le qualità e caratteristiche dei principali alimenti, con possibilità di degustazione.

*Docente: Tonia Trotta*

## La legalità dal punto di vista dei cittadini

Cambiare si può e si deve. Acquisiamo consapevolezza dei nostri diritti di cittadini di fronte alla inosservanza delle norme e ai comportamenti distorti che riscontriamo nel nostro quotidiano, nell'ambiente di lavoro, nel funzionamento delle istituzioni pubbliche, negli effetti della gestione politica del territorio e, attraverso l'esempio di buone pratiche, diventiamo anche noi protagonisti del nostro vivere civile.

*A cura di: Venzo Morrone*

## Unioni civili e convivenze oltre il pregiudizio

Analisi delle principali novità introdotte dalla legge n.º 76/16; diritti, prospettive e problematiche con approfondimenti pratici e punti di vista a confronto.

*Seminario a cura di Paolo Palermo e di esperti del settore*

## **Bio testamento: conoscere per decidere**

Una riflessione, guidata da esperti di diritto e medici, su un tema delicato ma che interessa ognuno di noi. Chiariamoci le idee, serenamente e senza preconcetti, sulla legislazione vigente e sulla posizione della scienza sul fine vita.

*Seminario a cura di Ugo Adamo e di esperti del settore*

## **Diritti dei consumatori: come possiamo tutelarci**

Il Codice del Consumo e l'evoluzione legislativa a favore dei consumatori

*A cura di: Cristina Indrieri (resp. Federconsumatori C.s)*

Le controversie nel settore della telefonia e dell'energia.

*A cura di: Maria Felicetti  
(legale Federconsumatori e conciliatore unico energia)*

Qualità, sicurezza ed igiene degli alimenti

*A cura di: Emiliano Mendicino  
(biologo nutrizionista - Federconsumatori)*

## **Economia del Noi**

Dalle Politiche alle Pratiche. Un viaggio in compagnia di testimonianze ed esperienze intorno al valore dei soldi, all'economia solidale e al voto col portafoglio, per comprendere come le scelte individuali possono influenzare l'economia generale, seguendo il filo della partecipazione e della responsabilità.

*A cura di Giancarlo Vivone, Giovanni Serra e Mario Coscarello;  
in collaborazione con l'associazione Responsabilità*

## **Pubblicità: come utilizzarla e come difenderci**

Incontri per conoscere le tecniche di costruzione della comunicazione, le chiavi di lettura dei messaggi dal punto di vista del cittadino consumatore e per sviluppare le difese immunitarie utili a proteggersi dal bombardamento pubblicitario.

*Docente: Alessandro Martire*

## **Dallo scontro agli incontri di civiltà: idee e percorsi**

Lo scontro di civiltà, verità e limiti. Fede e ragione, fondamentalismi e integralismi religiosi e laici. Religioni profetiche e democrazia.

*Docente: Vincenzo Altomare*

## **Donne Politica Istituzioni: un altro genere di Democrazia**

Il corso intende riflettere sulla dimensione della politica e le sue declinazioni in una società che cambia. La dimensione di genere sarà affrontata con un approccio complessivo di educazione alle differenze (attrezzarsi per la politica e per i diritti), offrendo altresì una serie di strumenti (comunicativi, legislativi, sociologici) per acquisire una nuova visione della politica stessa e per fornire strumenti critici per analizzare la dimensione della cittadinanza.

*Docenti: Giovanna Vingelli, Paola Palermo;  
in collaborazione con il Centro Women's Studies*

All'interno del corso è previsto il laboratorio: Bilancio delle competenze per un altro genere di Democrazia.

Percorso di valorizzazione delle competenze personali per sviluppare una propria idea di mainstreaming (innovazione sperimentale di genere)

Conduce Elena HOO in collaborazione con l'associazione EMILY

## **Cineforum: Un viaggio per immagini nel complesso intreccio delle relazioni familiari**

Relazioni genitori-figli: ciclo di vita dell'individuo e ciclo di vita familiare.

Attraverso le immagini cinematografiche e le storie narrate rifletteremo sul turbolento mondo giovanile odierno e le differenze rispetto al passato; la "memoria" dell'essere stati, a suo tempo, figli; "nativi digitali": questi sconosciuti; paure dei genitori e pericoli del web.

*Docente: Amalia Dodaro*

## Fare e Disfare

Ridare un'altra vita alle cose abbandonate e/o che non ci piacciono più; dare spazio all'ingegno e all'abilità per valorizzare il rifiuto e nobilitare lo scarto. Costruire, ri-creare, ri-vedere gioielli, stole, portaoggetti, decorazioni, borse e tanto altro.

*Insieme a Erminia Anselmo e Felicetta Cosentino*

## Informatica: livello base

Fornisce gli strumenti indispensabili per poter usare in modo autonomo il proprio PC.

*Docente: Enrico Porta*

## Informatica: livello intermedio

Il corso si rivolge alle persone che hanno già delle conoscenze sull'uso del PC; ha l'obiettivo di approfondire alcuni programmi come Word, Excell e Power Point.

*Docente: Enrico Porta*

## **In Rete con tranquillità**

Posta elettronica certificata; acquisti sicuri in rete; la privacy nell'era dei social network e delle app. Costruire un blog con Word Press.

*A cura di: Emilio Malizija*

## **Alfabetizzazione agli scacchi**

Il gioco degli scacchi

*A cura di: Giancarlo Vivone*

## **Il gioco del Burraco**

Il famoso gioco di carte

*A cura di Raffaele Colonna e Francesca D'Alessandro*

## A spasso tra passato e presente: arte, società, luoghi

Attraverso la sinergia tra momenti di riflessione in aula, visite guidate e uscite sul territorio, vogliamo conoscere meglio la nostra regione, la sua storia, antica e più recente, le opere d' arte che ospita, gli usi e le tradizioni, ma anche le origini del suo presente e gli sviluppi possibili del suo futuro.

*A cura di Anna Abenante, Angela Russo e Rosa Pupa Sicilia*

### Lavori in corso: idee e progetti

#### **Laboratorio sociale: cuciamo le borse con le donne immigrate**

La nascita di questo laboratorio ha l'obiettivo di avviare un processo di inclusione sociale rivolto a donne immigrate.

Produrre borse, porta monete, portaocchiali e altri manufatti in tessuto, vuole essere una buona pratica per sottrarre le donne all'isolamento sociale e trasmettere loro alcune abilità, utili anche per una futura autonomia economica.

*A cura di Erminia Anselmo*

## **Vivere e Amare il territorio dove si abita**

L'impegno per migliorare la qualità e la vivibilità dei nostri quartieri, è decisivo per le ripercussioni positive che si possono determinare in tutti i campi del vivere civile, sociale ed economico

Dalle antenne di quartiere alla cura dell'ambiente e dei beni comuni, un piano di azioni per diventare Cittadini al lavoro e per realizzare una diversa qualità della vita.

*A cura di Elena Hoo, Anna Abenante;  
in collaborazione con l'Associazione Legambiente*

## **Tip Tap: La raccolta dei tappi di plastica per un aiuto concreto alla salute di tutti.**

Il semplice gesto della raccolta dei tappi di plastica vuole essere una buona pratica civica che intende favorire una sensibilizzazione alla raccolta differenziata dei rifiuti. Con il ricavato si contribuirà all'acquisto di un defibrillatore cardiaco da mettere a disposizione di una scuola per la salute della comunità.

*In collaborazione con l'Associazione Officina Trentatre Onlus*

## **Un Ponte di libri**

Attiviamoci affinché sul ponte di ferro della vecchia linea ferroviaria, al confine tra Rende e Cosenza, in una piacevole cornice verde, si possa realizzare in una domenica di primavera una fiera libraria. Lavoriamo tutti insieme per organizzare questa iniziativa. Uniamo ciò che la natura e il lavoro dell'uomo hanno già unito creando un evento culturale all'aria aperta collaborando tra i cittadini dei due comuni.

*A cura di Gilda De Caro, Erminia Anselmo e Alessandro Martire*

# Università Popolare della Libera Età

Anno 2017

I corsi si svolgeranno presso le seguenti sedi:

- Biblioteca Comunale: Piazza Sergio Santo - Quattromiglia di Rende (a lato del bar Colosseo)

- Circolo Auser "Giovanni Donato": Via Marconi, 23 - Quattromiglia di Rende (1<sup>^</sup> piano)

- Unical: Arcavacata di Rende

- Centro polifunzionale Auser: Via Manzoni - Spirito Santo - Cosenza

I corsi saranno attivati solo se raggiungeranno il numero minimo di 10 iscritti.

L'inizio dei corsi e la rispettiva sede saranno comunicati in tempo utile.

Le lezioni si svolgeranno di norma in orario pomeridiano/serale secondo il calendario che sarà comunicato sul sito [www.unipoprende.it](http://www.unipoprende.it)

Per le iscrizioni e per avere maggiori informazioni:

Segreteria Università Popolare

Via Marconi, 23 (1<sup>^</sup> piano)

Quattromiglia di Rende (CS)

tel. 0984.1572791

lunedì e mercoledì dalle ore 10 alle ore 12

martedì e venerdì dalle ore 17 alle ore 19

