

**Università Popolare della Libera Età**

**PROGRAMMA DELLE ATTIVITA' 2019**



*Continuare a conoscere per stare bene*



L'Università Popolare della Libera Età Auser di Rende è un'associazione di promozione sociale che si propone come finalità prioritarie la formazione e l'educazione permanente degli adulti.

Opera senza fini di lucro, in collegamento con la rete nazionale delle associazioni Auser, nel campo dell'autogestione dei servizi per la promozione sociale, la cultura della solidarietà e per migliorare la qualità della vita delle persone.

In particolare, attraverso le sue attività formative offre il piacere di continuare ad apprendere in tutte le età e per tutta la vita, perché la cultura e la conoscenza sono la chiave del benessere delle persone e anche uno strumento importante per vivere meglio il presente e orientarsi con maggior consapevolezza verso il futuro.

E' un luogo dove incontrarsi, socializzare, coltivare passioni, il piacere del benessere del corpo e della mente e ritrovare uno spirito partecipativo e solidale nella vita sociale riscoprendo il valore della comunità.

Le attività dell'Università Popolare della Libera Età si realizzano unicamente grazie alla disponibilità di tante persone che si riconoscono in questo progetto e scelgono di condividere saperi ed esperienze, in modo volontario e completamente gratuito, per costruire insieme nuove possibilità e nuovi orizzonti.



Il 19 ottobre 2018 Il Comitato scientifico insediato da Auser nazionale, ha riconosciuto alla nostra Università Popolare il prestigioso Bollino Blu, che attesta la certificazione di qualità sia dei programmi che delle metodologie dei percorsi formativi.

Questo riconoscimento ci sprona fortemente a proseguire sulle scelte intraprese.

Tutte le attività descritte nella brochure si articoleranno in corsi, laboratori, incontri e saranno tenute da docenti e professionisti di comprovata esperienza.

Ogni bimestre verrà pubblicato e comunicato il calendario delle attività specificando i tempi e le sedi.

Le attività si svolgeranno nelle 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>o</sup> piano)
- Centro polifunzionale Auser: Via Manzoni - Spirito Santo - Cosenza

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

Per iscrizioni e ulteriori informazioni:

*Circolo Auser "Giovanni Donato"*

*Segreteria Università Popolare*

*Via Marconi, 23 (1<sup>o</sup> piano) Quattromiglia di Rende (CS)*

*tel. 0984.1572791*

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

*[www.unipoprende.it](http://www.unipoprende.it)*

*FB: [unipop-rende: università popolare della libera età](#)*

Tutti i giorni da lunedì a venerdì: dalle ore 10 alle ore 12

mercoledì anche nel pomeriggio: dalle ore 16,30 alle ore 18,30





◆ **Poesia è...un viaggio dentro di sé (corso)**

Luci ed ombre dell'animo umano.

*Docente Giovanna Infusino*

◆ **La malia del racconto (laboratorio)**

Il racconto non è la cenerentola della letteratura. Leggiamone alcuni ad alta voce e commentiamoli insieme: scopriremo quanto in essi c'è di fantasia, estro, senso musicale.

*A cura di Lia Cianflone*

◆ **Il Piacere del testo: conoscere e conoscersi leggendo (corso)**

Il gruppo di lettura vuole volgere lo sguardo ai problemi della contemporaneità (scrittore siriano Kaled Khalifa) e nel contempo tenere sempre viva l'attenzione alla grande tradizione letteraria. (Le Metamorfofi di Ovidio)

*Docenti Gilda De Caro e Mimma Orifici*



◆ **Latina-Mente. I latini tra noi: dai luoghi comuni al modo di essere (seminario)**

Parliamo ancora latino: Non plus ultra, Qui pro quo, Mea culpa, Obtorto collo, In primis...luoghi comuni ricorrenti, non sempre a proposito.

*A cura di Giovanna Miccichè*

◆ **Parole e musica di Shakespeare (laboratorio)**

Leggiamo brani delle opere di Shakespeare nella lingua originale, semplice ma bellissima. Ascoltiamo le canzoni contenute in alcune di essi e cantiamole insieme. (riservato a chi conosce l'inglese anche a livello scolastico)

*A cura di Lia Cianflone*



◆ **Il fascismo in Italia: aspetti storici e sovranismo contemporaneo (corso)**

Una riflessione su origini e caratteristiche del fascismo in Italia alla luce dell'affermarsi odierno in diversi Paesi di atteggiamenti autoritari. Analisi e confronto.

*Docente Venzo Morrone*

◆ **La Calabria nel cinema degli anni '50 (seminario)**

Negli anni cinquanta, diversi sono stati i cortometraggi e i documentari sulla realtà economica, sociale e culturale della regione. Pescatori, donne che raccoglievano olive, paesi abbarbicati su luoghi aspri e inhospitali si prestavano bene a tradursi in forme artistiche e alla sperimentazione cinematografica.

*A cura di Giovanni Sole - storico*

◆ **Storia del territorio calabrese (seminario)**

Terre e gente, contaminazioni e identità: un viaggio nella nostra regione attraverso i tempi.

*A cura di Rocco Pangaro - ricercatore*



◆ **Cultura e religioni sul territorio (incontri)**

Cerchiamo il dialogo e sollecitiamo la discussione su tematiche attinenti al credo religioso ma anche alla più stretta attualità con i rappresentanti di fedi, culture e opinioni diverse dalle nostre.

*A cura di Anna Abenante*

◆ **Cosa si nasconde dietro i “modi di dire” (seminario)**

Divertiamoci a scoprire l'origine di tanti modi di dire, espressioni e proverbi che conosciamo e usiamo. Sarà un modo per viaggiare nella storia dei nostri territori.

*A cura di Lia Cianflone*

## **INCONTRI D'AUTORE**

Verranno dedicati degli incontri alla conversazione con scrittrici e scrittori, con appuntamenti che verranno comunicati.



◆ **Meglio prevenire... che cadere (seminari)**

Postura, attività e strategie per evitare le cadute “prevedibili”.

*A cura di Simona Morelli e Davide Belcastro - Fisioterapisti*

◆ **Attività di Nordic Walking (corso)**

La passeggiata nordica che fa bene alla salute

*A cura di Simona Morelli - fisioterapista*

◆ **Osteoporosi: prevenzione e cure (seminario)**

*A cura di Alfonso Reda – medico*

◆ **La medicina tradizionale cinese (seminario)**

Elementi di medicina esperenziale ed energetica.

*A cura di Roberto Montemurro – medico agopuntore*



◆ **Movimento (corso)**

Corso di ginnastica aerobica per educare al movimento con il movimento.

*Docente Francesco Cavalcante*

◆ **Comunicazione ecologica: ascolto al dialogo (laboratorio)**

Parlarsi e capirsi: dall'ascolto al dialogo.

*Docente Wilma Siciliano*

◆ **Il linguaggio dimenticato (laboratorio)**

Un percorso per ri-conoscere la voce del corpo, delle emozioni, della mente e ri-trovare l'armonia della parola.

*A cura di Nancy Cristaudo e Tommasina Ligato - In collaborazione con Associazione Espande*

◆ **La nutrizione: i cibi toccasana per arterie, cuore e sistema immunitario (seminario)**

I cibi che ti fanno stare bene e aiutano la salute.

*A cura di Simona De Lorenzo – nutrizionista*



◆ **La scienza e noi: alimentazione e consumi per il nostro benessere (seminari)**

Una serie di incontri con esperti dell'Istituto CREA- OFA per orientarci nella giungla delle proposte commerciali, per conoscere le peculiarità dei prodotti della nostra tradizione come l'olio o i grani e i legumi antichi, la castagna. Tutto corredato da piacevoli giochi interattivi e prove degustative.

*A cura di Gabriella Lo Feudo – biologa e altri esperti*

◆ **Le nostre amiche erbe: prevenzione, salute e bellezza (incontro)**

Con l'aiuto di un'esperta erborista scopriremo le proprietà delle piante ed il loro utilizzo in medicina e nella cosmetica. Ci sarà una risposta ad ogni esigenza!

*A cura di Valentina Lanzillo - erborista*

◆ **Noi e gli animali (incontro)**

I benefici di questa relazione e le interrelazioni di carattere etico ed affettivo.

*A cura di Rosanna Traversa – medico veterinario*



- ◆ **Let's go: corso di Inglese livello base**

*Docente Rosina Pasqua*

- ◆ **Inglese conversazione (corso)**

*Docente Giovanna Vingelli*

- ◆ **La musica della lingua inglese (laboratorio)**

Ogni lingua non è fatta solo di parole ma ha una sua intonazione, una sua musicalità. Insieme a chi già conosce l'inglese, andiamo alla scoperta di questo altro aspetto dell'apprendere una lingua.

*Docente Lia Cianflone*

- ◆ **Francese (corso)**

*Docente Marie-José D'Alessandro*

- ◆ **Cinese (laboratorio)**

Uno sguardo ai fondamenti del cinese mandarino per imparare, divertendoci, piccole cose semplici e pratiche per parlare in questa lingua

*Docente Teresa Ting*

- ◆ **Spagnolo - Il corso verrà attivato a richiesta**



◆ **CorAuser (corso)**

Per chiunque vorrà avvicinarsi al canto a prescindere da qualsiasi tipo di conoscenza musicale, per creare armonia con il proprio strumento “voce”.

*A cura di Raffaella Filippelli - soprano*

◆ **Pomeriggio al cinema (rassegna cinematografica)**

Storie, azione, sentimento: godiamoci la visione di film di qualità e di grande impatto per conoscere un po’ meglio noi stessi attraverso le nostre reazioni.

*A cura di Anna Abenante - in collaborazione con Fondazione Lanzino*

◆ **Come “leggere” un film: vedere, capire, interpretare (laboratorio)**

Regia, recitazione, sceneggiatura: andiamo oltre la trama e, con l’aiuto di esperti, impariamo ad apprezzare un film nella sua interezza. Ci piacerà di più andare al cinema!

*A cura di Anna Abenante in collaborazione con Falsomovimento Cineforum*



◆ **Laboratorio teatrale**

Conoscere il teatro come esperienza, come possibilità di mettersi alla prova, di raccontarsi e raccontare. L'esperienza con il teatro è elisir di lunga vita

*A cura di Francesca Marchese – regista*

◆ **Corso base di disegno e pittura**

Giocando impariamo l'arte. Piccoli strumenti per aprirci all'arte e scoprire i nostri talenti.

*A cura di Francesca Lo Celso – pittrice, in collaborazione con l'associazione Alter Ego*

◆ **Corso base di chitarra**

Per chi ha la passione della chitarra. (E' necessario disporre dello strumento)

*A cura di Renzo Macrì*



◆ **Fare e disfare (laboratorio)**

Ritrovarsi e lavorare insieme con mani laboriose e spiriti liberi per dare una nuova vita ad abiti usati, creare manufatti glamour con vecchi tessuti, bottoni, merletti, passamanerie, lane e filati.

*A cura di Erminia Anselmo*

◆ **Impara l'arte: punto croce, chiacchierino e dintorni (laboratorio)**

Rivisitiamo e rinnoviamo tradizioni e manualità antiche.

*A cura di Benedetta Bonaccorso e Anna Tedesco*



◆ **Nutri-mente: piccoli e grandi lettori crescono (seminario)**

Sensibilizzare alla lettura in età precoce, attraverso la mediazione di nonni, zii e genitori.

*A cura di Amalia Dodaro e Daniela Borselli – psicologhe*

◆ **Giovani e Adulti tra passato e futuro (Nè seminario, né corso ma incontro di esperienze)**

Coltivare la memoria per farne tesoro e proiettarci verso il domani. Se i ragazzi e le ragazze di oggi sapranno ascoltare e i ragazzi e le ragazze di ieri vorranno raccontare, il patto tra le generazioni potrà produrre cultura condivisa utilizzando anche i nuovi strumenti di comunicazione. Noi lanciamo la sfida.

*Tutor facilitatore: Anna De Vincenti*



◆ **Educazione Finanziaria: dal bilancio familiare al rapporto con le banche (seminario)**

In maniera semplice e discorsiva e con l'aiuto di esperti impariamo ad orientarci nelle problematiche finanziarie e a conoscere i nostri diritti di cittadini risparmiatori.

*A cura di esperti del settore*

◆ **Attenzione! Pericolo truffe. (incontri)**

Con l'aiuto di esperti del settore e di rappresentanti delle associazioni dei consumatori impariamo a riconoscere e a difenderci dai pericoli cui andiamo incontro sia nella vita reale che in rete.

*A cura del Circolo Auser*

## LA CULTURA DEI LUOGHI

◆ **A spasso tra cultura e luoghi**

Con guide specializzate andiamo alla scoperta di luoghi, monumenti, mostre, costumi e abitudini della nostra terra.

*A cura del Circolo Auser in collaborazione con Paola Morano – guida specializzata*



◆ **A lezione di beni comuni (incontri)**

Un ciclo di incontri con esperti sulla sostenibilità ambientale, sulla gestione delle risorse e del territorio, sulla responsabilità e l'alleanza tra cittadini.

*A cura di Silvia Cammarata ed Elena Hoo*

◆ **Le nuove frontiere dell'informazione**

Progetti, iniziative, incontri con esperti del settore per attrezzarci a capire le dinamiche dell'informazione e a difenderci dalla disinformazione anche online, da "bufale" e fake news.

*A cura del Circolo Auser*

◆ **Migrazioni e conflitti (incontri)**

Diritti, responsabilità e nuovi orizzonti.

*A cura del Circolo Auser - con la partecipazione di esperti e protagonisti.*

◆ **Informatica : Continueranno gli incontri di consulenza individuale. a richiesta**

*Docente Enrico Porta*



◆ **La palestra per la mente (laboratorio)**

Giochi ed esercizi divertenti per stimolare la concentrazione ed allenare la mente.

*A cura di Elena Hoo e Felicetta Cosentino*

◆ **Il gioco del Burraco (corso)**

Giochiamo a burraco per divertirci, socializzare, per stimolare e mantenere attive le capacità del nostro cervello.

*A cura di Raffaele Colonna*

◆ **Il gioco degli scacchi (corso)**

Questo gioco aumenta le capacità strategiche e mnemoniche, sviluppa la concentrazione e le capacità decisionali.

*A cura di Giancarlo Vivone*

## Il Comitato direttivo

1. ELENA HOO – presidente
2. ANNA ABENANTE – vice presidente
3. ERMINIA ANSELMO
4. FRANCESCA D'ALESSANDRO
5. MARIE JOSE' D'ALESSANDRO
6. ANNA MARTIRE
7. VENZO MORRONE
8. SILVANA PIZZO
9. ROSA PUPA SICILIA

## La Segreteria

1. BENEDETTA BONACCORSO
2. FRANCESCA D'ALESSANDRO
3. FRANCA FILOSA
4. PATRIZIA GRAVINA
5. GIOVANNA LAITANO
6. ANNA MARTIRE
7. YLENIA MORETTI
8. MIMMA ORIFICI
9. LUIGINA RIZZUTO
10. ROSA PUPA SICILIA
11. PASQUALINA TROTTA

## Il Collegio dei sindaci

1. GIOVANNA INFUSINO
2. GIOVANNA LAITANO
3. ERNESTO LETA
4. LUIGINA RIZZUTO (supplente)
5. FELICETTA COSENTINO (supplente)

Con il patrocinio del comune di Rende



Città di Rende





**ausser**  
*Rende*

