



UNIVERSITÀ della TERZA ETÀ

Centro di cultura permanente "G. Albenzio"

Associazione di Promozione Sociale

Associata *FEDERUNI*

CASSANO DELLE MURGE

PIANO OFFERTA FORMATIVA A.A. 2024/2025



"Invecchiare è una graduale ritirata dall'apparenza..."
(J. W. Goethe)

23° ANNO ACCADEMICO



IN COPERTINA

Fronte: René Magritte - La riproduzione vietata (1937)

Retro: Cassano delle Murge - Palazzo Albenzio (sede UTE)

INTRODUZIONE

Un antico proverbio indiano dice che ognuno di noi è una casa con quattro stanze: una fisica, una mentale, una emotiva e una spirituale.

Molto spesso siamo soliti preferire un luogo piuttosto che un altro: per carattere, per abitudine o per pigrizia, tendiamo a vivere gran parte del nostro tempo in una sola stanza, quasi dimenticandoci delle altre che rimangono chiuse, al buio...

Ma per essere persone complete, dobbiamo imparare ad abitare tutte le stanze della nostra casa, Finché non faremo entrare aria e sole in ogni angolo, ogni giorno, spalancando le finestre della nostra mente e del nostro cuore... noi non vivremo pienamente la vita...

Se ci pensate un attimo, la nostra Associazione ci permette di vivere in tutte le stanze... fisica, mentale, emotiva, spirituale e sociale...

L'UTE è casa nostra... prendiamocene cura, valorizziamo tutti la sua immagine, la sua opera, attraverso i comportamenti, gli atteggiamenti, la partecipazione...

Praticiamo l'ascolto, la curiosità, il rispetto, la gentilezza, l'accoglienza, la solidarietà...

E la nostra vita sarà piena e completa!

Auguro a tutti un nuovo anno accademico ricco e gratificante!

La Presidente
Utilia Maria Di Leone

CALENDARIO DELLE ATTIVITÀ

<i>Presentazione POF</i>	Giovedì 03 ottobre 2024
<i>Iscrizioni</i>	Dal 04 al 09 ottobre 2024
<i>Inizio lezioni</i>	Lunedì 14 ottobre 2024
<i>Termine attività</i>	Venerdì 30 maggio 2025

FESTIVITÀ

<i>Santo Natale</i>	Dal 23/12/2024 al 07/01/2025 (si torna a scuola l'8 gennaio)
<i>S. Pasqua</i>	Dal 17/04/2025 al 22/04/2025 (si torna a scuola il 23 aprile)

Tutte le festività civili e religiose segnate in rosso sul calendario.
(Eventuali altre sospensioni saranno comunicate in tempo utile).

PRESENTAZIONE DEL PIANO DELL'OFFERTA FORMATIVA ED INAUGURAZIONE A.A. 2024/2025

I corsi, i laboratori, i seminari e gli eventi previsti per l'Anno Accademico 2024/2025 saranno presentati al pubblico il giorno **03 ottobre 2024** alle ore 17:30 presso la Sala Conferenze della Banca di Credito Cooperativo di Cassano delle Murge e Tolve, sita in Via Marconi n. 1, Cassano delle Murge.

INIZIO E TERMINE DELLE LEZIONI - SEDI OPERATIVE

Le lezioni avranno inizio ***lunedì 14 ottobre 2024*** presso la sede dell'Università, sita in Via Vittorio Emanuele III n. 38 e presso altre sedi distaccate che saranno comunicate.

Per il corretto funzionamento dei corsi, si raccomandano vivamente:

- la puntualità nell'orario delle lezioni;
- la costanza nella frequenza dei corsi scelti.

Le attività avranno termine il giorno ***30 maggio 2025***. Nell'ultima settimana di maggio si svolgeranno i vari saggi previsti dalle singole discipline (spettacoli teatrali, danze ecc.) e altre attività conclusive dell'anno.

COLLEGIO DEI DOCENTI

Nel mese di ottobre di ogni anno, i docenti si incontrano in sede per armonizzare le attività didattiche.

ISCRIZIONI

Possono iscriversi all'Università della Terza Età tutti coloro che al termine della data di iscrizione abbiano compiuto il **trentesimo anno di età**, salvo deroga per particolari situazioni valutate dal Consiglio Direttivo. Non è richiesto alcun titolo di studio e non vi è distinzione di sesso, etnia o fede religiosa.

Per l'anno accademico 2024/2025 la **quota d'iscrizione** è di **€ 65** (sessantacinque) per i **singoli soci** e di **€ 55** (cinquantacinque) **pro capite per i coniugi o altri familiari conviventi**.

Le iscrizioni si effettueranno **dal 04 al 09 ottobre '24** (esclusa la domenica) e sono previste due modalità:

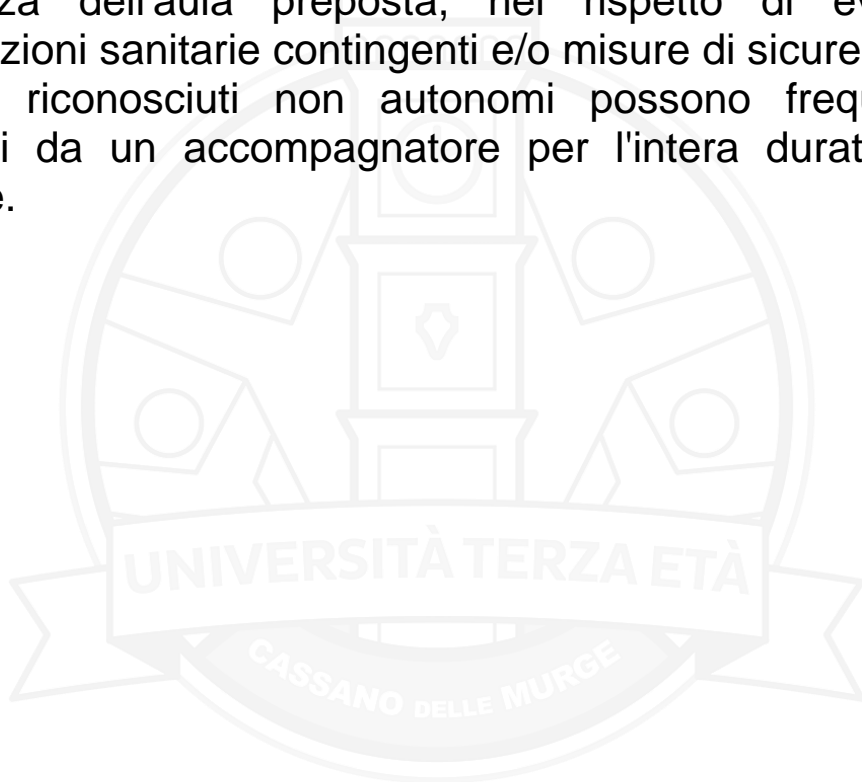
- **di persona**, dalle ore 16:30 alle ore 19:30, presso la sede UTE in via Vittorio Emanuele III, 38, tramite consegna del modulo debitamente compilato e versamento in contanti della quota d'iscrizione (sarà rilasciata regolare ricevuta);

- **online**, inviando all'indirizzo e-mail utecassanomurge@libero.it il modulo compilato e la ricevuta del versamento della quota d'iscrizione, quest'ultimo da effettuarsi tramite bonifico alle coordinate bancarie che saranno fornite su richiesta inviando un messaggio WhatsApp al 328 382 6390.

I nuovi iscritti dovranno allegare alla domanda una fototessera.

Gli iscritti possono scegliere max 8 (otto) corsi da frequentare, mentre la partecipazione a incontri culturali e attività collaterali è libera, salvo la richiesta da parte dello Staff di preventiva prenotazione.

Ai corsi potrà accedere un numero di iscritti compatibile alla capienza dell'aula preposta, nel rispetto di eventuali precauzioni sanitarie contingenti e/o misure di sicurezza. I soci riconosciuti non autonomi possono frequentare assistiti da un accompagnatore per l'intera durata della lezione.



PREMESSA

Le attività di seguito programmate, oltre che rispondere ad una richiesta socio-culturale variegata e al passo coi tempi, si allineano alle indicazioni FEDERUNI per i prossimi tre anni, ovvero:

2024/2025: ISTRUZIONE DI QUALITÀ AD OGNI ETÀ

2025/2026: BEN-ESSERE INDIVIDUALE E SOCIALE

2026/2027: COMUNITÀ-CITTÀ SOSTENIBILE E RESPONSABILE

Le suddette tematiche non saranno tuttavia ingabbiate in un rigido ordine cronologico, bensì tutte troveranno spazi trasversali e tempi adeguati di trattazione nell'arco dell'intero triennio.

L'intento di questa UTE è infatti quello di offrire proposte formative di qualità, attente sia al benessere individuale che al dialogo intergenerazionale, senza mai tralasciare l'impegno civile dei singoli e della collettività alla costruzione di un futuro promettente e sostenibile.

CORSI/LABORATORI - DOCENTI/ESPERTI

AREA UMANISTICA

<i>Cultura cinematografica</i>	Giacomo CECERE
<i>Cultura locale</i>	Maria Lucia SICILIANO
NEW <i>Cultura dei mandala</i>	Eugenio SCARDACCIONE
<i>Geografia turistica</i>	Cristina BALDARI
<i>Letteratura teatrale</i>	G. CECERE – U. DI LEONE
NEW <i>Parliamo di...</i>	Giulia CALFAPIETRO
<i>Psicopedagogia</i>	Angela NOVIELLI
<i>Scrittura creativa</i>	Cinzia COGNETTI
<i>Studi sociali</i>	Utilia Maria DI LEONE
<i>Venerdì letterari</i>	M. CECERE – D. PERCOCO

AREA GIURIDICO-ECONOMICA

<i>Diritto</i>	Cristina GIORGIO
<i>Economia e finanza</i>	Lorenza FIORE
<i>Economia e fiscalità</i>	Stefania GIORGIO

AREA LINGUISTICA

NEW <i>Francese</i>	Adriana CASSONE
<i>Inglese 1° livello</i>	Maria Luisa AIEZZA
<i>Inglese 2° livello</i>	Maria CHIARULLO
<i>Spagnolo</i>	Santa CAPPADONNA

AREA SCIENTIFICA

Biologia molecolare

▶NEW▶ *Biologia umana*

Ecosistema murgiano

▶NEW▶ *Emerg. cardiologiche*

Scienze dell'alimentazione

Palmiro CANTATORE

Elio RACANO

Nicola DIOMEDE

Giovanni CAMPANALE

Alessandro LAERA

AREA TECNOLOGICA

Informatica 1° livello

Informatica 2° livello

Smartphone e tablet

Giovanni SCARAMUZZI

Marcello MANCARELLA

Elena CEO

AREA ARTISTICA E MUSICALE

Pittura

Storia dell'arte

Teatro delle ombre

Teatro

Fotografia

Canto corale

Corso di Pianoforte

Musica d'insieme

Anna Maria MATTENCINI

Dina COLANINNO

M. CECERE – D. PERCOCO

Paolo RACANO

D. LUIISO – S. SIGRISI

Palmo DI VENERE

Dora LUIISO – Elio RACANO

AREA LUDICO-CREATIVA

Burraco

NEW *Scacchi*

Bigiotteria

Lavori in pietra

Riciclo creativo

Sartoria

Uncinetto e ferri

R. ANNESE – A. MORINI

Michele GIANNELLI

Maria CATINELLA

Maria CENTRULLO

Cinzia TARSITANO

Serafina LANZOLLA

P. MASIELLO – M. SCORZA

AREA MOVIMENTO E BENESSERE

Danze popolari

Danze storiche

Ginnastica dolce

Nordic walking

Posturologia

Social dance

Trekking

Chiara LILLO

Monica PICHICHERO

G. MILELLA – C. PASTORESSA

Alessandro CAPONIO

Anna PALLAVICINO

Federica SAMPAOLO

Nicola DIOMEDE

AREA UMANISTICA

CULTURA CINEMATOGRAFICA

Educazione al linguaggio cinematografico

Docente: Giacomo CECERE

Obiettivi:

- Comprendere il linguaggio cinematografico
- Decodificare le proprie emozioni
- Riflettere sui diversi aspetti della nostra realtà riguardanti culture e popoli diversi, in linea con il tema annuale dell'interculturalità

Contenuti: Visione e dibattito di film che trattino problemi e opportunità della società interculturale.

CULTURA LOCALE

Tradizioni popolari

Docente: Maria Lucia SICILIANO

Obiettivi: Conoscenza delle proprie radici.

Contenuti: Riscoperta di valori e tradizioni locali
Folklore, feste, riti religiosi e civili
Storie di famiglie cassanesi

NEW CULTURA E FILOSOFIA DEI MANDALA

Docente: Eugenio SCARDACCIONE

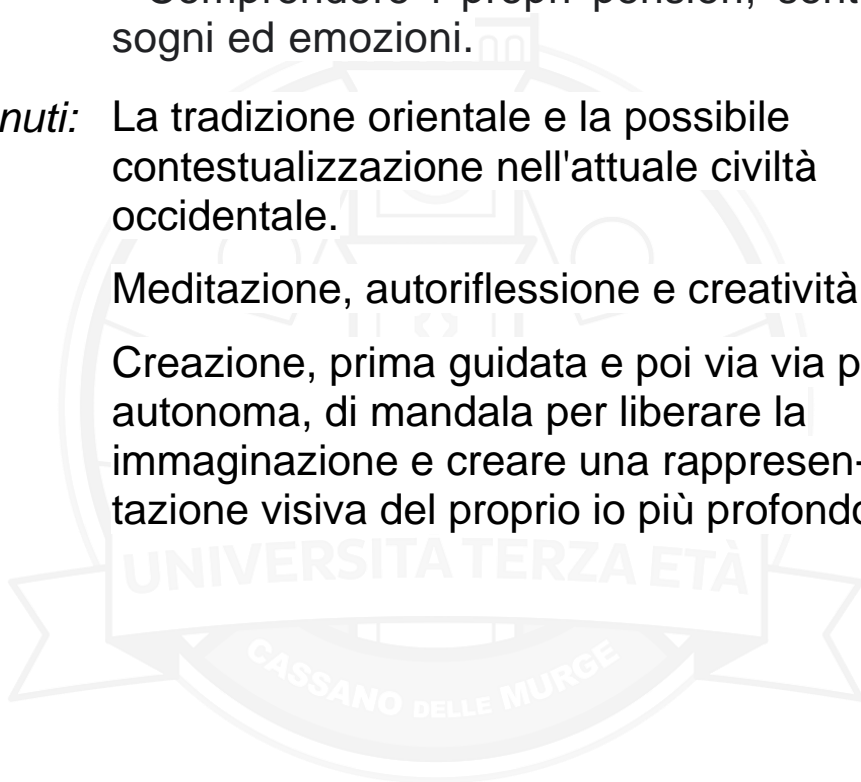
Obiettivi:

- Rimuovere le disarmonie e permettere alla mente creativa di esprimersi liberamente.
- Attingere alla propria creatività ritrovando un senso di rilassamento e sacralità.
- Comprendere i propri pensieri, sentimenti, sogni ed emozioni.

Contenuti: La tradizione orientale e la possibile contestualizzazione nell'attuale civiltà occidentale.

Meditazione, autoriflessione e creatività.

Creazione, prima guidata e poi via via più autonoma, di mandala per liberare la immaginazione e creare una rappresentazione visiva del proprio io più profondo.

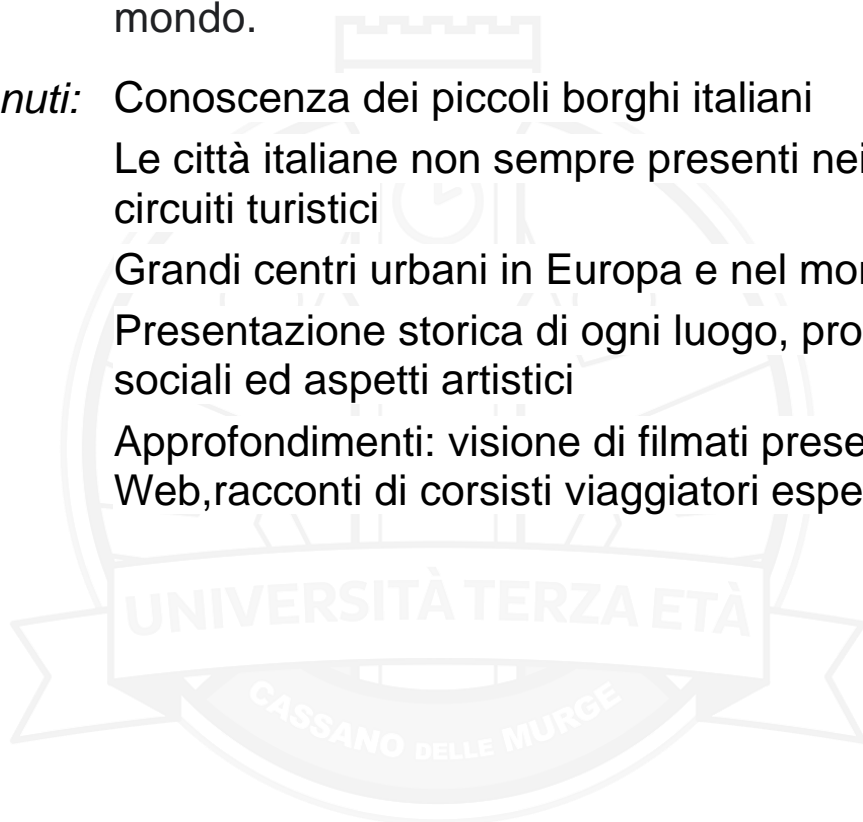


GEOGRAFIA TURISTICA

Docente: Cristina BALDARI

Obiettivi: Conoscere realtà storiche, geografiche, ambientali, economiche e artistiche di borghi italiani poco noti e/o di città d'Europa e del mondo.

Contenuti: Conoscenza dei piccoli borghi italiani
Le città italiane non sempre presenti nei circuiti turistici
Grandi centri urbani in Europa e nel mondo
Presentazione storica di ogni luogo, problemi sociali ed aspetti artistici
Approfondimenti: visione di filmati presenti sul Web, racconti di corsisti viaggiatori esperti.



LETTERATURA TEATRALE

Il teatro, specchio per la vita (da Eschilo a Moravia)

Docenti: Giacomo CECERE – Utilia Maria DI LEONE

Obiettivi:

- Sviluppo della cultura orale già avviato nel precedente anno con i poemi omerici.
- Conoscenza di opere teatrali di notevole spessore culturale, centrali nella civiltà occidentale.
- Riflessione attraverso le opere scelte su temi e aspetti del presente.
- Promuovere la socializzazione attraverso la condivisione di riflessioni sul testo.
- Coinvolgimento dei frequentanti il corso nell'espressione del sentimento attraverso la recitazione di brani teatrali.

Contenuti:

- Analisi e riflessioni collettive sul testo.
- Attualizzazione della tematica del testo.
- Recitazione di brani.
- Visione successiva dell'opera in un allestimento famoso.



PRIMA PAGINA

Parliamo di... Spettacolo - Cronaca - Cultura

Docente: Giulia CALFAPIETRO

Obiettivi:

- Acquisire informazioni e conoscenze relative al mondo dello spettacolo, della cronaca e della cultura
- Esprimere il proprio pensiero e le proprie opinioni in forma personale, senza pregiudizi e timore del confronto
- Socializzare e collaborare
- Praticare l'inclusione e vivere la diversità come ricchezza

Contenuti: L'intervento sarà strutturato come un momento informativo seguito da attività di *talk* e *comparing*.

Tre le sezioni per ogni incontro:

Parliamo di... il personaggio del momento (lo spettacolo)

Parliamo di... il fatto del momento (la cronaca)

Parliamo di... il libro, il film, l'evento artistico o musicale del momento (la cultura) .

Ad una breve scheda informativa in apertura di ogni sezione, seguirà il momento *talk*, guidato dall'esperto grazie a domande e stimoli di tipo audio o visivo.

In chiusura di ogni incontro vi sarà un momento di *feedback* per testare l'interesse e il grado di interazione dei presenti.

PSICOPEDAGOGIA

La cura dei legami

Docente: Angela NOVIELLI

Obiettivi:

- Accrescere il proprio benessere personale e relazionale
- Sviluppare l'attenzione e la cura verso se stessi e gli altri
- Favorire la crescita di relazioni significative ed efficaci
- Migliorare la capacità di percepire e comprendere le proprie e altrui emozioni
- Coltivare una consapevolezza più profonda delle dinamiche relazionali

Contenuti:

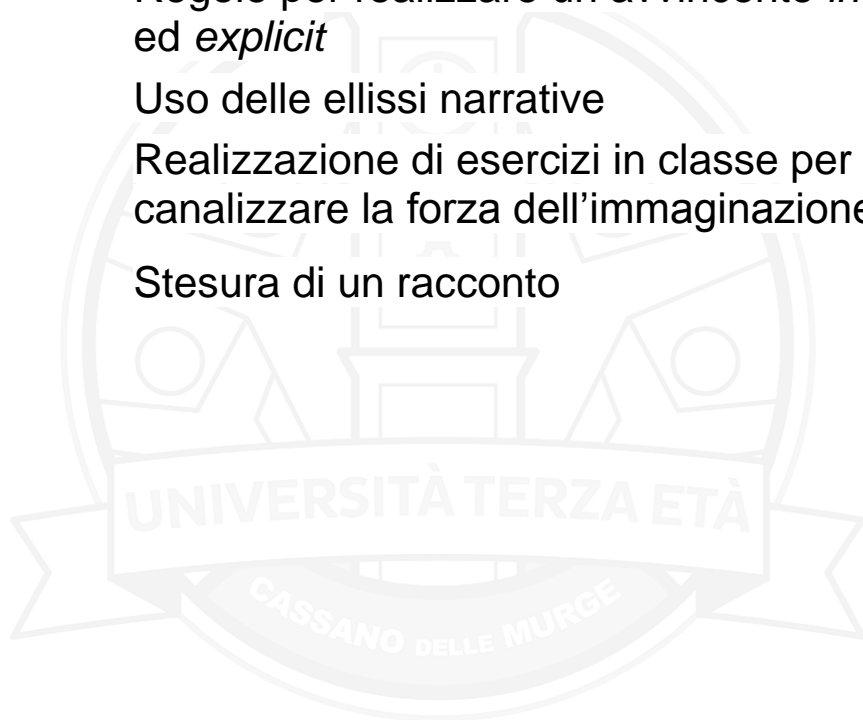
La relazione all'origine della vita
Il primo abbraccio: la nascita del legame
L'arte di creare legami: io- tu- noi
Aver cura di sé per aver cura dell'altro
Gli strumenti relazionali: l'empatia, l'ascolto, il sorriso
La grammatica relazionale: la tenerezza, la gratitudine, la gentilezza
Le trappole relazionali: pregiudizi e stereotipi
Star bene insieme, abitare i sentimenti, gestire le emozioni
Prendersi cura dei legami

SCRITTURA CREATIVA

Docente: Cinzia COGNETTI

Obiettivi: Imparare a raccontarsi attraverso l'uso delle tecniche di scrittura creativa

Contenuti: Apprendere tecniche di scrittura
Regole per realizzare un avvincente *incipit* ed *explicit*
Uso delle ellissi narrative
Realizzazione di esercizi in classe per canalizzare la forza dell'immaginazione
Stesura di un racconto



STUDI SOCIALI

CULTURA DELLA LEGALITÀ

Storie di coraggio e di impegno civile

Docente: Utilia Maria DI LEONE

Obiettivi:

- Favorire la cultura della legalità e promuovere l'acquisizione di un'aumentata coscienza civile.
- Diffondere e sviluppare il primato dei valori etici, della non violenza e della cittadinanza attiva.

Contenuti:

- Introduzione e patto formativo
- La lezione non violenta di Gandhi
- Il sogno ugualitario di M. L. King
- La passione civile di Evita Peron
- La Resistenza e le donne della Costituente italiana
- La lotta alla mafia e l'alto sacrificio di G. Falcone e P. Borsellino
- Storie di eroi quotidiani tratte dalla cronaca

VENERDÌ LETTERARI

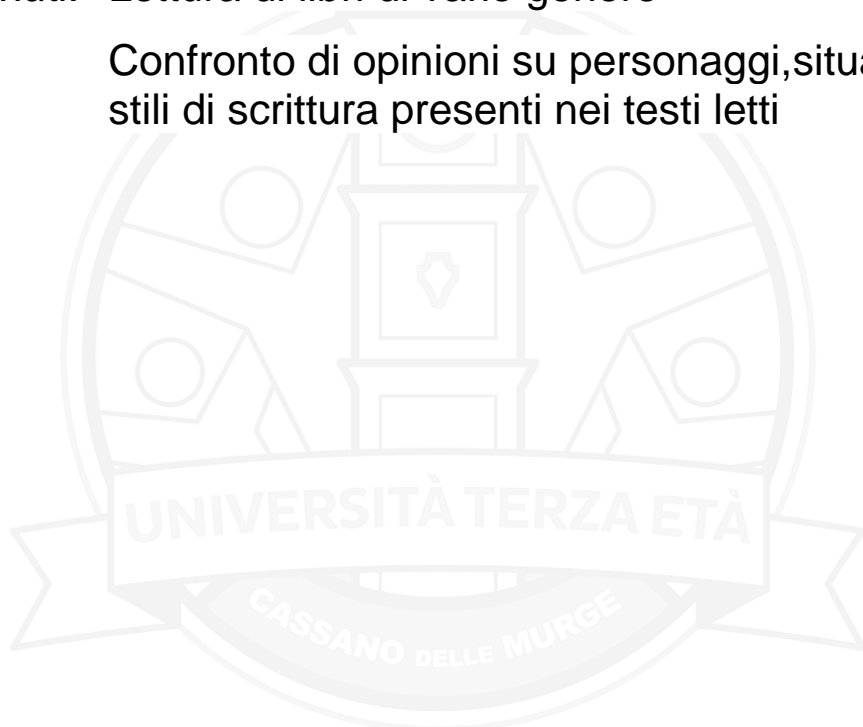
Incontriamo i libri

Docenti: Maria CECERE – Dora PERCOCO

Obiettivi: - Promuovere il gusto della lettura
- Conoscere scrittori classici e contemporanei

Contenuti: Lettura di libri di vario genere

Confronto di opinioni su personaggi, situazioni,
stili di scrittura presenti nei testi letti



AREA GIURIDICO-ECONOMICA

DIRITTO

La Costituzione Italiana

Docente: Cristina GIORGIO

Obiettivi: Conoscere la legge fondamentale della Repubblica, i suoi principi ideali, le sue applicazioni e l'organizzazione dello Stato italiano.

Contenuti: Gli articoli della Costituzione
La Costituzione principio cardine della democrazia

ECONOMIA E FINANZA

Educazione Finanziaria

Docente: Lorenzo FIORE

Obiettivi: Didattica finanziaria di base per tutti

Contenuti: Reddito
Moneta e prezzi
Acquisti e pagamenti
Risparmio e Credito

ECONOMIA E FISCALITÀ

Docente: Stefania GIORGIO

Obiettivi: Orientamento alla comprensione del nostro contesto economico

Contenuti: Scenari normativi fiscali, incentivi fiscali, sostegno sociale



AREA LINGUISTICA

NEW CORSO DI FRANCESE **La France et nous**

Docente: Adriana CASSONE

Obiettivi: Conoscenza di base della lingua, cultura e civiltà francese

Contenuti: Nozioni di base di grammatica e strutture linguistiche e comunicative della lingua francese

INGLESE 1° LIVELLO

L'inglese alla portata di tutti

Docente: Maria Luisa AIEZZA

Obiettivi: Conoscenza delle regole grammaticali di base, acquisizione di una fluenza minima nella formulazione di frasi e strutture di base per imparare le espressioni d'uso, la grammatica e la pronuncia, utili per affrontare situazioni tipo nella quotidianità.

Contenuti: Elementi di grammatica e brevi conversazioni

INGLESE 2° LIVELLO

Docente: Maria CHIARULLO

Obiettivi:

- Capire un dialogo su un viaggio svolto in passato e le informazioni turistiche su un monumento storico.
- Sostenere una conversazione nella quale si parla di un viaggio spiegando dove, come, quando e in quanto tempo lo si può realizzare.
- Capire l'essenziale di un annuncio o di un messaggio breve, semplice e chiaro.
- Scrivere una breve e semplice comunicazione.

Contenuti:

STRUTTURE: past simple - verbi irregolari.
Forma affermativa, negativa, interrogativa e risposte brevi.
Domande con HOW più aggettivo.
Chiedere la direzione.
Preposizioni di moto.
Dare indicazioni sulla direzione.

FUNZIONI: parlare di eventi al passato. Parlare di una gita turistica, descrivere i luoghi visitati.
Parlare di tempi di percorrenza con diversi mezzi di trasporto.
Parlare di dimensioni e distanze.
Chiedere e dare indicazioni stradali.

LESSICO: attività da fare in vacanza.
Luoghi di interesse turistico in città.
Aggettivi per descrivere dimensioni e distanze.
Luoghi pubblici e servizi in città.
Indicazioni stradali.

CORSO DI SPAGNOLO

Docente: Santa CAPPADONNA

Obiettivi: Conoscenza livello A1 della lingua spagnola

Contenuti: UNITÀ: Presentarsi e presentare - Salutare e congedarsi - Chiedere e dire il proprio nome - I giorni della settimana e le diverse parti del giorno - I mesi e le stagioni dell'anno - Chiedere e dire la data - Chiedere e dire l'ora - I colori - I numeri da 0 a 100 - Le nazioni e le nazionalità - Chiedere e dare informazioni personali - Descrivere persone - Descrivere il carattere - Chiedere e rispondere su gusti e interessi - I segni zodiacali - Le attività del riposo e tempo libero - La parentela - Presentare la famiglia - Gli animali domestici - La casa e le attività abituali - Descrivere un ambiente - La città - Chiedere l'indirizzo e dare informazioni - Chiedere e dare informazioni di vario genere - Fissare un appuntamento - Le attività quotidiane - I lavori domestici - Gli sport - Parlare di salute.

GRAMMATICA: L'alfabeto - I pronomi personali soggetto - Il presente indicativo dei verbi Essere, Stare, Avere, Dare - Gli articoli - La formazione del maschile, femminile e plurale dei nomi - Il presente indicativo dei verbi regolari in "ar-er-ir" e di alcuni verbi riflessivi - Gli aggettivi - Le preposizioni e le locuzioni prepositive - I diversi pronomi - Il presente indicativo di alcuni verbi irregolari - Utilizzo dei verbi traer / llevar , Ir /venir - Gli avverbi.

CULTURA: Il mondo ispano - Lo spagnolo nel mondo e differenze nella lingua spagnola - Le terre di Spagna - Feste e tradizioni spagnole - I piatti tipici - Madrid e le sue bellezze - I geni della letteratura e della pittura spagnola e ispanica.

AREA SCIENTIFICA

BIOLOGIA MOLECOLARE

Percorsi e strategie per un miglioramento della longevità umana

Docente: Palmiro CANTATORE

Obiettivi: Fornire agli iscritti le conoscenze di base della Biologia, con particolare riferimento a conoscenze e tecniche di Biologia Molecolare, Biochimica ed Ingegneria Genetica. Tali conoscenze verranno utilizzate per approfondire le tematiche inerenti il processo di invecchiamento e le modalità per rallentare tale evento.

Contenuti: LA CELLULA
I Costituenti Cellulari - I Carboidrati - I Lipidi - Le Proteine - Le Vitamine - Gli Acidi Nucleici - La Genomica - Il Metabolismo - Vie sintetiche e vie degradative - Il metabolismo terminale: la catena respiratoria e la fosforilazione ossidativa - Elementi di biologia molecolare - Il dogma centrale della biologia molecolare - La replicazione del DNA - Riparazione e mutabilità del DNA - La Trascrizione - La Sintesi Proteica - Tecniche di biologia molecolare e loro applicazioni - La PCR - Il test del DNA - La Vaccinazione - Tecniche di base di ingegneria genetica

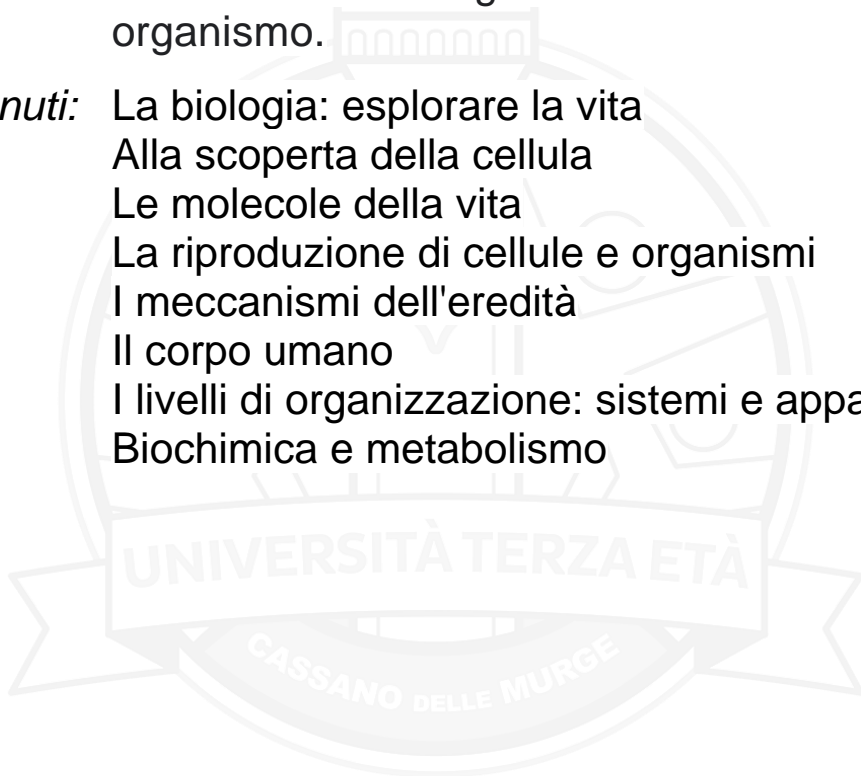
L'INVECCHIAMENTO
I fattori distintivi dell'invecchiamento

NEW **BIOLOGIA UMANA**
La macchina meravigliosa

Docente: Elio RACANO

Obiettivi: Far conoscere le basi della biologia e far prendere coscienza dei fenomeni e delle reazioni che avvengono nel nostro organismo.

Contenuti: La biologia: esplorare la vita
Alla scoperta della cellula
Le molecole della vita
La riproduzione di cellule e organismi
I meccanismi dell'eredità
Il corpo umano
I livelli di organizzazione: sistemi e apparati
Biochimica e metabolismo



ECOSISTEMA MURGIANO

Le risorse del territorio murgiano

Docente: Nicola DIOMEDE

Obiettivi:

- Approccio alla conoscenza delle piante spontanee ad utile uso alimentare e fitoterapico, ampiamente disponibili in natura e da sempre utilizzate dall'uomo per integrare la sua dieta o per la cura ed il sollievo in molte malattie.
- Cenni divulgativi sui Funghi Ipogei e le Orchidee spontanee presenti sul territorio.

Contenuti: Proiezione di schede esplicative sintetiche, tratte da siti web specializzati e gestiti da esperti, corredate da foto rappresentative delle varie specie di piante e funghi epigei, nei diversi stadi vegetativi per consentirne il più agevole riconoscimento.

Osservazione delle caratteristiche di alcune specie di piante tossiche, in confronto visivo, per evitare il rischio di scambiarle con le eduli simili.

Approfondimenti su piante o funghi di cui si è perso cognizione e uso, avvalendosi della conoscenza ed esperienza individuale dei partecipanti al corso.



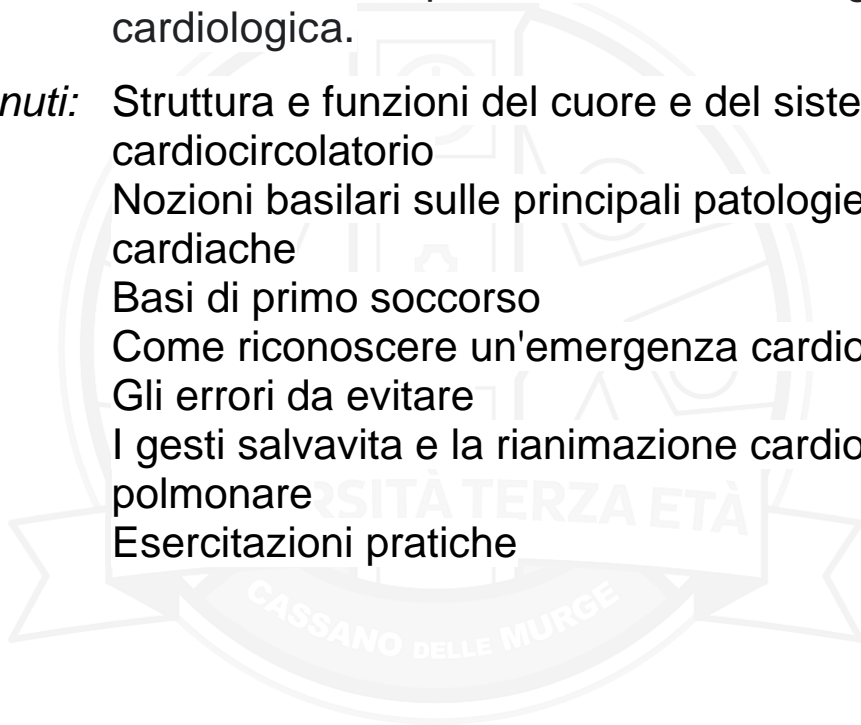
MEDICINA

Emergenze cardiologiche

Docente: Giovanni CAMPANALE

Obiettivi: Acquisire, attraverso lezioni frontali e pratiche, nozioni di primo soccorso per sapere come agire tempestivamente e correttamente, specie nei casi di emergenza cardiologica.

Contenuti: Struttura e funzioni del cuore e del sistema cardiocircolatorio
Nozioni basilari sulle principali patologie cardiache
Basi di primo soccorso
Come riconoscere un'emergenza cardiologica
Gli errori da evitare
I gesti salvavita e la rianimazione cardio-polmonare
Esercitazioni pratiche



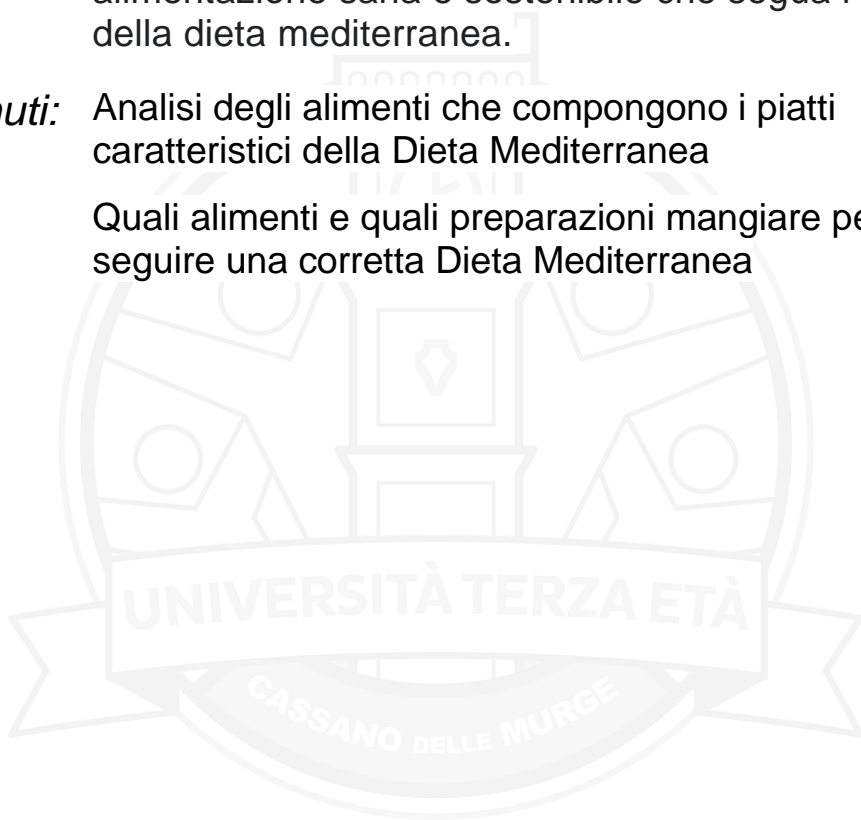
SCIENZE DELL'ALIMENTAZIONE

La dieta mediterranea

Docente: Alessandro LAERA

Obiettivi: Fornire le corrette informazioni riguardo ad una alimentazione sana e sostenibile che segua i principi della dieta mediterranea.

Contenuti: Analisi degli alimenti che compongono i piatti caratteristici della Dieta Mediterranea
Quali alimenti e quali preparazioni mangiare per seguire una corretta Dieta Mediterranea



AREA TECNOLOGICA

INFORMATICA 1° LIVELLO

Docente: Giovanni SCARAMUZZI

Obiettivi: Trasferire nozioni di base sull'utilizzo del *personal computer*

Contenuti: Conoscere l'hardware

Cosa sono e a cosa servono i sistemi operativi, in particolare Windows

Il pacchetto Office: Word, Excel, Power point

Cos'è e a cosa serve la posta elettronica, uso e pratica

Come installare e utilizzare app sullo smartphone

Trasferimento di dati dallo smartphone al computer

INFORMATICA 2° LIVELLO

Aiuta la tua vita e i tuoi hobby con l'informatica (o con i tuoi dispositivi mobili)

Docente: Marcello MANCARELLA

Obiettivi: Fornire strumenti e conoscenza informatica per aiutare la vita di ogni giorno, l'interazione con i servizi online e coltivare i propri hobby in sicurezza.

Contenuti: Navigare in sicurezza

I servizi Google Workspace utili alla vita di ogni giorno

Il cloud per conservare i nostri dati

Applicazioni e utilità per i nostri hobby

Gestione e manutenzione dei propri dispositivi mobili

SMARTPHONE E TABLET PER PRINCIPIANTI

Docente: Elena CEO

Obiettivi: Sviluppare le competenze digitali di base dei partecipanti per permettere loro di utilizzare in autonomia smartphone e tablet Android

Contenuti: Introduzione ai dispositivi

Impostazioni principali: rubrica, orologio, fotocamera, galleria ecc.

Messaggistica istantanea (WhatsApp)

Google apps: Gmail, Drive, Foto, Maps, Meet

Navigare in rete con Google Chrome

AREA ARTISTICA E MUSICALE

CORSO DI PITTURA

Creare bellezza

Docente: Anna Maria MATTENCINI

Obiettivi:

- Educare al bello.
- L'arte come comunicazione non solo delle proprie emozioni, ma anche come funzione narrativa.
- L'arte come percorso personale per sviluppare il proprio stile, ma anche apertura verso gli altri, perché il confronto e lo scambio aiutano a migliorare.

Contenuti: Approccio alle varie tecniche pittoriche.

Disegno dal vero eseguito su tela e successivo uso del colore.

La natura morta, il cui periodo d'oro fu il 1600, rivisitata in chiave moderna.

Temi liberi.

STORIA DELL'ARTE

Teatro delle Ombre

Docente: Dina COLANINNO

Obiettivi:

- Suscitare l'interesse per la conoscenza e la comprensione delle opere d'arte attraverso l'osservazione, lo studio e l'interpretazione del messaggio che ogni opera trasmette.
- Esprimersi attraverso la gestualità simbolica della corporeità
- Trasmettere emozioni e sensazioni

Contenuti: Approccio teorico e contestualizzazione storica, culturale e sociale delle opere d'arte oggetto di studio.
Spiegazione dell'opera d'arte
Lettura dell'opera, dei luoghi, degli artisti di riferimento
Sceneggiatura
Realizzazione costumi e suppellettili
Prove sceniche (movimenti, luci, colori, suoni)

TEATRO IN ITALIANO E VERNACOLO

Giochiamo a fare teatro

Docente: Maria CECERE – Dora PERCOCO

Obiettivi:

- Socializzazione
- Rispetto dei ruoli
- Capacità di affrontare i propri limiti e realizzare i propri talenti

Contenuti: Conoscenza del proprio corpo
Potenzialità della voce ed esercizi tecnici per migliorare le capacità espressive
Lavoro di improvvisazione per incontrare e migliorare la propria creatività
Drammatizzazione di vissuti nella vita reale
Lettura espressiva di vari stili narrativi

FOTOGRAFIA

Dal soggetto all'impressione e all'espressione attraverso l'osservazione

Docente: Paolo RACANO

Obiettivi: Migliorare attraverso l'osservazione e il confronto, l'approccio creativo e propositivo, il senso critico dell'immagine e dello strumento fotografico.

Contenuti: Tecnico-pratico

CANTO CORALE

Tante voci per un coro

Docenti: Dora LUISO – Stefano SIGRISI

Obiettivi:

- Apprendere la tecnica vocale di base, le basi della musica, l'orientamento ritmico e la vocalità d'insieme
- Sviluppare la creatività individuale, riconoscendo le potenzialità della propria voce e la sua capacità di trasmettere emozioni e bellezza
- Esercitare la memoria
- Accrescere competenze collaborative e sociali lavorando in gruppo, al fine della realizzazione di un progetto condiviso
- Sviluppare i valori della solidarietà e della democrazia
- Preparazione di un repertorio per la partecipazione a rassegne, esibizioni pubbliche e saggio di fine anno accademico

Contenuti: Esercizi preparatori di base: respirazione diaframmatica, emissione della voce, intonazione, ritmo, vocalizzi

Esecuzione di brani prima monodici e poi polifonici
Semplici

Ricerca, scelta, studio, preparazione ed esecuzione di brani natalizi

Ricerca, scelta, studio, preparazione ed esecuzione di brani inerenti il tema annuale dell'UTE

CORSO DI PIANOFORTE

Docente: Palmo DI VENERE

Obiettivi: Apprendere il ritmo, la lettura misurata, lettura della partitura, l'agilità delle dita, l'indipendenza di entrambe le mani e l'impostazione delle mani.

Contenuti: Definizione di concetti di grammatica musicale

Esercizi di lettura misurata e ritmica

Esercizi di riconoscimento di intervalli

Esercizi di armonia

Studi tecnici e melodici di stile diverso

Minuetti, sonatine, valzer, preludi ecc.

MUSICA D'INSIEME

Docenti: Dora LUISO – Elio RACANO

Obiettivi:

- Creare un punto d'incontro fra musicisti o aspiranti tali per scambiarsi reciprocamente esperienze, competenze e tecniche musicali
- Creare un gruppo permanente di musicisti per supportare le attività dell'UTE

Contenuti: Studio e interpretazione di brani musicali

Ricerca ed esecuzione di canti popolari legati alle tradizioni locali

AREA LUDICO-CREATIVA

IMPARIAMO ED APPROFONDIAMO LA CONOSCENZA DEL GIOCO DEL BURRACO

Docenti: Riccardo ANNESE – Anna MORINI

Obiettivi: Mettere alla prova le connessioni neurali in modo corretto, favorendo il mantenimento della salute cognitiva.

Ottenere benefici sulla mente, sulla personalità e sullo spirito di coloro che vi giocano, tramite l'impegno richiesto per ricordare ogni norma, tecnica di gioco e termini tecnici.

Socializzare e trascorrere del tempo con amici o altri membri della comunità.

Favorire la conversazione e la condivisione di esperienze, contribuendo a mantenere vivaci le relazioni sociali.

Contenuti: Applicazione delle regole del gioco, dalle elementari alle più complesse.

Coordinazione rapida ed applicazione delle stesse nelle varie fasi della partita.

NEW **SCACCHI PER NEOFITI E PRINCIPIANTI**
Alfabetizzazione al gioco degli scacchi

Docente: Michele GIANNELLI

Obiettivi: Conoscenza della scacchiera, dei pezzi, delle loro mosse, dei principi fondamentali delle fasi della partita.

Contenuti: Perché fare o non fare quella determinata mossa
come muovere quando non si sa che fare
Tatticismi principali e strategia
Uso dell'orologio
Acquisizione della capacità di notazione della partita

BIGIOTTERIA

Docente: Maria CATINELLA

Obiettivi: Laboratorio creativo di bijoux, per tirare fuori ciò che di prezioso c'è in ognuno di noi

Contenuti: Creazione di monili vari con materiale destrutturato e di riciclo

LAVORI IN PIETRA E LEGNO

Anche la materia ha un'anima

Docente: Maria CENTRULLO

Obiettivi:

- Apprendere la tecnica della lavorazione della pietra e del legno
- Scoprire le proprietà espressive e plastiche dei materiali utilizzati

Contenuti: Realizzazione di piccoli presepi
Tegole decorative
Fioriere in pietra
Ciotole per piante grasse
Utilizzo di legni particolari

RICICLO CREATIVO

Manual...mente

Docente: Cinzia TARSITANO

Obiettivi:

- Stimolare la creatività attraverso il riutilizzo di materiali di recupero
- Creare tutto ciò che la fantasia ci dice, le mani attuano e la mente approva
- Socializzare e fare di un'idea, un oggetto utile nella vita quotidiana

Contenuti: Ideazione e costruzione di oggetti con l'uso di materiali di recupero (carta, cartone, avanzi di stoffa, bottoni, fili di lana, nastri, scarti di legno e sughero, ecc.) e non (colori, pietre, Swarosky, gomma eva ecc.).

SARTORIA

L'arte del cucito

Docente: Serafina LANZOLLA

Obiettivi: Sviluppare la creatività, accrescere le capacità manuali, socializzare con persone che hanno in comune la stessa passione per il cucito.

Contenuti: Riparazioni sartoriali
Recupero abiti dismessi
Realizzazione abiti ex novo

UNCINETTO E FERRI

Magia nelle nostre mani

Docenti: Palma MASIELLO – Maria SCORZA

Obiettivi:

- Affinare la manualità
- Stimolare la creatività
- Favorire lo scambio di idee e di esperienze
- Socializzare, condividendo abilità e inventiva

Contenuti: Acquisizione delle varie tecniche
Realizzazione di manufatti artigianali
Allestimento di una mostra finale

AREA MOVIMENTO E BENESSERE

CORSO DI GINNASTICA DOLCE

Docenti: Giacomo MILELLA – Caterina PASTORESSA

Obiettivi:

- Aiutare a prevenire le malattie cronico-degenerative dovute all'invecchiamento.
- Migliorare la mobilità e l'equilibrio, riducendo il rischio di cadute.
- Tonificare i muscoli e rafforzare la struttura ossea.

Contenuti: Esercizi a bassa intensità, caratterizzati da movimenti lenti e armonici, concepiti per dare elasticità e tono ai tessuti, senza gravare troppo su muscolatura e articolazioni.

DANZE POPOLARI

Docente: Chiara LILLO

Obiettivi:

- Conoscere cultura e tradizioni di altri popoli.
- Stimolare la memoria psico-motoria, l'equilibrio e l'orientamento nello spazio.
- Risvegliare la coordinazione neuromuscolare.
- Migliorare il tono muscolare e la mobilità articolare.
- Promuovere la socializzazione.

Contenuti: Studio e successiva esecuzione di danze popolari italiane e internazionali

DANZE STORICHE

Gran balli dell'800

Docente: Monica PICHICHERO

Obiettivi:

- Rivivere la magia e l'atmosfera romantica dei gran balli dell'800
- Riscoprire il ruolo sociale della danza
- Trarre beneficio sul piano fisico e psicologico
- Acquisire garbo, eleganza, educazione, bon ton

Contenuti: Le danze dell'800 (valzer, quadriglie, contraddanze, mazurche, marce...) tratte dalla più famosa cinematografia di costume come Via col vento, Gattopardo, Saga Sissi
Cenni storici delle epoche storiche prese in esame
Coreografie sulle musiche di Strauss, Verdi e altri compositori dell'epoca
Spiegazione ed esecuzione guidata
Lezioni teorico-pratiche
Allenamenti
Studio della storia dei costumi dell'800 e confezionamento di costumi personalizzati
Esibizioni in pubblico e partecipazione a manifestazioni varie

NORDIC WALKING – CORSO BASE

Docente: Alessandro CAPONIO

Obiettivi: Migliorare, lezione dopo lezione, il proprio stato di forma, anche attraverso la condivisione in natura, con gli altri allievi, di questa bellissima disciplina sportiva.

Contenuti:

- Apprendimento della tecnica base
- Esercizi di riscaldamento e stretching finale in natura
- Esercizi di miglioramento della postura
- Ottimizzazione della camminata
- Esercizi di respirazione
- Consapevolezza e coordinazione dei movimenti
- Conoscenza dei sentieri della Foresta Mercadante e del territorio

POSTUROLOGIA

Mi piego, ma non mi spezzo

Docente: Anna PALLAVICINO

Obiettivi: Conoscere il proprio corpo e acquisire una postura corretta

Contenuti: Esercizi di respirazione e rinforzo muscolare
Esercizi di auto-elongazione
Esercizi mirati per postura corretta

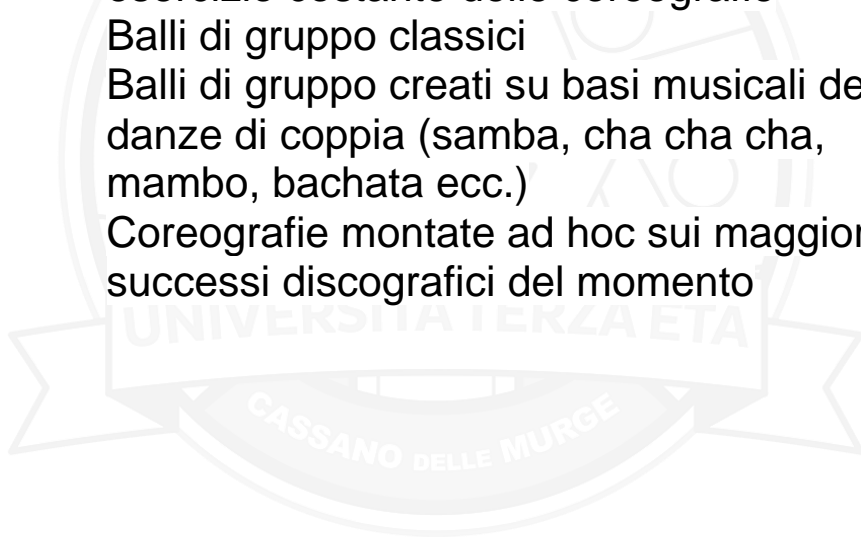
SOCIAL DANCE

Docente: Federica SAMPAOLO

Obiettivi:

- Allenare corpo, memoria e concentrazione
- Migliorare postura, equilibrio e flessibilità
- Svolgere un'attività fisica tutte le settimane
- Interagire con i compagni di corso
- Trascorrere ore piacevoli fuori casa
- Aumentare la fiducia in se stesso e nelle proprie capacità fisiche e mentali

Contenuti: Spiegazione dettagliata dei vari passi ed esercizio costante delle coreografie
Balli di gruppo classici
Balli di gruppo creati su basi musicali delle danze di coppia (samba, cha cha cha, mambo, bachata ecc.)
Coreografie montate ad hoc sui maggiori successi discografici del momento



TREKKING

Camminate escursionistiche

Docente: Nicola DIOMEDE

Obiettivi:

- Diffondere la conoscenza del nostro territorio murgiano e dei relativi habitat naturalistici
- Consentire ai partecipanti una sana attività fisica quale è il camminare in mezzo alla natura, con i benefici che comporta sul nostro sistema cardiovascolare e che permette di scaricare lo stress accumulato

Contenuti: Approccio alla conoscenza del nostro splendido territorio murgiano e dei meravigliosi habitat naturalistici esistenti, ricchi di specie di piante e preziose orchidee spontanee invidiateci da tutto il mondo per la particolare concentrazione presente in Puglia.

Imparare ad orientarsi sul terreno murgiano e boschivo con l'ausilio del sole.

Mostrare ed illustrare direttamente sul terreno le più comuni specie di piante e fiori incontrate lungo i vari percorsi seguiti.

INCONTRI CULTURALI ED EVENTI VARI

Ad integrazione delle attività disciplinari svolte in aula, sono previsti incontri/seminari di approfondimento su vari argomenti, tra cui:

ALIMENTAZIONE, BENESSERE E SALUTE

Relatore: Giulia LEPENNE

Prendere consapevolezza del nostro atteggiamento nei confronti del cibo, acquisire / consolidare giuste abitudini in età matura. Il rapporto con il cibo in età matura, i meccanismi e il ruolo dei singoli componenti alimentari, il microbiota e i singoli micro-organismi che convivono con l'organismo.

AUTISMO: CONOSCERLO PER NON AVERNE PAURA

Relatore: Candida TANGORRA

Evento di informazione su tale disfunzione neuro-cognitiva in continuo aumento. Le conoscenze di base sono essenziali per non avere paura e per intraprendere un percorso familiare integrato. Si può avere testimonianza di Associazioni familiari che affrontano con coraggio e integrazione sociale tali situazioni. Da distinguere l'età scolare dalla maggiore età, per un'integrazione lavorativa dignitosa.

COMUNITÀ ENERGETICHE RINNOVABILI

Relatore: Vito CAPOZZI

Le comunità energetiche rinnovabili sono soggetti giuridici che danno ai cittadini, a piccole imprese e ad autorità locali la possibilità di produrre, gestire e consumare la propria energia.

In queste comunità i cittadini hanno accesso a energia rinnovabile a basso costo diventando proprietari degli impianti di produzione.

CONOSCENZE DI PRIMO SOCCORSO

Relatore: Candida TANGORRA

Laboratorio rivolto agli iscritti per apprendere le basilari conoscenze di primo soccorso

TECNOLOGIA, AUTODIAGNOSI E TELEMEDICINA

Relatore: Marcello MANCARELLA

La tecnologia e non solo nel campo della salute per l'abilitazione di forme evolute di autodiagnosi e telemedicina.

TERRITORIO E SALUTE: STRUTTURE E SERVIZI

Relatore: Anna Maria SBLANO

Servizi territoriali fruibili e modalità di accesso

VIVERE LA FEDE OGGI

Relatore: don Francesco GRAMEGNA

Riflettere e comprendere il valore della parola di Dio alla luce dei tempi odierni.

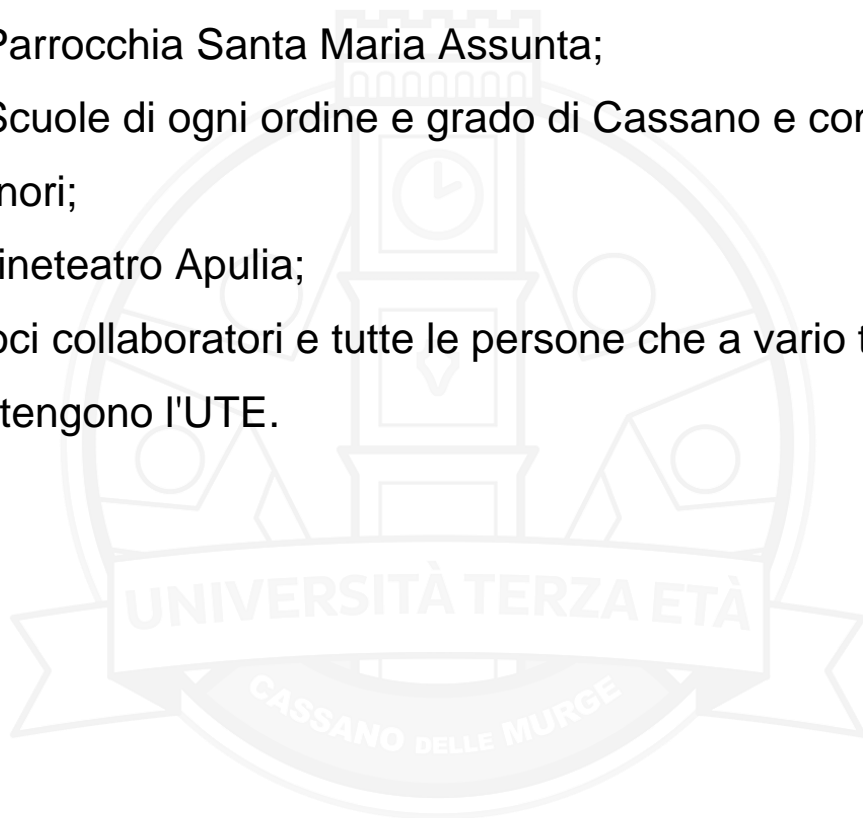
INOLTRE:

- ▶ Giornata della Pace
- ▶ Settimana della Cultura
- ▶ Settimana della Scienza
- ▶ Convenzioni con Cineteatro Apulia e Gold Gym
- ▶ Incontro con Poste Italiane
- ▶ Presentazione libri
- ▶ Incontri intergenerazionali
- ▶ Progetti in rete
- ▶ Partecipazione ad eventi ed iniziative del territorio
- ▶ Uscite didattiche

RINGRAZIAMENTI

Si ringraziano:

- l'Amministrazione Comunale;
- la Banca di Credito Cooperativo;
- la Parrocchia Santa Maria Assunta;
- le Scuole di ogni ordine e grado di Cassano e comuni vicini;
- il Cineteatro Apulia;
- i Soci collaboratori e tutte le persone che a vario titolo sostengono l'UTE.



UTE CASSANO DELLE MURGE



Indirizzo: Via Vittorio Emanuele III, 38

E-mail: utecassanomurge@libero.it

Tel.: 080 450 5704

WhatsApp: 328 382 6390

Sito web: www.utecassanomurge.it