

MIGLIORARE LE RELAZIONI CON GLI ALTRI PATRIZIA DANESI

Un percorso dedicato a rafforzare l'autostima, migliorare la propria capacità di comunicare con gli altri e aumentare la consapevolezza di sé. Scopri come esprimerti con sicurezza e autenticità, sviluppando strumenti e tecniche per migliorare il modo in cui pensi a te stesso e interagisci con il mondo. Per chi desidera costruire relazioni più solide e autentiche, trasformando il proprio approccio alla comunicazione e alla crescita personale.

 Di giovedì, dal 06 marzo al 15 maggio	 15,00 - 16,30
 10 incontri - presso I.S. Giovanni Falcone	 € 50,00

COMUNICARE ATTRAVERSO IL CINEMA PATRIZIA DANESI

Scopri il potere comunicativo del cinema e come registi e attori trasmettono emozioni, messaggi e storie oltre l'immagine. Attraverso l'analisi di alcuni film, esploreremo, oltre la narrazione, linguaggio del corpo e dialoghi efficaci, con l'obiettivo di comprendere e applicare questi strumenti nella vita quotidiana. Un percorso per migliorare te stesso e la tua capacità di influenzare e ispirare, traendo ispirazione dall'arte cinematografica.

 Di giovedì, dal 06 marzo al 15 maggio	 16,30 - 18,00
 10 incontri - presso I.S. Giovanni Falcone	 € 50,00



PILATES

SARA QUADRELLI

Corso di metodo Pilates misto ad allungamento muscolare e tonificazione. Utile a rafforzare la muscolatura, alla mobilizzazione delle articolazioni, a migliorare la postura e decontrarre i punti di maggiore tensione. Migliora la propriocezione e la consapevolezza corporea. MAX 20 PARTECIPANTI Servono: materassino, abbigliamento sportivo. e calze con gommini antiscivolo.

 Di lunedì, dal 03 marzo al 26 maggio	 15,30-16,25
 12 incontri - palestra Media E.Fermi	 € 60,00

OPPURE, SECONDO CORSO

 Di mercoledì, dal 05 marzo al 28 maggio	 15,30-16,25
 12 incontri - palestra Media E. Fermi	 € 60,00

PILATES - POSTURALE DOLCE MARTINA BOTTA

Il corso ha l'obiettivo di prendere maggiore confidenza con il proprio corpo attraverso il movimento dolce e il respiro. Con l'ascolto profondo ed il giusto tempo, sarà possibile compiere i movimenti con agio e fluidità, permettendo alla persona di sentire il beneficio psico-corporeo che scaturisce da questa disciplina. MAX 20 PARTECIPANTI.

 Di lunedì, dal 03 marzo al 26 maggio	 16,35-17,30
 12 incontri - palestra di San Rocco	 € 60,00

OPPURE, SECONDO CORSO

 Di mercoledì, dal 05 marzo al 28 maggio	 16,35-17,30
 12 incontri - palestra Media E.Fermi	 € 60,00

GINNASTICA DOLCE IN ACQUA Personale della Piscina

La ginnastica in acqua è particolarmente indicata per la sua capacità di rallentare i processi di invecchiamento, apportando benefici sia mentali che fisici, facilitando i movimenti delle articolazioni grazie alla capacità dell'acqua di ridurre il peso corporeo. La lezione è composta da esercizi di sollevamento degli arti, spinte, slanci, camminate e potenziamento tramite l'ausilio di piccoli attrezzi. Ogni partecipante svolgerà esercizi mirati ed adeguati alle sue capacità e possibilità. Indossare costume adatto.

 Di martedì, dal 04 marzo al 20 maggio	 15,00 - 16,00
 12 incontri - presso la Piscina Comunale	 € 96,00

OPPURE, SECONDO CORSO

 Di giovedì, dal 06 marzo al 29 maggio	 11,00-12,00
 12 incontri - presso la Piscina Comunale	 € 96,00

HATA YOGA PATRIZIA CISANA

La pratica mira alla mobilizzazione della colonna vertebrale e della gabbia toracica, grazie alle semplici posture di allungamento, estensione ed avvolgimento guidati dalla respirazione che ne diviene il filo conduttore. Una pratica che migliora la respirazione, l'elasticità e la consapevolezza. Serve materassino. MAX 20 PARTECIPANTI.

 Di martedì, dal 04 marzo al 27 maggio	 16,30 - 18,00
 12 incontri - palestra Media M.L. King	 € 60,00

IMPARIAMO A BALLARE - 1° LIVELLO

SERGIO PAGANI

Educazione al ritmo e all'armonia nel movimento. Primo approccio al mondo della danza.

Un modo piacevole ed armonioso per mantenersi in forma.

Minimo 8 partecipanti

 Di martedì, dal 04 marzo al 27 maggio	 16,30 - 18,00
 12 incontri - palestra di San Rocco	 € 60,00



IMPARIAMO A BALLARE - 2° LIVELLO SERGIO PAGANI

Prosegue in modo maggiormente affinato l'educazione armoniosa del movimento.

Approfondimento della tecnica dei balli di coppia e di gruppo.

Un modo piacevole ed armonioso per mantenersi in forma.

Minimo 8 partecipanti.

 Di giovedì, dal 06 marzo al 29 maggio	 16,30 - 18,00
 12 incontri - palestra di San Rocco	 € 60,00

PRIMO SOCCORSO Personale C.R.I.

Conoscere come comportarsi, cosa è utile fare e cosa non fare nelle emergenze che possono succedere. Dalla chiamata del 112, numero unico di emergenza, all'eventuale intervento del personale sanitario.

 in via di definizione	 in via di definizione
 sede della C.R.I. via Golgi 32	 € 20,00



CONOSCENZA E USO DEL DEFIBRILLATORE

Personale C.R.I.

Verranno fornite nozioni sulle operazioni da eseguire prima di impiegare il defibrillatore, massaggio cardiaco e chiamata del 112 e in quali condizioni operare.

Quindi verrà spiegato come funziona il defibrillatore.

L'uso di questa apparecchiatura permette di salvare vite umane, ma va usato con attenzione.

 in via di definizione	 in via di definizione
 sede della C.R.I. via Golgi 32	 € 65,00

LABORATORIO DI TEATRO COMPAGNIA FILODIRAME

Si spazia da esercizi di conoscenza su spazio / tempo / ritmo e relazione, per poi imparare a canalizzare la propria energia in scena fino alla creazione del proprio personaggio.

Un modo leggero per scoprire sé stessi, per scoprire il valore della relazione e per diventare creatori di un momento che resterà nell'anima e nel cuore, in una poetica fatta di contaminazione, tecnica e cuore.

 Di mercoledì, dal 26 febbraio al 26 marzo	 14,00-16,00
 5 incontri presso Teatro Sociale di Palazzolo	 € 40,00

Le vacanze solite di Pasqua sono già considerate nel programma dei corsi, ma in caso di possibili ponti vacanza nel periodo che comprende Pasqua, 25 Aprile e Primo Maggio, alcune lezioni potrebbero essere posticipate, in tal caso provvederemo ad avvisare con tempestività.

Le iscrizioni, fino all'esaurimento della ragionevole disponibilità per ogni corso, si ricevono presso la sede dell'AUSER Palazzolo, in via Roncaglie, 2/A (a fianco della media E.Fermi)

• Di lunedì, mercoledì e venerdì dalle ore 9,30 alle 11,30 dal 03 al 21 di febbraio 2025

• Di martedì e giovedì dalle ore 14,30 alle 16,30 dal 04 al 20 di febbraio 2025

Le iscrizioni possono anche essere fatte online, tramite bonifico bancario dell'importo corrispondente a quello dei corsi richiesti e del tesseramento, specificando il nome del socio e la denominazione del corso o dei corsi scelti.

Codice IBAN: IT 46E 03069 09606 100000 122894

I nuovi soci mai iscritti prima non possono utilizzare questo metodo.

IMPORTANTE!!

Si raccomanda di iscriversi rispettando le date indicate, se proprio impossibilitati, avvisare il signor CERVI.

I corsi inizieranno solo se verrà raggiunto un numero congruo di iscritti.

Per informazioni telefonare al signor CERVI:

cellulare 348 491 8077 - posta elettronica: auserpalazzolo@gmail.com

L'UNIVERSITÀ della LIBERETÀ organizza anche viaggi e gite socio-culturali, in collaborazione con agenzie specializzate.

La quota del tesseramento per l'anno 2025 è di € 18,00

Quattro buoni motivi per avere la tessera AUSER e partecipare ai corsi.

- 1 - Occasioni per socializzare e sfuggire alla solitudine
- 2 - Ampia scelta di corsi didattici programmati
- 3 - Viaggi, visite guidate a città e mostre d'arte
- 4 - Polizza assicurativa contro incidenti che possono capitarci

AVVISO

Come accordato con la direzione della società ACQUARE, gestore della Piscina Comunale, i soci dell'AUSER, presentando la tessera al personale, potranno partecipare ai corsi già previsti nel programma della piscina, al prezzo scontato di € 7,00 per lezioni di nuoto e di € 8,00 per lezioni di ginnastica dolce in acqua.



CITTÀ DI
PALAZZOLO
SULL'OGLIO



"Università della Libertà"
Palazzolo sull'Oglio APS-ETS



L'UNIVERSITÀ DELLA LIBERETÀ

CON IL PATROCINIO DELL'ASSESSORATO ALLA CULTURA
E ALLA PUBBLICA ISTRUZIONE, PROPONE AI PROPRI ASSOCIATI,
DELLE

OCCASIONI D'INCONTRO PRIMAVERA 2025

A CHI NON HA PIÙ L'ETÀ PER LA SCUOLA, MA HA
CONSERVATO CURIOSITÀ ED INTERESSI, DESIDERIO DI
CONOSCENZA E DI RELAZIONE CON GLI ALTRI

Gli incontri avranno inizio da lunedì 3 marzo 2025, si svolgeranno a cadenza settimanale, presso l'Istituto di Istruzione Superiore "Giovanni Falcone", in via Levadello, n° 24 / 26, tranne:

Laboratorio di Teatro, Impariamo a ballare, tutti i corsi di Pilates, Ginnastica dolce in acqua, Hata Yoga, Primo Soccorso ed Uso del defibrillatore, che si svolgeranno presso le sedi indicate nel relativo riquadro.

Sostieni l'AUSER con il 5x1000, senza costi in più per te
codice fiscale 97321610582

ALIMENTAZIONE E BENESSERE

 **ENRICO BERTOLI**

Tutti i giorni facciamo scelte alimentari che condizionano, più o meno consapevolmente, il nostro benessere psico-fisico. La dieta mediterranea è stata riconosciuta dall'UNESCO come un sano stile di vita che migliora lo stato di salute di tutta la popolazione e permette di ridurre l'impatto sull'ambiente implementando ulteriormente la nostra salute. Durante il corso verranno analizzati i vari nutrienti, il loro ruolo metabolico e il loro impatto sulla nostra salute.

 Di venerdì, dal 07 marzo al 23 maggio	 15,00 - 16,30
 10 incontri - presso I.S. Giovanni Falcone	 € 50,00

CONSUMO CONSAPEVOLE

 **ANNA CRESPIATICO**

Cosa consumiamo? Un confronto sulle nostre scelte quotidiane, quanto influiscono su ambiente, salute, economia, spreco alimentare. Siamo consapevoli che quanto consumiamo sia frutto di una filiera etica? Esempi e attività pratiche ci guideranno in questo percorso.

 Di giovedì, dal 06 marzo al 15 maggio	 16,30 - 18,00
 10 incontri - presso I.S. Giovanni Falcone	 € 50,00

PROCESSI PSICHICI, TEMPERAMENTO, PERSONALITA', COMPORTAMENTO

 **GIUSEPPE MAIO**

Processi cognitivi, bisogni e motivazioni, stili di personalità e comportamento. Il corso si prefigge di affrontare tematiche relative all'evoluzione, alla formazione e consolidamento di caratteristiche peculiari di ogni soggetto nei differenti ambiti della vita. Programma interessante per chi ascolta, stimolante per chi lo propone.

 Di lunedì, dal 03 marzo al 12 maggio	 17,00 - 18,30
 10 incontri - presso I.S. Giovanni Falcone	 € 50,00

DISEGNO E DECORAZIONE

 **FELICE LABIANCA**

Il corso prevede un'attività pratica dove ci si eserciterà su alcune delle principali tecniche espressive grafico pittoriche e textures. Queste tecniche verranno inoltre comparate con i principali movimenti artistici del '900 per coglierne la loro relazione ed evoluzione. L'obiettivo finale è star bene socializzando e disegnando.

 Di lunedì, dal 03 marzo al 12 maggio	 16,00 - 17,30
 10 incontri - I.S. Giovanni Falcone	 € 50,00

INGLESE 1° LIVELLO - 1ª PARTE

 **NADIA MARTINA**

Si forniranno le conoscenze grammaticali per sostenere brevi dialoghi su argomenti quotidiani, costruire frasi semplici e corrette, comprendere brani di lettura fatta a voce alta. Si affronteranno alcune situazioni nelle quali ci si può trovare: in viaggio, al ristorante e in albergo, all'aeroporto.

 Di giovedì, dal 06 marzo al 15 maggio	 15,00-16,30
 10 incontri - presso I.S. Giovanni Falcone	 € 50,00

INGLESE 1° LIVELLO - 2ª PARTE

 **NADIA MARTINA**

Argomenti di conversazione quotidiana ad uso turistico-culturale con un focus più specifico sulle attività di listening e speaking che possono essere fruibile a un italiano che viaggia per turismo o per un proprio interesse personale.

 Di giovedì, dal 06 marzo al 15 maggio	 16,30 - 18,00
 10 incontri - presso I.S. Giovanni Falcone	 € 50,00



INGLESE 2° LIVELLO

 **REBECCA FOCESATO**

Il corso è incentrato sulla grammatica di base, al fine di permettere ai partecipanti di saper costruire delle frasi semplici e corrette. Inoltre, verrà dato spazio a momenti di conversazione ad alta voce e traduzione dall'italiano all'inglese e viceversa, con lo scopo di acquisire sicurezza nel parlare ed ampliare il proprio vocabolario.

 Di martedì, dal 04 marzo al 13 maggio	 16,30 - 18,00
 10 incontri - presso I.S. Giovanni Falcone	 € 50,00

INGLESE 3° LIVELLO

 **REBECCA FOCESATO**

Il corso si baserà principalmente sulla lettura di un libro scelto dalla docente. Ci saranno inoltre momenti di conversazione su diversi argomenti e ascolto/analisi di canzoni in lingua inglese.

 Di martedì, dal 04 marzo al 13 maggio	 15,00 - 16,30
 10 incontri - presso I.S. Giovanni Falcone	 € 50,00

INGLESE 4 - CONVERSAZIONE POTENZIATA

 **SELINA GRASSO**

Si potenzia la lettura, la comunicazione e l'ascolto. Si lavora sulla lingua parlata nelle sue accezioni diverse, sulla lingua della letteratura inglese leggendo e commentando brani di autori in lingua. Saranno affrontati registri della lingua parlata gergale, idiomi e modi di dire, differenze tra accenti diversi.

 Di lunedì, dal 24 febbraio al 19 maggio	 17,30 - 19,00
 12 incontri - presso I.S. Giovanni Falcone	 € 60,00

SPAGNOLO 1° LIVELLO

 **ALESSIA COLLA**

Il corso prevede un approccio alla lingua con nozioni lessicali e grammaticali di base: articoli, formazione del femminile e del plurale, pronomi, verbi regolari al tempo presente, aggettivi. In aggiunta si propongono letture semplici, comprensioni orali, cultura spagnola ed esercizi.

 Di mercoledì, dal 05 marzo al 7 maggio	 16,00 - 17,30
 10 incontri - presso I.S. Giovanni Falcone	 € 50,00

SPAGNOLO 2° LIVELLO - 1ª PARTE

 **ALESSIA COLLA**

Il corso prosegue con il lessico e la grammatica, la quale comprende: verbi irregolari tempo presente, gli ordinali, quantificatori, preposizioni, verbi pronominali, pronomi complemento. In aggiunta, si propongono comprensioni e produzioni orali, letture, esercizi di traduzione, comprensione scritta e grammaticale, oltre ad approfondimenti sulla cultura spagnola.

 Di martedì, dal 04 marzo al 13 maggio	 15,00-16,30
 10 incontri - presso I.S. Giovanni Falcone	 € 50,00



SPAGNOLO 2° LIVELLO - 2ª PARTE

 **ALESSIA COLLA**

Il corso fornisce nozioni grammaticali avanzate, quali: averbi, formazione del gerundio, perifrasi, pronomi, formazione del participio, verbi al tempo passato, comparativi e superlativi, espressioni del futuro. In aggiunta, si propone un potenziamento alla comprensione e produzione orale e scritta, oltre ad esercizi ed approfondimenti.

 Di martedì, dal 04 marzo al 13 maggio	 16,30-18,00
 10 incontri - presso I.S. Giovanni Falcone	 € 50,00

 Di venerdì, dal 07 marzo al 13 maggio	 15,00-16,30
 10 incontri - presso I.S. Giovanni Falcone	 € 25,00

TEDESCO 1° LIVELLO BASE

 **SELINA GRASSO**

Al termine del corso il partecipante sarà in grado di: salutare, presentarsi, parlare di sé e di altri, nominare le diverse nazionalità, contare, descrivere la propria casa e le attività svolte quotidianamente, utilizzare il lessico relativo all'abbigliamento, al tempo atmosferico, alla salute e alla alimentazione, parlare di viaggi, sport e tempo libero.

Verranno acquisiti gli elementi di grammatica base necessari per acquisire i punti elencati: struttura della frase, pronomi, coniugazione verbi principali, maschile e femminile, singolare e plurale, articoli e aggettivi, verbi modali, principali preposizioni.

 Di martedì, dal 04 marzo al 13 maggio	 17,30-19,00
 10 incontri - presso I.S. Giovanni Falcone	 € 50,00

FRANCESE 1° LIVELLO

 **JACQUELINE LOUBET**

Per chi vuole rinfrescare e consolidare conoscenze scolastiche, utili in viaggio. Affronteremo situazioni nelle quali ci si può trovare nel quotidiano. Lettura ad alta voce e commento di brani della letteratura francese.

 Di mercoledì, dal 05 marzo al 7 maggio	 16,00 - 17,30
 10 incontri - presso I.S. Giovanni Falcone	 € 50,00

FRANCESE 2° LIVELLO

 **JACQUELINE LOUBET**

Proseguimento supplementare della conoscenza della lingua proponendo gli argomenti già trattati nel 1° corso ma che presentano difficoltà superiori. Verranno affrontate situazioni nelle quali ci si può trovare nella quotidianità. Lettura ad alta voce di brani della letteratura francese.

 Di venerdì, dal 07 marzo al 23 maggio	 15,00-16,30
 10 incontri - presso I.S. Giovanni Falcone	 € 50,00

LINGUA PARLATA E LINGUA SCRITTA

 **SONIA MALCISI**

Guida alla consapevolezza nell'uso della lingua-madre attraverso l'approccio ad alcuni generi letterari, quali la poesia, il racconto, la biografia, l'autobiografia e lo stile giornalistico. Seguiranno esercitazioni di recito-lettura e drammatizzazione.

 Di mercoledì, dal 05 marzo al 7 maggio	 16,00 - 17,30
 10 incontri - presso I.S. Giovanni Falcone	 € 50,00

LETTERATURA

 **VINCENZO CAROLA**

Il corso è ispirato alle brevi biografie proposte da Eugenio Baroncelli. Ogni incontro sarà costituito da curiose notizie che lo scrittore riminese ci offre, dall'analisi di alcuni tratti di poetica ed infine dalla proposta di brani o racconti poco noti degli autori che costituiscono un'antologia davvero godibile.

Forse ci sorprenderemo nel conoscere che dietro il genio di grandi letterati si nascondevano amanti infelici, fumatori ossessivi, insonni....La scelta per questa prima edizione privilegia la varietà da Leopardi a Pirandello, da Lovecraft a Frederic Brown.

 Di venerdì, dal 07 marzo al 23 maggio	 16,30-18,00
 10 incontri - presso I.S. Giovanni Falcone	 € 50,00

SIAMO TUTTI LATINISTI, UN PO'

 **MARIO ANGELI**

Breve percorso multimediale per scoprire quanto sia diffuso, spesso inconsapevole, l'utilizzo di termini ed espressioni latine nel linguaggio comune, anche di chi non ha studiato latino. Si tratta di una esplorazione non accademica ma efficace e corretta della permanenza della lingua latina (e non solo) nella nostra quotidianità.

 Di venerdì, dal 07 marzo al 04 aprile	 15,00-16,30
 5 incontri - presso I.S. Giovanni Falcone	 € 25,00

STORIA DEL '900

 **ORNELLA CADEI**

Il corso intende ricostruire i momenti della storia d'Italia, dal processo di unificazione agli avvenimenti più significativi del Novecento dedicando un momento di attenzione al Costituzionalismo, ovvero all'analisi della nostra Costituzione ed alle ragioni storiche che abbiano influito sulla sua stesura.

 Di giovedì, dal 06 marzo al 15 maggio	 15,00-16,30
 10 incontri - presso I.S. Giovanni Falcone	 € 50,00

STORIA DELLA MUSICA STRUMENTALE

 **MATTEO BIANCHI**

Il corso si propone di fornire una panoramica sulla storia della musica strumentale. Sarà diviso in due macro-aree: musica classica e musica popolare. Le lezioni includeranno ascolti di brani esemplari, di cui verranno analizzate le peculiarità e il contesto della loro composizione e l'approfondimento sulla storia degli strumenti musicali: dalla musica antica e barocca fino al pop-rock, passando per la musica classica, romantica e popolare.

 Di venerdì, dal 07 marzo al 9 maggio	 16,30 - 18,00
 8 incontri - presso I.S. Giovanni Falcone	 € 50,00

STORIA DELL'ARTE

 **OSVALDO VEZZOLI**

Il nudo femminile e il nudo maschile dalla preistoria all'arte classica greca e romana, dall'arte medioevale all'arte contemporanea. Un percorso nuovo e stimolante per scoprire importanti opere d'arte e affascinanti novità.

 Di giovedì, dal 06 marzo al 15 maggio	 15,00-16,30
 10 incontri - presso I.S. Giovanni Falcone	 € 50,00



MITOLOGIA E ARTE

 **CLARA BERETTA**

Viaggio alla scoperta delle divinità greche e latine attraverso miti e leggende. Pittura, scultura e architettura accompagneranno questo affascinante percorso.

 Di mercoledì, dal 05 marzo al 7 maggio	 16,00 - 17,30
 10 incontri - presso I.S. Giovanni Falcone	 € 50,00

10 AMO IL BAROCO

 **GIUSEPPE FUSARI**

Un percorso nella libertà di uno stile che ha prodotto alcuni tra i più grandi capolavori della storia dell'arte e che, insospettabilmente, continua ad ispirare artisti, designer e creativi contemporanei.

 Di lunedì, dal 3 marzo al 12 maggio	 16,00 - 17,00
 10 incontri - presso I.S. Giovanni Falcone	 € 50,00

FILOSOFIA

 **ORNELLA CADEI**

Il corso intende ripercorrere il pensiero dei filosofi più significativi nell'800 e nel 900 selezionandone le parti che possano suggerire ancora oggi spunti di riflessione.

 Di martedì, dal 04 marzo al 13 maggio	 15,00 - 16,25
 10 incontri - presso I.S. Giovanni Falcone	 € 50,00

PSICOLOGIA

 **MICHELE VENNI**

La felicità: significato, difficoltà, percorsi per raggiungerla.

 Di mercoledì, dal 05 marzo al 23 aprile	 16,00-17,00
 8 incontri - presso I.S. Giovanni Falcone	 € 40,00