



COMUNE
DI ROVERETO

università dell'età libera

2025.2026





PREMESSA

A Rovereto, l'Università dell'Età Libera è gestita fin dalla sua nascita, 45 anni fa, direttamente dal Comune di Rovereto, ora con il Servizio Istruzione Cultura e Sport. Nella scorsa edizione sono state più di 1900 le persone che hanno preso parte alle 150 proposte realizzate durante l'anno, tra corsi, conferenze e laboratori.

Per l'edizione 2025-26 si è scelto di proporre una programmazione che comprende un'ampia offerta di corsi già consolidati nelle precedenti edizioni e sempre molto apprezzati, accanto a delle novità. Gli argomenti spaziano dall'espressione artistica, alla salute e al benessere della persona, con corsi di educazione motoria, conferenze di interesse generale e riflessioni sulla cultura locale. Non mancheranno i corsi di alfabetizzazione informatica, il modulo sulla sanità digitale e l'utilizzo di TreC+ con la novità di alcuni appuntamenti di educazione finanziaria applicata.

Sono raccolte nel libretto annuale anche le proposte delle altre realtà del territorio come le iniziative dedicate della nostra Biblioteca civica "G. Tartarotti", quelle dei musei e degli enti culturali della città, come anche le attività dei circoli e delle associazioni di anziani e pensionati. Uno spazio è dedicato ai progetti e ai servizi alla persona del Comune di Rovereto, in particolare lo Spazio Argento, che vuol essere un punto di riferimento per una qualità di vita sempre migliore.

L'augurio è che tutte le iscritte e tutti gli iscritti possano trovare nell'Università dell'Età Libera occasioni di incontro, di conoscenza, di curiosità, per allenare le proprie passioni o scoprirne di nuove, sempre all'insegna della voglia di sperimentarsi con sé stessi e con gli altri. Confidiamo che, nella varietà delle proposte, ogni persona possa trovare l'opportunità a lei più prossima per fare esperienze arricchenti, coltivare vecchie e nuove relazioni, condividere momenti piacevoli e pieni di significato.

Micol Cossali
**Assessora alla Promozione
artistica, Cultura, Turismo**

INAUGURAZIONE ANNO ACCADEMICO

TEATRO ZANDONAI

**MARTEDÌ 21
OTTOBRE 2025
ORE 17.00**

SPETTACOLO "IL MEGLIO DI LOREDANA CONT"

I momenti più esilaranti
del suo repertorio
uniti a nuovi pezzi
per ridere di noi e
della nostra quotidianità

di e con LOREDANA CONT

**ACCESSO
LIBERO
E GRATUITO**



INDICE GENERALE



INTRODUZIONE

ISCRIZIONE AI CORSI	9
SCHEDA DI AUTOVALUTAZIONE DELLO STATO DI SALUTE	10
PRIMO PERIODO DI ISCRIZIONE AI CORSI	11
SECONDO PERIODO DI ISCRIZIONE AI CORSI	12
AMMISSIONI AI CORSI	13
PAGAMENTI RITIRI E SUBENTRI	14

CORSI

LABORATORI DI ESPRESSIONE ARTISTICA

LABORATORIO PER NONNI LIBRI TATTILI E ALTRE REALIZZAZIONI PER LA PRIMA INFANZIA	16
GHIRLANDE E FUORIORTA AUTUNNALI/INVERNALI	17
ACQUERELLO - LIVELLO BASE	18
ACQUERELLO - LIVELLO AVANZATO	19
CON L'ACQUERELLO SI PUÒ	20
PITTURA ACRILICA	21
RITRATTISTICA - LIVELLO BASE	22
RITRATTISTICA - LIVELLO AVANZATO	23
TROMPE L'OEIL DIPINGERE CON REALISMO	24
DISEGNO LIVELLO - BASE	25
DISEGNO LIVELLO - INTERMEDIO	26
IL RITRATTO IN ARGILLA	27
PITTURA SU PORCELLANA E CERAMICA	28
PATCHWORK - LIVELLO INTERMEDIO	29
PATCHWORK - LIVELLO AVANZATO	30
TESSITURA TRAME COLORATE	31
RICAMO	32
MAGLIA E UNCINETTO	33
ARMONICA A BOCCA TRADIZIONALE POPOLARE - LIVELLO BASE	34

INDICE GENERALE



LABORATORI DI SALUTE E BENESSERE

CERVICALE: CONOSCERE, PREVENIRE, CURARE	38
GINNASTICA PELVICA FEMMINILE	39
GINNASTICA PELVICA MASCHILE	40
INTRODUZIONE ALLA RIFLESSOLOGIA PLANTARE	41
AUTODIFESA E CONSAPEVOLEZZA	42
BIODANZA E MOVIMENTO	43
BREVE CORSO DI MEDITAZIONE IN CERCHIO	44
QI GONG - LIVELLO BASE	45
QI GONG - LIVELLO INTERMEDIO	46
TAIJI QUAN: ARTE DI LUNGA VITA	47
TAIJI QUAN METODO DELL'ACQUA E LA PRATICA ENERGETICA	48
TAIJI QUAN E OSTEOPATIA - LIVELLO BASE	49
TAIJI QUAN E OSTEOPATIA - LIVELLO INTERMEDIO	50
PILATES	52
YOGA	55
EDUCAZIONE MOTORIA	58
EDUCAZIONE MOTORIA (PER PERSONE FISICAMENTE INDIPENDENTI)	60
EDUCAZIONE MOTORIA LEGGERA (PER PERSONE FISICAMENTE FRAGILI)	63

CORSI E SEMINARI SALUTE E BENESSERE

INVECCHIAMENTO ATTIVO: TEORIA E CONSIGLI PER MANTENERSI IN SALUTE E INDIPENDENTI	66
ELEMENTI DI PRIMO SOCCORSO	67
PREVENZIONE DELLE CADUTE	68
GLI SCREENING ONCOLOGICI IN PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO	69

INDICE GENERALE

VIVERE BENE DOPO I 50 ANNI: ALIMENTAZIONE E ATTIVITÀ FISICA	70
PER RESTARE IN FORMA PATOLOGIE VISIVE: PREVENZIONE, SERVIZI E TECNOLOGIE	71
INVECCHIAMENTO E SALUTE DELL'APPARATO GENITALE MASCHILE	72
PAVIMENTO PELVICO: QUANTO NE SAI?	73
SESSUALITÀ AD OGNI ETÀ	74
I FATTORI PROTETTIVI E I FATTORI DI RISCHIO NELLE MALATTIE NEUROLOGICHE	75
DECISIONI E AZIONI NELL'INVECCHIAMENTO	76
MEMORIA E NON SOLO...	77
EDUCARSI ALL'ANZIANITÀ	78
VIVERE CON CONSAPEVOLEZZA tecniche di mindfulness per gestire dolore e stress nella vita quotidiana	79
GRAZIE MILLE. RIFLESSIONI SULLA GRATITUDINE	80
INTELLIGENZA EMOTIVA	81
ESPLORANDO I TERRITORI DELLA PAURA	82
L'ARTE DI NEGOZIARE	83
RI-COMINCIARE CON DANTE (la vita è una commedia e arriva il tempo degli esami)	84

CORSI E SEMINARI CULTURA GENERALE

TRA PASSATO E FUTURO: GUERRE, MEMORIA E INFORMAZIONE NEL MONDO CHE CAMBIA	86
IL FENOMENO MIGRATORIO: NUMERI, CURIOSITÀ E LUOGHI COMUNI	88
EDUCAZIONE FINANZIARIA APPLICATA	89
TESTAMENTI E SUCCESSIONI	90
LABORATORIO DI DICHIARAZIONI ANTICIPATE DI TRATTAMENTO DI FINE VITA	91



INDICE GENERALE



LABORATORIO DI INGLESE IN VALIGIA COME SOPRAVVIVERE IN VACANZA	92
LABORATORIO DI EDUCAZIONE AL GESTO GRAFICO	93
LABORATORIO CREATIVO DI LETTURA E SCRITTURA: SE FOSSI UN LIBRO	94
LABORATORIO DI SCRITTURA IL GUSTO DELLA PAROLA SCRITTA (SECONDO LIVELLO)	95
ANCORA IN VIAGGIO INSIEME AI GRANDI CLASSICI	96
IN CAMMINO CON DANTE-PURGATORIO	97
IL NUDO NELL'ARTE	98
STORIA E GLI STILI DELL'ARCHITETTURA	99
L'ARTE NEI CINQUE CONTINENTI	100
IN VIAGGIO CON GIOTTO ATTRAVERSO L'ITALIA	101
STORIA DELL'ARTE DEL QUATTROCENTO: I FIAMMINGHI NEI PAESI BASSI	102
CINEMA D'AUTORE: STORIE E PELLICOLE DI GRANDI PROTAGONISTI DELLA SETTIMA ARTE	103
CINEMA E STORIA: PRESIDENTI E ALTRE FIGURE POLITICHE DI SPICCO	104
STORIE IN VALIGIA: LE CAPITALI DI OGGI E DI IERI	105
I PREGIUDIZI SULLE DONNE NELLA STORIA: FIGURE FEMMINILI "INDOMITE" E ORIGINI DELLA VIOLENZA	106
"SI VIS PACEM"... È POSSIBILE UN MONDO SENZA GUERRA? FILOSOFIA E POLITICA A CONFRONTO	107
SGUARDI SUL CRISTIANESIMO	108
LE SFIDE DELL'ANTROPOLOGIA NEL MONDO CONTEMPORANEO	109
IL LINGUAGGIO DELLE IMMAGINI: INTRODUZIONE ALL'ARALDICA E ALL'EMBLEMATICA	110



INDICE GENERALE

ANTOLOGIA DI STORIA LOCALE	111
IL TRENINO NELL'ITALIA DEL NOVECENTO	112
I TARENTINI ALLA CONQUISTA DEL BRASILE	113
STORIE DI PERSONE E DI OGGETTI	114
I VALORI DELLA COSTITUZIONE VS L'IDEOLOGIA FASCISTA	115
ROVERETO LO SVILUPPO DI UNA CITTÀ	116
SCOPRIAMO L'UNIVERSO - LIVELLO BASE	117
SCOPRIAMO L'UNIVERSO - CORSO AVANZATO	118
PAOLO ORSI: LA MERAVIGLIOSA AVVENTURA	119
ANIMALI COME NOI	120
GHIACCIAI IERI ED OGGI	121
AVVICINAMENTO AL MONDO DELLE PIANTE	122
LA SALUTE NEL PIATTO: ERBE, ORTAGGI E AROMI IN CUCINA	123
RISPARMIA TEMPO (MA ANCHE SPAZIO, SOLDI ED ENERGIE), INIZIA DA CASA TUA!	124
SPAZIO ARGENTO: UN SERVIZIO A FAVORE DELLA POPOLAZIONE ANZIANA	125
SICUREZZA STRADALE, GESTIONE RIFIUTI E CONDUZIONE ANIMALI DOMESTICI	126
LA SANITÀ DIGITALE, TREC+ E LA TELEMEDICINA NELLA PAT	127
ALFABETIZZAZIONE INFORMATICA - LIVELLO BASE	129
ALFABETIZZAZIONE INFORMATICA - SECONDO LIVELLO	130



ALTRE ATTIVITÀ

CORSI PROPOSTI DA ALTRI ENTI	132
PROGETTI E SERVIZI ALLA PERSONA	146
ASSOCIAZIONI DEGLI ANZIANI SUL TERRITORIO	152



I SEMINARI - CORSI GRATUITI

▀ Invecchiamento attivo: teoria e consigli per mantenersi in salute e indipendenti	66
▀ Prevenzione delle cadute	68
▀ Gli screening oncologici in provincia autonoma di trento	69
▀ Vivere bene dopo i 50 anni: alimentazione e attività fisica per restare in forma	70
▀ Patologie visive: prevenzione, servizi e tecnologie	71
▀ Invecchiamento e salute dell'apparato genitale maschile	72
▀ Pavimento pelvico: quanto ne sai?	73
▀ Sessualità ad ogni età	74
▀ I fattori protettivi e i fattori di rischio nelle malattie neurologiche	75
▀ Decisioni e azioni nell'invecchiamento	76
▀ Il fenomeno migratorio: numeri, curiosità e luoghi comuni	88
▀ Testamenti e successioni	90
▀ Il nudo nell'arte	98
▀ I pregiudizi sulle donne nella storia: figure femminili "indomite" e origini della violenza	106
▀ Ghiacciai ieri ed oggi	121
▀ Risparmia tempo (ma anche spazio, soldi ed energia), inizia da casa tua!	124
▀ Spazio argento: un servizio a favore della popolazione anziana	125
▀ Sicurezza stradale, gestione rifiuti e conduzione animali domestici	126
▀ La sanità digitale, trec+ e la telemedicina nella pat	127

ATTENZIONE

Per tutti i corsi gratuiti è comunque necessario iscriversi e vigono i criteri di accesso di cui a **pag. 13**



ISCRIZIONE AI CORSI



Sono previsti due periodi per le iscrizioni.

Nel **primo periodo** è possibile iscriversi a tutti i corsi in programma.

Il **secondo periodo** è previsto solo per i corsi che iniziano da febbraio in poi (per ogni corso è indicato l'eventuale secondo periodo di iscrizioni, alla pagina dedicata).

ATTENZIONE

- La richiesta di iscrizione non comporta l'ammissione ai corsi prescelti! È necessario attendere la comunicazione di ammissione o non ammissione ai corsi (Vedi **pag. 13**).
- Non sono accettate iscrizioni via mail o via fax.
- Per i "Corsi proposti da terzi" non presenti nel programma dell'Università dell'età libera (pubblicizzati in questo opuscolo a partire da **pag. 132**) bisogna rivolgersi direttamente ai promotori degli stessi.



SCHEDA DI AUTOVALUTAZIONE DELLO STATO DI SALUTE

Ai sensi delle disposizioni provinciali, non è obbligatorio, per i partecipanti ai corsi di attività motoria e ai laboratori di promozione salute e benessere, presentare certificato medico di idoneità.

L'iscrizione ai corsi di Educazione motoria è comunque subordinata alla consegna della scheda di autovalutazione sul proprio stato di salute al personale del Centro di Ricerca "Sport, Montagna e Salute". La scheda potrà essere scaricata direttamente online in fase di iscrizione sul sito **www.comune.rovereto.tn.it**, oppure la si può trovare durante la settimana delle iscrizioni direttamente presso l'Ufficio raccolta iscrizioni. La scheda, debitamente compilata, andrà consegnata al Centro di Ricerca "Sport, Montagna e Salute" (CeRiSM), sito in P.zza Manifattura 1, o inviata come allegato e-mail all'indirizzo **cerism@ateneo.univr.it**

Il Centro di Ricerca "Sport, Montagna e Salute" fisserà eventualmente visite medico-valutative gratuite. Qualora dalla visita medico-valutativa, risultassero necessari ulteriori accertamenti, l'ammissione al corso è sospesa e condizionata dall'esito degli stessi.

Se, dai controlli effettuati, emergesse l'incompatibilità dell'iscritto con il corso prescelto, allo stesso verrà data la possibilità di scegliere un corso più adatto alle proprie condizioni fisiche, qualora vi fossero ancora posti disponibili.

PRIMO PERIODO DI ISCRIZIONE AI CORSI

ATTENZIONE

Le graduatorie di ammissione non tengono conto dell'ordine di arrivo delle richieste di iscrizione all'interno dello stesso periodo. Vedi "Criteri di ammissione ai corsi" a **pag. 13**

▶ **ONLINE DAL 10 SETTEMBRE AL 19 SETTEMBRE 2025 (FINO ALLE ORE 12.00)**

Dalla homepage del sito del Comune di Rovereto

www.comune.rovereto.tn.it

È possibile anche iscriversi tramite terzi: la stessa persona, utilizzando le proprie credenziali SPID, potrà effettuare le iscrizioni sia per sé stessa che per altre persone.

Al termine sopraindicato, la procedura di iscrizione verrà disattivata.

▶ **SPORTELLO "AIUTO DIGITALE" DAL 10 SETTEMBRE AL 19 SETTEMBRE 2025 (FINO ALLE ORE 12.00)**

Presso l'Ufficio Relazioni con il Pubblico del Comune di Rovereto, P.zza Podestà, 11 - piano terra Municipio.

Per accedere è necessario prenotare un appuntamento, chiamando il numero: 0464 452499

▶ **DI PERSONA DAL 15 SETTEMBRE AL 19 SETTEMBRE 2025**

Presso la Sala Belli di Palazzo Alberti Poja in Corso Bettini, 41 (piano terra) nei seguenti giorni e orari:

LUNEDÌ 15 SETTEMBRE **8:30-13:00 E 14:00-18:00**

**DA MARTEDÌ 16 SETTEMBRE
A GIOVEDÌ 18 SETTEMBRE** **8:30-13:00 E 14:00-17:00**

VENERDÌ 19 SETTEMBRE **8:30-13:00**

Per i nuovi iscritti è necessario fornire i seguenti dati: nome e cognome, data di nascita, indirizzo di residenza, codice fiscale, recapito telefonico.

È possibile anche iscriversi tramite terzi.



SECONDO PERIODO DI ISCRIZIONE AI CORSI

DAL 12 GENNAIO 2026 IN POI (per ogni corso è indicato il termine iscrizioni)



DI PERSONA O AL TELEFONO 0464 452636

Presso l'Ufficio Cultura e politiche giovanili di corso Bettini, 41
(Palazzo Alberti-Poja – 2° piano)

DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ

DALLE 9:00 ALLE 12:00



AMMISSIONI AI CORSI

La richiesta di iscrizione non comporta in automatico l'ammissione ai corsi prescelti.

Prima dell'inizio dei corsi verrà comunicata tramite lettera l'ammissione ai corsi o la non ammissione ai corsi, con indicazione della relativa posizione di riserva.

Per gli utenti in posizione di riserva, l'eventuale successiva ammissione verrà comunicata telefonicamente.

REQUISITI PER L'ISCRIZIONE

Età minima da compiere entro il 2025: 40 anni

Età minima da compiere entro il 2025 per i corsi di Pilates, Yoga ed Educazione motoria: 55 anni

CRITERI DI AMMISSIONE

Al fine di determinare gli ammessi ai corsi, in relazione al numero massimo di posti disponibili, vengono stilate graduatorie secondo i seguenti criteri, riportati in ordine di importanza:

1. PERIODO DI ISCRIZIONE

Hanno precedenza tutte le richieste di iscrizione pervenute tra il 10 e il 19 settembre (indipendentemente dal giorno di iscrizione) rispetto a quelle pervenute dall'12 gennaio in poi. (vedi "Periodi di iscrizioni ai corsi" a **pag. 11-12**)

A titolo esemplificativo: chi si iscrive il 10 settembre non ha automaticamente precedenza su chi si iscrive il 19 settembre.

Per le richieste pervenute nello stesso periodo, verranno utilizzati i criteri sotto riportati per determinare la graduatoria.

2. RESIDENZA NEL COMUNE DI ROVERETO

Ha precedenza chi risiede nel Comune di Rovereto rispetto a chi risiede in altro Comune.

3. ANZIANITÀ ANAGRAFICA

L'iscritto più anziano ha precedenza rispetto all'iscritto più giovane.



PAGAMENTI

ATTENZIONE

L'avviso di pagamento dei corsi ai quali si è stati ammessi verrà inviato successivamente all'avvio degli stessi.

I partecipanti di età pari o superiore ai 90 anni (compiuti entro il 31.12.2025), sono esenti dal pagamento della quota di compartecipazione di tutti i corsi.

Non è possibile il rimborso delle quote versate.

Non sono previste lezioni di prova e la partecipazione anche ad uno solo degli incontri previsti comporta l'obbligo di pagamento dell'intera quota di compartecipazione.

La mancata comunicazione della rinuncia a partecipare al corso entro i termini sotto indicati comporta comunque il pagamento dell'intera quota di compartecipazione, anche in caso di non frequenza.



RITIRI E SUBENTRI

È obbligatorio comunicare la rinuncia alla partecipazione al corso, anche per permettere una tempestiva gestione dei subentri degli iscritti nella lista di riserva.

La comunicazione deve pervenire **entro 5 giorni lavorativi prima dell'inizio del corso**, con le seguenti modalità:

- **via mail** all'indirizzo unilibera@comune.rovereto.tn.it, comunicando nome, cognome, data di nascita e titolo dei corsi a cui si intende rinunciare
- **telefonicamente**, chiamando il numero **0464 452636**
- **di persona** presso l'ufficio Cultura e politiche giovanili di corso Bettini 41 (Palazzo Alberti-Poja – 2° piano) dal lunedì al venerdì dalle ore 9:00 alle ore 12:00.

LABORATORI DI ESPRESSIONE ARTISTICA





LABORATORIO PER NONNI libri tattili e altre realizzazioni per la prima infanzia

Incontri dedicati alla realizzazione di libri tattili e materiali di apprendimento per la prima infanzia (0-6 anni). I libri tattili, tappeti gioco in stoffa e teatrini pop-up, avvicinano i bambini alla lettura, sviluppano il linguaggio, la motricità fine, educano all'immagine, al gioco di qualità, alla creatività, alla bellezza e sono strumenti facilitatori per migliorare la relazione adulto-bambino. Momenti di tempo lento, di condivisione e di lavoro manuale dove si ritrova il piacere dello stare insieme e del "fare" con lo scopo di donare libri e materiali educativi artigianali che riportano al bello, alla realtà e ad esperienze educative sensoriali.

INSEGNANTE

SILVIA SASSO

SEDE

Centro Giovani "Smart Lab"
Viale Trento 47/49



CALENDARIO

4, 11, 18 novembre 2025



ORARIO

dalle 9:00 alle 12:00 il martedì

N. LEZIONI

3

TOTALE ORE

9

QUOTA

€ 22,00 + € 60,00 per partecipante da consegnare all'insegnante alla prima lezione per l'acquisto di una parte del materiale che verrà utilizzato durante il corso.

N. ISCRITTI

minimo 8 - massimo 20

ETÀ

minima 40

ISCRIZIONI

dal 10/09/2025 al 19/09/2025

OCCORRE

Forbici.



GHIRLANDE E FUORIORTA AUTUNNALI/INVERNALI

Il corso si propone di fornire ai partecipanti gli strumenti, le competenze e la tecnica per realizzare coroncine, ghirlande e fuoriorota con materiali naturali raccolti in natura o facilmente reperibili, nella visione di un artigianato eco sostenibile. Durante la prima lezione verrà realizzata una ghirlanda autunnale con materiale secco e bacche. La seconda lezione vedrà la realizzazione di una coroncina invernale.

INSEGNANTE
SEDE

LORENZO BICELLI TOLLER

Sala Lombardi - ex Circostrazione Sud
Via Benacense, 33

 **CALENDARIO**

13, 20 novembre 2025

 **ORARIO**

dalle 15:30 alle 17:30 il giovedì

N. LEZIONI

2

TOTALE ORE

4

QUOTA

€ 10,00

N. ISCRITTI

minimo 8 - massimo 15

ETÀ

minima 40

ISCRIZIONI

dal 10/09/2025 al 19/09/2025

OCCORRE

Cesoie, colla a caldo, guanti, materiale sempre verde (rami d'abete, pigne...).

ACQUERELLO LIVELLO BASE

La scoperta dell'acquerello è come una magia... rigenera, trasforma e aggiunge colore alla vita.

Si può frequentare un solo corso

INSEGNANTE	<u>RAFFAELLA BALDESSARI</u>		
SEDE	Sala Cenacolo - Centro Pastorale "Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A		
N. LEZIONI	20	TOTALE ORE	60
QUOTA	€ 150,00		
N. ISCRITTI	minimo 8 - massimo 15		
ETÀ	minima 40		
ISCRIZIONI	dal 10/09/2025 al 19/09/2025		
OCCORRE	Un rotolo di carta nastro 19mm, pennelli n. 12 e n. 18, una scatola di acquerelli professionali, matita 7B, gomma, carta da acquerello 300gr e... un po' di buonumore!		

CORSO N. 1

▶ CALENDARIO

30 ottobre 2025 - 6, 13, 20, 27 novembre 2025 - 4, 11, 18 dicembre 2025 - 8, 15, 22, 29 gennaio 2026 - 5, 12, 19, 26 febbraio 2026 - 5, 12, 19, 26 marzo 2026

▶ ORARIO

dalle 9:00 alle 12:00 il giovedì

CORSO N. 2

▶ CALENDARIO

31 ottobre 2025 - 7, 14, 21, 28 novembre 2025 - 5, 12, 19 dicembre 2025 - 9, 16, 23, 30 gennaio 2026 - 6, 13, 20, 27 febbraio 2026 - 6, 13, 20, 27 marzo 2026

▶ ORARIO

dalle 9:00 alle 12:00 il venerdì

ACQUERELLO LIVELLO AVANZATO

Il talento è il risultato del fare, dello sperimentare, dell'apprendere: il nostro sarà un acquerello moderno, del vedere, del non vedere, con un risultato leggero, personale, specchio della nostra anima.

Il corso è consigliato a chi ha già frequentato il corso base

INSEGNANTE

RAFFAELLA BALDESSARI

SEDE

Sala Lombardi - ex Circostrizione Sud
Via Benacense, 33

CALENDARIO

31 ottobre 2025 - 7, 14, 21, 28 novembre 2025
5, 12, 19 dicembre 2025 - 9, 16, 23, 30 gennaio 2026
6, 13, 20, 27 febbraio 2026 - 6, 13, 20, 27 marzo 2026

ORARIO

dalle 14:30 alle 17:30 il venerdì

N. LEZIONI

20

TOTALE ORE

60

QUOTA

€ 150,00

N. ISCRITTI

minimo 8 - massimo 15

ETÀ

minima 40

ISCRIZIONI

dal 10/09/2025 al 19/09/2025

OCCORRE

Un rotolo di carta nastro 19mm, pennelli n. 12 e n. 18, una scatola di acquerelli professionali, matita 7B, gomma, carta da acquerello 300gr e... un po' di buonumore!

CON L'ACQUERELLO SI PUÒ

Un nuovo percorso per esplorare volumi, trasparenze, ma soprattutto per acquisire disinvoltura con le tecniche dell'acquerello volte ad interpretare e restituire soggetti anche molto differenti fra loro.

INSEGNANTE

MIRCA PERSEGHETTI

SEDE

Sala Cenacolo - Centro Pastorale
"Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A

CALENDARIO

29 ottobre 2025 - 5, 12, 19, 26 novembre 2025
3, 10, 17 dicembre 2025 - 7, 14, 21, 28 gennaio 2026
4, 11, 18, 25 febbraio 2026 - 4, 11, 18, 25 marzo 2026

ORARIO

dalle 14:30 alle 17:30 il mercoledì

N. LEZIONI

20

TOTALE ORE

60

QUOTA

€ 150,00

N. ISCRITTI

minimo 8 - massimo 15

ETÀ

minima 40

ISCRIZIONI

dal 10/09/2025 al 19/09/2025

OCCORRE

Carta da acquerello formato min. A4, pennelli per acquerello, tre colori primari trasparenti (giallo, blu, rosso), 2 ciotole per l'acqua, un cartoncino rigido per fissare il foglio, nastro adesivo di carta da 2 cm., uno spruzzino per l'acqua.



PITTURA ACRILICA

Con questa tecnica si possono ottenere risultati insperati. Sarà divertente provare vari sistemi di pittura per creare stili classici e moderni. Si imparerà a sfumare il colore e a realizzare affascinanti velature e trasparenze.

INSEGNANTE

GIULIANA MATIVI

SEDE

Sala Lombardi - ex Circoscrizione Sud
Via Benacense, 33

CALENDARIO

28 ottobre 2025 - 4, 11, 18, 25 novembre 2025
2, 9, 16 dicembre 2025 - 13, 20, 27 gennaio 2026
3, 10, 17, 24 febbraio 2026 - 3, 10, 17, 24, 31 marzo 2026

ORARIO

dalle 9:00 alle 12:00 il martedì

N. LEZIONI

20

TOTALE ORE

60

QUOTA

€ 150,00

N. ISCRITTI

minimo 8 - massimo 15

ETÀ

minima 40

ISCRIZIONI

dal 10/09/2025 al 19/09/2025

OCCORRE

Eventuale materiale già in possesso dell'allievo (pennelli, colori, supporti). Contattare l'insegnante al numero 345 8347629 per verificare l'idoneità del materiale già in possesso o se sia necessario integrarlo.



RITRATTISTICA LIVELLO BASE

Partendo dallo studio delle proporzioni del viso nelle varie posizioni (frontale, tre quarti, profilo, etc...) e prospettive, si arriverà a realizzare ritratti in modo corretto. I ritratti potranno essere realizzati a matita, carboncino, pittura acrilica e ad olio.

INSEGNANTE

GIULIANA MATIVI

SEDE

Sala Lombardi - ex Circostrizione Sud
Via Benacense, 33

CALENDARIO

30 ottobre 2025 - 6, 13, 20, 27 novembre 2025
4, 11, 18 dicembre 2025 - 8, 15, 22, 29 gennaio 2026
5, 12, 19, 26 febbraio 2026 - 5, 12, 19, 26 marzo 2026

ORARIO

dalle 9:00 alle 12:00 il giovedì

N. LEZIONI

20 **TOTALE ORE** 60

QUOTA

€ 150,00

N. ISCRITTI

minimo 8 - massimo 15

ETÀ

minima 40

ISCRIZIONI

dal 10/09/2025 al 19/09/2025

OCCORRE

Alla prima lezione portare foglio e matite.
Contattare l'insegnante al numero 345 8347629
per verificare l'idoneità del materiale già in
possesso o se sia necessario integrarlo.

RITRATTISTICA LIVELLO AVANZATO

Durante il corso verranno approfondite le espressioni del viso e si studierà l'anatomia del corpo. I ritratti potranno essere realizzati a matita, carboncino, pittura acrilica e ad olio.

Il corso è consigliato a chi ha già frequentato il corso base

INSEGNANTE

GIULIANA MATIVI

SEDE

Sala Lombardi - ex Circostrizione Sud
Via Benacense, 33

CALENDARIO

29 ottobre 2025 - 5, 12, 19, 26 novembre 2025
3, 10, 17 dicembre 2025 - 7, 14, 21, 28 gennaio 2026
4, 11, 18, 25 febbraio 2026 - 4, 11, 18, 25 marzo 2026

ORARIO

dalle 9:00 alle 12:00 il mercoledì

N. LEZIONI

20

TOTALE ORE

60

QUOTA

€ 150,00

N. ISCRITTI

minimo 8 - massimo 15

ETÀ

minima 40

ISCRIZIONI

dal 10/09/2025 al 19/09/2025

OCCORRE

Alla prima lezione portare foglio e matite.
Contattare l'insegnante al numero 345 8347629
per verificare l'idoneità del materiale già in
possesso o se sia necessario integrarlo.

TROMPE L'OEIL DIPINGERE CON REALISMO

Dipingere con realismo servendosi della prospettiva e dell'uso di luci e ombre. Ottenere disegni e dipinti di paesaggi, oggetti e qualsiasi altro soggetto con effetto tridimensionale. I soggetti possono essere realizzati con diverse tecniche: disegno a matita, pittura acrilica, a olio, acquerello o tecniche miste.

INSEGNANTE

GIULIANA MATIVI

SEDE

Sala Lombardi - ex Circostrizione Sud
Via Benacense, 33

CALENDARIO

28 ottobre 2025 - 4, 11, 18, 25 novembre 2025
2, 9, 16 dicembre 2025 - 13, 20, 27 gennaio 2026
3, 10, 17, 24 febbraio 2026 - 3, 10, 17, 24, 31 marzo 2026

ORARIO

dalle 14:30 alle 17:30 il martedì

N. LEZIONI

20

TOTALE ORE

60

QUOTA

€ 150,00

N. ISCRITTI

minimo 8 - massimo 15

ETÀ

minima 40

ISCRIZIONI

dal 10/09/2025 al 19/09/2025

OCCORRE

Alla prima lezione portare fogli, matite, righello ed eventuale altro materiale in possesso.
Contattare l'insegnante per chiarimenti:
3458347629.



DISEGNO LIVELLO BASE

Quali sono gli strumenti e i supporti del disegnatore? Come si esegue la copia di un'immagine? Il corso base vuol presentare le tecniche che permettono di disegnare in modo semplice, corretto e divertente: si osserveranno e copieranno prevalentemente immagini bidimensionali, si creerà il chiaroscuro con matite, penne, acquerelli e tanti altri strumenti grafico/pittorici. Corso adatto a tutti.

INSEGNANTE

SARA VISINTAINER

SEDE

Sala Cenacolo - Centro Pastorale
"Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A

CALENDARIO

27 ottobre 2025 - 3, 10, 17, 24 novembre 2025
1, 15 dicembre 2025 - 12, 19, 26 gennaio 2026
2, 9, 16, 23 febbraio 2026 - 2, 9, 16, 23, 30 marzo 2026
13 aprile 2026

ORARIO

dalle 9:30 alle 11:30 il lunedì

N. LEZIONI

20

TOTALE ORE

40

QUOTA

€ 100,00

N. ISCRITTI

minimo 8 - massimo 12

ETÀ

minima 40

ISCRIZIONI

dal 10/09/2025 al 19/09/2025

OCCORRE

Matite HB/2B, temperamatite, gomma bianca, penna a sfera nera, qualche foglio A4, blocco Fabriano F4 o affine cm 24x33 liscio 120 gr/m², squadrette o righello. Durante il corso l'insegnante comunicherà altri materiali necessari.

DISEGNO LIVELLO INTERMEDIO

Il corso propone di consolidare la conoscenza delle regole del disegno: ci si eserciterà in particolar modo sulle proporzioni e sul chiaroscuro per rendere in modo ottimale il volume dei soggetti e si impareranno le nozioni base sulla prospettiva. Introduzione di nuove tecniche grafico/pittoriche per la colorazione, il tutto per creare elaborati personali senza più servirsi dei soggetti forniti dall'insegnante.

Corso adatto a chi ha già frequentato un corso di disegno nelle scorse edizioni e a chi ha una buona conoscenza di base

INSEGNANTE

SARA VISINTAINER

SEDE

Sala Cenacolo - Centro Pastorale
"Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A

CALENDARIO

28 ottobre 2025 - 4, 11, 18, 25 novembre 2025
2, 9, 16 dicembre 2025 - 13, 20, 27 gennaio 2026
3, 10, 17, 24 febbraio 2026 - 3, 10, 17, 24, 31 marzo 2026

ORARIO

dalle 9:30 alle 11:30 il martedì

N. LEZIONI

20

TOTALE ORE

40

QUOTA

€ 100,00

N. ISCRITTI

minimo 8 - massimo 12

ETÀ

minima 40

ISCRIZIONI

dal 10/09/2025 al 19/09/2025

OCCORRE

Matite HB/2B, temperamatite, gomma bianca, penna a sfera nera, qualche foglio A4, blocco Fabriano F4 o affine cm 24x33 liscio 120 gr/m², squadrette o righello. Durante il corso l'insegnante comunicherà altri materiali necessari.



IL RITRATTO IN ARGILLA

Durante il corso verranno sviluppate le fasi necessarie alla realizzazione di una testa o di un modello di ritratto in argilla da destinare poi a cottura. Si passa dalla lavorazione iniziale del materiale fino ai dettagli, quando la creta si trova ad una consistenza detta "cuoio". La tecnica si apprenderà studiando e dividendo i vari passaggi: apprendimento dello schema di costruzione, sbazzatura, impostazione fisiognomica e risoluzione dei dettagli. Infine lo svuotamento e la rifinitura precottura. Dopo la cottura verranno applicate una patina acrilica in finto bronzo e una cera lucidante. Il praticante verrà seguito dall'insegnante attraverso i vari passaggi e il livello di realismo o di sintesi formale verrà deciso insieme. Nell'arco del corso potrà essere realizzato più di un elaborato.

INSEGNANTE

MATTEO MANFRINI

SEDE

Sala Lombardi - ex Circoscrizione Sud
Via Benacense, 33

CALENDARIO

29 ottobre 2025 - 5, 12, 19, 26 novembre 2025
3, 10, 17 dicembre 2025 - 7, 14, 21, 28 gennaio 2026
4, 11, 18, 25 febbraio 2026 - 4, 11, 18, 25 marzo 2026

ORARIO

dalle 17:00 alle 19:00 il mercoledì

N. LEZIONI

20

TOTALE ORE

40

QUOTA

€ 100,00 + € 35 per partecipante da consegnare all'insegnante alla prima lezione per l'acquisto di parte del materiale che verrà utilizzato durante il corso.

N. ISCRITTI

minimo 8 - massimo 14

ETÀ

minima 40

ISCRIZIONI

dal 10/09/2025 al 19/09/2025

OCCORRE

Alla prima lezione portare set di mirette e stecchette, stracci e sacchetti in plastica.



PITTURA SU PORCELLANA E CERAMICA

Il corso offre l'opportunità di apprendere o perfezionare l'arte della pittura su ceramica seguendo la tecnica del "terzo fuoco", portandoci nel raffinato mondo della decorazione classica o nel coloratissimo mondo dell' "olio molle", detto anche "tecnica americana".

INSEGNANTE

DANIELA DAPOR

SEDE

Sala Lombardi - ex Circoscrizione Sud
Via Benacense, 33

CALENDARIO

31 ottobre 2025 - 7, 14, 21, 28 novembre 2025
5, 12, 19 dicembre 2025 - 9, 16, 23, 30 gennaio 2026
6, 13, 20, 27 febbraio 2026 - 6, 13, 20, 27 marzo 2026
dalle 9:00 alle 11:30 il venerdì

ORARIO

N. LEZIONI

20

TOTALE ORE

50

QUOTA

€ 125,00

N. ISCRITTI

minimo 8 - massimo 16

ETÀ

minima 40

ISCRIZIONI

dal 10/09/2025 al 19/09/2025

OCCORRE

Durante la prima lezione verrà comunicata la lista del materiale necessario.



PATCHWORK LIVELLO INTERMEDIO

Il patchwork, dall'inglese patch=pezza e work=lavoro, è un prodotto artigianale realizzato dall'unione di tessuti diversi, di svariati colori e materiali. All'apparenza difficile, in realtà il patchwork è una tecnica alla portata di tutti.

Consigliato a chi ha frequentato il corso base nell'edizione 2024-25

INSEGNANTE

MICHÈLE MARIE RICHARD

SEDE

Sala Cenacolo - Centro Pastorale
"Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A

 **CALENDARIO**

30 ottobre 2025 - 6, 13, 20, 27 novembre 2025
4, 11, 18 dicembre 2025 - 8, 15, 22, 29 gennaio 2026
5, 12, 19, 26 febbraio 2026 - 5, 12, 19, 26 marzo 2026

 **ORARIO**

dalle 15:00 alle 17:00 il giovedì

N. LEZIONI

20

TOTALE ORE

40

QUOTA

€ 100,00 + € 50,00 per partecipante da consegnare all'insegnante alla prima lezione per l'acquisto di una parte del materiale che verrà utilizzato durante il corso.

N. ISCRITTI

minimo 8 - massimo 15

ETÀ

minima 40

ISCRIZIONI

dal 10/09/2025 al 19/09/2025

OCCORRE

Alla prima lezione portare spillini a testa piccola, aghi, forbici, matita, matite colorate.

PATCHWORK LIVELLO AVANZATO

Il patchwork, dall'inglese patch=pezza e work=lavoro, è un prodotto artigianale realizzato dall'unione di tessuti diversi, di svariati colori e materiali. All'apparenza difficile, in realtà il patchwork è una tecnica alla portata di tutti.

Consigliato a chi ha già frequentato un corso di patchwork per almeno due anni

INSEGNANTE

MICHÈLE MARIE RICHARD

SEDE

Sala Lombardi - ex Circostrizione Sud
Via Benacense, 33

CALENDARIO

27 ottobre 2025 - 3, 10, 17, 24 novembre 2025
1, 15 dicembre 2025 - 12, 19, 26 gennaio 2026
2, 9, 16, 23 febbraio 2026 - 2, 9, 16, 23, 30 marzo 2026
13 aprile 2026

ORARIO

dalle 15:30 alle 17:30 il lunedì

N. LEZIONI

20 **TOTALE ORE** 40

QUOTA

€ 100,00 + € 50,00 per partecipante da consegnare all'insegnante alla prima lezione per l'acquisto di una parte del materiale che verrà utilizzato durante il corso.

N. ISCRITTI

minimo 8 - massimo 15

ETÀ

minima 40

ISCRIZIONI

dal 10/09/2025 al 19/09/2025

OCCORRE

Alla prima lezione portare spillini a testa piccola, aghi, forbici, matita, matite colorate.



TESSITURA TRAME COLORATE

La tessitura ha accompagnato la storia dell'uomo fin dalla preistoria. Sul telaio orditi e trame si intrecciano e il tessuto prende forma: morbido, ruvido, fitto, rado. Trame colorate creano disegni ed effetti pittorici. Ogni volta si ripete la magia dell'intreccio.

INSEGNANTE

TIZIANA ASTE

SEDE

Sala Cenacolo - Centro Pastorale
"Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A

CALENDARIO

27 ottobre 2025 - 3, 10, 17, 24 novembre 2025
1, 15 dicembre 2025 - 12, 19, 26 gennaio 2026
2, 9, 16, 23 febbraio 2026 - 2, 9, 16, 23, 30 marzo 2026
13 aprile 2026

ORARIO

dalle 14:30 alle 17:30 il lunedì

N. LEZIONI

20 **TOTALE ORE** 60

QUOTA

€ 150,00

N. ISCRITTI

minimo 8 - massimo 12

ETÀ

minima 40

ISCRIZIONI

dal 10/09/2025 al 19/09/2025

OCCORRE

Forbici, nastro adesivo di carta, aghi da lana,
quaderno e penna per appunti.

RICAMO

Ago e filo ricamano sulla stoffa i nostri pensieri, dando vita a manufatti unici ed originali, utilizzando varie tecniche di ricamo tra cui hardanger, sfilati semplici e composti, punto croce con retro perfetto, punto bargello ed altri.

INSEGNANTE

CRISTINA MAZZURANA

SEDE

Sala Lombardi - ex Circostrizione Sud
Via Benacense, 33

ORARIO

dalle 8:30 alle 11:30 il lunedì

N. ISCRITTI

minimo 8 - massimo 15

ETÀ

minima 40

ISCRIZIONI

dal 10/09/2025 al 19/09/2025

OCCORRE

Il materiale verrà concordato in base al tipo di lavoro scelto contattando l'insegnante al numero 348 9062110.

CORSO BREVE

CALENDARIO

27 ottobre 2025 - 3, 10, 17, 24 novembre 2025 - 1, 15 dicembre 2025 - 12 gennaio 2026

N. LEZIONI 8

TOTALE ORE 24

QUOTA € 60,00

CORSO LUNGO

CALENDARIO

26 gennaio 2026 - 2, 9, 16, 23 febbraio 2026 - 2, 9, 16, 23, 30 marzo 2026 - 13, 20, 27 aprile 2026 - 4 maggio 2026

N. LEZIONI 14

TOTALE ORE 42

QUOTA € 105,00



MAGLIA E UNCINETTO

Quando dei ferri o un uncinetto, incontrano un filo di lana, nascono delle meraviglie. Durante il corso si impareranno i punti classici per poter realizzare capi personalizzati sia a ferri che ad uncinetto. Si approfondiranno il lavoro con i ferri circolari, l'uncinetto tunisino e la forcilla.

INSEGNANTE

CRISTINA MAZZURANA

SEDE

Sala Cenacolo - Centro Pastorale
"Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A

ORARIO

dalle 14:30 alle 17:30 il venerdì

N. ISCRITTI

minimo 8 - massimo 15

ETÀ

minima 40

ISCRIZIONI

dal 10/09/2025 al 19/09/2025

OCCORRE

Il materiale verrà concordato in base al tipo di lavoro scelto contattando l'insegnante al numero 348 9062110.

CORSO BREVE

CALENDARIO

31 ottobre 2025 - 7, 14, 21, 28 novembre 2025 - 5, 12, 19 dicembre 2025

N. LEZIONI

8

TOTALE ORE

24

QUOTA

€ 60,00

CORSO LUNGO

CALENDARIO

16, 23, 30 gennaio 2026 - 6, 13, 20, 27 febbraio 2026 - 6, 13, 20, 27 marzo 2026 - 3, 10, 17 aprile 2026

N. LEZIONI

14

TOTALE ORE

42

QUOTA

€ 105,00



ARMONICA A BOCCA TRADIZIONALE POPOLARE LIVELLO BASE



Il corso si propone di avviare le persone alla pratica dell'armonica a bocca diatonica per riprodurre e accompagnare qualche canto popolare tradizionale. Possono iscriversi tutti! Non si richiede nessuna nozione teorica e musicale, solo un po' di impegno a casa per impraticarsi con gli esercizi assegnati volta per volta dall'insegnante. La prima lezione sarà di introduzione al corso. Se si possiede già un'armonica, portarla alla prima lezione per verificarne l'idoneità con l'insegnante.

Si può frequentare un solo corso

INSEGNANTE	<u>GABRIELE GIRARDELLI</u>		
N. LEZIONI	13	TOTALE ORE	13
QUOTA	€ 30,00		
N. ISCRITTI	minimo 8 - massimo 15		
ETÀ	minima 40		
ISCRIZIONI	dal 10/09/2025 al 19/09/2025		
OCCORRE	Armonica diatonica in DO (C). Chi fosse sprovvisto, può contattare l'insegnante (338 4343132) per l'acquisto. Il costo si aggira sui 35/40 euro.		

ARMONICA A BOCCA TRADIZIONALE POPOLARE LIVELLO BASE

CORSO N. 1

SEDE

Sala Cenacolo - Centro Pastorale
"Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A

▶ CALENDARIO

21 ottobre 2025 - 4, 11, 18, 25 novembre 2025
2, 9, 16 dicembre 2025 - 13, 20, 27 gennaio 2026
3, 10 febbraio 2026

▶ ORARIO

dalle 15:00 alle 16:00 il martedì

CORSO N. 2

SEDE

Sala Cenacolo - Centro Pastorale
"Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A

▶ CALENDARIO

21 ottobre 2025 - 4, 11, 18, 25 novembre 2025
2, 9, 16 dicembre 2025 - 13, 20, 27 gennaio 2026
3, 10 febbraio 2026

▶ ORARIO

dalle 16:15 alle 17:15 il martedì

CORSO N. 3

SEDE

Sala Lombardi - ex Circoscrizione Sud
Via Benacense, 33

▶ CALENDARIO

22 ottobre 2025 - 5, 12, 19, 26 novembre 2025
3, 10, 17 dicembre 2025 - 7, 14, 21, 28 gennaio 2026
4 febbraio 2026

▶ ORARIO

dalle 14:30 alle 15:30 il mercoledì

LABORATORI SALUTE E BENESSERE



CERVICALE: CONOSCERE, PREVENIRE, CURARE

La cervicalgia è un disturbo che riguarda un numero sempre maggiore di persone di ogni età. Esistono molti sintomi e tantissime cause che portano al dolore e al disagio motorio. Il corso insegna l'autotrattamento per prevenire e curare i sintomi attraverso numerose tecniche: esercizi di stretching e mobilizzazione del collo da eseguire in modo delicato ascoltando il movimento; un massaggio eseguito con le proprie mani sul collo e sulle spalle; l'applicazione di concetti di fisioterapia e di posturologia; lo sviluppo delle capacità di propriocezione. A livello preventivo, la prima misura utile consiste nel modificare cattive abitudini che in molti casi sono esse stesse causa di dolore cervicale.

**Ha precedenza chi non è stato ammesso al corso
nelle ultime due edizioni**

INSEGNANTE

GIGLIOLA NATANTI

SEDE

Sala Parteli - Centro Pastorale
"Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A

 **CALENDARIO**

11, 18, 25 novembre 2025 - 2, 9 dicembre 2025

 **ORARIO**

dalle 9:00 alle 10:30 il martedì

N. LEZIONI

5

TOTALE ORE

7,5

QUOTA

€ 20,00

N. ISCRITTI

minimo 8 - massimo 22

ETÀ

minima 40

ISCRIZIONI

dal 10/09/2025 al 19/09/2025

OCCORRE

Materassino, cuscino, calzini antiscivolo. Si raccomanda un abbigliamento comodo (ad es. non indossare jeans e camicette).

GINNASTICA PELVICA FEMMINILE

La riabilitazione del pavimento pelvico può essere definita come un insieme di tecniche specifiche che hanno come obiettivo la prevenzione e la correzione di molteplici disfunzioni: incontinenza urinaria o fecale, prolasso genitale, disturbi sessuali e dolore pelvico cronico. Da qui l'importanza di utilizzare diverse tecniche per incrementare la propriocettività del perineo, per correggere gli squilibri della statica lombo-pelvica, per tonificare l'attività del muscolo elevatore dell'ano e prevenire l'incontinenza urinaria attraverso il rinforzo della muscolatura peri-vaginale.

Si consiglia di frequentare preventivamente la conferenza

“Pavimento pelvico: quanto ne sai?”

**Ha precedenza chi non è stato ammesso al corso
nelle ultime due edizioni**

INSEGNANTE	GIGLIOLA NATANTI		
SEDE	Sala Parteli - Centro Pastorale “Beata Giovanna” - entrata da Via Setaioli, 3/A		
 CALENDARIO	24 febbraio 2026 - 3, 10, 17, 24 marzo 2026		
 ORARIO	dalle 9:00 alle 10:30 il martedì		
N. LEZIONI	5	TOTALE ORE	7,5
QUOTA	€ 20,00		
N. ISCRITTI	minimo 8 - massimo 22		
ETÀ	minima 40		
ISCRIZIONI	dal 10/09/2025 al 19/09/2025 e dal 12/01/2026 al 16/01/2026		
OCCORRE	Materassino, cuscino, calzini antiscivolo. Si raccomanda un abbigliamento comodo (ad es. non indossare jeans e camicette).		

GINNASTICA PELVICA MASCHILE

Il pavimento pelvico è composto da strati di muscolo e da altri tessuti che partono dall'osso sacro nella parte posteriore per arrivare all'osso pubico nella parte anteriore del bacino. Il pavimento pelvico sostiene la vescica, la prostata e l'intestino ed è attraversato dall'uretra e dal retto. Gli esercizi servono a normalizzare il tono dei muscoli migliorando il controllo della vescica, dell'intestino e portando un maggior controllo sui tempi orgasmici durante l'atto sessuale. È inoltre provato il miglioramento nelle problematiche tipiche della disfunzione erettile e della eiaculazione precoce.

Si consiglia di frequentare preventivamente la conferenza

"Pavimento pelvico: quanto ne sai?"

INSEGNANTE

GIGLIOLA NATANTI

SEDE

Sala Parteli - Centro Pastorale
"Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A

CALENDARIO

24 febbraio 2026 - 3, 10, 17, 24 marzo 2026

ORARIO

dalle 10:30 alle 12:00 il martedì

N. LEZIONI

5



TOTALE ORE

7,5

QUOTA

€ 20,00

N. ISCRITTI

minimo 8 - massimo 22

ETÀ

minima 40

ISCRIZIONI

dal 10/09/2025 al 19/09/2025
e dal 12/01/2026 al 16/01/2026

OCCORRE

Materassino, cuscino, calzini antiscivolo. Si raccomanda un abbigliamento comodo (ad es. non indossare jeans e camicette).

INTRODUZIONE ALLA RIFLESSOLOGIA PLANTARE

La riflessologia plantare è un'arte antica di massaggio su punti specifici del piede utilizzata per ristabilire l'equilibrio dell'organismo e donare armonia e benessere a chi lo riceve. Nel piede troviamo una mappa riflessa di vari organi e apparati che, stimolati attraverso la digitopressione, innescano nel corpo il processo di autoregolazione. Attraverso questo seminario si apprendono le competenze base per l'autotrattamento e il massaggio. Le lezioni si svilupperanno in una prima parte teorica dove verranno illustrati i punti, la loro fisiologia e un accenno alla visione psicosomatica dell'organismo; la seconda parte pratica consisterà nella sperimentazione del massaggio a coppie (nella sala non sono presenti lettini da massaggio, ci si potrà avvalere di sedie, tavoli e materassini).

INSEGNANTE **SEDE**

LINDA SCHONSBERG

Sala Parteli - Centro Pastorale
"Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A

CALENDARIO

28 ottobre 2025 - 4, 11, 18, 25 novembre 2025
2, 9, 16 dicembre 2025 - 13, 20 gennaio 2026

ORARIO

dalle 8:30 alle 10:00 il martedì

N. LEZIONI

10

TOTALE ORE

15

QUOTA

€ 39,00

N. ISCRITTI

minimo 8 - massimo 20

ETÀ

minima 40

ISCRIZIONI

dal 10/09/2025 al 19/09/2025

OCCORRE

Materassino da yoga, coperta, cuscino,
copertina, olio da massaggio, asciugamano o
telo.

AUTODIFESA E CONSAPEVOLEZZA

Il corso si propone di:

- allenare e sviluppare la reattività, la presenza di spirito e la consapevolezza per gestire situazioni scomode ed improvvise;
- approfondire i concetti di difesa naturali, di distanza di sicurezza, di prevenzione e le norme di legge che regolamentano la difesa personale e l'autodifesa;
- studiare alcune tecniche, adottabili da tutti anche senza conoscenze specifiche, per reagire ad un'aggressione con azioni semplici che danno risultato immediato.

INSEGNANTE

MARCO SIGNORATI

SEDE

Palestra "Lotta" - Palasport Marchetti
accesso da via San Giovanni Bosco

CALENDARIO

29 ottobre 2025 - 5, 12, 19, 26 novembre 2025
3, 10, 17 dicembre 2025 - 7, 14 gennaio 2026

ORARIO

dalle 9:00 alle 10:30 il mercoledì

N. LEZIONI

10



TOTALE ORE

15

QUOTA

€ 39,00

N. ISCRITTI

minimo 8 - massimo 25

ETÀ

minima 40

ISCRIZIONI

dal 10/09/2025 al 19/09/2025

OCCORRE

Tuta da ginnastica o abbigliamento comodo,
calzini antiscivolo.

BIODANZA E MOVIMENTO

La Biodanza è un percorso entusiasmante verso la salute, la vitalità e la gioia di vivere che propone semplici esercizi, che prevedono anche il contatto fisico, utilizzando la musica, il movimento e la comunicazione espressiva. Permette a ciascuno di scoprire il piacere della naturalezza, dei propri talenti nascosti e delle proprie migliori qualità umane. Si chiama Biodanza ma non è un corso di ballo bensì un sentiero volto a ritrovare il proprio ritmo di vita. Ogni incontro si apre con un momento di condivisione sia sugli aspetti teorici del sistema ideato dal cileno Rolando Toro, che da riflessioni dei presenti che in poco si integrano formando una famiglia accogliente, dove sguardi e mani si incontrano con naturalezza e rispetto reciproco.

Nella vita di tutti i giorni gli esercizi proposti in Biodanza aumentano la vitalità e la resistenza allo stress, stimolano la gioia, diminuiscono gli stati di ansia.

INSEGNANTE

MARIA CRISTINA NANNI

SEDE

Sala circoscrizionale Fucine - Centro Civico Fucine
Via Leonardo da Vinci

CALENDARIO

28 ottobre 2025 - 4, 11, 18, 25 novembre 2025
2, 9, 16 dicembre 2025 - 13, 20, 27 gennaio 2026
3, 10, 17, 24 febbraio 2026 - 3, 10, 17, 24, 31 marzo 2026
7, 14, 21 aprile 2026

ORARIO

dalle 17:00 alle 19:00 il martedì

N. LEZIONI

23

TOTALE ORE

46

QUOTA

€ 120,00

N. ISCRITTI

minimo 15 - massimo 26

ETÀ

minima 40

ISCRIZIONI

dal 10/09/2025 al 19/09/2025

OCCORRE

Calzini antiscivolo.

BREVE CORSO DI MEDITAZIONE IN CERCHIO

«A una mente tranquilla
l'universo si arrende»
(Chuang Tzu)

Tutti noi abbiamo sempre più la consapevolezza di quanto il nostro stato mentale, e dunque emozionale, incida sulla nostra vita, sul nostro corpo, sulle nostre relazioni e sulla nostra salute. Abbiamo pertanto bisogno di tornare a noi, "fare spazio", per riconnetterci a quell'innata intelligenza che ci abita e che sa. Come farlo? La pratica della Meditazione è prima di tutto uno strumento per allenare la mente a "fare spazio", per ripulirla, ma è anche un momento dove si sceglie intenzionalmente di incontrarsi con sé stessi, in semplice presenza e resa. E lì avviene la magia! Tutto questo verrà vissuto insieme ad altri compagni, secondo la "via del Cerchio", perché si dice che "in Cerchio siamo Uno".

INSEGNANTE

ALICE FORRER

SEDE

Spazio "Yoquiro - Pura Vida"
Opificio delle idee - Via Cartiera, 10

CALENDARIO

29 ottobre 2025 - 5, 12, 19, 26 novembre 2025
3, 10, 17 dicembre 2025

ORARIO

dalle 9:00 alle 10:30 il mercoledì

N. LEZIONI

8

TOTALE ORE

12

QUOTA

€ 31,00

N. ISCRITTI

minimo 8 - massimo 14

ETÀ

minima 40

ISCRIZIONI

dal 10/09/2025 al 19/09/2025

OCCORRE

Un quaderno e un tappetino da ginnastica.

QI GONG LIVELLO BASE

Il Qi Gong è una disciplina molto antica, chiamata “arte per la salute” o “ginnastica energetica”. È una branca della medicina cinese tradizionale. I movimenti sono lenti, dolci, efficaci, adattabili a tutti e portano ad uno stato di completo benessere e rilassamento.

Il Qi Gong include esercizi di respirazione, automassaggi, digito pressione, meditazione. Le forme studiate rafforzeranno il corpo, la mente e lo spirito.

INSEGNANTE

LUCIA DE VETTORI

SEDE

Sala circoscrizionale Fucine - Centro Civico Fucine
Via Leonardo da Vinci

 **CALENDARIO**

27 ottobre 2025 - 3, 10, 17, 24 novembre 2025
1, 15 dicembre 2025 - 12, 19, 26 gennaio 2026
2, 9, 16, 23 febbraio 2026 - 2, 9, 16, 23, 30 marzo 2026
13, 20, 27 aprile 2026 - 4 maggio 2026

 **ORARIO**

dalle 14:30 alle 15:30 il lunedì

N. LEZIONI

23

TOTALE ORE

23

QUOTA

€ 60,00

N. ISCRITTI

minimo 10 - massimo 20

ETÀ

minima 40

ISCRIZIONI

dal 10/09/2025 al 19/09/2025

OCCORRE

Abbigliamento comodo e scarpe pulite.

QI GONG LIVELLO INTERMEDIO

Il Qi Gong è una disciplina molto antica, la cui pratica ha l'obiettivo di rafforzare l'energia vitale, il Qi. Attraverso il movimento, la respirazione consapevole, l'automassaggio energetico, la digitopressione, suoni terapeutici, il Qi Gong rende il corpo forte, la mente chiara e stabile, favorisce un equilibrio fisico, energetico ed emozionale.

INSEGNANTE

LUCIA DE VETTORI

SEDE

Sala circoscrizionale Fucine - Centro Civico Fucine
Via Leonardo da Vinci

CALENDARIO

27 ottobre 2025 - 3, 10, 17, 24 novembre 2025
1, 15 dicembre 2025 - 12, 19, 26 gennaio 2026
2, 9, 16, 23 febbraio 2026 - 2, 9, 16, 23, 30 marzo 2026
13, 20, 27 aprile 2026 - 4 maggio 2026

ORARIO

dalle 15:30 alle 16:30 il lunedì

N. LEZIONI

23

TOTALE ORE

23

QUOTA

€ 60,00

N. ISCRITTI

minimo 10 - massimo 20

ETÀ

minima 40

ISCRIZIONI

dal 10/09/2025 al 19/09/2025

OCCORRE

Abbigliamento comodo e scarpe pulite.



TAIJI QUAN: ARTE DI LUNGA VITA

Il Taiji Quan ha origine in Cina, in tempi remoti, dalla necessità di rafforzare l'efficienza difensiva insieme alla salute del corpo e della mente di chi doveva difendersi senza armi. In tempi più recenti, questa disciplina esce dalle corti signorili e viene diffusa allo scopo di mantenere in salute la gente comune dati i suoi provati effetti per la cura e la prevenzione delle malattie da stress e da invecchiamento. Il Taiji Quan stile Yang, con i suoi movimenti lenti e armoniosi, è adatto ad ogni età. La forma "24" è una sequenza di figure che procedono dalla più semplice alla più complessa. La pratica è preceduta da specifici esercizi preparatori e seguita da decontrazione e automassaggio dei muscoli e dei canali energetici.

INSEGNANTE SEDE

MARIANO BENVENUTI

Sala circoscrizionale Fucine - Centro Civico Fucine
Via Leonardo da Vinci

▶ CALENDARIO

29 ottobre 2025 - 5, 12, 19, 26 novembre 2025
3, 10, 17 dicembre 2025 - 7, 14, 21, 28 gennaio 2026
4, 11, 18, 25 febbraio 2026 - 4, 11, 18, 25 marzo 2026
1, 8, 15 aprile 2026

▶ ORARIO

dalle 8:30 alle 10:00 il mercoledì

N. LEZIONI

23

TOTALE ORE

34,5

QUOTA

€ 90,00

N. ISCRITTI

minimo 10 - massimo 21

ETÀ

minima 40

ISCRIZIONI

dal 10/09/2025 al 19/09/2025

OCCORRE

Abbigliamento comodo che lasci libero il corpo di muoversi, preferibilmente in materiale naturale, scarpette con suola leggera o calzini grossi.

TAIJI QUAN METODO DELL'ACQUA E LA PRATICA ENERGETICA

Il Taiji Quan è molto di più di un'arte. È un modo di vivere, osservare, meditare, unire. Intorno alla pratica troviamo l'essenza vitale, la circolazione energetica e un lavoro profondamente spirituale. La mente e il corpo sono in equilibrio tra conoscenza ed esperienza. L'acqua, invece, diventa il senso dell'andare e dello sciogliere. L'intenzione del corso è quella di fornire a chi si accosterà curioso, essenziali strumenti di comprensione partendo dal sé per andare verso il "noi". Momenti di condivisione che rafforzano il senso di comunità.

INSEGNANTE SEDE

VALENTINA PETROLLI

Sala circoscrizionale Fucine - Centro Civico Fucine
Via Leonardo da Vinci

▶ CALENDARIO

30 ottobre 2025 - 6, 13, 20, 27 novembre 2025
4, 11, 18 dicembre 2025 - 8, 15, 22, 29 gennaio 2026
5, 12, 19, 26 febbraio 2026 - 5, 12, 19, 26 marzo 2026
2, 9, 16 aprile 2026

▶ ORARIO

dalle 9:30 alle 11:00 il giovedì

N. LEZIONI

23

TOTALE ORE

34,5

QUOTA

€ 90,00

N. ISCRITTI

minimo 8 - massimo 25

ETÀ

minima 40

ISCRIZIONI

dal 10/09/2025 al 19/09/2025

OCCORRE

Abbigliamento comodo.

TAIJI QUAN E OSTEOPATIA LIVELLO BASE

Il Taiji Quan è un'arte marziale interna che sviluppa il controllo del corpo, della mente e dello spirito; si basa su movimenti lenti ed armoniosi, sulla continuità del movimento dove nulla viene forzato. L'Osteopatia è un'arte sanitaria occidentale manuale che intende liberare gli impedimenti alla capacità di autoguarigione del corpo; si basa sul comprendere ed esaltare le potenzialità della persona come unità bio-psico-sociale. La sinergia delle due arti aiuta a sviluppare la percezione del proprio fisico, lo mantiene elastico ed in equilibrio; con dolcezza la muscolatura si rinforza, aumentando l'attenzione, la prontezza dei riflessi e la concentrazione e tutto conduce ad una riduzione dello stress accumulato e dei suoi effetti negativi sulla qualità di vita, compresa la sequela dei sintomi del long-covid per la componente emozionale e di terreno funzionale disturbato.

INSEGNANTE SEDE

LEOPOLDO ZAMPI

Sala di Pugilato - Impianto Centro di Tiro con l'Arco - via della Roggia, 45/A (Loc. Baldresca)

CALENDARIO

30 ottobre 2025 - 6, 13, 20, 27 novembre 2025
4, 11, 18 dicembre 2025 - 8, 15, 22, 29 gennaio 2026
5, 12, 19, 26 febbraio 2026 - 5, 12, 19, 26 marzo 2026
2, 9, 16 aprile 2026

ORARIO

dalle 8:30 alle 10:00 il giovedì

N. LEZIONI

23

TOTALE ORE

34,5

QUOTA

€ 90,00

N. ISCRITTI

minimo 10 - massimo 30

ETÀ

minima 40

ISCRIZIONI

dal 10/09/2025 al 19/09/2025

OCCORRE

Materassino da ginnastica.

TAIJI QUAN E OSTEOPATIA LIVELLO INTERMEDIO

Nel corso proposto verranno approfondite le pratiche del contatto sottile, del sentire più che del fare, dell'essere più che dell'apparire. La pratica dell'arte marziale interna unita alla filosofia osteopatica avvicina il praticante alle due culture salutiste orientale ed occidentale. Essendo una conoscenza basata sull'esperire e sul praticare, è utile ripetere l'esperienza per consolidarla creando una memoria fisica dalla quale intraprendere un nuovo percorso di approfondimento e avanzamento.

Il corso è consigliato a chi ha già frequentato il corso base o a chi ha già conoscenza del Taiji Quan

INSEGNANTE SEDE

LEOPOLDO ZAMPI

Sala di Pugilato - Impianto Centro di Tiro con l'Arco -
via della Roggia, 45/A (Loc. Baldresca)

CALENDARIO

30 ottobre 2025 - 6, 13, 20, 27 novembre 2025
4, 11, 18 dicembre 2025 - 8, 15, 22, 29 gennaio 2026
5, 12, 19, 26 febbraio 2026 - 5, 12, 19, 26 marzo 2026
2, 9, 16 aprile 2026

ORARIO

dalle 10:00 alle 11:30 il giovedì

N. LEZIONI

23

TOTALE ORE

34,5

QUOTA

€ 90,00

N. ISCRITTI

minimo 10 - massimo 30

ETÀ

minima 40

ISCRIZIONI

dal 10/09/2025 al 19/09/2025

OCCORRE

Materassino da ginnastica.

PILATES



Esercizi a corpo libero sul materassino, prevalentemente a terra, mirati a migliorare postura, mobilità articolare e tono muscolare, con particolare attenzione alla respirazione e al controllo dei movimenti. Le lezioni offrono una ginnastica dolce e accessibile, perfetta per chi desidera migliorare equilibrio, coordinazione, postura, flessibilità, propriocezione e benessere psicofisico. Un'opportunità per prendersi cura di sé in modo consapevole e armonioso.

Si può frequentare un solo corso

N. LEZIONI	23	TOTALE ORE	23
QUOTA	€ 75,00		
ETÀ	minima 55		
ISCRIZIONI	dal 10/09/2025 al 19/09/2025		

CORSO N. 1

INSEGNANTE GLORIA POTRICH

SEDE Sala circostrazionale Fucine - Centro Civico Fucine
Via Leonardo da Vinci

CALENDARIO 27 ottobre 2025 - 3, 10, 17, 24 novembre 2025
1, 15 dicembre 2025 - 12, 19, 26 gennaio 2026
2, 9, 16, 23 febbraio 2026 - 2, 9, 16, 23, 30 marzo 2026
13, 20, 27 aprile 2026 - 4 maggio 2026

ORARIO dalle 16:30 alle 17:30 il lunedì

N. ISCRITTI minimo 10 - massimo 20

OCCORRE Tappetino, due palline di spugna (grandi come palline da tennis). L'insegnante a lezione consiglierà eventuale altro materiale necessario.

PARTICOLARITÀ Tecnica pilates Matwork classica, integrata con tecniche diverse di movimento e la sensibilità della danza.

PILATES



CORSO N. 2

INSEGNANTE GLORIA POTRICH

SEDE Sala circoscrizionale Fucine - Centro Civico Fucine
Via Leonardo da Vinci

CALENDARIO 27 ottobre 2025 - 3, 10, 17, 24 novembre 2025
1, 15 dicembre 2025 - 12, 19, 26 gennaio 2026
2, 9, 16, 23 febbraio 2026 - 2, 9, 16, 23, 30 marzo 2026
13, 20, 27 aprile 2026 - 4 maggio 2026

ORARIO dalle 17:30 alle 18:30 il lunedì

N. ISCRITTI minimo 10 - massimo 20

OCCORRE Tappetino, due palline di spugna (grandi come palline da tennis). L'insegnante a lezione consiglierà eventuale altro materiale necessario.

PARTICOLARITÀ Tecnica pilates Matwork classica, integrata con tecniche diverse di movimento e la sensibilità della danza.

CORSO N. 3

INSEGNANTE SILVIANA PEDROTTI

SEDE Centro di Tiro con l'Arco - via della Roggia, 45/A
(Loc. Baldresca)

CALENDARIO 28 ottobre 2025 - 4, 11, 18, 25 novembre 2025
2, 9, 16 dicembre 2025 - 13, 20, 27 gennaio 2026
3, 10, 17, 24 febbraio 2026 - 3, 10, 17, 24, 31 marzo 2026
7, 14, 21 aprile 2026

ORARIO dalle 9:00 alle 10:00 il martedì

N. ISCRITTI minimo 10 - massimo 25

OCCORRE Tappetino, elastico, calzini antiscivolo, cuscini per la cervicale.

PARTICOLARITÀ Pilates Classico, metodo Pilatesmylife.

PILATES



CORSO N. 4

INSEGNANTE	<u>SILVIANA PEDROTTI</u>
SEDE	Centro di Tiro con l'Arco - via della Roggia, 45/A (Loc. Baldresca)
 CALENDARIO	28 ottobre 2025 - 4, 11, 18, 25 novembre 2025 2, 9, 16 dicembre 2025 - 13, 20, 27 gennaio 2026 3, 10, 17, 24 febbraio 2026 - 3, 10, 17, 24, 31 marzo 2026 7, 14, 21 aprile 2026
 ORARIO	dalle 10:00 alle 11:00 il martedì
N. ISCRITTI	minimo 10 - massimo 25
OCCORRE	Tappetino, elastico, calzini antiscivolo, cuscini per la cervicale.
PARTICOLARITÀ	Pilates Classico, metodo Pilatesmylife.

CORSO N. 5

INSEGNANTE	<u>SILVIANA PEDROTTI</u>
SEDE	Centro di Tiro con l'Arco - via della Roggia, 45/A (Loc. Baldresca)
 CALENDARIO	28 ottobre 2025 - 4, 11, 18, 25 novembre 2025 2, 9, 16 dicembre 2025 - 13, 20, 27 gennaio 2026 3, 10, 17, 24 febbraio 2026 - 3, 10, 17, 24, 31 marzo 2026 7, 14, 21 aprile 2026
 ORARIO	dalle 11:00 alle 12:00 il martedì
N. ISCRITTI	minimo 10 - massimo 25
OCCORRE	Tappetino, elastico, calzini antiscivolo, cuscini per la cervicale.
PARTICOLARITÀ	Pilates Classico, metodo Pilatesmylife.

PILATES

CORSO N. 6

INSEGNANTE

SILVIANA PEDROTTI

SEDE

Sala Parteli - Centro Pastorale "Beata Giovanna"
entrata da Via Setaioli, 3/A

▶ CALENDARIO

29 ottobre 2025 - 5, 12, 19, 26 novembre 2025
3, 10, 17 dicembre 2025 - 7, 14, 21, 28 gennaio 2026
4, 11, 18, 25 febbraio 2026 - 4, 11, 18, 25 marzo 2026
1, 8, 15 aprile 2026

▶ ORARIO

dalle 10:30 alle 11:30 il mercoledì

N. ISCRITTI

minimo 10 - massimo 20

OCCORRE

Tappetino, elastico, calzini antiscivolo, cuscini
per la cervicale.

PARTICOLARITÀ

Pilates Classico, metodo Pilatesmylife.

YOGA



In tutti i corsi di Yoga verranno proposti esercizi corporei dinamici e statici della tradizione yogica per fortificare il corpo e mantenere il benessere delle articolazioni, con particolare attenzione alla postura e ai limiti del proprio corpo. Gli esercizi si svolgeranno in posizione eretta, seduta e sdraiata. In tutti i corsi sono previsti, inoltre, esercizi di consapevolezza e ampliamento del gesto respiratorio, di centratura e di attenzione, oltre che di rilassamento per “fissare” i benefici dell'intera pratica. Il lavoro proposto è progressivo e tiene conto del gruppo in generale ma anche delle specificità individuali degli allievi: lo scopo è quello di promuovere il benessere della persona mediante l'unione del corpo e della mente.

Si può frequentare un solo corso

SEDE	Sala Parteli - Centro Pastorale “Beata Giovanna” entrata da Via Setaioli, 3/A		
N. LEZIONI	23	TOTALE ORE	34,5
QUOTA	€ 105,00		
N. ISCRITTI	minimo 8 - massimo 20		
ETÀ	minima 55		
ISCRIZIONI	dal 10/09/2025 al 19/09/2025		
OCCORRE	Tappetino, cuscino, coperta. L'insegnante a lezione consiglierà eventuale altro materiale necessario (es. blocchetti yoga, cinghia...).		

**CORSO N. 1****INSEGNANTE**ANTONELLA RAOSS▶ **CALENDARIO**

27 ottobre 2025 - 3, 10, 17, 24 novembre 2025 - 1, 15 dicembre 2025 - 12, 19, 26 gennaio 2026 - 2, 9, 16, 23 febbraio 2026 - 2, 9, 16, 23, 30 marzo 2026 - 13, 20, 27 aprile 2026 - 4 maggio 2026

▶ **ORARIO**

dalle 8:45 alle 10:15 il lunedì

CORSO N. 2**INSEGNANTE**ANTONELLA RAOSS▶ **CALENDARIO**

27 ottobre 2025 - 3, 10, 17, 24 novembre 2025 - 1, 15 dicembre 2025 - 12, 19, 26 gennaio 2026 - 2, 9, 16, 23 febbraio 2026 - 2, 9, 16, 23, 30 marzo 2026 - 13, 20, 27 aprile 2026 - 4 maggio 2026

▶ **ORARIO**

dalle 10:15 alle 11:45 il lunedì

CORSO N. 3**INSEGNANTE**ISABELLA SIMONINI▶ **CALENDARIO**

27 ottobre 2025 - 3, 10, 17, 24 novembre 2025 - 1, 15 dicembre 2025 - 12, 19, 26 gennaio 2026 - 2, 9, 16, 23 febbraio 2026 - 2, 9, 16, 23, 30 marzo 2026 - 13, 20, 27 aprile 2026 - 4 maggio 2026

▶ **ORARIO**

dalle 15:00 alle 16:30 il lunedì

CORSO N. 4**INSEGNANTE**ELISA ALTAFINI▶ **CALENDARIO**

28 ottobre 2025 - 4, 11, 18, 25 novembre 2025 - 2, 9, 16 dicembre 2025 - 13, 20, 27 gennaio 2026 - 3, 10, 17, 24 febbraio 2026 - 3, 10, 17, 24, 31 marzo 2026 - 7, 14, 21 aprile 2026

▶ **ORARIO**

dalle 15:00 alle 16:30 il martedì

CORSO N. 5**INSEGNANTE**ISABELLA SIMONINI▶ **CALENDARIO**

29 ottobre 2025 - 5, 12, 19, 26 novembre 2025 - 3, 10, 17 dicembre 2025 - 7, 14, 21, 28 gennaio 2026 - 4, 11, 18, 25 febbraio 2026 - 4, 11, 18, 25 marzo 2026 - 1, 8, 15 aprile 2026

▶ **ORARIO**

dalle 8:30 alle 10:00 il mercoledì

CORSO N. 6**INSEGNANTE**SARA DOSSI▶ **CALENDARIO**

29 ottobre 2025 - 5, 12, 19, 26 novembre 2025 - 3, 10, 17 dicembre 2025 - 7, 14, 21, 28 gennaio 2026 - 4, 11, 18, 25 febbraio 2026 - 4, 11, 18, 25 marzo 2026 - 1, 8, 15 aprile 2026

▶ **ORARIO**

dalle 15:00 alle 16:30 il mercoledì

CORSO N. 7**INSEGNANTE**ALISHA ROHINI FIORE**▶ CALENDARIO**

30 ottobre 2025 - 6, 13, 20, 27 novembre 2025 - 4, 11, 18 dicembre 2025 - 15, 22, 29 gennaio 2026 - 5, 12, 19, 26 febbraio 2026 - 5, 12, 19, 26 marzo 2026 - 2, 16, 23, 30 aprile 2026

▶ ORARIO

dalle 8:45 alle 10:15 il giovedì

PARTICOLARITÀ

Yoga e meditazione: lavoro sulle emozioni tramite il respiro, il movimento del corpo, l'espressione della parola, il canto e pratiche di presenza e di comunità.

CORSO N. 8**INSEGNANTE**ISABELLA SIMONINI**▶ CALENDARIO**

30 ottobre 2025 - 6, 13, 20, 27 novembre 2025 - 4, 11, 18 dicembre 2025 - 8, 15, 22, 29 gennaio 2026 - 5, 12, 19, 26 febbraio 2026 - 5, 12, 19, 26 marzo 2026 - 2, 9, 16 aprile 2026

▶ ORARIO

dalle 10:30 alle 12:00 il giovedì

CORSO N. 9**INSEGNANTE**ELISA ALTAFINI**▶ CALENDARIO**

30 ottobre 2025 - 6, 13, 20, 27 novembre 2025 - 4, 11, 18 dicembre 2025 - 8, 15, 22, 29 gennaio 2026 - 5, 12, 19, 26 febbraio 2026 - 5, 12, 19, 26 marzo 2026 - 2, 9, 16 aprile 2026

▶ ORARIO

dalle 15:00 alle 16:30 il giovedì

PARTICOLARITÀ

Hatha Yoga supportato dall'utilizzo della sedia.

CORSO N. 10**INSEGNANTE**SARA DOSSI**▶ CALENDARIO**

31 ottobre 2025 - 7, 14, 21, 28 novembre 2025 - 5, 12, 19 dicembre 2025 - 9, 16, 23, 30 gennaio 2026 - 6, 13, 20, 27 febbraio 2026 - 6, 13, 20, 27 marzo 2026 - 3, 10, 17 aprile 2026

▶ ORARIO

dalle 8:30 alle 10:00 il venerdì

CORSO N. 11**INSEGNANTE**SARA DOSSI**▶ CALENDARIO**

31 ottobre 2025 - 7, 14, 21, 28 novembre 2025 - 5, 12, 19 dicembre 2025 - 9, 16, 23, 30 gennaio 2026 - 6, 13, 20, 27 febbraio 2026 - 6, 13, 20, 27 marzo 2026 - 3, 10, 17 aprile 2026

▶ ORARIO

dalle 10:15 alle 11:45 il venerdì



EDUCAZIONE MOTORIA



I corsi di educazione motoria si dividono in corsi collettivi per persone fisicamente indipendenti e in corsi collettivi di educazione motoria leggera per persone fisicamente fragili.

Per le sedi, gli insegnanti, i calendari e gli orari, vedere le pagine seguenti. Sedi, insegnanti, calendari e orari, potranno subire delle variazioni.

Si può frequentare un solo corso

L'iscrizione e la partecipazione ai corsi di attività motoria è subordinata alla presentazione della scheda di autovalutazione dello stato di salute.

Si raccomanda di leggere attentamente la descrizione dei corsi sotto riportata e di scegliere il corso più adatto alle proprie capacità.

CORSI DI EDUCAZIONE MOTORIA PER PERSONE FISICAMENTE INDIPENDENTI (DA **PAG. 60 A **PAG. 62**)**

Durante il corso verranno eseguiti esercizi a circuito con l'ausilio di piccoli attrezzi (elastici e pesi), in piedi e a terra, con esercitazioni individuali e autonome, corsa leggera.

Obiettivi: allenamento della resistenza aerobica, allenamento della forza e della resistenza muscolare, allenamento della mobilità articolare, allenamento della coordinazione e dell'equilibrio.

CORSI DI EDUCAZIONE MOTORIA LEGGERA PER PERSONE FISICAMENTE FRAGILI (**PAG. 63)**

Durante il corso verranno eseguiti esercizi a circuito, in piedi e/o seduti, evitando gli esercizi a terra, con esercitazioni individuali e autonome.

Obiettivi: allenamento delle abilità strumentali della vita quotidiana, allenamento di abilità di gestione della vita in casa e per la relazione, allenamento della forza e della resistenza muscolare segmentaria, allenamento della mobilità articolare, della coordinazione generale, della locomozione, della respirazione, dell'equilibrio.



EDUCAZIONE MOTORIA

N. LEZIONI	50	TOTALE ORE	50
QUOTA	€ 145,00		
N. ISCRITTI	minimo 15 - massimo 26 (massimo 18 per i corsi nella Palestra Oratorio Rosmini)		
ETÀ	minima 55		
ISCRIZIONI	dal 10/09/2025 al 19/09/2025		
OCCORRE	Scarpe da ginnastica pulite, abbigliamento da ginnastica, materassino. L'insegnante consiglierà eventuale altro materiale necessario durante il corso.		

EDUCAZIONE MOTORIA

(per persone fisicamente indipendenti)



16 CORSI

Durante il corso verranno eseguiti esercizi a circuito con l'ausilio di piccoli attrezzi (elastici e pesi), in piedi e a terra, con esercitazioni individuali e autonome, corsa leggera.

Obiettivi: allenamento della resistenza aerobica, allenamento della forza e della resistenza muscolare, allenamento della mobilità articolare, allenamento della coordinazione e dell'equilibrio.

PALESTRA FUCINE

Educazione motoria n. 1

- ▶ **CALENDARIO**
a partire dal 20 ottobre
- INSEGNANTE**
CESARE CAVALLI
- ▶ **ORARIO** dalle 8:15 alle 9:15
il lunedì e il venerdì

Educazione motoria n. 2

- ▶ **CALENDARIO**
a partire dal 20 ottobre
- INSEGNANTE**
CESARE CAVALLI
- ▶ **ORARIO** dalle 9:15 alle 10:15
il lunedì e il venerdì

Educazione motoria n. 3

- ▶ **CALENDARIO**
a partire dal 20 ottobre
- INSEGNANTE**
CESARE CAVALLI
- ▶ **ORARIO** dalle 10:15 alle 11:15
il lunedì e il venerdì

Educazione motoria n. 4

- ▶ **CALENDARIO**
a partire dal 20 ottobre
- INSEGNANTE**
DANIELLE REGINA KELLER
- ▶ **ORARIO** dalle 11:15 alle 12:15
il lunedì e il venerdì

Educazione motoria n. 5

- ▶ **CALENDARIO**
a partire dal 21 ottobre
- INSEGNANTE**
CHIARA MARRA
- ▶ **ORARIO** dalle 9:15 alle 10:15
il martedì e il giovedì

Educazione motoria n. 6

- ▶ **CALENDARIO**
a partire dal 21 ottobre
- INSEGNANTE**
CHIARA MARRA
- ▶ **ORARIO** dalle 10:15 alle 11:15
il martedì e il giovedì

Educazione motoria n. 7

- ▶ **CALENDARIO**
a partire dal 21 ottobre
- INSEGNANTE**
SARA ZENATTI
- ▶ **ORARIO** dalle 11:15 alle 12:15
il martedì e il giovedì

EDUCAZIONE MOTORIA

(per persone fisicamente indipendenti)



PALESTRA ORATORIO ROSMINI

Via Paganini, 45

Educazione motoria n. 8

- ▶ **CALENDARIO**
a partire dal 20 ottobre
- INSEGNANTE**
SARA ZENATTI
- ▶ **ORARIO** dalle 15:30 alle 16:30
il lunedì e il mercoledì

Educazione motoria n. 9

- ▶ **CALENDARIO**
a partire dal 20 ottobre
- INSEGNANTE**
SARA ZENATTI
- ▶ **ORARIO** dalle 16:30 alle 17:30
il lunedì e il mercoledì

Educazione motoria n. 10

- ▶ **CALENDARIO**
a partire dal 21 ottobre
- INSEGNANTE**
CAROL STERNI
- ▶ **ORARIO** dalle 15:30 alle 16:30
il martedì e il venerdì

Educazione motoria n. 11

- ▶ **CALENDARIO**
a partire dal 21 ottobre
- INSEGNANTE**
CAROL STERNI
- ▶ **ORARIO** dalle 16:30 alle 17:30
il martedì e il venerdì

PALESTRA "D. ALIGHIERI"

Via Benacense, 32

Educazione motoria n. 12

- ▶ **CALENDARIO**
a partire dal 20 ottobre
- INSEGNANTE**
ALESSANDRO TAMASSIA
- ▶ **ORARIO** dalle 16:30 alle 17:30
il lunedì e il mercoledì

Educazione motoria n. 13

- ▶ **CALENDARIO**
a partire dal 21 ottobre
- INSEGNANTE**
ALESSANDRO TAMASSIA
- ▶ **ORARIO** dalle 16:30 alle 17:30
il martedì e il giovedì

PALESTRA SCUOLA ELEMENTARE "GUELLA"

Lizzana

Educazione motoria n. 14

- ▶ **CALENDARIO**
da definire
- INSEGNANTE**
ALESSANDRO TAMASSIA
- ▶ **ORARIO**
orario mattutino, da definire

Educazione motoria n. 15

- ▶ **CALENDARIO**
da definire
- INSEGNANTE**
ALESSANDRO TAMASSIA
- ▶ **ORARIO** orario mattutino, da definire



EDUCAZIONE MOTORIA (per persone fisicamente indipendenti)

PALESTRA DI MARCO

Educazione motoria n. 16

▶ **CALENDARIO**

a partire dal 21 ottobre

INSEGNANTE

DANIELLE REGINA KELLER

▶ **ORARIO** dalle 16:30 alle 17:30
il martedì e il giovedì

PALESTRA DI NORIGLIO

Educazione motoria n. 17

▶ **CALENDARIO**

a partire dal 21 ottobre

INSEGNANTE

SARA ZENATTI

▶ **ORARIO** dalle 17:00 alle 18:00
il martedì e il giovedì

EDUCAZIONE MOTORIA LEGGERA (per persone fisicamente fragili)

5 CORSI

Durante il corso verranno eseguiti esercizi a circuito, in piedi e/o seduti, evitando gli esercizi a terra, con esercitazioni individuali e autonome.

Obiettivi: allenamento delle abilità strumentali della vita quotidiana, allenamento di abilità di gestione della vita in casa e per la relazione, allenamento della forza e della resistenza muscolare segmentaria, allenamento della mobilità articolare, della coordinazione generale, della locomozione, della respirazione, dell'equilibrio.

PALESTRA ORATORIO ROSMINI

Via Paganini, 45

Educazione motoria n. 1

- ▶ **CALENDARIO**
a partire dal 20 ottobre
- INSEGNANTE**
SARA ZENATTI
- ▶ **ORARIO** dalle 14:30 alle 15:30
il lunedì e il mercoledì

Educazione motoria n. 2

- ▶ **CALENDARIO**
a partire dal 21 ottobre
- INSEGNANTE**
ALESSIO PERONI
- ▶ **ORARIO** dalle 8:15 alle 9:15
il martedì e il venerdì

Educazione motoria n. 3

- ▶ **CALENDARIO**
a partire dal 21 ottobre
- INSEGNANTE**
ALESSIO PERONI
- ▶ **ORARIO** dalle 9:15 alle 10:15
il martedì e il venerdì

Educazione motoria n. 4

- ▶ **CALENDARIO**
a partire dal 21 ottobre
- INSEGNANTE**
ALESSIO PERONI
- ▶ **ORARIO** dalle 10:15 alle 11:15
il martedì e il venerdì

Educazione motoria n. 5

- ▶ **CALENDARIO**
a partire dal 21 ottobre
- INSEGNANTE**
CAROL STERNI
- ▶ **ORARIO** dalle 14:30 alle 15:30

CORSI E SEMINARI SALUTE E BENESSERE



INVECCHIAMENTO ATTIVO: TEORIA E CONSIGLI PER MANTENERSI IN SALUTE E INDIPENDENTI

Il corso prevede tre incontri:

Martedì 7 aprile 2025

"La salute cammina con i bastoncini"

Illustrazione dei benefici sulla salute relativa alla pratica del Nordic Walking. **Relatrice:** Prof. BARBARA PELLEGRINI.

Martedì 14 aprile 2025

"Che la forza sia con te! teoria e pratica per un invecchiamento attivo e indipendente"

Illustrazione dei benefici indotti dall'esercizio di forza per le persone over 50 ed esempi pratici. **Relatore:** Dott. ROBERTO MODENA.

Martedì 21 aprile 2025

"Effetti della quota, cosa sapere per affrontare la montagna consapevolmente anche in età avanzata"

Panoramica degli effetti della quota sull'organismo umano, come riconoscerli e prepararsi al meglio. **Relatrice:** Dott.ssa ALEXA CALLOVINI.

A cura del CENTRO DI RICERCA SPORT, MONTAGNA E SALUTE – CeRiSM

SEDE

Auditorium Lupatini
Centro Pastorale "Beata Giovanna"
entrata da Via Setaioli, 3/A

▶ CALENDARIO

7, 14, 21 aprile 2026

◻ ORARIO

dalle 15:00 alle 16:30 il martedì

N. LEZIONI

3

■ TOTALE ORE

4,50

QUOTA

gratuito

N. ISCRITTI

minimo 20 - massimo 80

ETÀ

minima 40

ISCRIZIONI

dal 10/09/2025 al 19/09/2025
e dal 12/01/2026 al 13/02/2026.



ELEMENTI DI PRIMO SOCCORSO

Gli incontri hanno l'obiettivo di fornire ai partecipanti gli elementi utili per la corretta gestione di una situazione di emergenza, come le informazioni su una corretta chiamata di emergenza, i comportamenti da tenere, le manovre da effettuare. Verranno inoltre condivisi elementi relativi al primo soccorso pediatrico e sulla gestione di una cassetta di pronto soccorso da tenere in casa.

A cura dei **VOLONTARI DELLA CROCE ROSSA ITALIANA**

SEDE	Auditorium Lupatini Centro Pastorale "Beata Giovanna" entrata da Via Setaioli, 3/A		
 CALENDARIO	16, 23, 30 marzo 2026		
 ORARIO	dalle 9:00 alle 11:00 il lunedì		
N. LEZIONI	3	TOTALE ORE	6
QUOTA	€ 5,00		
N. ISCRITTI	minimo 20 - massimo 80		
ETÀ	minima 40		
ISCRIZIONI	dal 10/09/2025 al 19/05/2025 e dal 12/01/2026 al 13/02/2026.		



PREVENZIONE DELLE CADUTE

Il problema delle cadute negli anziani è particolarmente rilevante non solo per la frequenza e per le conseguenze di ordine traumatico, ma anche per le ripercussioni sul benessere psicologico della persona. L'incontro offre la possibilità di migliorare la consapevolezza sui fattori di rischio delle cadute legati all'ambiente in cui si vive o all'individuo. Inoltre, con la guida di un fisioterapista, sarà possibile imparare alcuni semplici esercizi motori da svolgere a casa per migliorare la forza e l'equilibrio.

A cura dell'AZIENDA PROVINCIALE PER I SERVIZI SANITARI

INSEGNANTE Operatori sanitari del Dipartimento di Prevenzione e fisioterapisti dell'Area Riabilitazione dell'A.P.S.S.

SEDE Auditorium Lupatini
Centro Pastorale "Beata Giovanna"
entrata da Via Setaioli, 3/A

 **CALENDARIO** 15 gennaio 2026

 **ORARIO** dalle 15:00 alle 17:00 il giovedì

N. LEZIONI 1 **TOTALE ORE** 2

QUOTA gratuito

N. ISCRITTI minimo 20 - massimo 80

ETÀ minima 40

ISCRIZIONI dal 10/09/2025 al 19/09/2025.



GLI SCREENING ONCOLOGICI IN PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO

Un breve incontro condotto con linguaggio semplice per conoscere meglio gli screening per la prevenzione dei tumori della cervice uterina, del colon retto e della mammella.

A cura dell'AZIENDA PROVINCIALE PER I SERVIZI SANITARI

INSEGNANTE Dott. [DIEGO ALBERTO RAMAROLI](#)

SEDE Auditorium Lupatini
Centro Pastorale "Beata Giovanna"
entrata da Via Setaioli, 3/A

 **CALENDARIO** 5 marzo 2026

 **ORARIO** dalle 15:30 alle 17:00 il giovedì

N. LEZIONI 1 **TOTALE ORE** 1,50

QUOTA gratuito

N. ISCRITTI minimo 20 - massimo 80

ETÀ minima 40

ISCRIZIONI dal 10/09/2025 al 19/09/2025
e dal 12/01/2026 al 13/02/2026.

VIVERE BENE DOPO I 50 ANNI: ALIMENTAZIONE E ATTIVITÀ FISICA PER RESTARE IN FORMA

Con l'avanzare dell'età il nostro corpo subisce una serie di cambiamenti che possono influenzare la salute in generale. Per affrontare al meglio questi cambiamenti è fondamentale orientarsi verso abitudini alimentari sane che contribuiscono a mantenersi in forza, prevenire malattie cronico-degenerative e favorire un invecchiamento fisiologico. Oltre alla dieta, è altrettanto importante l'attività fisica, che aiuta a mantenere il corpo attivo e a contrastare la perdita di massa muscolare, che spesso si verifica con gli anni. In questo intervento esploreremo come una corretta alimentazione, combinata con un regolare esercizio fisico, possa migliorare la qualità della vita dopo i 50 anni e contribuire al benessere a lungo.

A cura dell'AZIENDA PROVINCIALE PER I SERVIZI SANITARI

INSEGNANTE
SEDE

Dott.ssa PAOLA VANELLI
Auditorium Lupatini
Centro Pastorale "Beata Giovanna"
entrata da Via Setaioli, 3/A

CALENDARIO

9 febbraio 2026

ORARIO

dalle 9:30 alle 11:30 il lunedì

N. LEZIONI

1

TOTALE ORE

2

QUOTA

gratuito

N. ISCRITTI

minimo 20 - massimo 80

ETÀ

minima 40

ISCRIZIONI

dal 10/09/2025 al 19/09/2025
e dal 12/01/2026 al 16/01/2026.

PATOLOGIE VISIVE: PREVENZIONE, SERVIZI E TECNOLOGIE

Come funziona il nostro apparato visivo? L'occhio subisce, come ogni organo del corpo umano, il passare del tempo e le patologie insorgono soprattutto nell'età adulta e anziana. Quanto è importante la prevenzione visiva? Quali servizi e tecnologie sono a disposizione di chi ha una problematica visiva? In questo incontro verranno forniti dati e informazioni utili per diffondere la cultura della prevenzione visiva e per comprendere quali strategie e strumenti possono essere messi in campo per l'autonomia e la qualità della vita anche nel caso di presenza o insorgenza di una patologia visiva.

A cura di un ortottista del CENTRO DI PREVENZIONE E RIABILITAZIONE DI ABILNOVA COOPERATIVA SOCIALE

SEDE Auditorium Lupatini
Centro Pastorale "Beata Giovanna"
entrata da Via Setaioli, 3/A

CALENDARIO 4 dicembre 2025

ORARIO dalle 9:30 alle 11:30 il giovedì

N. LEZIONI 1 **TOTALE ORE** 2

QUOTA gratuito

N. ISCRITTI minimo 20 - massimo 80

ETÀ minima 40

ISCRIZIONI dal 10/09/2025 al 19/09/2025.



INVECCHIAMENTO E SALUTE DELL'APPARATO GENITALE MASCHILE

Durante questo incontro verranno illustrate le principali problematiche uro-andrologiche relative all'invecchiamento, con cenni alla fisiopatologia dell'apparato urogenitale maschile. Verranno poi affrontati i temi della prevenzione e i trattamenti proponibili.

INSEGNANTE Dott. [ANDREA SCARDIGLI](#)
SEDE Auditorium Lupatini
Centro Pastorale "Beata Giovanna"
entrata da Via Setaioli, 3/A

 **CALENDARIO** 16 febbraio 2026

 **ORARIO** dalle 9:00 alle 11:00 il lunedì

N. LEZIONI 1 **TOTALE ORE** 2

QUOTA gratuito

N. ISCRITTI minimo 20 - massimo 80

ETÀ minima 40

ISCRIZIONI dal 10/09/2025 al 19/09/2025
e dal 12/01/2026 al 16/01/2026.



PAVIMENTO PELVICO: QUANTO NE SAI?

La conferenza è rivolta alle donne di ogni età. Si evidenzia l'importanza di conoscere meglio una parte del corpo talvolta sconosciuta. Si potranno facilmente comprendere le possibilità di prevenzione e trattamento delle disfunzioni del pavimento pelvico: incontinenza urinaria da sforzo o da urgenza, incontinenza fecale, prolasso, dolore cronico pelvico, dolore durante i rapporti sessuali, stipsi funzionale, sensazione di non corretto svuotamento, cistiti ricorrenti, ritenzione idrica, risvegli notturni per urinare. È fondamentale riconoscere le errate abitudini quotidiane e sapere come correggerle per favorire la fisiologia del corretto funzionamento del pavimento pelvico.

INSEGNANTE

GIGLIOLA NATANTI,
fisioterapista perineale e dermatofunzionale,
consulente sessuale.

SEDE

Auditorium Lupatini
Centro Pastorale "Beata Giovanna"
entrata da Via Setaioli, 3/A

CALENDARIO

28 gennaio 2026

ORARIO

dalle 9:00 alle 12:00 il mercoledì

N. LEZIONI

1

TOTALE ORE

3

QUOTA

gratuito

N. ISCRITTI

minimo 20 - massimo 80

ETÀ

minima 40

ISCRIZIONI

dal 10/09/2025 al 19/09/2025.

SESSUALITÀ AD OGNI ETÀ

Le disfunzioni sessuali possono consistere nella difficoltà o impossibilità ad avere rapporti sessuali, nella mancata soddisfazione, oppure nel dolore che può accompagnare tali momenti. Tali disfunzioni possono riguardare sia donne che uomini. Il pavimento pelvico può essere causa o conseguenza di alcune disfunzioni sessuali che sono classificate in:

- disturbi del desiderio correlati sia al pavimento pelvico ipoattivo quando c'è l'ipotonosi muscolare e i muscoli perineali sono deboli (menopausa), sia quando c'è l'ipertonosi del pavimento pelvico, cioè i muscoli perineali sono iperattivi (Vulvodinia, Vaginismo, sindrome del dolore pelvico cronico) in quanto il dolore presente inibisce il desiderio di avere rapporti sessuali, sia quando la presenza di dolore impedisce i rapporti penetrativi;
- disturbi dell'eccitazione;
- disturbi dell'orgasmo.

Le disfunzioni sessuali legate al pavimento pelvico possono essere migliorate o curate attraverso la rieducazione perineale.

INSEGNANTE

GIGLIOLA NATANTI,

fisioterapista perineale e dermatofunzionale,
consulente sessuale.

SEDE

Auditorium Lupatini
Centro Pastorale "Beata Giovanna"
entrata da Via Setaioli, 3/A

CALENDARIO

4 febbraio 2026

ORARIO

dalle 9:00 alle 12:00 il mercoledì

N. LEZIONI

1

TOTALE ORE

3

QUOTA

gratuito

N. ISCRITTI

minimo 20 - massimo 80

ETÀ

minima 40

ISCRIZIONI

dal 10/09/2025 al 19/09/2025
e dal 12/01/2026 al 16/01/2026.



I FATTORI PROTETTIVI E I FATTORI DI RISCHIO NELLE MALATTIE NEUROLOGICHE

In questo corso esploreremo i principali fattori di rischio e i fattori protettivi che influenzano l'insorgenza e la progressione delle malattie neurologiche nell'adulto, con particolare attenzione alle patologie neurodegenerative. Attraverso un approccio scientifico e divulgativo, analizzeremo come il cervello si modifica, quali sono i meccanismi che portano i neuroni a soffrire e come alcuni elementi dello stile di vita e dell'ambiente possano invece svolgere un ruolo protettivo. Un viaggio alla scoperta della prevenzione e della comprensione delle malattie neurologiche.

**A cura del CIMeC – CENTRO INTERDIPARTIMENTALE
MENTE-CERVELLO DELL'UNIVERSITÀ DI TRENTO**

INSEGNANTE Prof. [GIORGIO GIULIO FUMAGALLI](#),
Dott.ssa [CHIARA FORNARI](#).

SEDE Auditorium Lupatini
Centro Pastorale "Beata Giovanna"
entrata da Via Setaioli, 3/A

 **CALENDARIO** 29 ottobre 2025
12 novembre 2025

 **ORARIO** dalle 9:30 alle 11:30 il mercoledì

N. LEZIONI 2 **TOTALE ORE** 4

QUOTA gratuito

N. ISCRITTI minimo 20 - massimo 80

ETÀ minima 40

ISCRIZIONI dal 10/09/2025 al 19/09/2025.



DECISIONI E AZIONI NELL'INVECCHIAMENTO

Le nostre vite sono piene di decisioni, piccole e grandi. Spesso, dobbiamo scegliere tra azioni differenti sulla base di valutazioni rapide: avvicinandomi a un semaforo, rallento temendo che possa diventare arancione, oppure accelero per approfittare del verde? Durante questo incontro, illustreremo alcune ricerche che, nell'ambito della psicologia sperimentale, descrivono come questi processi decisionali si modifichino con l'età. C'è una perdita di efficienza, come sembra suggerirci il senso comune? Oppure l'avanzare dell'età porta con sé anche potenzialità evolutive che ci consentono di adattarci meglio all'ambiente? Senza la pretesa di offrire risposte definitive, ci proponiamo di condividere una riflessione che ponga la dovuta attenzione anche alle risorse insite nel processo di invecchiamento.

**A cura del DIPARTIMENTO DI PSICOLOGIA
E SCIENZE COGNITIVE DELL'UNIVERSITÀ DI TRENTO**

INSEGNANTE Dott. MICHELE SCALTRITI,
psicologo e ricercatore.

SEDE Auditorium Lupatini
Centro Pastorale "Beata Giovanna"
entrata da Via Setaioli, 3/A

 **CALENDARIO** 30 ottobre 2025

 **ORARIO** dalle 15:00 alle 16:30 il giovedì

N. LEZIONI 1 **TOTALE ORE** 1,50

QUOTA gratuito

N. ISCRITTI minimo 20 - massimo 80

ETÀ minima 40

ISCRIZIONI dal 10/09/2025 al 19/09/2025.

MEMORIA E NON SOLO...

Se volete avere una bella mente e una buona memoria, lo potete fare.

Il corso offre l'opportunità di riattivare e potenziare la memoria prendendo consapevolezza del proprio pensiero e delle proprie capacità. Con il giusto esercizio, allenandosi con le corrette tecniche, la memoria può migliorare: l'essenza sta nel modo in cui si utilizza e si allena la mente.

INSEGNANTE IRENE STEDILE

SEDE

Auditorium Lupatini
Centro Pastorale "Beata Giovanna"
entrata da Via Setaioli, 3/A

CALENDARIO

28 ottobre 2025 - 4, 11, 18, 25 novembre 2025

ORARIO

dalle 9:30 alle 11:30 il martedì

N. LEZIONI

5

TOTALE ORE

10

QUOTA

€ 16,00

N. ISCRITTI

minimo 20 - massimo 50

ETÀ

minima 40

ISCRIZIONI

dal 10/09/2025 al 19/09/2025

OCCORRE

Carta e penna.



EDUCARSI ALL'ANZIANITÀ

L'anzianità è una situazione di vita determinata da molteplici fattori fisiologici, psicologici e sociali caratteristici di ogni persona: alcuni vivono più a lungo di altri, con modalità diverse e significati nuovi. Primo passo per comprendere l'anzianità è collocarla nel percorso evolutivo di ogni essere umano che si trova a vivere una crisi di mezzo da cui può trarre benefici oppure limiti. In questa direzione va la scoperta di un possibile percorso di buon invecchiamento verso cui tutti vorremmo tendere, ma che non è di facile attuazione.

A cura del CENTRO CAMILLIANO DI FORMAZIONE

INSEGNANTE MALAIKA RIBOLATI,
counsellor e supervisore counselling.

SEDE Auditorium Lupatini
Centro Pastorale "Beata Giovanna"
entrata da Via Setaioli, 3/A

 **CALENDARIO** 12, 19, 26 marzo 2026

 **ORARIO** dalle 10:00 alle 12:00 il giovedì

N. LEZIONI 3 **TOTALE ORE** 6

QUOTA € 6,00

N. ISCRITTI minimo 20 - massimo 50

ETÀ minima 40

ISCRIZIONI dal 10/09/2025 al 19/09/2025
e dal 12/01/2026 al 13/02/2026.



VIVERE CON CONSAPEVOLEZZA TECNICHE DI MINDFULNESS PER GESTIRE DOLORE E STRESS NELLA VITA QUOTIDIANA

L'attività è rivolta ad adulti e anziani e si propone di introdurre le tecniche di Mindfulness per migliorare la gestione del dolore e dello stress quotidiani. Gli obiettivi principali sono i seguenti: favorire la consapevolezza del momento presente, ridurre il rumore mentale, e sviluppare una risposta più equilibrata agli eventi stressanti. I partecipanti apprenderanno esercizi pratici, come la respirazione consapevole, la meditazione e la body scan, per migliorare la loro resilienza emotiva. Inoltre, l'attività mira a promuovere il benessere psicofisico, migliorando la qualità della vita e riducendo i sintomi legati a stress, ansia e dolore cronico.

INSEGNANTE

MARGHERITA RAFFAELLI,
psicologa Centro Psicologia EIDOS
con la partecipazione di MICHELA MENGHINI,
psicologa - FEDERICA MURACA, psicologa.

SEDE

Auditorium Lupatini
Centro Pastorale "Beata Giovanna"
entrata da Via Setaioli, 3/A

▶ CALENDARIO

10, 17 dicembre 2025
7, 14, 21, 28 gennaio 2026

▫ ORARIO

dalle 15:30 alle 17:00 il mercoledì

N. LEZIONI

6

▬ TOTALE ORE

9

QUOTA

€ 14,00

N. ISCRITTI

minimo 12 - massimo 25

ETÀ

minima 40

ISCRIZIONI

dal 10/09/2025 al 19/09/2025

OCCORRE

Fogli, penne e pennarelli.



GRAZIE MILLE. RIFLESSIONI SULLA GRATITUDINE

Gli incontri si propongono di esplorare, insieme ai partecipanti, gli effetti della gratitudine nella nostra vita, quali benefici può portare e come potremmo coltivare attivamente questo importante sentimento.

INSEGNANTE CINZIA GASPERI,
psicologa e psicoterapeuta.

SEDE Auditorium Lupatini
Centro Pastorale "Beata Giovanna"
entrata da Via Setaioli, 3/A

 **CALENDARIO** 5, 12 dicembre 2025

 **ORARIO** dalle 9:30 alle 11:30 il venerdì

N. LEZIONI 2 **TOTALE ORE** 4

QUOTA € 6,00

N. ISCRITTI minimo 12 - massimo 25

ETÀ minima 40

ISCRIZIONI dal 10/09/2025 al 19/09/2025

OCCORRE Quaderno e penna per appunti.



INTELLIGENZA EMOTIVA

Le emozioni sono la bussola della nostra vita; danno colore e significato alla nostra vita. Tutte le emozioni sono importanti per noi ed è importante comprenderle e imparare come vivere più serenamente con loro. Durante il corso analizzeremo insieme cosa sono le emozioni, rifletteremo sui messaggi che ci trasmettono e su come possiamo migliorare la nostra relazione con loro.

INSEGNANTE	<u>CINZIA GASPERI</u> , psicologa e psicoterapeuta.		
SEDE	Auditorium Lupatini Centro Pastorale "Beata Giovanna" entrata da Via Setaioli, 3/A		
 CALENDARIO	30 ottobre 2025 6, 13, 20 novembre 2025		
 ORARIO	dalle 9:30 alle 11:30 il giovedì		
N. LEZIONI	4	TOTALE ORE	8
QUOTA	€ 12,00		
N. ISCRITTI	minimo 20 - massimo 40		
ETÀ	minima 40		
ISCRIZIONI	dal 10/09/2025 al 19/09/2025		
OCCORRE	Quaderno e penna per appunti.		



ESPLORANDO I TERRITORI DELLA PAURA

La paura, emozione fondamentale dell'uomo. Ma cos'è la paura? Come funziona? Quando ci blocca? Quando invece è utile? Durante gli incontri esploreremo i territori della paura: cosa significa questa emozione, dove ci porta, che effetti ha sulla nostra vita e come può aiutarci a viverla. Esploreremo anche come, quando entriamo in circoli viziosi, questa emozione, invece, ci impedisce di vivere appieno e costruire qualcosa di importante per noi.

INSEGNANTE	<u>CINZIA GASPERI</u> , psicologa e psicoterapeuta.		
SEDE	Auditorium Lupatini Centro Pastorale "Beata Giovanna" entrata da Via Setaioli, 3/A		
 CALENDARIO	16, 23, 30 gennaio 2026		
 ORARIO	dalle 9:30 alle 11:30 il venerdì		
N. LEZIONI	3	TOTALE ORE	6
QUOTA	€ 9,00		
N. ISCRITTI	minimo 20 - massimo 50		
ETÀ	minima 40		
ISCRIZIONI	dal 10/09/2025 al 19/09/2025		
OCCORRE	Quaderno e penna per appunti.		

L'ARTE DI NEGOZIARE

Il corso teorico-pratico è indirizzato in modo particolare a genitori, insegnanti, educatori, nonni e a chi ha funzioni educative o si appresta a sviluppare questi ruoli.

Si tratta di un laboratorio in cui ci si esercita in forma pratica a costruire una comunicazione affettiva efficace e utile alle relazioni educative in famiglia, a scuola, nei contesti formativi tra adulti e minori ma anche come modalità relazionale tra gli adulti per il contenimento e la gestione dei conflitti.

INSEGNANTE GIUSEPPE MAIOLO,
psicoanalista.

SEDE Auditorium Lupatini
Centro Pastorale "Beata Giovanna"
entrata da Via Setaioli, 3/A

CALENDARIO 4, 11, 18, 25 marzo 2026
1, 8, 15 aprile 2026

ORARIO dalle 9:00 alle 12:00 il mercoledì

N. LEZIONI 7 **TOTALE ORE** 21

QUOTA € 32,00

N. ISCRITTI minimo 12 - massimo 50

ETÀ minima 40

ISCRIZIONI dal 10/09/2025 al 19/09/2025
e dal 12/01/2026 al 13/02/2026.

RI-COMINCIARE CON DANTE (LA VITA È UNA COMMEDIA E ARRIVA IL TEMPO DEGLI ESAMI)

Il Purgatorio è la cantica del tempo. All'interno delle altre due cantiche vige l'eterno, l'eterna dannazione o l'eterna beatificazione, perciò il Purgatorio è il più terrestre dei mondi creati da Dante. Rappresentato come una montagna ripida, lunga e difficile da scalare è invece un luogo di transito e di liberazione: è la cantica del desiderio, del desiderio di cambiamento. Il desiderio nasce come voglia di alzare lo sguardo, di cambiare il presente in un qui ed ora migliore. Migliorarci è nella nostra natura ma questo è spesso frainteso perché l'uomo vive, appunto, "fra-intendimenti", tra intenzioni spesso non attuate. La cornice teorica che contornerà la «lettura esperienziale» sarà costituita dalla «psicosintesi» di Roberto Assagioli, mentre la tecnica prevalentemente utilizzata quella del «diario intensivo» di Ira Progoff.

INSEGNANTE

PAOLO MENEGOTI,
psicologo e psicoterapeuta.

SEDE

Civica Scuola Musicale - Corso A. Rosmini, 78

▶ CALENDARIO

7, 14, 21, 28 novembre 2025

5, 12, 19 dicembre 2025

9, 16, 23 gennaio 2026

••• ORARIO

dalle 10:00 alle 12:00 il venerdì

N. LEZIONI

10

TOTALE ORE

20

QUOTA

€ 32,00

N. ISCRITTI

minimo 15 - massimo 25

ETÀ

minima 40

ISCRIZIONI

dal 10/09/2025 al 19/09/2025

OCCORRE

Quaderno e penna per appunti.

CORSI E SEMINARI CULTURA GENERALE





TRA PASSATO E FUTURO: GUERRE, MEMORIA E INFORMAZIONE NEL MONDO CHE CAMBIA



Il percorso prevede tre incontri:

Martedì 4 novembre 2025

“Il lungo dopoguerra: la memoria delle guerre jugoslave a trent’anni dagli accordi di Dayton”

La lezione si soffermerà sull’eredità delle guerre jugoslave, combattute tra il 1991 e il 2001, e sulle politiche della memoria messe in campo nei principali paesi dell’area, analizzando sia le continuità delle narrazioni etno-nazionali che le prospettive di rielaborazione del passato in termini di confronto e riconciliazione. **Relatore:** MARCO ABRAM.

Martedì 11 novembre 2025

Ucraina, moldavia e caucaso: tra integrazione europea, guerre e derive autoritarie”

L’incontro offre uno sguardo approfondito sulle dinamiche politiche e sociali che attraversano l’area post-sovietica europea. Attraverso l’analisi dei diversi contesti, i partecipanti potranno comprendere le complesse trasformazioni in corso nei paesi presi in esame - Ucraina; Moldavia; Georgia; Armenia e Azerbaijan - e il loro impatto sullo scenario internazionale. **Relatore:** GIORGIO COMAI.

Martedì 18 novembre 2025

“Il giornalismo nell’era dell’intelligenza artificiale”

Lo sviluppo di tecnologie di intelligenza artificiale (AI) trasforma ogni aspetto del funzionamento dei mezzi di informazione, dal modo in cui sono costruite le inchieste al rapporto con gli utenti. Foriera di opportunità ma anche pericoli, l’intelligenza artificiale costringe ad aggiornare i codici etici e deontologici della professione per garantire le funzioni fondamentali del giornalismo: informare il pubblico e mediare il dibattito democratico. Questa lezione approfondisce il rapporto tra giornalismo e IA in un linguaggio accessibile a tutti. **Relatore:** DIMITRI BETTONI.

**A cura dell’OSSERVATORIO BALCANI CAUCASO TRANSEUROPA,
UNITÀ OPERATIVA DEL CENTRO PER LA COOPERAZIONE
INTERNAZIONALE**

TRA PASSATO E FUTURO: GUERRE, MEMORIA E INFORMAZIONE NEL MONDO CHE CAMBIA

SEDE

Auditorium Lupatini
Centro Pastorale "Beata Giovanna"
entrata da Via Setaioli, 3/A

▶ CALENDARIO

4, 11, 18 novembre 2025

▶ ORARIO

dalle 15:00 alle 17:00 il martedì

N. LEZIONI

3

■ TOTALE ORE

6

QUOTA

€ 6,00

N. ISCRITTI

minimo 20 - massimo 80

ETÀ

minima 40

ISCRIZIONI

dal 10/09/2025 al 19/09/2025.

IL FENOMENO MIGRATORIO: NUMERI, CURIOSITÀ E LUOGHI COMUNI

Il Centro Informativo per l'Immigrazione della Provincia Autonoma di Trento da vent'anni si occupa del fenomeno migratorio in Trentino. Partendo dai dati e dalle statistiche della presenza straniera in Italia e in Trentino, si cercherà di far luce su un fenomeno di grande attualità. Verranno presentate curiosità e informazioni e sfatati i principali luoghi comuni sul tema. Un approfondimento verrà dedicato ai richiedenti asilo e al ruolo dei media.

cura del CENTRO INFORMATIVO PER L'IMMIGRAZIONE DELLA PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO

INSEGNANTE

ANDREA CAGOL E PATRIZIA GIANOTTI

SEDE

Auditorium Lupatini
Centro Pastorale "Beata Giovanna"
entrata da Via Setaioli, 3/A

▶ CALENDARIO

5, 12 dicembre 2025

▶ ORARIO

dalle 15:00 alle 17:00 il venerdì

N. LEZIONI

2

TOTALE ORE

4

QUOTA

gratuito

N. ISCRITTI

minimo 20 - massimo 80

ETÀ

minima 40

ISCRIZIONI

dal 10/09/2025 al 19/09/2025.

EDUCAZIONE FINANZIARIA APPLICATA

Il percorso prevede 4 incontri tematici:

- ▣ **Impariamo ad investire:** conoscere per linee generali gli elementi di base per effettuare una corretta pianificazione finanziaria, valutando rischi, errori cognitivi e comportamentali.
- ▣ **ESG:** gli investimenti ad impatto sociale per una nuova economia: capire come l'attività finanziaria possa svolgersi compatibilmente con i principi dello sviluppo sostenibile, conoscere in maniera generica i criteri ESG, come le aziende vengono misurate sulla sostenibilità e come sia possibile finanziare le aziende che operano secondo criteri di sostenibilità.
- ▣ **Prevenzione truffe:** conoscere le truffe in termini generali e la loro diffusione e acquisire alcuni elementi della psicologia della truffa. Verranno presentate le principali truffe "tradizionali", quelle realizzate con le carte, l'ATM, internet e lo smartphone nonché quelle che hanno per oggetto il furto di identità e le conseguenze. Verranno infine illustrati quali sono i comportamenti da adottare per prevenire le truffe e quali sono da adottare in caso di truffa.
- ▣ **Pianificare le scelte finanziarie per il futuro:** conoscere per linee generali la normativa e la fiscalità sulle successioni, con approfondimento su come vengono interessati i prodotti di investimento in ambito testamentario.

A cura di UNIGENS ODV

SEDE	Auditorium Lupatini Centro Pastorale "Beata Giovanna" entrata da Via Setaioli, 3/A		
▶ CALENDARIO	11, 18 dicembre 2025 - 8, 15 gennaio 2026		
▣ ORARIO	dalle 9:30 alle 11:30 il giovedì		
N. LEZIONI	4	TOTALE ORE	8
QUOTA	€ 12,00		
N. ISCRITTI	minimo 20 - massimo 60		
ETÀ	minima 40		
ISCRIZIONI	dal 10/09/2025 al 19/09/2025.		



TESTAMENTI E SUCCESSIONI

Relazione e dibattito sulla materia relativa alle successioni mortis causae e testamenti.

INSEGNANTE ORAZIO MARCO POMA,
notaio.

SEDE Auditorium Lupatini
Centro Pastorale "Beata Giovanna"
entrata da Via Setaioli, 3/A

 **CALENDARIO** 22 gennaio 2026

 **ORARIO** dalle 10:00 alle 12:00 il giovedì

N. LEZIONI 1 **TOTALE ORE** 2

QUOTA gratuito

N. ISCRITTI minimo 20 - massimo 80

ETÀ minima 40

ISCRIZIONI dal 10/09/2025 al 19/09/2025.

LABORATORIO DI DICHIARAZIONI ANTICIPATE DI TRATTAMENTO DI FINE VITA

L'eutanasia, la morte medicalmente assistita ed il diritto di rifiutare le cure sono argomenti complessi, difficili da affrontare, nonché spesso strumentalizzati per ragioni politiche e ideologiche, soprattutto dopo la sentenza n. 242/2017 della Corte costituzionale che ha parzialmente depenalizzato l'aiuto al suicidio. La legge n. 219 del 2017 ha riconosciuto il diritto di qualsiasi persona, purché maggiorenne e capace di intendere e di volere, di pianificare, con le dichiarazioni anticipate di trattamento o con la pianificazione condivisa della cura, il fine della vita esplicitando a quali trattamenti sanitari si desidera o non si desidera essere sottoposti. Esiste però ancora molta incertezza sui percorsi che si possono attivare per depositare e rendere evidenti le nostre volontà ed i nostri desideri. Il corso verterà su queste problematiche per sensibilizzare le persone ed eventualmente aiutarle a redigere le loro volontà anticipate di trattamento.

INSEGNANTE

Prof. FABIO CEMBRANI,
medico legale.

SEDE

Centro Giovani "Smart Lab" - Viale Trento 47/49

▶ CALENDARIO

20, 27 gennaio 2026 - 3, 10, 17 febbraio 2026

▶ ORARIO

dalle 10:00 alle 12:00 il martedì

N. LEZIONI

5

TOTALE ORE

10

QUOTA

€ 10,00

N. ISCRITTI

minimo 12 - massimo 20

ETÀ

minima 40

ISCRIZIONI

dal 10/09/2025 al 19/09/2025.

LABORATORIO DI INGLESE IN VALIGIA COME SOPRAVVIVERE IN VACANZA

Verranno proposti 5 incontri a tema turistico per imparare a sopravvivere in vacanza con il vostro inglese. Non si tratta di un corso di inglese tradizionale ma di workshops in cui, grazie all'utilizzo delle "chunks", saranno appresi vocaboli e frasi pronti e spendibili in vacanza in situazioni di vita reale che vi permetteranno di viaggiare con confidenza anche all'estero.

Nel dettaglio, gli incontri avranno i seguenti temi:

1. Aeroporto
2. Ristorante
3. Hotel
4. Indicazioni stradali e acquisto biglietti
5. Situazioni di emergenza

INSEGNANTE **SEDE**

TEACHER LUISA - LUISA ASHWORTH RODIGHIERI
Sala Multimediale c/o Biblioteca comunale -
C.so Bettini

CALENDARIO

30 ottobre 2025 - 6, 13, 20, 27 novembre 2025

ORARIO

dalle 9:30 alle 11:30 il giovedì

N. LEZIONI

5

TOTALE ORE

10

QUOTA

€ 15,00

N. ISCRITTI

minimo 8 - massimo 15

ETÀ

minima 40

ISCRIZIONI

dal 10/09/2025 al 19/09/2025

OCCORRE

Raccoglitore per fotocopie, penna e blocco per appunti.



LABORATORIO DI EDUCAZIONE AL GESTO GRAFICO

Nel laboratorio dedicato all'educazione del gesto grafico è possibile sperimentare alcune tecniche pittografiche e senso-motorie utilizzate nei percorsi di educazione alla scrittura. Usare le mani, i colori, i sensi per migliorare la fluidità della scrittura, imparando a gestire la pressione, lo spazio grafico, il movimento. Non scriviamo solo con la mano, coinvolgiamo invece tutto il corpo, sempre. Cercheremo di fare del gesto grafico un'esperienza totalizzante.

INSEGNANTE
SEDE

ELEONORA ARLATI

Sala Parteli
Centro Pastorale "Beata Giovanna"
entrata da Via Setaioli, 3/A

 **CALENDARIO**

7, 14, 21, 28 novembre 2025 - 5, 12 dicembre 2025

 **ORARIO**

dalle 15:00 alle 16:00 il venerdì

N. LEZIONI

6

TOTALE ORE

6

QUOTA

€ 9,00

N. ISCRITTI

minimo 8 - massimo 15

ETÀ

minima 40

ISCRIZIONI

dal 10/09/2025 al 19/09/2025

OCCORRE

Fogli A2 n.9, colori a tempera e pennello medio grande, scotch carta, pastelli a cera, matite colorate, n.1 rotolo alluminio, forbici, colla vinilica, pasta fimo o das, gomitolino di lana grosso.

LABORATORIO CREATIVO DI LETTURA E SCRITTURA: SE FOSSI UN LIBRO

Se fossi un libro... che libro sarei? Un fantasy, un giallo o un romanzo storico? E che personaggio potrei interpretare? Come agirei? Sarei il protagonista o l'aiutante, racconterei in prima persona o lascerei spazio alla voce narrante esterna? E dove, in che tempo lo ambienterei...? Un percorso di lettura e scrittura, dove tecniche narrative, creatività e introspezione vivono una profonda e vivace connessione e i partecipanti possono scoprire che i libri hanno un'anima e ci parlano: parlano di noi, dei nostri talenti e delle nostre debolezze, delle nostre paure, ma anche dei nostri desideri e dei sogni nascosti. Partendo dalle storie del cuore, potremmo riscrivere alcune pagine della nostra storia per dare forma in modo creativo all'energia potenziale che risiede in ognuno di noi.

INSEGNANTE

RENATA D'AMICO

SEDE

Sala Cenacolo
Centro Pastorale "Beata Giovanna"
entrata da Via Setaioli, 3/A

CALENDARIO

29 ottobre 2025 - 5, 12, 19, 26 novembre 2025
3, 10, 17 dicembre 2025 - 7, 14 gennaio 2026

ORARIO

dalle 9:30 alle 11:30 il mercoledì

N. LEZIONI

10

TOTALE ORE

20

QUOTA

€ 30,00

N. ISCRITTI

minimo 12 - massimo 20

ETÀ

minima 40

ISCRIZIONI

dal 10/09/2025 al 19/09/2025

OCCORRE

Quaderno e penna.

LABORATORIO DI SCRITTURA IL GUSTO DELLA PAROLA SCRITTA SECONDO LIVELLO

Nel primo anno di corso, gli iscritti si sono cimentati sulle proprie sensazioni, sulle emozioni, sui ricordi che hanno descritto in assoluta libertà, condizionati esclusivamente dalla lunghezza del testo, con lo scopo di abituarli alla sintesi.

Nel secondo anno, scriveranno su argomenti indicati dalla docente: confronteranno i propri con gli altrui testi, si serviranno ora della prima persona, ora della seconda e/o della terza, esporranno un evento, descriveranno un personaggio da vari punti di vista. E si metteranno alla prova dedicandosi a brevi racconti gialli, o rosa, o neri. Lo scopo del corso è di far sentire i partecipanti sicuri, autonomi, capaci di scegliere.

**Riservato a chi ha già frequentato il corso base
nell'edizione precedente**

INSEGNANTE SEDE

LUCIANA GRILLO
Museo di Scienze e Archeologia
(Borgo S. Caterina)

CALENDARIO

4, 11, 18, 25 febbraio 2026 – 4, 11, 18, 25 marzo 2026
1, 8 aprile 2026

ORARIO

dalle 9:30 alle 11:30 il mercoledì

N. LEZIONI

10

TOTALE ORE

20

QUOTA

€ 30,00

N. ISCRITTI

minimo 12 – massimo 20

ETÀ

minima 40

ISCRIZIONI

dal 10/09/2025 al 19/09/2025
e dal 12/01/2026 al 16/01/2026

OCCORRE

Carta e penna. Si consiglia l'utilizzo di quaderno o fogli A4.



ANCORA IN VIAGGIO INSIEME AI GRANDI CLASSICI

In continuità con quanto trattato nel corso dell'anno precedente, prendendo come punto di riferimento il periodo a cavallo tra '800 e '900, ci si avvicinerà alle letterature del Nord Europa, della Russia e dell'estremo Oriente, dopo aver contestualizzato gli autori e conosciuto la storia, la cultura e le tradizioni dei rispettivi Paesi. Naturalmente non si dimenticherà la letteratura italiana, ove possibile si faranno confronti, si evidenzieranno collegamenti e si terrà conto dell'influenza che la cultura mediterranea ha esercitato su popoli e Paesi lontani.

INSEGNANTE

LUCIANA GRILLO

SEDE

Museo di Scienze e Archeologia
(Borgo S. Caterina)

CALENDARIO

29 ottobre 2025 - 5, 12, 19, 26 novembre 2025
3, 10, 17 dicembre 2025 - 7, 14 gennaio 2026

ORARIO

dalle 9:30 alle 12:00 il mercoledì

N. LEZIONI

10

TOTALE ORE

25

QUOTA

€ 38,00

N. ISCRITTI

minimo 20 - massimo 80

ETÀ

minima 40

ISCRIZIONI

dal 10/09/2025 al 19/09/2025.

IN CAMMINO CON DANTE PURGATORIO

La cantica del Purgatorio è permeata da un sentimento di fiducia, proprio delle anime che anelano al superamento dei propri limiti e che, attraverso tappe di purificazione, cercano di conquistare la vera libertà. Il mondo antico aveva concepito l'Inferno per le anime dannate ed il Paradiso per le anime beate senza lasciare all'uomo alcuna possibilità di trasformazione. Il Purgatorio, come proiezione di "uno stato delle anime dopo la morte" compare solo nel Medio-evo.

Uscito dal baratro dell'Inferno, come conseguenza della metanoia, Dante ci fa sentire che chi vive senza riflettere, senza usare "il ben dell'intelletto", è punito dalla stessa natura (la legge del contrappasso). Il viaggio di Dante nel Purgatorio è caratterizzato dalla presenza della sua parte corporea che proietta l'ombra fisica analogica all'Ombra psicologica, la quale rappresenta le limitazioni o le difficoltà conosciute nell'Inferno. Ma l' Ombra psicologica porta con sé anche le capacità creative che sono rimaste finora imprigionate ed inconse.

INSEGNANTE **SEDE**

Prof.ssa ALESSANDRA SIGHELE
Auditorium Lupatini
Centro Pastorale "Beata Giovanna"
entrata da Via Setaioli, 3/A

CALENDARIO

13, 20, 27 febbraio 2026 – 6, 13, 20, 27 marzo 2026

ORARIO

dalle 9:30 alle 11:30 il venerdì

N. LEZIONI

7

TOTALE ORE

14

QUOTA

€ 22,00

N. ISCRITTI

minimo 20 - massimo 80

ETÀ

minima 40

ISCRIZIONI

dal 10/09/2025 al 19/09/2025
e dal 12/01/2026 al 16/01/2026

OCCORRE

Quaderno, penne, matite, colori a matita.



IL NUDO NELL'ARTE

Lo studio e la rappresentazione artistica del corpo umano è stata una costante in tutta la storia dell'arte, dalla preistoria fino ad oggi. Verranno presentate e commentate le più importanti opere dei grandi maestri del nudo delle varie epoche artistiche. Anche se qualche volta viene associato con l'erotismo, il nudo può avere diversi significati, che vanno dalla mitologia alla religione, allo studio dell'anatomia o come rappresentazione simbolica dell'ideale estetico di perfezione, come è stato nell'antica Grecia.

INSEGNANTE
SEDE

Prof. UMBERTO SANCARLO
Auditorium Lupatini
Centro Pastorale "Beata Giovanna"
entrata da Via Setaioli, 3/A

CALENDARIO

3 novembre 2025

ORARIO

dalle 15:00 alle 17:00 il lunedì

N. LEZIONI

1

TOTALE ORE

2

QUOTA

gratuito

N. ISCRITTI

minimo 20 - massimo 80

ETÀ

minima 40

ISCRIZIONI

dal 10/09/2025 al 19/09/2025.



STORIA E GLI STILI DELL'ARCHITETTURA

Un'opera architettonica risulta più difficile da apprezzare rispetto ad un dipinto o ad una scultura. Questo breve corso ha lo scopo di fornire gli strumenti per conoscere meglio i più importanti architetti e di apprezzare maggiormente le grandi opere architettoniche della storia dell'arte italiana ed europea, dall'antichità ai nostri giorni: l'architettura greca, romana, medioevale, rinascimentale, barocca, neoclassica, moderna e contemporanea. Durante gli incontri verranno forniti spunti per scoprire alcune opere architettoniche del nostro territorio.

INSEGNANTE SEDE

Prof. UMBERTO SANCARLO

Auditorium Lupatini
Centro Pastorale "Beata Giovanna"
entrata da Via Setaioli, 3/A

► CALENDARIO

22, 29 gennaio 2026 - 5, 12, 19 febbraio 2026

► ORARIO

dalle 15:00 alle 17:00 il giovedì

N. LEZIONI

5

TOTALE ORE

10

QUOTA

€ 16,00

N. ISCRITTI

minimo 20 - massimo 80

ETÀ

minima 40

ISCRIZIONI

dal 10/09/2025 al 19/09/2025.



L'ARTE NEI CINQUE CONTINENTI

Il corso consiste in un'esposizione delle varie culture artistiche che si sono sviluppate nel corso dei secoli nelle varie parti del mondo. Ecco un elenco sintetico dei vari ambiti geografici: Arte africana (Camerun, Gabon, Congo, Nigeria, Benin...) - Arte americana (Nord America: Canada e indiani d'America; Sud America: Messico, Perù, Bolivia, Brasile) - Arte islamica (Oriente islamico, Nordafrica, Asia occidentale) - Arte asiatica (Asia orientale: Cina, Giappone, Indonesia) - Arte dell'Australia e dell'Oceania.

INSEGNANTE

Prof. UMBERTO SANCARLO

SEDE

Auditorium Lupatini
Centro Pastorale "Beata Giovanna"
entrata da Via Setaioli, 3/A

CALENDARIO

19, 26 novembre 2025 - 3, 10, 17 dicembre 2025

ORARIO

dalle 9:30 alle 11:30 il mercoledì

N. LEZIONI

5

TOTALE ORE

10

QUOTA

€ 16,00

N. ISCRITTI

minimo 20 - massimo 80

ETÀ

minima 40

ISCRIZIONI

dal 10/09/2025 al 19/09/2025.



IN VIAGGIO CON GIOTTO ATTRAVERSO L'ITALIA

Il corso intende proporre la figura di Giotto richiamando l'attenzione sul suo ruolo rivoluzionario nel panorama artistico dell'epoca. Corteggiatissimo dalle committenze più svariate – banchieri, ordini religiosi, corte angioina e dinastia viscontea, e molte altre, influenzò profondamente le scuole e le maestranze locali con il suo stile innovativo. Dagli esordi toscani percorreremo insieme all'artista i suoi vari spostamenti geografici attraversando, con le sue opere e le varie committenze, la Penisola in lungo e in largo, da Nord a Sud.

INSEGNANTE PATRIZIA MAZZURANA,
storica dell'arte.

SEDE Auditorium Lupatini
Centro Pastorale "Beata Giovanna"
entrata da Via Setaioli, 3/A

 **CALENDARIO** 2, 9, 16 dicembre 2025 - 13, 20, 27 gennaio 2026
3 febbraio 2026

 **ORARIO** dalle 15:00 alle 17:00 il martedì

N. LEZIONI 7 **TOTALE ORE** 14

QUOTA € 22,00

N. ISCRITTI minimo 20 - massimo 80

ETÀ minima 40

ISCRIZIONI dal 10/09/2025 al 19/09/2025.



STORIA DELL'ARTE DEL QUATTROCENTO: I FIAMMINGHI NEI PAESI BASSI

Nel Quattrocento nelle ricche Fiandre si concentrano i maggiori committenti tra i più i facoltosi banchieri europei. La committenza borghese ha bisogno di rivalutare la propria posizione sociale. Le opere si diffusero in un'area molto ampia sia per la qualità dei prodotti sia per la posizione geografica delle Fiandre e i rapporti economici e politici con l'Europa. Si assiste alla nascita di una nuova tecnica pittorica: l'uso del colore ad olio e l'attenzione al dettaglio. Il corso intende indagare la storia e le opere dei maggiori artisti: Jan van Eyck, Rogier van der Weyden, Robert Campin, Hans Memling, Hugo van der Goes, Hieronymus Bosch e Pieter Brueghel il Vecchio.

INSEGNANTE

PATRIZIA MAZZURANA,
storica dell'arte.

SEDE

Auditorium Lupatini
Centro Pastorale "Beata Giovanna"
entrata da Via Setaioli, 3/A

▶ CALENDARIO

17, 24 febbraio 2026 - 3, 10, 17, 24 marzo 2026

▶ ORARIO

dalle 15:00 alle 17:00 il martedì

N. LEZIONI

6

TOTALE ORE

12

QUOTA

€ 19,00

N. ISCRITTI

minimo 20 - massimo 80

ETÀ

minima 40

ISCRIZIONI

dal 10/09/2025 al 19/09/2025
e dal 12/01/2026 al 16/01/2026.

CINEMA D'AUTORE: STORIE E PELLICOLE DI GRANDI PROTAGONISTI DELLA SETTIMA ARTE

Due nomi, due cinematografie, due filmografie. Due opere di altrettanti grandi autori del cinema mondiale: da una parte l'Italia raccontata da Ettore Scola, dall'altra il mondo anglosassone di Ken Loach. Due mondi visti, analizzati, narrati attraverso la scrittura e direzione di due grandi autori, attraverso le pellicole, il periodo storico e i movimenti a cui hanno aderito. Le lezioni si comporranno di narrazione e porzioni di film, mentre 2 dei 6 incontri previsti, saranno dedicati alla proiezione di film interi.

INSEGNANTE

EMANUELA MACRÌ

SEDE

Museo di Scienze e Archeologia
(Borgo S. Caterina)

▶ CALENDARIO

30 ottobre 2025 - 6, 13, 20, 27 novembre 2025
4 dicembre 2025

ORARIO

dalle 9:30 alle 11:30 il giovedì

N. LEZIONI

6

TOTALE ORE

12

QUOTA

€ 19,00

N. ISCRITTI

minimo 20 - massimo 80

ETÀ

minima 40

ISCRIZIONI

dal 10/09/2025 al 19/09/2025.



CINEMA E STORIA: PRESIDENTI E ALTRE FIGURE POLITICHE DI SPICCO

Il corso offrirà la possibilità di affrontare alcuni casi storici finiti nella macchina da presa e restituiti al pubblico, in una formula che prevede 6 incontri, di cui 4 lezioni con analisi e narrazioni supportate da porzioni di film e 2 incontri dedicati alla visione di film interi. Tra Storia, ricostruzione storica, cinema e memoria.

INSEGNANTE

EMANUELA MACRÌ

SEDE

Museo di Scienze e Archeologia
(Borgo S. Caterina)

CALENDARIO

15, 22, 29 gennaio 2026 - 5, 12, 19 febbraio 2026

ORARIO

dalle 9:30 alle 11:30 il giovedì

N. LEZIONI

6

TOTALE ORE

12

QUOTA

€ 19,00

N. ISCRITTI

minimo 20 - massimo 80

ETÀ

minima 40

ISCRIZIONI

dal 10/09/2025 al 19/09/2025.



STORIE IN VALIGIA: LE CAPITALI DI OGGI E DI IERI

Un viaggio tra le Capitali, del mondo di oggi, degli imperi di ieri, della cultura e della creatività. Dalla caput mundi – Roma, alla capitale dell’America Latina – Città del Messico, passando per la capitale di quattro imperi – Istanbul, e dalle capitali della magia – Torino e Praga, per spingersi fino alle città creative Unesco. Per esplorare, poi, la storia della mediterranea Tunisi, la paleocristiana Ravenna e... altre mete ancora!

INSEGNANTE

EMANUELA MACRÌ

SEDE

Auditorium Lupatini
Centro Pastorale “Beata Giovanna”
entrata da Via Setaioli, 3/A

CALENDARIO

27 ottobre 2025 - 3, 10, 17, 24 novembre 2025
1, 15 dicembre 2025 - 12, 19, 26 gennaio 2026

ORARIO

dalle 9:30 alle 11:30 il lunedì

N. LEZIONI

10



TOTALE ORE

20

QUOTA

€ 32,00

N. ISCRITTI

minimo 20 - massimo 80

ETÀ

minima 40

ISCRIZIONI

dal 10/09/2025 al 19/09/2025.

I PREGIUDIZI SULLE DONNE NELLA STORIA: FIGURE FEMMINILI “INDOMITE” E ORIGINI DELLA VIOLENZA

Per capire chi sono, le donne hanno bisogno di conoscere la loro storia, da dove nascono i pregiudizi attraverso i secoli e come attraverso pensieri malevoli si nasconda e possa nascere la violenza nei loro confronti. Durante gli incontri verranno presentate figure femminili che nella storia hanno lottato e si sono imposte per la loro intelligenza e capacità. Conoscere, capire è la prima forma di prevenzione per non vivere relazioni dannose.

INSEGNANTE Dott.ssa GIULIANA BEGHINI FRANCHINI,
psicologa e psicoterapeuta

SEDE Auditorium Lupatini
Centro Pastorale “Beata Giovanna”
entrata da Via Setaioli, 3/A

▶ **CALENDARIO** 9, 16 aprile 2026

▶ **ORARIO** dalle 15:30 alle 17:00 il giovedì

N. LEZIONI 2 **TOTALE ORE** 3

QUOTA gratuito

N. ISCRITTI minimo 20 - massimo 80

ETÀ minima 40

ISCRIZIONI dal 10/09/2025 al 19/09/2025
e dal 12/01/2026 al 13/02/2026.

“SI VIS PACEM” ... È POSSIBILE UN MONDO SENZA GUERRA? FILOSOFIA E POLITICA A CONFRONTO

L'antico motto romano “Si vis pacem, para bellum” è tristemente tornato di moda e le notizie di attualità sembrano confermare che nessuna pace duratura sia possibile senza il ricorso alla violenza. La guerra è dunque uno stato naturale dell'uomo o è una costruzione sociale e politica che potrebbe essere superata?

Filosofi antichi e moderni (Platone, Aristotele, Agostino, Bacone, Hobbes, Marx, Nietzsche, Freud, Arendt, Nussbaum e altri), ma anche artisti e scrittori hanno descritto scenari diversi e proposto soluzioni contrapposte. Quale, tra le loro riflessioni e proposte, può aiutarci a capire e, se lo vogliamo, a cambiare il presente?

INSEGNANTE

Prof.ssa CLAUDIA CRISTOFORETTI

SEDE

Auditorium Lupatini
Centro Pastorale “Beata Giovanna”
entrata da Via Setaioli, 3/A

CALENDARIO

12, 19, 26 marzo 2026

ORARIO

dalle 15:00 alle 16:30 il giovedì

N. LEZIONI

3

TOTALE ORE

4,50

QUOTA

€ 7,00

N. ISCRITTI

minimo 20 - massimo 50

ETÀ

minima 40

ISCRIZIONI

dal 10/09/2025 al 19/09/2025
e dal 12/01/2026 al 13/02/2026

OCCORRE

Quaderno e penna per chi desidera prendere appunti.

SGUARDI SUL CRISTIANESIMO

Il Cristianesimo ha segnato profondamente la storia, il pensiero e la cultura occidentale, influenzando il modo in cui l'uomo ha interpretato sé stesso e il mondo. Questo corso offre un'interrogazione critica e interdisciplinare al Cristianesimo, esplorandone l'origine, lo sviluppo dottrinale e il suo impatto sulla società. Attraverso un percorso che intreccia storia, filosofia e teologia, verranno affrontati i principali temi della tradizione cristiana, dal messaggio evangelico alle grandi sintesi teologiche, dal rapporto con le mode alla sfida della contemporaneità. Pensato per chi desidera approfondire questa realtà religiosa senza pregiudizi confessionali, il corso si propone di offrire strumenti di comprensione utili a coglierne la complessità ed il ruolo nel contesto attuale.

INSEGNANTE SEDE

Dott. ALESSANDRO ANDERLE
Accademia Epatini
Centro Culturale "Beata Giovanna"
situata da Via Petrali, 3/A

► CALENDARI

6, 13, 20 febbraio 2026

► ORARIO

Ore 15:00 alle 17:00 il venerdì

LEZIONI

3

TOTALE ORE

6

QUOTA

€ 9,00

NUM. CREDITI

minimo 20 - massimo 80

ETÀ

minima 40

ISCRIZIONI

dal 10/09/2025 al 19/09/2025
e dal 12/01/2026 al 16/01/2026.

LE SFIDE DELL'ANTROPOLOGIA NEL MONDO CONTEMPORANEO

L'antropologia culturale, disciplina recente nelle scienze umane, esplora la diversità culturale con un approccio obiettivo ed empatico. Studia l'origine e l'evoluzione di usi e costumi senza giudicare, favorendo una lettura multiculturale dell'attualità. Il corso approfondisce la costruzione culturale dei popoli e concetti chiave come identità, etnia, alterità e globalizzazione. Mira a sviluppare una prospettiva multiculturale per comprendere la realtà locale e globale. Lezioni interattive, discussioni e casi studio coinvolgeranno attivamente i partecipanti, stimolando un apprendimento dinamico basato sull'esperienza diretta.

INSEGNANTE

MARTA VILLA, antropologa culturale.

SEDE

Auditorium Lupatini
Centro Pastorale "Beata Giovanna"
entrata da Via Setaioli, 3/A

CALENDARIO

31 ottobre 2025 - 7, 14, 21 novembre 2025

ORARIO

dalle 8:30 alle 10:30 il venerdì

N. LEZIONI

4

TOTALE ORE

8

QUOTA

€ 13,00

N. ISCRITTI

minimo 20 - massimo 80

ETÀ

minima 40

ISCRIZIONI

dal 10/09/2025 al 19/09/2025.

IL LINGUAGGIO DELLE IMMAGINI: INTRODUZIONE ALL'ARALDICA E ALL'EMBLEMATICA

Nell'ambito della storia medievale e della prima età moderna, l'affascinante linguaggio degli stemmi e degli emblemi – immagini quotidianamente sotto gli occhi di tutti – rappresenta un efficace e suggestivo strumento complementare di conoscenza. Saperlo interpretare mette a disposizione una stimolante chiave interpretativa in grado di migliorare la comprensione del passato. Obiettivo del corso è pertanto quello di fornire gli strumenti essenziali per decodificare le armi araldiche distinguendole da altre figure, spesso confuse con esse, ovvero le imprese e gli emblemi.

INSEGNANTE	Dott. <u>CARLO ANDREA POSTINGER</u> , storico.		
SEDE	Auditorium Lupatini Centro Pastorale "Beata Giovanna" entrata da Via Setaioli, 3/A		
CALENDARIO	4, 11, 18, 25 marzo 2026 - 1 aprile 2026		
ORARIO	dalle 15:00 alle 17:00 il mercoledì		
N. LEZIONI	5	TOTALE ORE	10
QUOTA	€ 16,00		
N. ISCRITTI	minimo 20 - massimo 80		
ETÀ	minima 40		
ISCRIZIONI	dal 10/09/2025 al 19/09/2025 e dal 12/01/2026 al 13/02/2026.		



ANTOLOGIA DI STORIA LOCALE

Che cosa hanno in comune Azzone Francesco Castelbarco, Giovanni Federico Sichart, Bianca Laura Saibante? Cosa unisce la pieve di Brentonico alla comunità di Vallarsa, la chiesa di Isera a un palazzo di Rovereto? Qual è il collegamento tra le guerre del 1487 e i processi per stregoneria del Settecento? Il fatto di essere tutti tasselli, benché talvolta poco noti, dalla storia locale. Attraverso questi e altri personaggi, luoghi ed episodi il corso offrirà alcuni suggestivi scorci delle vicende del territorio attraverso i secoli.

INSEGNANTE Dott. CARLO ANDREA POSTINGER, storico.

SEDE Auditorium Lupatini
Centro Pastorale "Beata Giovanna"
entrata da Via Setaioli, 3/A

CALENDARIO 29 ottobre 2025 - 5, 12, 19, 26 novembre 2025

ORARIO dalle 15:00 alle 17:00 il mercoledì

N. LEZIONI 5 **TOTALE ORE** 10

QUOTA € 16,00

N. ISCRITTI minimo 20 - massimo 80

ETÀ minima 40

ISCRIZIONI dal 10/09/2025 al 19/09/2025.

IL TRENINO NELL'ITALIA DEL NOVECENTO

Il corso percorrerà la storia del Trentino nel Novecento: dall'unione con l'Italia agli anni della prima guerra mondiale e del fascismo; gli anni Trenta caratterizzati da grande crisi, dalle guerre d'Etiopia e di Spagna, il mito dell'impero. Verrà poi approfondita la condizione del Trentino durante la seconda guerra mondiale, le conseguenze dell'Armistizio di Cassibile dopo il quale l'Italia è spaccata in due e il Trentino subisce bombardamenti e razionamento. Si affronterà infine il secondo dopoguerra: l'ASAR, il patto Degasperri-Gruber, la nascita della regione, il "los von trient" e la stagione delle bombe, l'emigrazione, la povertà diffusa e il secondo statuto d'autonomia.

INSEGNANTE

GIOVANNI BEZZI

SEDE

Auditorium Lupatini
Centro Pastorale "Beata Giovanna"
entrata da Via Setaioli, 3/A

▶ CALENDARIO

10, 17, 24 novembre 2025 - 1 dicembre 2025

▶ ORARIO

dalle 15:00 alle 17:00 il lunedì

N. LEZIONI

4

TOTALE ORE

8

QUOTA

€ 13,00

N. ISCRITTI

minimo 20 - massimo 80

ETÀ

minima 40

ISCRIZIONI

dal 10/09/2025 al 19/09/2025.

I TRENTINI ALLA CONQUISTA DEL BRASILE

Durante gli incontri verranno descritte le condizioni di vita nell'Ottocento degli abitanti del Trentino, un territorio con poca terra e tanta gente caratterizzato da emigrazione storica stagionale. Verrà poi contestualizzata l'emigrazione verso il Brasile, un Paese poco abitato e con grandi spazi vuoti. Verranno raccontati il viaggio oltreoceano, la scoperta della foresta, la coesione dei parenti e dei paesani come arma per vincere le avversità e come il sud del Brasile sia diventato, anche grazie ai coloni, la parte più dinamica e prospera del Brasile.

INSEGNANTE
SEDE

GIOVANNI BEZZI

Auditorium Lupatini
Centro Pastorale "Beata Giovanna"
entrata da Via Setaioli, 3/A

▶ **CALENDARIO**

12, 19, 26 gennaio 2026 - 2 febbraio 2026

▶ **ORARIO**

dalle 15:00 alle 17:00 il lunedì

N. LEZIONI

4



TOTALE ORE

8

QUOTA

€ 13,00

N. ISCRITTI

minimo 20 - massimo 80

ETÀ

minima 40

ISCRIZIONI

dal 10/09/2025 al 19/09/2025.



STORIE DI PERSONE E DI OGGETTI

Il museo è nato e si è sviluppato nel corso degli anni grazie alle numerose donazioni di materiali e documenti. Gli oggetti esposti vengono selezionati dai curatori per un motivo preciso ed è proprio attraverso questi materiali che il museo comunica con i propri pubblici. In realtà, però, le storie racchiuse in ogni oggetto sono numerose e spesso complesse: la storia di chi le ha possedute o le ha donate, la storia di un territorio o di un avvenimento, una vicenda individuale o collettiva. Oltre ad alcune di queste storie, scopriremo anche la storia di chi, davanti ad una vetrina del museo, ha deciso di raccontare una storia (a volte la propria storia) e condividerla con noi.

A cura del MUSEO STORICO ITALIANO DELLA GUERRA

INSEGNANTE

Dott.ssa ANNA PISETTI.

SEDEMuseo Storico Italiano della Guerra
Via Castelbarco, 7 **CALENDARIO**

29 gennaio 2026 - 5, 12, 19 febbraio 2026

 **ORARIO**

dalle 15:00 alle 17:00 il giovedì

N. LEZIONI

4

TOTALE ORE

8

QUOTA

€ 12,00

N. ISCRITTI

minimo 20 - massimo 70

ETÀ

minima 40

ISCRIZIONI

dal 10/09/2025 al 19/09/2025.

I VALORI DELLA COSTITUZIONE VS L'IDEOLOGIA FASCISTA

*"Dietro ogni articolo della Costituzione stanno
centinaia di giovani morti nella Resistenza.
Quindi la Repubblica è una conquista nostra
e dobbiamo difenderla, costi quel che costi"*

Sandro Pertini, Presidente della Repubblica e partigiano.

Dopo una prima contestualizzazione storica, durante gli incontri verranno affrontati gli aspetti culturali intrinseci nell'ideologia fascista, si farà un excursus delle principali realizzazioni del fascismo in campo legislativo e si approfondiranno i temi connessi ai disvalori trasmessi dalla propaganda fascista, indicandone le ripercussioni concrete sulla società italiana durante il ventennio della dittatura. Si tratterà infine lo sviluppo della lotta partigiana e della nascita del Comitato di Liberazione Nazionale e si affronteranno i temi contenuti nella Carta Costituzionale sulla quale si è edificata la nostra Democrazia.

**A cura dell'A.N.P.I - Associazione Nazionale Partigiani d'Italia,
sezione Angelo Bettini Vallagarina**

SEDE

Auditorium Lupatini
Centro Pastorale "Beata Giovanna"
entrata da Via Setaioli, 3/A

▶ CALENDARIO

6, 13, 20, 27 novembre 2025 - 4, 11 dicembre 2025

▶ ORARIO

dalle 15:00 alle 17:00 il giovedì

N. LEZIONI

6

TOTALE ORE

9

QUOTA

€ 14,00

N. ISCRITTI

minimo 20 - massimo 80

ETÀ

minima 40

ISCRIZIONI

dal 10/09/2025 al 19/09/2025.



ROVERETO LO SVILUPPO DI UNA CITTÀ

Tappa dopo tappa, i partecipanti avranno modo di scoprire alcune tappe significative nello sviluppo urbano di Rovereto che hanno fortemente inciso sulla sua urbanistica e sulla sua architettura: ecco allora che dal centro storico, usciremo verso le vie più moderne, percorreremo le arterie sette e ottocentesche, capiremo quali sono le tracce più significative della città moderna. Le visite avranno la durata di circa due ore, durante le quali si starà in piedi, si terranno all'esterno e non sono previsti ingressi agli spazi museali ed espositivi.

INSEGNANTE

STEFANIA MARTINI,
guida turistica.

SEDE

Piazzetta sotto il Palazzo della Fondazione Caritro
corso Rosmini, 5

▶ CALENDARIO

13, 27 marzo 2026 - 10, 24 aprile 2026 - 8 maggio 2026

◻ ORARIO

dalle 15:00 alle 17:00 il venerdì

N. LEZIONI

5

TOTALE ORE

10

QUOTA

€ 16,00

N. ISCRITTI

minimo 15 - massimo 40

ETÀ

minima 40

ISCRIZIONI

dal 10/09/2025 al 19/09/2025
e dal 12/01/2026 al 13/02/2026.



SCOPRIAMO L'UNIVERSO LIVELLO BASE

L'attività mira ad essere un'introduzione all'ampio tema dell'astronomia e delle scienze spaziali. Si svolge in quattro incontri durante i quali verranno forniti alcuni elementi per iniziare a conoscere e capire ciò che si trova al di fuori del nostro pianeta, a partire dagli astri meglio visibili del nostro cielo (Sole e Luna), passando per la composizione e struttura del Sistema Solare di cui facciamo parte, fino alla scoperta degli oggetti galattici ed extragalattici. Si parlerà sia di osservazione che di esplorazione dello Spazio. Una delle lezioni si terrà al Planetario del Museo Civico, sia sotto la cupola, dove verranno forniti elementi di astronomia osservativa ed orientamento, sia nella parte esterna dove si trova l'allestimento permanente tematico.

A cura della FONDAZIONE MUSEO CIVICO DI ROVERETO

INSEGNANTE CHIARA SIMONCELLI, MARTINA DE MAIO

SEDE Museo di Scienze e Archeologia
(Borgo S. Caterina)

 **CALENDARIO** 15, 22, 29 gennaio 2026 - 5 febbraio 2026

 **ORARIO** dalle 15:00 alle 17:00 il giovedì

N. LEZIONI 4 **TOTALE ORE** 8

QUOTA € 13,00

N. ISCRITTI minimo 20 - massimo 60

ETÀ minima 40

ISCRIZIONI dal 10/09/2025 al 19/09/2025

OCCORRE Quaderno e penna.

SCOPRIAMO L'UNIVERSO CORSO AVANZATO

L'attività mira ad essere un approfondimento di alcuni temi legati all'astronomia e alle scienze spaziali. Durante gli incontri si affronteranno alcuni temi specifici, come ad esempio gli strumenti per l'osservazione astronomica, sulla Terra e nello Spazio, alcuni approfondimenti legati al Sistema Solare e alle missioni in corso per studiarlo e conoscerlo meglio, e qualche accenno ad elementi meno conosciuti, che riguardano lo studio dell'universo. Le lezioni saranno quattro: due in aula, una al planetario Museo di Scienze e archeologia, una all'aperto per svolgere un'osservazione al telescopio (l'orario e la sede di quest'ultima lezione verranno comunicate successivamente agli iscritti; la lezione si svolgerà all'interno del territorio comunale).

Si consiglia l'iscrizione a chi ha già frequentato il corso base

A cura della FONDAZIONE MUSEO CIVICO DI ROVERETO.

INSEGNANTE	<u>CHIARA SIMONCELLI, MARTINA DE MAIO</u>		
SEDE	Museo di Scienze e Archeologia (Borgo S. Caterina)		
CALENDARIO	12, 19, 26 febbraio 2026 - 5 marzo 2026		
ORARIO	dalle 15:00 alle 17:00 il giovedì		
N. LEZIONI	4	TOTALE ORE	8
QUOTA	€ 13,00		
N. ISCRITTI	minimo 20 - massimo 60		
ETÀ	minima 40		
ISCRIZIONI	dal 10/09/2025 al 19/09/2025 e dal 12/01/2026 al 16/01/2026		
OCCORRE	Quaderno e penna.		



PAOLO ORSI: LA MERAVIGLIOSA AVVENTURA

Si dice spesso che nessuno è profeta in patria...un detto che calza a pennello con la storia dell'archeologo Paolo Orsi (1859-1935). A Rovereto pochi lo conoscono, mentre in Sicilia e Calabria ha il seguito di un divo del cinema, ancora oggi, a 90 anni dalla sua morte. In questi incontri verranno raccontate la sua vita, le sue ricerche e la sua persona attraverso immagini d'epoca e lettere dal contenuto inedito. Due incontri verranno dedicati alla proiezione del film del regista Andrea Andreotti, da cui questo corso ha preso il titolo, e ad una visita guidata attraverso le sale del museo a lui dedicate.

A cura della FONDAZIONE MUSEO CIVICO DI ROVERETO.

INSEGNANTE

MAURIZIO BATTISTI

SEDE

Museo di Scienze e Archeologia
(Borgo S. Caterina)

 **CALENDARIO**

3, 10, 17, 24 marzo 2026

 **ORARIO**

dalle 15:00 alle 17:00 il martedì

N. LEZIONI

4

TOTALE ORE

8

QUOTA

€ 13,00

N. ISCRITTI

minimo 20 - massimo 80

ETÀ

minima 40

ISCRIZIONI

dal 10/09/2025 al 19/09/2025
e dal 12/01/2026 al 13/02/2026.



ANIMALI COME NOI

Grazie anche alla visita alle collezioni del museo, cercheremo di conoscere un po' più da vicino gli animali che si stanno avvicinando sempre più alle nostre città o che noi potremmo incontrare durante le nostre passeggiate. Dall'orso alla zanzara, dall'aquila alla zecca, cercando di conoscerne abitudini, importanza e punti deboli per una convivenza più sicura per tutti.

A cura della FONDAZIONE MUSEO CIVICO DI ROVERETO

INSEGNANTE

FEDERICA BERTOLA

SEDE

Museo di Scienze e Archeologia
(Borgo S. Caterina)

CALENDARIO

17, 24 novembre 2025 - 1 dicembre 2025

ORARIO

dalle 9:30 alle 11:30 il lunedì

N. LEZIONI

3

TOTALE ORE

6

QUOTA

€ 9,00

N. ISCRITTI

minimo 12 - massimo 30

ETÀ

minima 40

ISCRIZIONI

dal 10/09/2025 al 19/09/2025.



GHIACCIAI IERI ED OGGI

Un viaggio affascinante nel mondo dei ghiacciai per comprendere il ruolo cruciale nel sistema climatico terrestre e gli effetti del loro rapido declino. Attraverso dati scientifici, immagini comparative e proiezioni future, analizzeremo l'impatto dello scioglimento dei ghiacciai sul nostro territorio. Grazie alla presenza di un esperto glaciologo della Commissione Glaciologica della SAT potrete scoprire come i ghiacciai vengono misurati e studiati. Un evento imperdibile per chiunque voglia approfondire il tema e contribuire alla salvaguardia dell'ambiente. Unisciti a noi per un confronto costruttivo e scopri cosa possiamo fare per il futuro del nostro pianeta!

A cura della COMMISSIONE GLACIOLOGICA S.A.T.

INSEGNANTE

ROMANO NICCOLINI

SEDE

Auditorium Lupatini
Centro Pastorale "Beata Giovanna"
entrata da Via Setaioli, 3/A

▶ CALENDARIO

28 novembre 2025

▶ ORARIO

dalle 15:00 alle 17:00 il venerdì

N. LEZIONI

1

TOTALE ORE

2

QUOTA

gratuito

N. ISCRITTI

minimo 20 - massimo 80

ETÀ

minima 40

ISCRIZIONI

dal 10/09/2025 al 19/09/2025.



AVVICINAMENTO AL MONDO DELLE PIANTE

Le stagioni nel mondo vegetale. Che piante possiamo trovare? Quali piante possono essere utili a noi nei diversi periodi dell'anno? Alberi, arbusti, erbe e fiori: come riconoscerli e utilizzarli, scoprendo miti, leggende e tradizioni popolari a loro legati.

INSEGNANTE ALESSANDRA SIMONINI,
fitoperatore del benessere.

SEDE Auditorium Lupatini
Centro Pastorale "Beata Giovanna"
entrata da Via Setaioli, 3/A

 **CALENDARIO** 9, 16 dicembre 2025 - 13, 20, 27 gennaio 2026
3, 10, 17, 24 febbraio 2026 - 3 marzo 2026

 **ORARIO** dalle 9:00 alle 10:30 il martedì

N. LEZIONI 10 **TOTALE ORE** 15

QUOTA € 23,00

N. ISCRITTI minimo 12 - massimo 30

ETÀ minima 40

ISCRIZIONI dal 10/09/2025 al 19/09/2025

OCCORRE Quaderno e penna per appunti.



LA SALUTE NEL PIATTO: ERBE, ORTAGGI E AROMI IN CUCINA

Percorso di tre lezioni dove saranno descritte alcune piante di uso comune, spezie, aromi, e piante officinali. Verranno approfondite le loro proprietà e come si possono utilizzare in semplici ricette.

INSEGNANTE IRENE TITA,
erborista.

SEDE Auditorium Lupatini
Centro Pastorale "Beata Giovanna"
entrata da Via Setaioli, 3/A

 **CALENDARIO** 31 ottobre 2025 - 7, 14 novembre 2025

 **ORARIO** dalle 15:00 alle 17:00 il venerdì

N. LEZIONI 3 **TOTALE ORE** 6

QUOTA € 9,00

N. ISCRITTI minimo 20 - massimo 80

ETÀ minima 40

ISCRIZIONI dal 10/09/2025 al 19/09/2025

OCCORRE Quaderno e penna per appunti.



RISPARMIA TEMPO (MA ANCHE SPAZIO, SOLDI ED ENERGIA), INIZIA DA CASA TUA!

In un momento di grande obesità materiale ed informatica (tutto sembra servire ed è spesso anche molto accessibile), accumulare oggetti inutili è pari a consumare cibo poco salutare e in eccesso: sono dannosi, poiché influiscono negativamente sulle prestazioni domestiche, mentali e fisiche, danneggiandoci a livello economico, temporale e sociale. Durante l'incontro verrà presentato un modo rivoluzionario di vivere le case, cambiare prospettiva e desiderare di passare all'azione.

INSEGNANTE LUIGIA PALOMBA,
professional home organizer.

SEDE Auditorium Lupatini
Centro Pastorale "Beata Giovanna"
entrata da Via Setaioli, 3/A

 **CALENDARIO** 31 marzo 2026

 **ORARIO** dalle 9:30 alle 11:00 il martedì

N. LEZIONI 1 **TOTALE ORE** 1,50

QUOTA gratuito

N. ISCRITTI minimo 20 - massimo 80

ETÀ minima 40

ISCRIZIONI dal 10/09/2025 al 19/09/2025
e dal 12/01/2026 al 13/02/2026

OCCORRE Quaderno e penna per appunti.

SPAZIO ARGENTO: UN SERVIZIO A FAVORE DELLA POPOLAZIONE ANZIANA

L'incontro mira a far conoscere SpazioArgentoVallagarina e Altipiani Cimbri, un servizio rivolto alla popolazione residente nel Comune di Rovereto, nei Comuni della Comunità della Vallagarina e della Magnifica Comunità degli Altipiani Cimbri. Spazio Argento è un punto unico di riferimento per le esigenze della popolazione anziana e contribuisce alla definizione della pianificazione socio/sanitaria territoriale rivolta agli anziani. Fornisce risposte unitarie e integrate ai bisogni degli anziani e dei caregiver evitando, ove possibile, frammentazioni e sovrapposizioni di interventi. Progetta e realizza interventi per rispondere ai bisogni degli anziani e delle loro famiglie. Garantisce ascolto, informazioni, orientamento, presa in carico e monitoraggio dell'anziano e dei suoi familiari nell'accesso alle risorse del territorio. Promuove il raccordo con l'ambito sanitario per garantire un percorso di presa in carico unitario e semplificato. Si rivolge all'intera comunità per favorire forme di invecchiamento attivo.

A cura del SERVIZIO POLITICHE SOCIALI DEL COMUNE DI ROVERETO

Per accedere al servizio, scrivere a:
spazioargentovallagarina@comune.rovereto.tn.it oppure
telefonare al numero 0464 452901, dal lunedì al venerdì dalle
8.30 alle 12.30 (accesso in presenza solo su appuntamento).

SEDE	Auditorium Lupatini Centro Pastorale "Beata Giovanna" entrata da Via Setaioli, 3/A		
CALENDARIO	5 marzo 2026		
ORARIO	dalle 9:30 alle 11:30 il giovedì		
N. LEZIONI	1	TOTALE ORE	2
QUOTA	gratuito		
N. ISCRITTI	minimo 20 - massimo 80		
ETÀ	minima 40		
ISCRIZIONI	dal 10/09/2025 al 19/09/2025 e dal 12/01/2026 al 13/02/2026.		

SICUREZZA STRADALE, GESTIONE RIFIUTI E CONDUZIONE ANIMALI DOMESTICI

Durante gli incontri verranno affrontati i seguenti temi:

- circolazione dei pedoni;
- circolazione dei ciclisti;
- circolazione nelle rotatorie;
- segnaletica stradale;
- educazione ambientale;
- corretta gestione dei rifiuti;
- regolamento conduzione animali.

A cura di **COMANDO POLIZIA LOCALE DI ROVERETO E VALLI DEL LENO**

SEDE

Auditorium Lupatini
Centro Pastorale "Beata Giovanna"
entrata da Via Setaioli, 3/A

▶ CALENDARIO

14 gennaio 2026

ORARIO

dalle 9:30 alle 11:30 il mercoledì

N. LEZIONI

1

TOTALE ORE

2

QUOTA

gratuito

N. ISCRITTI

minimo 20 - massimo 80

ETÀ

minima 40

ISCRIZIONI

dal 10/09/2025 al 19/05/2025.



LA SANITÀ DIGITALE, TREC+ E LA TELEMEDICINA NELLA PAT



Il corso si articola in due incontri, di cui il primo teorico per fornire una conoscenza generale del servizio sanitario provinciale e delle sfide che si trova ad affrontare in questo specifico periodo storico, in particolare il tema della sanità digitale e della telemedicina. Infine sarà illustrata TreC+, la piattaforma provinciale rivolta a tutti i cittadini trentini per accedere via web o via App da smartphone ai propri referti sanitari, alle ricette farmaceutiche, alle prenotazioni delle visite o dei prelievi di sangue, al servizio del cambio medico, ai pagamenti dei ticket, alle televisite e ai servizi di telemedicina.

Il secondo incontro sarà più pratico e operativo. I partecipanti saranno supportati dai tecnici della Provincia e dell'Azienda sanitaria, nell'installazione dell'App TreC+ sul proprio smartphone e saranno opportunamente accompagnati nell'apprendimento delle funzioni e dei servizi offerti dalla piattaforma. I partecipanti dovranno dotarsi di credenziali di identità digitale (SPID o CIE) e portare tali credenziali con sé all'incontro.

Presso lo sportello "Aiuto Digitale" del Comune di Rovereto è possibile attivare l'app TreC+, richiedere le credenziali SPID ed effettuare lo sblocco e il rinnovo della relativa password. Si accede su appuntamento, telefonando al numero 0464 452499. Lo sportello è ubicato presso l'Ufficio Relazioni con il Pubblico in P.zza Podestà, 11 – al piano terra del Municipio.

**A cura dell'UFFICIO INNOVAZIONE E RICERCA
DIPARTIMENTO SALUTE E POLITICHE SOCIALI
DELLA PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO**

LA SANITÀ DIGITALE, TREC+ E LA TELEMEDICINA NELLA PAT

INSEGNANTE	<u>DIEGO CONFORTI</u> , Direttore Ufficio Innovazione e Ricerca, <u>DANIELA BONALDI</u> .		
SEDE	Auditorium Lupatini Centro Pastorale "Beata Giovanna" entrata da Via Setaioli, 3/A		
CALENDARIO	11, 18 febbraio 2026		
ORARIO	dalle 15:00 alle 17:00 il mercoledì		
N. LEZIONI	2	TOTALE ORE	5
QUOTA	gratuito		
N. ISCRITTI	minimo 20 - massimo 50		
ETÀ	minima 40		
ISCRIZIONI	dal 10/09/2025 al 19/09/2025 e dal 12/01/2026 al 16/01/2026		
OCCORRE	Per la seconda lezione i partecipanti dovranno dotarsi di credenziali di identità digitale (SPID o CIE). Sarà inoltre necessario portare il proprio smartphone ed essere in possesso di un indirizzo di posta elettronica.		

ALTRI SERVIZI DEL COMUNE DI ROVERETO PER FACILITARE I CITTADINI NELL'USO DELLA TECNOLOGIA DIGITALE:

- corsi di Alfabetizzazione informatica dell'Università dell'età libera (vedi [pag. 129-130](#));
- sportello "Aiuto Digitale" del Comune di Rovereto (vedi [pag. 147](#));
- assistenza digitale "SOS nuove tecnologie" della Biblioteca civica di Rovereto (vedi [pag. 144](#)).

ALFABETIZZAZIONE INFORMATICA LIVELLO BASE

2 CORSI

Il corso è organizzato da alcuni studenti dell'ITT Marconi con l'aiuto dei loro insegnanti. Durante il corso saranno affrontate le seguenti tematiche:

- conoscenze di base: le nozioni indispensabili per operare sul computer, effettuare il collegamento a Internet e usare la posta elettronica;
- ricerca di informazioni: per rendere disponibili in modo appropriato le informazioni dopo averle ricercate su internet, conoscendo le misure di sicurezza da adottare nella navigazione in rete (in particolare contro virus e spam);
- accesso ai servizi di rete: per trarre beneficio dai servizi disponibili su internet, ad es. fare acquisti e prenotazioni o eseguire operazioni di banca;
- utilizzo di alcune funzioni di base dello smartphone, come fotografare e inviare messaggi.

Si può frequentare un solo corso

A cura dell'ISTITUTO TECNICO TECNOLOGICO "G. MARCONI".

SEDE ITT MARCONI - S. Ilario

CALENDARIO Il calendario verrà comunicato al momento delle iscrizioni.

N. LEZIONI 5 **TOTALE ORE** 8,50

QUOTA € 14,00

N. ISCRITTI minimo 10 - massimo 12

ETÀ minima 40

ISCRIZIONI dal 10/09/2025 al 19/09/2025.

ALFABETIZZAZIONE INFORMATICA SECONDO LIVELLO

2 CORSI

Il corso è organizzato da alcuni studenti dell'ITT Marconi con l'aiuto dei loro insegnanti. Gli argomenti proposti sono:

- la posta elettronica certificata PEC;
- Internet e pubblica amministrazione;
- sicurezza informatica (le frodi informatiche, accenni al phishing);
- uso dello smartphone: gestione delle applicazioni e dei dati;
- la comunicazione digitale appropriata.

Si può frequentare un solo corso

A cura dell'ISTITUTO TECNICO TECNOLOGICO "G. MARCONI"

SEDE

ITT MARCONI - S. Ilario

CALENDARIO

Il calendario verrà comunicato al momento delle iscrizioni.

N. LEZIONI

5

TOTALE ORE

8,50

QUOTA

€ 14,00

N. ISCRITTI

minimo 10 - massimo 12

ETÀ

minima 40

ISCRIZIONI

dal 10/09/2025 al 19/09/2025.

ALTRE ATTIVITÀ



CORSI PROPOSTI DA ALTRI ENTI



MART

Corso Bettini, 43

Tel 0464 454135/454108

education@mart.tn.it - www.mart.tn.it

WORKSHOP

MODALITÀ DI ISCRIZIONE: PER ISCRIVERSI AI CORSI INVIARE LA RICHIESTA VIA E-MAIL EDUCATION@MART.TN.IT

fino ad esaurimento posti. Tel. 0464 454135/454108

COSTO DI OGNI LABORATORIO:

€ 60 (€ 50 tariffa ridotta riservata Mart Membership, over 65, docenti)

QUELLO CHE GLI OGGETTI DICONO

A CURA DI WURMKOS

**DOMENICA 12 OTTOBRE 2025
ORE 10.00-13.00 | 14.00-18.00**

Il workshop invita i partecipanti a portare un oggetto significativo, espressione del loro mondo interiore. Fotografie, piccoli oggetti, tessuti, lettere o strumenti di lavoro che vengono messi in relazione per formare un'architettura che è allo stesso tempo individuale e collettiva. Un'abitazione costruita non con mattoni e cemento bensì con elementi visivi carichi di memorie e simboli personali. In questa sorta di "collage abitabile", ogni elemento racconta una storia che si intreccia alle altre, formando un ambiente che non è solo un luogo fisico ma anche un luogo di scambio e di risonanza emotiva. Il risultato è uno spazio in cui le connessioni tra le persone risuonano nelle cose, una "casa" che respira e cresce come un archivio vivente delle storie.



CORSI PROPOSTI DA ALTRI ENTI



LE FORME DEL SEGNO

A CURA DI MASCIA PREMOLI

**DOMENICA 9 NOVEMBRE 2024,
ORE 10.00-13.00 | 14.00-18.00**

Questo workshop è pensato per avvicinarsi alla pratica grafica in modo libero e sperimentale, senza necessità di avere particolari competenze nel disegno. Un laboratorio aperto a chiunque senta il desiderio di esplorare le proprie capacità espressive e di immergersi in un'esperienza che unisce arte, introspezione e gioco creativo. Una riflessione sulla grandezza, il tempo e l'intensità del segno tracciato e sperimentato attraverso tecniche e materiali diversi.

GUARDO, TOCCO, ASCOLTO. LIBRI TATTILI.

A CURA DI ELEONORA CUMER

**DOMENICA 30 NOVEMBRE 2024,
ORE 10.00-13.00 | 14.00-18.00**

Come insegna Bruno Munari, i libri tattili sono uno strumento educativo affascinante e utilissimo –non solo per la prima infanzia – poiché stimolano la fantasia, sollecitano sensi diversi e riservano continue sorprese. Il workshop tratta questo tema nel contesto del libro d'artista, proponendo un'esplorazione di vari modi di lavorare e rilegare la carta, con stropicciature, pieghe, tagli, strappi, bucaturre, sovrapposizioni e cuciture. Le diverse grammature e consistenze della carta, inoltre, generano particolari effetti sonori. Ogni pagina rappresenta un'esperienza sensoriale da guardare, toccare e ascoltare.



CORSI PROPOSTI DA ALTRI ENTI



INCONTRI GRATUITI ONLINE

IO, L'ARTE E L'ESTETICA

per informazioni, contattare:

c.tamanini@mart.tn.it

Nel 1957 Frank Rosenblatt completa il primo modello di Perceptron, un sistema automatizzato in grado di riconoscere, classificare e "apprendere" dai propri errori. Questo dispositivo segna il punto di partenza dello sviluppo delle moderne Intelligenze Artificiali. Oggi le radici di quel primo esperimento sono visibili nella proliferazione di tecnologie che non si limitano a riconoscere il mondo sensibile ma lo generano, manipolano, organizzano e diffondono. Come cambia la nostra percezione del mondo quando il percepibile è modificato da processi computazionali? Quali nuove estetiche e politiche dell'estetico emergono in un'epoca in cui il ruolo umano nell'interpretazione della realtà sembra marginalizzarsi? Per esplorare queste domande e stimolare nuove riflessioni, il Mart, in collaborazione con l'Accademia di Belle Arti di Firenze, invita filosofi, tecnologi, docenti universitari e poeti a offrire pensieri e riflessioni di fronte a questo nuovo panorama. Gli incontri di questa ottava edizione (a cura di Valerio Orlandini e Robert Zamboni) si tengono online il venerdì, dalle 17:30 alle 19:00. È possibile partecipare direttamente dal sito del Mart, nelle sezioni "eventi" e "online". Chi desidera può ricevere un certificato di partecipazione, valido per l'aggiornamento professionale.



PROGRAMMA

12 SETTEMBRE 2025

PERCEPIRE

Roberto Neri | *Conservatorio Firenze*

19 SETTEMBRE 2025

PENSARE

Federico Leoni | *Università di Verona*

26 SETTEMBRE 2025

RAPPRESENTARE

David Bianco | *Accademia di Firenze*



CORSI PROPOSTI DA ALTRI ENTI



3 OTTOBRE 2025

ASTRARRE

Robert Zamboni e Valerio Orlandini | *Conservatorio di Firenze*

17 OTTOBRE 2025

COMPORRE

Simone Conforti | *IRCAM*

24 OTTOBRE 2025

DIGERIRE

Gaia Tedone | *Università di Bergamo*

31 OTTOBRE 2025

ESTERNALIZZARE

Emanuele Arielli | *IJAV*

7 NOVEMBRE 2025

TO PHRASE/FORMULARE

Clemens Apprich | *Universität für Angewandte Kunst Wien*

14 NOVEMBRE 2025

SCEGLIERE

Pietro Fanelli | *poeta*

IO, L'ARTE E I FUTURI

Per informazioni, contattare:

c.tamanini@mart.tn.it

Dalla collaborazione tra il Mart, l'Italian Institute for the Future e l'ALAF-Associação Latina de Futuros nasce questo nuovo progetto, dedicato a temi che ci stanno a cuore: le visioni dei futuri, la capacità di immaginare quello che non c'è ancora, l'allenamento del pensiero, il vivere insieme, la capacità di visualizzazione e i giochi educativi. Tutti gli incontri si tengono di lunedì, dalle 17:30 alle 19:00, e la partecipazione è gratuita. Non serve iscriversi. Collegamento direttamente dal sito del Mart, nelle pagine "eventi" "online". Per chi desidera, ad ogni incontro viene rilasciato un certificato di partecipazione valido ai fini dell'aggiornamento.

Curatela: Joice Preira.



 **PROGRAMMA**

15 SETTEMBRE 2025

**IMMAGINARE I FUTURI. UNA PROSPETTIVA
ESISTENZIALE**

Joice Preira

22 SETTEMBRE 2025

**OCCUPARE I FUTURI. TRASFORMARE IL MONDO DI
DOMANI**

Roberto Paura

29 SETTEMBRE 2025

GIOCARE CON I FUTURI. DESIGN DEI MONDI POSSIBILI

Nicoletta Gomboli e Giulio Bordonaro

6 OTTOBRE 2025

PERFORMARE I FUTURI. MADE IN FUTURES

Pedro De Senna

13 OTTOBRE 2025

SUPERIMMAGINARE I FUTURI. L'ARTE DI CONNETTERE

Guerreiro do Divino Amor

20 OTTOBRE 2025

**SOLARPANKIZZARE I FUTURI. OTTIMISMO
CONSAPEVOLE**

Francesco Verso

27 OTTOBRE 2025

DECOLONIZZARE I FUTURI. FUTURI ANCESTRALI

Lydia Caldana



FONDAZIONE MUSEO CIVICO DI ROVERETO

PER INFO E PRENOTAZIONI:

**Fondazione Museo Civico
di Rovereto**

Borgo S. Caterina, 41

38068 Rovereto TN

tel. 0464 452800

museo@fondazionemcr.it

www.fondazionemcr.it

CICLI DI CONFERENZE “I GIOVEDÌ DI...”

Organizzate da Società Museo Civico, Fondazione Museo Civico e Fondazione Alvisè Comel.

Approfondimenti tematici con esperti nelle seguenti discipline: archeologia, arte, astronomia, botanica, geologia e zoologia-biologia. Presso le sedi della Fondazione Museo Civico di Rovereto.

Ingresso libero.

Consultare il sito per la programmazione: **www.fondazionemcr.it**

RAM FILM FESTIVAL

ROVERETO, 24 - 28 SETTEMBRE 2025

Il RAM Film Festival, Rovereto - Archeologia - Memorie è il festival internazionale dedicato al patrimonio culturale materiale e immateriale, a siti, popoli e culture, con film, documentari, film animati, incontri, esposizioni, workshop, visite guidate alla scoperta del territorio e molto altro. Il focus dell'edizione 2025 ha per titolo Sguardi sull'acqua.

L'ingresso alle proiezioni è libero.

Programma sul sito www.ramfilmfestival.it



CORSI PROPOSTI DA ALTRI ENTI



FESTIVAL METEOROLOGIA

ROVERETO, 20-23 NOVEMBRE 2025

Il Festivalmeteorologia è un'esperienza unica, a livello nazionale, che presenta la meteorologia in modo accessibile a tutte e tutti, mantenendo al tempo stesso il necessario rigore scientifico. Offre un'occasione di incontro ai diversi protagonisti del settore, dai servizi meteorologici, ai professionisti, alle imprese, al mondo della ricerca, all'università, alla scuola, al mondo delle associazioni meteoamatoriali. Un punto di incontro, autorevole, multidisciplinare e aperto, per condividere conoscenze e strumenti di una scienza che fa sempre più parte della nostra vita quotidiana.

Promosso e sostenuto dall'Associazione Italiana di Scienze dell'Atmosfera e Meteorologia (AISAM), dall'Università di Trento, dal Comune di Rovereto e dalla Fondazione Museo Civico di Rovereto.

Info e programma:

<https://www.fondazionemcr.it/festivalmeteorologia>

LABORATORIO DI STORIA

Vicolo Paiari 5/A, Rovereto

labstoriarov@gmail.com

Tutti i martedì dalle ore 15.00 alle 17.00 la sede del Laboratorio è aperta per la riunione settimanale aperta a tutti i soci e simpatizzanti.

Durante il resto della settimana la sede è aperta al lavoro dei soci che sono impegnati nella realizzazione dei progetti programmati.

Le iniziative svolte dal Laboratorio nei suoi oltre trent'anni di attività, come pure quelle previste in corso d'anno, sono consultabili sul sito

www.labstoriarovereto.it

Nel corso dell'autunno 2025 sono previste tre giornate di "Porte aperte del Laboratorio" per illustrare le attività svolte e le ricerche in corso:

MARTEDÌ 30 SETTEMBRE ORE 15.00

MARTEDÌ 28 OTTOBRE ORE 15.00

MARTEDÌ 18 NOVEMBRE ORE 15.00

In occasione di questi incontri è prevista anche una visita guidata all'ex Filatoio Colle Masotti.

Partecipazione libera e gratuita. Per ragioni organizzative è gradita la prenotazione, scrivendo a **labstoriarov@gmail.com**



▶ ACCADEMIA DEGLI AGIATI

La partecipazione agli incontri è libera e gratuita. Tutte le iniziative si svolgono presso la sala conferenze della Fondazione Caritro Piazza 'A. Rosmini' n.5, Rovereto.

Per gli aggiornamenti sul programma si prega di consultare il sito dell'Accademia prima di ogni evento: www.agiati.org

**Per informazioni
info@agiati.org.
Tel. 0464436663**

25 SETTEMBRE 2025

CONVEGNO

UN GENERE LETTERARIO MULTIFORME: I 'DIALOGHI DEI MORTI' NELLA CULTURA DEL SETTECENTO

(A CURA DI STEFANO FERRARI E RICCARDA SUITNER)

Il convegno indagherà come, di volta in volta in epoche e contesti differenti, questo genere si presta a dar luogo a esiti estremamente originali: satira politica, dibattiti di teoria della letteratura e di critica d'arte, dispute storiografiche, proposte di riforme pedagogiche, biografie di personaggi illustri, scopi edificanti e didascalici o notizie di stretta attualità.

Con Maria Sotera Fornaro (Università degli Studi della Campania Luigi Vanvitelli), Dino Pavlovic (Università degli Studi di Udine), Jörg Schwarz (Universität Innsbruck), Riccarda Suitner (Ludwig-Maximilians-Universität München), Stefano Ferrari (Accademia Roveretana degli Agiati), Anthony Ossa-Richardson (University College London), Alessandro Guerra (Sapienza Università di Roma).



CORSI PROPOSTI DA ALTRI ENTI



9 OTTOBRE 2025

PRESENTAZIONE DEL VOLUME

LA BIBLIOTECA DEGLI AGIATI, STORIA DI UN PATRIMONIO, SCRIPTA 2025

A CURA DI ALESSANDRO ANDREOLLI

OTTOBRE 2025

LO SPIRITO DELLA COSTITUZIONE, IERI E OGGI

(A CURA DI B. BALLARDINI, P. MIRANDOLA, C. ZENDRI, P. SALOMONI)

Ciclo di 3 incontri, ciascuno dei quali dedicato a uno o più articoli della Costituzione scelti opportunamente fra quelli che oggi maggiormente richiedono una riflessione attenta, nel momento in cui si delinea un disegno riformatore di vasta portata.

3 OTTOBRE Bernardo Sordi (Univ. di Firenze, Socio dell'Accademia Nazionale dei Lincei)

17 OTTOBRE Massimo Franzoni (Univ. di Bologna)

22 OTTOBRE Daria de Pretis (Univ. di Trento).

30 OTTOBRE 2025

TAVOLA ROTONDA: ASPETTI SOCIALI E AMBIENTALI DELLA PREVENZIONE

(A CURA DI G. LEONARDI E P. SALOMONI)

Gli interventi degli esperti riguarderanno l'applicazione efficace delle conoscenze disponibili nel campo della medicina preventiva: cambiamenti demografici ed epidemiologici, risorse energetiche, economiche, alimentari e gestione dell'acqua, intrecci tra i fattori citati, la trasparenza democratica e la cultura che vanno riconosciuti per poter realizzare attività di prevenzione.

Con Giovanni Leonardi (International Network of public Health and Environment Tracking), Paolo Bortolotti, (Consigliere dell'Ordine dei medici e coordinatore della Commissione ambiente), Paola Giacomoni (Univ. Di Trento), Giorgio Rossi (Presidente della Fondazione Comel).



CORSI PROPOSTI DA ALTRI ENTI



6 NOVEMBRE 2025

CONVEGNO

TRADUZIONI MAESTRE DI LINGUA E LETTERATURA

(A CURA DI PAOLA MARIA FILIPPI)

Nell'ambito del Premio Claudio Groff, una giornata di studio sul ruolo che le traduzioni svolgono nel panorama letterario. Si indagheranno le dinamiche che inducono la testualità d'arrivo a modificazioni linguistiche, tematiche e culturali e le novità che, assimilate, arrivano a trasformare il contesto di accoglienza.

Con Angela Albanese (Università di Modena e Reggio Emilia), Flavia Di Battista (Università di Roma3), Irene Fantappiè (Università di Casino), Alessandro Gazzoli (Centro Eda di Cles), Francesca Lorandini (Università di Modena e Reggio Emilia), Franco Nasi (Università di Modena e Reggio Emilia), Alessandro Niero (Università di Bologna), Stefano Ondelli (Università di Trieste), Lucia Rodler (Università di Trento), Michele Sisto (Università di Chieti-Pescara).

14 NOVEMBRE 2025

L'ARCHIVIO DELLA FAMIGLIA BEZZI

(A CURA DI STEFANIA DALLA SERRA E SALVATORE FERRARI)

Gli autori del volume 'Bartolomeo Bezzi (1851.1923)' illustreranno parte rilevante dell'archivio dell'Artista depositata nella Biblioteca storica del Centro Studi per la Val di Sole.

FEBBRAIO 2026

CONVEGNO

ESPERIMENTI MENTALI TRA FISICA E FILOSOFIA

(A CURA DI MAURIZIO DAPOR E MANUELA VALLE)

Il convegno si propone di esplorare alcune intersezioni tra queste due discipline a partire dagli esperimenti mentali impiegati da entrambe. L'obiettivo è quello di promuovere il dialogo tra fisici e filosofi che si interrogheranno sul valore epistemologico, retorico e pedagogico di alcuni esperimenti.

Con Elisabetta Cattanei (Univ Sacro Cuore-Milano), Michele Camerota (Univ. di Cagliari), Simone Taioli e Giovanni Garberoglio (FBK-Trento), Federico Laudisa (Univ. di Trento).



CORSI PROPOSTI DA ALTRI ENTI



7-8 MAGGIO 2026

CONVEGNO

IMMAGINARIO NORDICO E NUOVI ORIZZONTI ESTETICI I CAVALIERI DI EKEBÙ DI RICCARDO ZANDONAI

(A CURA DEL CENTRO INTERNAZIONALE DI STUDI 'R. ZANDONAI')

Il convegno internazionale è volto ad indagare, oltre alla materia propriamente musicologica, quanto la cultura nordica si rifletta nell'immaginario italiano dell'epoca attraverso fascinazione letteraria e stereotipi. Una sezione rilevante è dedicata all'opera di Selma Lagerlöf e in particolare alla Saga di Gösta Berling, il romanzo da cui è tratto il libretto dei Cavalieri; le peculiarità di questo (temi, clima, profilo dei personaggi) hanno fornito infatti a Zandonai ispirazione e materia per un rinnovamento di drammaturgia e stile compositivo.

OTTOBRE 2026

CONVEGNO

VIAGGIARE E SCRIVERE, FARE MEMORIA DELL'ALTROVE, IN RICORDO DI GIUSEPPE OSTI

(A CURA DI P.M. FILIPPI)

Una giornata di studio al tema del viaggio. In considerazione della collocazione geografica verrà prestata particolare attenzione alla regione trentino-tirolese. Studiosi e studiosi di discipline diverse proporranno le loro riflessioni dando conto della estrema ricchezza connaturata al tema: paesaggio, cultura, modi di vivere. Giuseppe Osti, a cui è dedicato il convegno, è stato per molti anni direttore degli Atti dell'Accademia degli Agiati, e con le sue ricchissime raccolte di testimonianze odepatiche ha concorso a tenere viva una tradizione di studi che vedono al centro le interrelazioni fra regioni di confine.



CORSI PROPOSTI DA ALTRI ENTI



CIVICA SCUOLA MUSICALE



“R. ZANDONAI”

Corso Rosmini, 78 – Rovereto

Tel. 0464 452164 / 197

scuolamusicale@comune.rovereto.tn.it

www.scuolamusicale.rovereto.tn.it

Referente segreteria:

Catia Simoncelli / Beatrice Zanvetor

GUIDA ALL'ASCOLTO

Il corso propone, in modo chiaro e accessibile a tutti, una serie di itinerari con guida nel variegato e multiforme mondo della musica. Opere, autori, stili, forme saranno presentati con l'ausilio di esempi audio e video.

Insegnante: Fabio Maria Conti

Periodo: ottobre 2025 – maggio 2026 | **lunedì** dalle 15.45-17.00

Costo: € 58.00 di tassa di iscrizione
+ € 75.00 di quota frequenza.

CORSO DI CORO PER ADULTI

Il corso si propone di fornire gli strumenti del “far coro”: la respirazione, la tecnica vocale, l'articolazione del testo, l'intonazione, l'ascolto, l'analisi della partitura, l'amalgama corale, le strategie di gruppo e il contatto con il direttore. Il repertorio, particolarmente eterogeneo, spazia dalla musica leggera italiana al repertorio popolare italiano e internazionale, fino ai brani classici d'autore di differenti periodi storici.

Insegnante: Eduardo Bochicchio

Periodo: settembre 2025 – giugno 2026 (secondo il calendario scolastico) | **martedì** dalle 15.30-17.30

Costo: € 58.00 di tassa di iscrizione
+ € 100.00 di quota frequenza.

Per informazioni e iscrizioni rivolgersi alla segreteria della scuola



▶ I SERVIZI DELLA BIBLIOTECA CIVICA DI ROVERETO

Accesso, consultazione e prestito: gli utenti possono consultare libri, riviste e quotidiani negli spazi dedicati o usufruire del prestito gratuito di libri, audiolibri, DVD e altro materiale multimediale, anche tramite il servizio di prestito interbibliotecario per richiedere opere non presenti presso la nostra biblioteca.

Sono disponibili **libri a caratteri ingranditi** e un **lettore OCR** per la lettura facilitata di qualsiasi testo.

MediaLibraryOnLine: piattaforma digitale grazie alla quale è possibile accedere gratuitamente a migliaia di e-book, audiolibri, quotidiani e risorse digitali da computer, tablet e smartphone. Per registrarti scrivi a: **bibliotecario@comune.rovereto.tn.it**

Rovereto Digital Library: piattaforma di biblioteca digitale che permette di consultare importanti raccolte storiche.

Accedi a: **<https://digitallibrary.bibliotecacivica.rovereto.tn.it>**

Postazioni informatiche e rete wi-fi gratuita: in biblioteca sono disponibili wi-fi gratuito accessibile tramite Trentino WiFi e tre postazioni informatiche portatili.

Sportello di assistenza digitale “SOS nuove tecnologie”: consigli pratici per usare MLOL, smartphone, PC, tablet nella vita di tutti i giorni. Attivo il sabato mattina, dalle 8.30 alle 10, su prenotazione: **bibliotecario@comune.rovereto.tn.it** oppure **0464452500**

Sezione storica e archivi: la sezione storica custodisce manoscritti e testi antichi, oltre all'archivio storico cittadino, utile per ricerche storiche e genealogiche.

GRUPPI DI LETTURA

“LibriPensieri”: un lunedì sera al mese alle 20.00, sala multimediale, per parlare di libri e commentare un'opera scelta dai partecipanti nell'incontro precedente.

Calendario aggiornato: **<https://libripensieri.wordpress.com>**



CORSI PROPOSTI DA ALTRI ENTI

“Noi che leggiamo”: ogni 3 settimane, da settembre a giugno, il venerdì alle 10.00, sala multimediale, un gruppo nel quale le persone condividono un percorso di lettura per ritrovarsi e parlarne insieme.

Info: <https://www.pattoletturarovereto.it/evento/gruppo-di-lettura-noi-che-leggiamo-4/>

Prestito a domicilio: un servizio che consente di ricevere libri direttamente a casa per chi, per motivi di salute, non può recarsi in biblioteca. Invia la richiesta a: bibliotecario@comune.rovereto.tn.it

Attività culturali e formazione continua: la biblioteca organizza un ricco programma di eventi, tra cui presentazioni di libri, festival, conferenze, gruppi di lettura e corsi. Per informazioni aggiornate consulta il sito www.bibliotecacivica.rovereto.tn.it

ORARI DI APERTURA

Biblioteca

dal lunedì al sabato 8:30 - 22:00 | domenica 8:30 - 13:00

Sala archivio

dal lunedì al venerdì 8:30 - 18:30

Telefono

0464 452500 – 0464 452501

CONTATTI E-MAIL

Informazioni generali

bibliotecacivica@comune.rovereto.tn.it

Informazioni bibliografiche

bibliotecario@comune.rovereto.tn.it

Sezione storica

archivistorici@comune.rovereto.tn.it

Rinnovi e richieste prestiti

prestitibiblioteca@comune.rovereto.tn.it



COMUNE DI ROVERETO

SPORTELLO 'AMICO GEOMETRA'

Consulenza gratuita in collaborazione con il Collegio Geometri della Provincia di Trento.

I colloqui possono riguardare:

- ▣ problematiche condominiali;
- ▣ le pratiche relative a catasto e tavolare;
- ▣ risparmio energetico;
- ▣ agevolazioni fiscali (per ristrutturazioni o altro);
- ▣ parte tecnica di successioni e divisioni;
- ▣ edilizia e urbanistica;
- ▣ altre problematiche legate al mondo delle professioni tecniche.

Sede presso l'Ufficio Relazioni con il pubblico del Comune di Rovereto, Piazza Podestà, 11 - piano terra Municipio
Telefono 0464 452499

Si accede - solo previo appuntamento
ogni terzo giovedì del mese dalle 15.00 alle 17.00

SPORTELLO "AVVOCATI IN COMUNE"

Consulenza gratuita, in videochiamata, in collaborazione con l'Ordine degli Avvocati di Rovereto.

Servizio rivolto a cittadini appartenenti al Circondario del Tribunale di Rovereto che non abbiano già cause civili o penali in corso.

I colloqui potranno riguardare:

- ▣ informazioni e orientamento su costi e tempi della giustizia;
- ▣ gratuito patrocinio;
- ▣ procedure di sfratto;
- ▣ cause civili tra condomini, pignoramenti di immobili;
- ▣ problematiche legate al lavoro;
- ▣ separazione consensuale e/o divorzio, problematiche legate alla famiglia, alle convivenze di fatto e alle unioni civili;
- ▣ procedimenti legati al recupero crediti, risarcimento del danno.

Sede presso l'Ufficio Relazioni con il pubblico del Comune di Rovereto, Piazza Podestà, 11 - piano terra Municipio
Telefono 0464 452499

Si accede - solo previo appuntamento
il lunedì dalle 14.00 alle 16.00



SPORTELLO “AIUTO DIGITALE”

Il cittadino che ha difficoltà ad utilizzare SPID, CIE, CNS, per accedere ai servizi della pubblica amministrazione, moduli on line, prenotazioni di appuntamenti, invio di pratiche telematiche, può ricevere un aiuto da un operatore.

I servizi per i quali viene fornita assistenza sono:

- SPID corretto utilizzo dell'identità digitale, procedura di sblocco e rinnovo password, uso dell'applicazione;
- Registro elettronico Vivo Scuola, installazione app e utilizzo;
- Prenotazione appuntamenti on line (passaporto, appuntamenti booking Filavia, sportello INPS e Agenzia delle Entrate);
- Accesso a documenti anagrafici on line tramite spid o carta d'identità elettronica;
- Utilizzo servizi on-line della Provincia autonoma di Trento;
- Utilizzo piattaforma SIISL Ministero del Lavoro e politiche sociali;
- Utilizzo applicazione Azienda provinciale per i servizi sanitari App Trec + (inclusa la prenotazione di appuntamenti in Anagrafe sanitaria);
- Iscrizioni on-line ai servizi della Pubblica amministrazione (Università Età Libera, scuole, ecc).

Sede presso l'Ufficio Relazioni con il pubblico del Comune di Rovereto, Piazza Podestà,11 - piano terra Municipio
Telefono 0464 452499

Si accede solo previo appuntamento.

PUNTO CLIENTE INPS

Servizio frutto di una convezione tra l'Amministrazione comunale e la Direzione regionale INPS, che consente ai cittadini di ricevere la stampa di documenti personali quali estratto contributivo, duplicato CUD, duplicato ObisM.

Sede presso l'Ufficio Relazioni con il pubblico del Comune di Rovereto, Piazza Podestà,11 - piano terra Municipio
Telefono 0464 452499

Si accede solo previo appuntamento.



CENTRO SERVIZI ANZIANI

Il servizio è orientato a stimolare, valorizzare e potenziare le abilità e le autonomie delle persone, promuove la partecipazione attiva attraverso il coinvolgimento nell'ideazione e realizzazione delle attività. Mira alla prevenzione, all'invecchiamento attivo e alla promozione dell'inclusione sociale, anche attraverso il volontariato. Le attività sono volte a realizzare occasioni per stare insieme, a creare servizi di prossimità, al sostegno e promozione di attività sociali finalizzate al benessere delle persone.

Sede di via Portici, 19 - Rovereto

Referenti Angela Nave e Milena Folgarait

Telefono 335 6235316; 0464 455193; 340 7355312

Email angela.nave@apspvannetti.it

folgaraitmilena@comune.rovereto.tn.it

Sede di via Fedrigotti, 7 - Rovereto

Referenti Irene Chizzola

Telefono 0464 455214

Email irene.chizzola@apspvannetti.it



SPAZIO ARGENTO VALLAGARINA

Servizio territoriale per le persone anziane residenti a Rovereto e nei comuni della Vallagarina.

Spazio argento è il punto di riferimento per le persone anziane, i loro familiari e per chi presta assistenza.

È rivolto a persone con più di 65 anni, fragili o non autosufficienti, familiari, operatori e volontari del territorio.

I professionisti sociali e sanitari sono disponibili a fornire:

- ▣ accoglienza e ascolto;
- ▣ informazioni, orientamento sulla rete dei servizi socio-assistenziali, socio-sanitari e sulle modalità di attivazione;
- ▣ valutazione dei bisogni ed eventuale presa in carico della persona anziana;
- ▣ opportunità di socializzazione a favore delle persone anziane finalizzate alla prevenzione, all'invecchiamento attivo e alla promozione dell'inclusione sociale.

Telefono 0464-452901

Email spazioargentoavallagarina@comune.rovereto.tn.it

Sede Rovereto - Via Pasqui, n.10 - terzo piano

Orari Dal lunedì al venerdì dalle 08.30 alle 12.30

Accesso in presenza su appuntamento



CORSI PROPOSTI DA ALTRI ENTI



CURAINSIEME

PERCORSO PER CAREGIVER FAMILIARI

Gli incontri
si terranno a
Rovereto

INCONTRO DI INFORMAZIONE E SENSIBILIZZAZIONE

- mercoledì **24 settembre 2025** 17.00 - 19.00
in **sala Belli**, presso **Palazzo Alberti**
corso Bettini n. 41
Incontro aperto a tutta la cittadinanza.

CORSO DI FORMAZIONE GRATUITO PER PERSONE CHE ASSISTONO UN FAMILIARE ANZIANO NON AUTOSUFFICIENTE

- **5 incontri** dalle 17.00 alle 19.00
a cadenza settimanale da mercoledì **15 ottobre**
a mercoledì **12 novembre**
presso la sede del **Servizio Politiche Sociali**,
terzo piano, **sala verde** - *via Pasqui n. 10*
Iscrizione obbligatoria.

Per informazioni

www.curainsieme.it • it.curainsieme@fdm.tn.it • 0461 273722





CORSI PROPOSTI DA ALTRI ENTI



COMUNITÀ AMICHE DELLE PERSONE CON DEMENZA

Il progetto “Comunità amiche delle persone con demenza” è finanziato dalla PAT ed è promosso dalla Comunità della Vallagarina in collaborazione con il Comune di Rovereto, il Comune di Ala, APSS, UPIPA, AIMA e Cooperativa Sociale Villa Maria.

Prevede attività di:

- ▤ Sensibilizzazione del territorio sul tema al fine di incontrare i bisogni delle persone con demenza e dei loro caregiver;
- ▤ Promozione del ruolo sociale dell'anziano e della sua partecipazione comunitaria;
- ▤ Informazione rivolta a tutti i soggetti della comunità: cittadini, associazioni, attività sociali ed economiche.

Telefono 0464-452901

VADEMECUM ALZHEIMER EDIZIONE 2025

Il vademecum contiene indicazioni sulla prevenzione, diagnosi e cura della persona malata di Alzheimer e altri tipi di demenza.

Il vademecum è stato ideato dall'Associazione Alzheimer Trento in collaborazione con PAT, APSS e il Tavolo provinciale di monitoraggio del Piano demenze.

Scarica il PDF gratuito

www.trentinosalute.net/Pubblicazioni/Vademecum-Alzheimer-Edizione-2025



Le copie cartacee possono essere richieste a:

- ▤ servizi sociali/Spazio Argento;
- ▤ ambulatori specialistici per la diagnosi delle demenze (CDCD);
- ▤ associazioni Alzheimer.



AMMINISTRATORE DI SOSTEGNO

Presso il Comune di Rovereto è presente uno sportello informativo, curato dall'Associazione Comitato per l' Amministratore di Sostegno in Trentino.

L'amministratore di sostegno è una figura istituita per quelle persone che, per effetto di un'infermità o di una menomazione fisica o psichica, si trovano nell'impossibilità, anche parziale o temporanea, di provvedere ai propri interessi.

Il cittadino che necessita di informazioni, orientamento e supporto in riferimento alla tematica dell'Amministrazione di Sostegno può rivolgersi:

▣ **presso il Servizio Politiche Sociali del Comune di Rovereto in via Pasqui n.10 – terzo piano**

il giovedì dalle ore 14.00 alle 16.00 su appuntamento

▣ **presso lo sportello informativo del Tribunale di Rovereto in Corso Rosmini n.65**

il giovedì dalle ore 09.00 alle ore 13.00 su appuntamento

Per fissare un appuntamento è necessario telefonare al numero 333/8790383 dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 13.



ASSOCIAZIONE A.M.A. AUTO MUTUO AIUTO

via Taramelli, 17 Trento

tel. 0461 239640

info@automutuoaaiuto.it

www.automutuoaaiuto.it -

fb: Associazione AMA Auto Mutuo Aiuto Trento

L'Associazione A.M.A. propone a Rovereto diversi gruppi di auto mutuo aiuto, generalmente formati da otto/dieci persone facilitati da un volontario AMA:

- lutti, separazioni, depressioni, ansia;
- dipendenza da gioco d'azzardo;
- persone non vedenti e ipovedenti;
- caregiver.

Inoltre, è attivo uno spazio di incontro per tessere relazioni, condividere, trascorrere del tempo insieme in un clima di semplicità, rispetto e accoglienza:

- Camminata in città: ogni martedì mattina.

Per partecipare a gruppi o spazi, o maggiori informazioni, le persone sono invitate a contattare l'Associazione A.M.A.



▶ LE ASSOCIAZIONI DEGLI ANZIANI SUL TERRITORIO

▣ PENSIONE VIVA

orario sede
indirizzo sede
presidente
n. telefono
attività svolte

il lunedì e il mercoledì : dalle 10.00 alle 11.00
Casa Soggiorno Anziani di Via Vannetti, 6
Maria Ida Robol
0464 421035
prestazioni di volontariato presso A.P.S.P. di Rovereto, via Vannetti e di Borgo Sacco; attività culturali: conferenze, visite guidate a mostre, musei, chiese e monumenti vari; escursioni, corso di educazione motoria, attività negli orti dati in gestione all'associazione, coro.

▣ “LA RADICE” ASSOCIAZIONE CULTURALE

indirizzo sede
orario sede
presidente
referente
n. telefono
attività svolte

via Follone 11
mercoledì e venerdì dalle 15.00 alle 18.00
Daniela Luna
Zanoli Rossella
334 8594676, 388 0598308
attività culturali, ricreative, psicomotorie, promozione sociale e solidarietà; si organizzano corsi di ginnastica, pilates e balli di gruppo. Gite, viaggi e soggiorni marini.

▣ GRUPPO ANZIANI E PENSIONATI PARROCCHIA S. GIUSEPPE

indirizzo sede
orario sede
presidente
n. telefono
attività svolte

Viale Trento, 45 Rovereto
mercoledì dalle 14.30 alle 18.00
Cristina Giometto
335 6773051
gioco delle carte; gite culturali; attività religiose, culturali e culinarie.



“IL PORTO – GRUPPO ANZIANI SACCO” A.P.S.

indirizzo sede

Via D. Chiesa, 15 (ex ACLI)

orario sede

dal lunedì al venerdì, dalle 15.00 alle 18.00

presidente

Gregori Remo

referenti

Chiara Segà, Gianfranco Gozzi

n. telefono

349 3691807

attività svolte

culturali, religiose, sociali, ricreative e turistiche.

▣ CIRCOLO “TERZA ETÀ”

PARROCCHIA SACRA FAMIGLIA

indirizzo sede

Piazzale Defrancesco, 1

orario sede

dal lunedì al venerdì: dalle 9.00 alle 11.30

lunedì, mercoledì giovedì e venerdì:

dalle 14.30 alle 18.30

presidente

Gianni Peroni

n. telefono

347 3451506 – 340 6180901

email

circololaterzaeta@gmail.com

sito

www.circololaterzaeta.com

attività svolte

incontri spirituali, convivi sociali, attività ludiche-culturali, gite/pellegrinaggi.

▣ CIRCOLO ANZIANI E PENSIONATI

LIZZANELLA

indirizzo sede

Piazza S. Antonio 13

orario sede

martedì, giovedì e sabato:

dalle 14.30 alle 18.30

presidente

Giovanni Dalbosco

referente

Danilo Tomasini

n. telefono

3922258965

email

tomasini.tn@gmail.com

attività svolte

circololizzanella@gmail.com

giochi a carte, attività conviviali, gite, attività culinarie.



CORSI PROPOSTI DA ALTRI ENTI



■ CIRCOLO ANZIANI E PENSIONATI “EL FOGOLAR” DI NORIGLIO

indirizzo sede	via Fontani, 23/A
orario	giovedì dalle 15.00 alle 18.00
presidente	<u>Isidoro Fait</u>
referente	Daniela Iachelini
n. telefono	349 5132453
email	elfogolar.noriglio@gmail.com
attività svolte	giochi a carte, attività conviviali.

■ CIRCOLO DI LIZZANA

indirizzo sede	entrata da Via al Cristo, 29 oppure da Via alla Busa
orario	dal lunedì al sabato dalle 15.30 alle 18.30
presidente	<u>Andrea Simoncelli</u>
n. telefono	331 3747336
attività svolte	culturali, religiose, ricreative e informative.

■ ASSOCIAZIONE PENSIONATI “AMICI PER LA VITA” DI MARCO

indirizzo sede	c/o Casa Sociale – Via 2 Novembre, 7 Marco di Rovereto
orario sede	mercoledì e venerdì dalle 14.30 alle 17.30 domenica solo in caso di attività-chiuso Luglio e Agosto
presidente	<u>Renato Toss</u>
referente	<u>Vaccari Anna</u>
n. telefono	335 1666295-0464 943046
attività svolte	gite culturali, tornei di bocce, tornei di carte, intrattenimenti vari, i mercoledì filò in sede, gite, proiezioni diapositive con racconto.
iniziative	Coro “Amici per la vita”.



CORSI PROPOSTI DA ALTRI ENTI

■ ASSOCIAZIONE QUARTIERE SOLIDALE APS

indirizzo sede
orario

via Brione, 23
dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 12.00 e
dalle 15.00 alle 17.00 il sabato dalle 9.00 alle 12.00

presidente
referente

Tamara Lambiase
Tamara Lambiase

n. telefono

327 0611850 – 348 0688808

attività svolte

proposte culturali variamente articolate (cultura religiosa, storia della città e della provincia, lettura e presentazione di libri, storia dell'arte, presentazione e discussione di film e documentari, visite guidate); promozione del benessere fisico, psicologico, emotivo e relazionale con la consulenza di un'infermiera; percorso di ginnastica dolce; mercatino del riuso e piccolo aiuto casalingo (spesa alimentare, farmacia).

■ COMITATO POMERIGGI IN VALLUNGA

indirizzo sede
orario sede

“casetta” Vallunga
luglio e agosto, sabato dalle 15.00 alle 19.00

presidente
referenti

Gregori Remo
Gino Adami

n. telefono

349 3691807

attività svolte

attività ludiche e culturali. Pomeriggi in Vallunga e attività di intrattenimento.



APPUNTI



A series of horizontal dotted lines for writing notes.



APPUNTI

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

PER INFORMAZIONI

**Servizio Istruzione, Cultura e Sport
Ufficio Cultura e Politiche giovanili**

Palazzo Alberti-Poja - C.so Bettini, 41

Telefono 0464 452636

unilibera@comune.rovereto.tn.it

www.comune.rovereto.tn.it

**EDITO DA
COMUNE DI ROVERETO**

**ASSESSORATO ALLA
PROMOZIONE ARTISTICA,
CULTURA E TURISMO**

Servizio Istruzione, Cultura e Sport

Ufficio Cultura e Politiche giovanili

Palazzo Alberti-Poja - C.so Bettini, 41

Telefono 0464 452636

unilibera@comune.rovereto.tn.it

www.comune.rovereto.tn.it