

**Università
dell'Età Libera**
del Comune di Rovereto
2026-2027



Il progetto di questa copertina è stato realizzato dalle ragazze e dai ragazzi del Liceo Artistico Depero, indirizzo Grafica, in collaborazione con il Comune di Rovereto. Il visual rende omaggio a “Flora Magica” di Fortunato Depero, figura di grande rilievo per la città. La flora di Depero è un inno alla vitalità, all’allegria e al ritmo.

Liceo Artistico Depero

Dirigente Scolastica

prof.ssa Daniela Simoncelli

coordinamento progetto

prof.ssa Maria Eletta Baroni

in collaborazione docenti

prof. Tonina Lucio

Indirizzo Grafica

A.S. 2025/26

studenti della classe IV C

idea di comunicazione visiva di

Fausto Tarolli,

Elena Scrinzi,

Vanessa Boschetti

©2026

LICEO
DELLE ARTI
DEPERO
ROVERETO

L'Università dell'Età Libera rappresenta un pilastro fondamentale per la promozione del benessere collettivo, con un'attenzione particolare rivolta alla popolazione anziana della nostra città. Attraverso una programmazione variegata, l'amministrazione intende sostenere la salute dei cittadini e delle cittadine puntando sulla prevenzione attiva, che unisce il movimento fisico alla vitalità intellettuale.

Le proposte artistiche e culturali sono strumenti essenziali per stimolare l'elasticità mentale, la memoria e la manualità. Questi percorsi agiscono come un potente antidoto all'isolamento, offrendo occasioni preziose di socializzazione di qualità. Partecipare significa coltivare la curiosità e rafforzare i legami sociali, elementi che garantiscono una vita piena, autonoma e inserita nella comunità. Investire in tali iniziative riflette la volontà politica di mettere al centro la dignità della persona, favorendo un invecchiamento attivo inteso come crescita continua.

Un sentito ringraziamento va alle funzionarie e collaboratrici del Comune di Rovereto, che seguono con cura la gestione di un programma straordinariamente ricco: ben 168 corsi e numerose novità in tutte le aree formative. I laboratori di espressione artistica spaziano dalla pittura all'armonica a bocca, fino alla creazione di manufatti. L'area salute e benessere offre percorsi per la cura fisica, emotiva e cognitiva. Per rispondere alla grande richiesta, sono stati potenziati i corsi di educazione motoria e confermata la gratuità per le persone che hanno raggiunto i novant'anni. Il legame con il territorio è significativo grazie alle sinergie con ASUIT, Farmacie Comunalì, Musei cittadini e associazioni locali. Ci sarà la possibilità di visitare gli innovativi laboratori universitari di CIMeC e DipSCo, con la possibilità di esplorare la realtà virtuale. Tra le nuove proposte spiccano inoltre gli incontri dedicati alla scoperta delle straordinarie realtà del volontariato locale, un percorso di avvicinamento al teatro per principianti e un originale laboratorio di filosofia, dove praticare il dialogo e il confronto. Vi aspettiamo!

Micol Cossali
Assessora alla Promozione Artistica e Culturale

UN'INCAUTA LETTERA D'AMORE

COMPAGNIA TEATRALE LUPUSINFABULA

Loredana Venturelli, Daniela Bertelli, Luca Zanfei



INAUGURAZIONE ANNO ACCADEMICO
TEATRO ZANDONAI
LUNEDÌ 5 OTTOBRE 2026 | ORE 17:00

accesso libero e gratuito

COREOGRAFIE

**Compagnia
Danza Viva**

Marianna Cacciapuoti,
Eleonora Finotti, Elena
Rech, Francesca Rech

GRUPPO VOCALE

The Sixters

Elisa Castelpietra,
Mariachiara Castelpietra,
Beatrice Festini, Giulia
Fogolari, Anita Tavernini,
Irene Zulian

**ARRANGIAMENTI
MUSICALI**

Maestro
Renzo Vigagni

TECNICI AUDIO E LUCI

Attilio Raffaelli,
Luca Dossi,
Gianluca Mameli

TESTO E REGIA

Michele Pandini

Iscrizioni ai corsi	pag. 9
Scheda di autovalutazione dello stato di salute	pag. 10
Primo periodo di iscrizione ai corsi	pag. 11
Secondo periodo di iscrizione ai corsi	pag. 12
Ammissioni ai corsi	pag. 12
Pagamenti, ritiri e subentri	pag. 14

CORSI

LABORATORI DI ESPRESSIONE ARTISTICA

Ghirlanda, corona d'avvento e centrotavola natalizio	pag. 16
Ghirlande primaverili e nidi di Pasqua	pag. 17
Acquerello - livello base	pag. 18
Acquerello - livello avanzato	pag. 19
Dipingere con l'acquerello	pag. 20
Pittura acrilica	pag. 21
Ritrattistica - livello base	pag. 22
Ritrattistica - livello avanzato	pag. 23
Trompe l'oeil dipingere con realismo	pag. 24
Disegno - livello base	pag. 25
Disegno - livello intermedio	pag. 26
Il ritratto in argilla	pag. 27
Pittura su porcellana e ceramica	pag. 28
Patchwork - livello intermedio	pag. 29
Patchwork - livello avanzato	pag. 30
Tessitura trame colorate	pag. 31
Ricamo	pag. 32
Maglia e uncinetto	pag. 33
Ago magico	pag. 34
Cucitura sashiko - corso base	pag. 35
Armonica a bocca tradizionale popolare	pag. 36

LABORATORI DI SALUTE E BENESSERE

Cervicale: conoscere, prevenire, curare	pag. 38
Ginnastica pelvica femminile	pag. 39
Ginnastica pelvica maschile	pag. 40
Mindfulness e meditazione con movimento creativo e danza	pag. 41
Autodifesa e consapevolezza	pag. 42
Biodanza e movimento	pag. 43
Breve corso di meditazione in cerchio	pag. 44
Qi gong - livello base	pag. 45
Qi gong - livello intermedio	pag. 46
Taiji quan: arte di lunga vita	pag. 47
Taiji quan metodo dell'acqua e la pratica energetica	pag. 48
Taiji quan e osteopatia per la gestione dello stress	pag. 49
Pilates	pag. 50
Yoga	pag. 53
Educazione motoria	pag. 57
Educazione motoria (per persone fisicamente indipendenti)	pag. 59
Educazione motoria (per persone fisicamente fragili)	pag. 62

CONFERENZE E SEMINARI DI SALUTE E BENESSERE

Invecchiamento attivo	pag. 64
Elementi di primo soccorso	pag. 65
Dal supermercato alla tavola	pag. 66
Uso consapevole dei farmaci	pag. 67
Patologie visive: prevenzione, servizi e tecnologie	pag. 68
Problematiche uro-andrologiche dell'età adulta anziana	pag. 69
Pavimento pelvico: quanto ne sai?	pag. 70
Sessualità ad ogni età	pag. 71
I cinque elementi della medicina tradizionale cinese	pag. 72
Memoria e non solo	pag. 73
Allenare la mente oltre l'età	pag. 74

Le emozioni nella vita quotidiana	pag. 75
L'arte di essere umani	pag. 76
Chi ha il potere nelle dinamiche relazionali? Io o tu?	pag. 77
Si può anche sbagliare	pag. 78
Attraversare momenti difficili	pag. 79
Ri-salire e ri-scendere con Dante	pag. 80

CULTURA GENERALE

Dentro l'Europa: politica, diritti e narrazioni	pag. 82
Fenomeno migratorio nel contesto internazionale, nazionale e locale	pag. 84
Il senso dell'inclusione e dell'accessibilità	pag. 85
Volontariato in azione: storie dal nostro territorio	pag. 86
Percorsi di solidarietà: esperienze di volontariato sul campo	pag. 87
Donne e libertà finanziaria	pag. 88
Indipendenza economica - violenza economica	pag. 89
Educazione finanziaria applicata	pag. 90
La famiglia che cambia, la casa che resta	pag. 91
Testamenti e successioni	pag. 92
Laboratorio di dichiarazioni anticipate di trattamento di fine vita	pag. 93
Laboratorio di inglese in valigia	pag. 94
Laboratorio teatrale per principianti: hai mai recitato?	pag. 95
Laboratorio di astrologia - cosa dicono le nostre 12 case	pag. 96
Laboratorio di scrittura: la magia delle parole corso base	pag. 97
Laboratorio di scrittura: il gusto della parola scritta per principianti	pag. 98
Grandi autori, da est a ovest, da nord a sud	pag. 99
In cammino con Dante - Paradiso	pag. 100
Le Natività nei grandi maestri della pittura	pag. 101
Storia e stili del disegno e della caricatura	pag. 102
La Bibbia nell'arte	pag. 103

L'arte della Controriforma e il Barocco	pag.104
Alla scoperta del Mart	pag.105
Storie in valigia - il viaggio continua	pag.106
Il Noir sul grande schermo. Il Cinema tra colpi di scena e di genio	pag.107
Fotogrammi e generi. La Commedia nel Cinema	pag.108
Laboratorio di filosofia: la ricerca della verità	pag.109
Il filo invisibile	pag.110
Uno sguardo sul mondo con pensatrici di ieri e di oggi	pag.111
A 500 anni dalla "Landesordnung" del 1526	pag.112
Millenario 1027-2027: appunti di storia del Principato vescovile di Trento	pag.113
La pellagra in Trentino, la malattia della miseria	pag.114
Nuovi sguardi sui conflitti del Novecento	pag.115
Suffragio femminile in Italia e le madri della Costituzione	pag.116
Rovereto - lo sviluppo di una città	pag.117
I grandi fiumi nella storia	pag.118
Intelligenze artificiali generative	pag.119
Visita guidata al laboratorio di realtà virtuale di Palazzo Fedrigotti	pag.120
Alla scoperta della mente e del cervello	pag.121
Scopriamo l'universo - <i>corso base</i>	pag.122
Approfondimenti astronomici	pag.123
...Lo sai che sei evoluto quanto una trota?	pag.124
Le piante officinali: piante speciali per apprendisti speciali	pag.125
Avvicinamento al mondo delle piante	pag.126
Il ciclo vitale dell'orto: semi, cura e natura	pag.127
Laboratorio di botanica urbana	pag.128
Semplificare per stare meglio: casa, spazi e vita quotidiana	pag.129
Spazio Argento: un servizio a favore della popolazione anziana	pag.130
Sportello help strumenti digitali	pag.131

ALTRI ENTI

ISTITUZIONI CULTURALI E SPORTELLI DEL COMUNE DI ROVERETO

Civica scuola musicale "R. Zandonai"	pag. 133
Biblioteca Civica di Rovereto	pag. 135
Sportello "Amico geometra"	pag. 137
Sportello "Avvocati in Comune"	pag. 137
Sportello "Aiuto digitale"	pag. 138
Punto cliente INPS	pag. 138
Amministratore di sostegno	pag. 139
ViviRovereto - agenda degli eventi	pag. 139

SERVIZI PER ANZIANI

Centro servizi anziani	pag. 141
Spazio Argento Vallagarina	pag. 142
Curainsieme	pag. 142
Comunità amiche delle persone con demenza	pag. 143

CORSI E ATTIVITÀ PROPOSTI DA ALTRI ENTI

Mart	pag. 146
Fondazione Museo Civico di Rovereto	pag. 149
MITAG Museo Storico Italiano della Guerra	pag. 150
Oriente Occidente	pag. 151
Laboratorio di Storia	pag. 152
Accademia degli Agiati	pag. 153
Scuola Bridge	pag. 155
Trekking Urbani	pag. 155
Centro Natatorio Rovereto	pag. 156
Associazione A.M.A. - Auto mutuo aiuto	pag. 156
Le associazioni degli anziani sul territorio	pag. 157

Invecchiamento attivo: teoria e consigli per mantenersi in salute e indipendenti	pag. 64
Dal supermercato alla tavola: come mangiare sano, conservare gli alimenti in sicurezza e ridurre gli sprechi alimentari	pag. 66
Uso consapevole dei farmaci	pag. 67
Patologie visive: prevenzione, servizi e tecnologie	pag. 68
Problematiche uro-andrologiche dell'età adulto-anziana	pag. 69
Pavimento pelvico: quanto ne sai?	pag. 70
Sessualità ad ogni età	pag. 71
Dentro l'Europa: politica, diritti e narrazioni	pag. 82
Fenomeno migratorio nel contesto internazionale, nazionale e locale: numeri, dinamiche e sfide	pag. 84
Il senso dell'inclusione e dell'accessibilità	pag. 85
Volontariato in azione: storie dal nostro territorio	pag. 86
Percorsi di solidarietà: esperienze di volontariato sul campo	pag. 87
Indipendenza economica e violenza economica	pag. 89
La famiglia che cambia, la casa che resta – come gestire oggi il proprio patrimonio immobiliare	pag. 91
Testamenti e successioni	pag. 92
Il suffragio femminile in Italia e le madri della Costituzione	pag. 116
Spazio Argento: un servizio a favore della popolazione anziana	pag. 130

ATTENZIONE!!!

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

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. 12).**
- **Non sono accettate iscrizioni via mail o via fax.**
- **Per i corsi descritti da pag. 133 è necessario rivolgersi direttamente agli enti promotori.**

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.

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. 12.

► **Online dal 16 settembre al 25 settembre 2026 (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 la propria identità digitale (SPID o Carta d'Identità Elettronica - CIE), può procedere sia alla propria iscrizione sia a quella di altri partecipanti.

Al termine sopraindicato, la procedura di iscrizione verrà disattivata.

► **Sportello "Aiuto digitale" dal 16 settembre al 25 settembre 2026 (fino alle ore 12.00)**

Presso presso l'Ufficio Comunicazione e relazioni con il pubblico U.R.P del Comune di Rovereto, Piazza del Podestà, 11 - piano terra Municipio. Si ricorda che per accedere al servizio è necessario prenotare un appuntamento, chiamando il numero: 0464 452499 oppure tramite sito del Comune, scrivendo sul motore di ricerca " Aiuto Digitale".

► **Di persona dal 21 settembre al 25 settembre 2026**

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

lunedì 21 settembre	8.30-13.00 e 14.00-18.00
da martedì 22 settembre a giovedì 24 settembre ...	8.30-13.00 e 14.00-17.00
venerdì 25 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

Dall'11 gennaio 2027 in poi (per ogni corso è indicato il termine iscrizioni).

► **Di persona o al telefono 0464 452636**

Presso l'Ufficio Scuola musicale, università dell'età libera e politiche giovanili di corso Bettini, 41 (Palazzo Alberti-Poja – 1° 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, gli iscritti riceveranno una comunicazione con l'esito dell'ammissione, tramite posta ordinaria o e-mail, secondo la modalità scelta al momento dell'iscrizione. In caso di mancata ammissione, sarà indicata anche l'eventuale posizione nella lista 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 2026: 40 anni
- Età minima da compiere entro il 2026 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 16 e il 25 settembre (**indipendentemente dal giorno di iscrizione**) rispetto a quelle pervenute dall'11 gennaio in poi (vedi "Periodi di iscrizioni ai corsi" a pag. 11)

A titolo esemplificativo: chi si iscrive il 16 settembre non ha automaticamente precedenza su chi si iscrive il 25 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.

Per i corsi di Pilates, Yoga ed Educazione motoria è possibile iscriversi a un solo corso. Nelle note è possibile indicare uno o più corsi di riserva.

Qualora non si venga ammessi al corso scelto, si potrà essere inseriti in uno dei corsi di riserva indicati, ma solo se, esaurite le graduatorie degli iscritti che li hanno scelti come prima opzione, risulteranno ancora posti disponibili.

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 31.12.2026), 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 **almeno 5 giorni lavorativi prima dell'inizio del corso**. Non sono considerati giorni lavorativi il sabato, la domenica e le festività. La comunicazione può essere trasmessa 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
- **telefonticamente** chiamando il numero **0464 452636**
- **di persona** presso l'ufficio Scuola musicale, università dell'età libera e politiche giovanili di corso Bettini 41 (Palazzo Alberti-Poja - 1° piano) dal lunedì al venerdì dalle ore 9.00 alle ore 12.00.

LABORATORI DI ESPRESSIONE ARTISTICA



GHIRLANDA, CORONA D'AVVENTO E CENTROTAVOLA NATALIZIO

Il corso si propone di illustrare le tecniche dell'intreccio e della composizione, utilizzando materiali naturali raccolti in natura: rami, muschi, pigne, foglie e profumate essenze invernali. I partecipanti saranno accompagnati nel susseguirsi delle stagioni, realizzando manufatti come ghirlande autunnali, corone dell'Avvento e centrotavola natalizi. Non è richiesta alcuna esperienza pregressa: il corso è aperto a tutti coloro che desiderano avvicinarsi a queste tecniche creative. Durante le lezioni sarà messa a disposizione un'ampia selezione di materiali.

Si può frequentare un solo corso.

INSEGNANTE	LORENZO BICELLI TOLLER
SEDE	Sala Lombardi - ex Circoscrizione Sud Via Benacense, 33
N. LEZIONI	2
TOTALE ORE	4
QUOTA	€ 10,00 + € 10,00 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 18
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 16/09/2026 al 25/09/2026
OCCORRE	Cesoie, forbici, guanti, decorazioni hobbistiche natalizie e, se possibile, colla a caldo.

CORSO N. 1

CALENDARIO 30 ottobre 2026
- 6 novembre 2026

ORARIO dalle 14:30 alle 16:30
il venerdì

CORSO N. 2

CALENDARIO
20, 27 novembre 2026

ORARIO dalle 14:30 alle 16:30
il venerdì

GHIRLANDE PRIMAVERILI E NIDI DI PASQUA

In questo workshop verrà celebrato l'arrivo della primavera attraverso un'attività creativa dedicata all'intreccio di rami di salice, con cui verranno realizzate ghirlande e nidi pasquali. Le composizioni saranno arricchite con elementi vegetali stagionali, come ulivo, eucalipto, fiori freschi e secchi, e uova di quaglia. Al termine degli incontri, ogni partecipante porterà con sé un manufatto artigianale unico, pronto per essere appeso alla porta oppure utilizzato come centrotavola.

Si può frequentare un solo corso.

INSEGNANTE	LORENZO BICELLI TOLLER
SEDE	Sala Lombardi - ex Circoscrizione Sud Via Benacense, 33
N. LEZIONI	2
TOTALE ORE	4
QUOTA	€ 10,00 + € 10,00 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 15
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 16/09/2026 al 25/09/2026 e dal 11/01/2027 al 15/01/2027
OCCORRE	Cesoie, forbici, guanti, decorazioni hobbistiche primaverili e, se possibile, colla a caldo.

CORSO N. 1

CALENDARIO 26 febbraio 2027 -
5 marzo 2027

ORARIO dalle 14:30 alle 16:30
il venerdì

CORSO N. 2

CALENDARIO 12, 19 marzo
2027

ORARIO dalle 14:30 alle 16:30
il venerdì

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	RAFFAELLA BALDESSARI
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 16/09/2026 al 25/09/2026
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 29 ottobre 2026

- 5, 12, 19, 26 novembre 2026

- 3, 10, 17 dicembre 2026 -

7, 14, 21, 28 gennaio 2027 -

4, 11, 18, 25 febbraio 2027 -

4, 11, 18, 25 marzo 2027

ORARIO dalle 9:00 alle 12:00

il giovedì

CORSO N. 2

CALENDARIO 30 ottobre 2026

- 6, 13, 20, 27 novembre 2026

- 4, 11, 18 dicembre 2026 -

8, 15, 22, 29 gennaio 2027 -

5, 12, 19, 26 febbraio 2027 -

5, 12, 19, 26 marzo 2027

ORARIO dalle 9:00 alle 12:00

il venerdì

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 Circoscrizione Sud Via Benacense, 33
CALENDARIO	27 ottobre 2026 - 3, 10, 17, 24 novembre 2026 1, 15 dicembre 2026 - 12, 19, 26 gennaio 2027 2, 9, 16, 23 febbraio 2027 - 2, 9, 16, 23, 30 marzo 2027 6 aprile 2027
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 16/09/2026 al 25/09/2026
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!

DIPINGERE CON L'ACQUERELLO

Scopri il fascino dell'acquerello: un percorso creativo per sperimentare, divertirsi e acquisire sicurezza nella pennellata.

Imparerai a creare texture differenti e a dare vita ai tuoi soggetti con crescente consapevolezza.

INSEGNANTE	GIOVANNA ALOTTI
SEDE	Sala Cenacolo - Centro Pastorale "Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A
CALENDARIO	30 ottobre 2026 - 6, 13, 20, 27 novembre 2026 - 4, 11, 18 dicembre 2026 - 8, 15, 22, 29 gennaio 2027 - 5, 12, 19, 26 febbraio 2027 - 5, 12, 19, 26 marzo 2027
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 16/09/2026 al 25/09/2026
OCCORRE	Portare materiale eventualmente già in possesso. Per chi ne fosse sprovvisto, l'insegnante metterà a disposizione del materiale per la prima lezione e fornirà indicazioni precise su ciò che sarà necessario acquistare.

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	27 ottobre 2026 - 3, 10, 17, 24 novembre 2026 - 1, 15 dicembre 2026 - 12, 19, 26 gennaio 2027 - 2, 9, 16, 23 febbraio 2027 - 2, 9, 16, 23, 30 marzo 2027 - 6 aprile 2027
ORARIO	dalle 9:00 alle 12:00 il martedì
N. LEZIONI	20
TOTALE ORE	60
QUOTA	€ 150,00
N. ISCRITTI	minimo 8 - massimo 16
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 16/09/2026 al 25/09/2026
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 Circoscrizione Sud Via Benacense, 33
CALENDARIO	29 ottobre 2026 - 5, 12, 19, 26 novembre 2026 - 3, 10, 17 dicembre 2026 - 7, 14, 21, 28 gennaio 2027 - 4, 11, 18, 25 febbraio 2027 - 4, 11, 18, 25 marzo 2027
ORARIO	dalle 9:00 alle 12:00 il giovedì
N. LEZIONI	20
TOTALE ORE	60
QUOTA	€ 150,00
N. ISCRITTI	minimo 8 - massimo 16
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 16/09/2026 al 25/09/2026
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.

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 Circoscrizione Sud - Via Benacense, 33
CALENDARIO	28 ottobre 2026 - 4, 11, 18, 25 novembre 2026 - 2, 9, 16 dicembre 2026 - 13, 20, 27 gennaio 2027 - 3, 10, 17, 24 febbraio 2027 - 3, 10, 17, 24, 31 marzo 2027
ORARIO	dalle 9:00 alle 12:00 il mercoledì
N. LEZIONI	20
TOTALE ORE	60
QUOTA	€ 150,00
N. ISCRITTI	minimo 8 - massimo 17
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 16/09/2026 al 25/09/2026
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 Circoscrizione Sud Via Benacense, 33
CALENDARIO	26 ottobre 2026 - 9, 16, 23, 30 novembre 2026 - 7, 14 dicembre 2026 - 11, 18, 25 gennaio 2027 - 1, 8, 15, 22 febbraio 2027 - 1, 8, 15, 22 marzo 2027 - 5, 12 aprile 2027
ORARIO	dalle 9:00 alle 12:00 il lunedì
N. LEZIONI	20
TOTALE ORE	60
QUOTA	€ 150,00
N. ISCRITTI	minimo 8 - massimo 16
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 16/09/2026 al 25/09/2026
OCCORRE	Alla prima lezione portare fogli, matite, righello ed eventuale altro materiale in possesso. Contattare l'insegnante per chiarimenti: 3458347629

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	26 ottobre 2026 - 9, 16, 23, 30 novembre 2026 - 7, 14 dicembre 2026 - 11, 18, 25 gennaio 2027 - 1, 8, 15, 22 febbraio 2027 - 1, 8, 15, 22 marzo 2027 5, 12 aprile 2027
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 16/09/2026 al 25/09/2026
OCCORRE	Matite HB/2B, temperamatite, gomma bianca, penna a sfera nera, qualche foglio A4, blocco Fabriano F4 o affine cm 24x33 liscio 120gr/m ² , squadrette o righello. Durante il corso l'insegnante comunicherà altri materiali necessari.

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	27 ottobre 2026 - 3, 10, 17, 24 novembre 2026 1, 15 dicembre 2026 - 12, 19, 26 gennaio 2027 2, 9, 16, 23 febbraio 2027 - 2, 9, 16, 23, 30 marzo 2027 6 aprile 2027
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 16/09/2026 al 25/09/2026
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.

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	28 ottobre 2026 - 4, 11, 18, 25 novembre 2026 - 2, 9, 16 dicembre 2026 - 13, 20, 27 gennaio 2027 - 3, 10, 17, 24 febbraio 2027 - 3, 10, 17, 24, 31 marzo 2027
ORARIO	dalle 17:00 alle 19:00 il mercoledì
N. LEZIONI	20
TOTALE ORE	40
QUOTA	€ 100,00 + € 35,00 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 12
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 16/09/2026 al 25/09/2026
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	30 ottobre 2026 - 6, 13, 20, 27 novembre 2026 4, 11, 18 dicembre 2026 - 8, 15, 22, 29 gennaio 2027 5, 12, 19, 26 febbraio 2027 - 5, 12, 19, 26 marzo 2027
ORARIO	dalle 9:00 alle 11:30 il venerdì
N. LEZIONI	20
TOTALE ORE	50
QUOTA	€ 125,00
N. ISCRITTI	minimo 8 - massimo 16
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 16/09/2026 al 25/09/2026
OCCORRE	Durante la prima lezione verrà comunicata la lista del materiale necessario.

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 nelle precedenti edizioni.

INSEGNANTE	MICHÈLE MARIE RICHARD
SEDE	Sala Lombardi - ex Circostrizione Sud Via Benacense, 33
CALENDARIO	29 ottobre 2026 - 5, 12, 19, 26 novembre 2026 - 3, 10, 17 dicembre 2026 - 7, 14, 21, 28 gennaio 2027 4, 11, 18, 25 febbraio 2027 - 4, 11, 18, 25 marzo 2027
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 16/09/2026 al 25/09/2026
OCCORRE	Alla prima lezione portare spillini a testa piccola, aghi, forbici, matita, matite colorate.

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 Circoscrizione Sud Via Benacense, 33
CALENDARIO	26 ottobre 2026 - 9, 16, 23, 30 novembre 2026 7, 14 dicembre 2026 - 11, 18, 25 gennaio 2027 1, 8, 15, 22 febbraio 2027 - 1, 8, 15, 22 marzo 2027 5, 12 aprile 2027
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 16/09/2026 al 25/09/2026
OCCORRE	Alla prima lezione portare spillini a testa piccola, aghi, forbici, matita, matite 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 pittoreschi. 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	26 ottobre 2026 - 9, 16, 23, 30 novembre 2026 7, 14 dicembre 2026 - 11, 18, 25 gennaio 2027 1, 8, 15, 22 febbraio 2027 - 1, 8, 15, 22 marzo 2027 5, 12 aprile 2027
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 16/09/2026 al 25/09/2026
OCCORRE	Forbici, nastro adesivo di carta, aghi da lana, quaderno e penna per appunti.

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	Urban Center - Corso Rosmini, 58
N. ISCRITTI	minimo 8 - massimo 15
ETÀ	minima 40
OCCORRE	Il materiale verrà concordato in base al tipo di lavoro scelto contattando l'insegnante al numero 348 9062110.

CORSO BREVE

CALENDARIO 26 ottobre 2026
- 9, 16, 23, 30 novembre 2026
- 7, 14 dicembre 2026 -
11 gennaio 2027

ORARIO dalle 8:30 alle 11:30
il lunedì

N. LEZIONI 8

TOTALE ORE 24

QUOTA € 60,00

ISCRIZIONI dal 16/09/2026
al 25/09/2026

CORSO LUNGO

CALENDARIO 18, 25 gennaio
2027 - 1, 8, 15, 22 febbraio 2027
- 1, 8, 15, 22 marzo 2027 -
5, 12, 19, 26 aprile 2027

ORARIO dalle 8:30 alle 11:30
il lunedì

N. LEZIONI 14

TOTALE ORE 42

QUOTA € 105,00

ISCRIZIONI dal 16/09/2026
al 25/09/2026

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	Urban Center - Corso Rosmini, 58
N. ISCRITTI	minimo 8 - massimo 15
ETÀ	minima 40
OCCORRE	Il materiale verrà concordato in base al tipo di lavoro scelto contattando l'insegnante al numero 348 9062110.

CORSO BREVE

CALENDARIO 30 ottobre 2026
- 6, 13, 20, 27 novembre 2026 -
4, 11, 18 dicembre 2026

ORARIO dalle 14:30 alle 17:30
il venerdì

N. LEZIONI 8

TOTALE ORE 24

QUOTA € 60,00

ISCRIZIONI dal 16/09/2026
al 25/09/2026

CORSO LUNGO

CALENDARIO 15, 22, 29 gennaio
2027 - 5, 12, 19, 26 febbraio 2027
- 5, 12, 19, 26 marzo 2027 -
2, 9, 16 aprile 2027

ORARIO dalle 14:30 alle 17:30
il venerdì

N. LEZIONI 14

TOTALE ORE 42

QUOTA € 105,00

ISCRIZIONI dal 16/09/2026
al 25/09/2026

Ricamare non è mai stato così semplice! L'ago magico (o punch needle) è un'antica tecnica di ricamo poco conosciuta ma semplice e divertente, adatta a tutti.

INSEGNANTE	FRANCA KATTERINA RITA TARABOI
SEDE	Urban Center - Corso Rosmini, 58
CALENDARIO	11, 18, 25 gennaio 2027 - 1 febbraio 2027
ORARIO	dalle 14:30 alle 17:30 il lunedì
N. LEZIONI	4
TOTALE ORE	12
QUOTA	€ 30,00 + € 50,00 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 12
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 16/09/2026 al 25/09/2026

La cucitura Sashiko è un'antica forma di riciclo che nel tempo si è trasformata in arte tessile. Dalla necessità dei contadini ai ricchi ricami, dal quotidiano al capolavoro, ogni pezzo diventa unico e la fantasia si libera.

INSEGNANTE	FRANCA KATTERINA RITA TARABOI
SEDE	Urban Center - Corso Rosmini, 58
CALENDARIO	26 ottobre 2026 - 9, 16, 23 novembre 2026
ORARIO	dalle 14:30 alle 17:30 il lunedì
N. LEZIONI	4
TOTALE ORE	12
QUOTA	€ 30,00 + € 50,00 per partecipante da consegnare all'insegnante alla prima lezione per l'acquisto del materiale che verrà utilizzato durante il corso.
N. ISCRITTI	minimo 8 - massimo 12
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 16/09/2026 al 25/09/2026

ARMONICA A BOCCA TRADIZIONALE POPOLARE

Il corso si propone di avviare le persone alla pratica dell'armonica a bocca diatonica per riprodurre ed accompagnare qualche canto popolare tradizionale. Possono iscriversi tutti! Non si richiede nessuna nozione teorica e musicale, solo un po' di impegno a casa per impratichirsi 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	GABRIELE GIRARDELLI
N. LEZIONI	13
TOTALE ORE	13
QUOTA	€ 33,00
N. ISCRITTI	minimo 8 - massimo 15
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 16/09/2026 al 25/09/2026
OCCORRE	Armonica diatonica in DO (C). Chi fosse sprovvisto, può contattare l'insegnante (338 4343132) per l'acquisto. Il costo è di circa € 40,00 .

CORSO N. 1

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

CALENDARIO 20
ottobre 2026 - 3, 10,
17, 24 novembre 2026
- 1, 15 dicembre 2026
- 12, 19, 26 gennaio
2027 - 2, 9, 23
febbraio 2027

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 20
ottobre 2026 - 3,
10, 17, 24 novembre
2026 - 1, 15 dicembre
2026 - 12, 19, 26
gennaio 2027 - 2, 9,
16 febbraio 2027

ORARIO dalle 16:15
alle 17:15 il martedì

CORSO N. 3

SEDE Sala Lombardi -
ex Circoscrizione
Sud - Via Benacense,
33

CALENDARIO 21
ottobre 2026 - 4,
11, 18, 25 novembre
2026 - 2, 9, 16
dicembre 2026 - 13,
20, 27 gennaio 2027 -
3, 10 febbraio 2027

ORARIO dalle 14:30
alle 15:30 il mercoledì

LABORATORI DI 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	10, 17, 24 novembre 2026 - 1, 15 dicembre 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 16/09/2026 al 25/09/2026
OCCORRE	Materassino, cuscino, calzini antiscivolo. Si raccomanda un abbigliamento comodo (ad es. non indossare jeans e camicette).

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	16, 23 febbraio 2027 - 2, 9, 16 marzo 2027
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 16/09/2026 al 25/09/2026 e dal 11/01/2027 al 15/01/2027
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	16, 23 febbraio 2027 - 2, 9, 16 marzo 2027
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 16/09/2026 al 25/09/2026 e dal 11/01/2027 al 15/01/2027
OCCORRE	Materassino, cuscino, calzini antiscivolo. Si raccomanda un abbigliamento comodo (ad es. non indossare jeans e camicette).

MINDFULNESS E MEDITAZIONE CON MOVIMENTO CREATIVO E DANZA

Il corso celebrerà il nostro essere parte della Terra. Attraverso diverse pratiche meditative, la danza, il movimento, l'arte e la scrittura creativa, l'obiettivo sarà esplorare la propria creatività in una prospettiva "ecologica", in relazione agli elementi naturali di cui siamo fatti: aria, fuoco, terra e acqua.

Le pratiche meditative aiuteranno a sviluppare una percezione più sensibile di sé e del gruppo. Attraverso l'improvvisazione e la danza con gli elementi, cercheremo di conoscere più profondamente il nostro corpo, la nostra mente, il nostro spirito e la nostra interdipendenza con la Terra.

Musica, danza e meditazione faranno parte di ogni lezione, insieme a momenti di condivisione verbale dell'esperienza.

INSEGNANTE	MARCIA ALEXANDRA PLEVIN
SEDE	CID Centro Internazionale della Danza - Corso Rosmini, 58
CALENDARIO	28 gennaio 2027 - 4, 11, 18, 25 febbraio 2027 - 4, 11, 18, 25 marzo 2027 - 1, 8, 15 aprile 2027
ORARIO	dalle 16:00 alle 17:30 il giovedì
N. LEZIONI	12
TOTALE ORE	18
QUOTA	€ 47,00
N. ISCRITTI	minimo 8 - massimo 18
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 16/09/2026 al 25/09/2026

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	28 ottobre 2026 - 4, 11, 18, 25 novembre 2026 - 2, 9, 16 dicembre 2026 - 13, 20 gennaio 2027
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 16/09/2026 al 25/09/2026
OCCORRE	Tuta da ginnastica o abbigliamento comodo, calzini antiscivolo.

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	27 ottobre 2026 - 3, 10, 17, 24 novembre 2026 - 1, 15 dicembre 2026 - 12, 19, 26 gennaio 2027 - 2, 9, 16, 23 febbraio 2027 - 2, 9, 16, 23, 30 marzo 2027 - 6, 13, 20, 27 aprile 2027
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 16/09/2026 al 25/09/2026
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”. Questo breve corso permette di avvicinare alla pratica della meditazione in maniera semplice, attraverso la consapevolezza del respiro, la condivisione, il canto, la ritualità, in uno spazio di ascolto, connessione e solidarietà umana.

INSEGNANTE	ALICE FORRER
SEDE	Spazio “Yoquiro - Pura Vida” - Opificio delle idee Via Cartiera, 10
CALENDARIO	28 ottobre 2026 - 4, 11, 18, 25 novembre 2026 2, 9, 16 dicembre 2026
ORARIO	dalle 9:00 alle 11:00 il mercoledì
N. LEZIONI	8
TOTALE ORE	16
QUOTA	€ 31,00
N. ISCRITTI	minimo 8 - massimo 14
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 16/09/2026 al 25/09/2026
OCCORRE	Un quaderno e un tappetino da ginnastica.

Il Qi Gong è una disciplina millenaria cinese che unisce movimento dolce, respirazione e automassaggi per migliorare la salute. Adatta a tutti, si pratica in piedi o da seduti. La pratica riduce lo stress, rafforza il sistema immunitario, migliora la flessibilità, armonizza e rinforza l'Energia Vitale. Ha effetti positivi su condizioni croniche come l'artrite e problemi cardiovascolari.

INSEGNANTE	LUCIA DE VETTORI
SEDE	Sala circoscrizionale Fucine - Centro Civico Fucine - Via Leonardo da Vinci
CALENDARIO	26 ottobre 2026 - 9, 16, 23, 30 novembre 2026 - 7, 14 dicembre 2026 - 11, 18, 25 gennaio 2027 - 1, 8, 15, 22 febbraio 2027 - 1, 8, 15, 22 marzo 2027 - 5, 12, 19, 26 aprile 2027 - 3 maggio 2027
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 16/09/2026 al 25/09/2026
OCCORRE	Abbigliamento comodo e scarpe pulite.

Il Qi Gong insegna a coordinare il movimento con il respiro. È una disciplina antichissima che dà l'opportunità di accrescere l'Energia Vitale e il benessere. Con movimenti armonici da eseguire in piedi o seduti, si acquisisce una maggiore consapevolezza dell'Energia dentro e fuori dal nostro corpo.

INSEGNANTE	LUCIA DE VETTORI
SEDE	Sala circoscrizionale Fucine - Centro Civico Fucine - Via Leonardo da Vinci
CALENDARIO	26 ottobre 2026 - 9, 16, 23, 30 novembre 2026 - 7, 14 dicembre 2026 - 11, 18, 25 gennaio 2027 - 1, 8, 15, 22 febbraio 2027 - 1, 8, 15, 22 marzo 2027 - 5, 12, 19, 26 aprile 2027 - 3 maggio 2027
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 16/09/2026 al 25/09/2026
OCCORRE	Abbigliamento comodo e scarpe pulite.

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 pratica è preceduta da specifici esercizi preparatori e seguita da decontrazione e automassaggio dei muscoli e dei canali energetici.

INSEGNANTE	MARIANO BENVENUTI
SEDE	Sala circoscrizionale Fucine - Centro Civico Fucine - Via Leonardo da Vinci
CALENDARIO	28 ottobre 2026 - 4, 11, 18, 25 novembre 2026 - 2, 9, 16 dicembre 2026 - 13, 20, 27 gennaio 2027 - 3, 10, 17, 24 febbraio 2027 - 3, 10, 17, 24, 31 marzo 2027 - 7, 14, 21 aprile 2027
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 16/09/2026 al 25/09/2026
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 nasce dal qui e ora, dall'ascolto semplice e diretto del corpo nel momento presente. Attraverso il movimento lento, impariamo a riconoscere ciò che accade dentro di noi, trasformando l'attenzione in presenza. L'immaginazione prende forma e si concretizza attraverso l'energia del corpo. La visualizzazione aiuta ad aprire mente e corpo, creando spazio perché il movimento diventi naturale e consapevole. Nel percorso esploreremo i tre stadi del Taiji Quan dell'Acqua: denso, liquido e aria. Il denso stabilizza, il liquido rende il gesto continuo e adattabile, l'aria porta leggerezza ed espansione a tutto tondo. Questi passaggi guidano il praticante verso una percezione sempre più sottile del movimento. La pratica diventa così esperienza diretta, frutto di ricerca, ascolto e studio.

INSEGNANTE	VALENTINA PETROLLI
SEDE	Sala circoscrizionale Fucine - Centro Civico Fucine - Via Leonardo da Vinci
CALENDARIO	29 ottobre 2026 - 5, 12, 19, 26 novembre 2026 - 3, 10, 17 dicembre 2026 - 7, 14, 21, 28 gennaio 2027 - 4, 11, 18, 25 febbraio 2027 - 4, 11, 18, 25 marzo 2027 - 1, 8, 15 aprile 2027
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 16/09/2026 al 25/09/2026
OCCORRE	Abbigliamento comodo.

Postura e meditazione in movimento

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, aumentano 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	LEOPOLDO ZAMPI
SEDE	Sala di Pugilato - Impianto Centro di Tiro con l'Arco - via della Roggia, 45/A (Loc. Baldresca)
CALENDARIO	29 ottobre 2026 - 5, 12, 19, 26 novembre 2026 - 3, 10, 17 dicembre 2026 - 7, 14, 21, 28 gennaio 2027 - 4, 11, 18, 25 febbraio 2027 - 4, 11, 18, 25 marzo 2027 - 1, 8, 15 aprile 2027
ORARIO	dalle 8:30 alle 10:00 il giovedì
N. LEZIONI	23
TOTALE ORE	34,5
QUOTA	€ 90,00
N. ISCRITTI	minimo 10 - massimo 35
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 16/09/2026 al 25/09/2026
OCCORRE	Materassino da ginnastica.



Esercizi a corpo libero sul materassino 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.

Gli esercizi si svolgeranno prevalentemente a terra, in posizione supina.

Si può frequentare un solo corso.

N. LEZIONI	23
TOTALE ORE	23
QUOTA	€ 75,00
ETÀ	minima 55
ISCRIZIONI	dal 16/09/2026 al 25/09/2026

CORSO N. 1

INSEGNANTE GLORIA POTRICH

SEDE Sala circoscrizionale Fucine - Centro Civico Fucine - Via L. da Vinci

CALENDARIO 26 ottobre 2026 - 9, 16, 23, 30 novembre 2026 -
7, 14 dicembre 2026 - 11, 18, 25 gennaio 2027 - 1, 8, 15, 22 febbraio 2027 -
1, 8, 15, 22 marzo 2027 - 5, 12, 19, 26 aprile 2027 - 3 maggio 2027

ORARIO dalle 16:30 alle 17:30 il lunedì

N. ISCRITTI minimo 10 - max 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. 2

INSEGNANTE GLORIA POTRICH

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

CALENDARIO 26 ottobre 2026 - 9, 16, 23, 30 novembre 2026 - 7, 14 dicembre 2026 - 11, 18, 25 gennaio 2027 - 1, 8, 15, 22 febbraio 2027 - 1, 8, 15, 22 marzo 2027 - 5, 12, 19, 26 aprile 2027 - 3 maggio 2027

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 27 ottobre 2026 - 3, 10, 17, 24 novembre 2026 - 1, 15 dicembre 2026 - 12, 19, 26 gennaio 2027 - 2, 9, 16, 23 febbraio 2027 - 2, 9, 16, 23, 30 marzo 2027 - 6, 13, 20, 27 aprile 2027

ORARIO dalle 9:15 alle 10:15 il martedì

N. ISCRITTI minimo 10 - max 25

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

PARTICOLARITÀ Pilates Classico, metodo Pilatesmylife.

CORSO N. 4

INSEGNANTE SILVIANA PEDROTTI

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

CALENDARIO 27 ottobre 2026 - 3, 10, 17, 24 novembre 2026 - 1, 15 dicembre 2026 - 12, 19, 26 gennaio 2027 - 2, 9, 16, 23 febbraio 2027 - 2, 9, 16, 23, 30 marzo 2027 - 6, 13, 20, 27 aprile 2027

ORARIO dalle 10:15 alle 11:15 il martedì

N. ISCRITTI minimo 10 - max 25

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

PARTICOLARITÀ Pilates Classico, metodo Pilatesmylife.

CORSO N. 5

INSEGNANTE SILVIANA PEDROTTI

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

CALENDARIO 27 ottobre 2026 - 3, 10, 17, 24 novembre 2026 - 1, 15 dicembre 2026 - 12, 19, 26 gennaio 2027 - 2, 9, 16, 23 febbraio 2027 - 2, 9, 16, 23, 30 marzo 2027 - 6, 13, 20, 27 aprile 2027

ORARIO dalle 11:15 alle 12:15 il martedì

N. ISCRITTI minimo 10 - max 25

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

PARTICOLARITÀ Pilates Classico, metodo Pilatesmylife.

CORSO N. 6

INSEGNANTE SILVIANA PEDROTTI

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

CALENDARIO 28 ottobre 2026 - 4, 11, 18, 25 novembre 2026 - 2, 9, 16 dicembre 2026 - 13, 20, 27 gennaio 2027 - 3, 10, 17, 24 febbraio 2027 - 3, 10, 17, 24, 31 marzo 2027 - 7, 14, 21 aprile 2027

ORARIO dalle 10:45 alle 11:45 il mercoledì

N. ISCRITTI minimo 10 - max 20

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

PARTICOLARITÀ Pilates Classico, metodo Pilatesmylife.



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 16/09/2026 al 25/09/2026

OCCORRE

Tappetino, cuscino, coperta. L’insegnante a lezione consiglierà eventuale altro materiale necessario (es. blocchetti yoga, cinghia...).

CORSO N. 1

INSEGNANTE ANTONELLA RAOSS

CALENDARIO 26 ottobre 2026 - 9, 16, 23, 30 novembre 2026 - 7, 14 dicembre 2026 - 11, 18, 25 gennaio 2027 - 1, 8, 15, 22 febbraio 2027 - 1, 8, 15, 22 marzo 2027 - 5, 12, 19, 26 aprile 2027 - 3 maggio 2027

ORARIO dalle 8:45 alle 10:15 il lunedì

CORSO N. 2

INSEGNANTE ANTONELLA RAOSS

CALENDARIO 26 ottobre 2026 - 9, 16, 23, 30 novembre 2026 - 7, 14 dicembre 2026 - 11, 18, 25 gennaio 2027 - 1, 8, 15, 22 febbraio 2027 - 1, 8, 15, 22 marzo 2027 - 5, 12, 19, 26 aprile 2027 - 3 maggio 2027

ORARIO dalle 10:15 alle 11:45 il lunedì

CORSO N. 3

INSEGNANTE ISABELLA SIMONINI

CALENDARIO 26 ottobre 2026 - 9, 16, 23, 30 novembre 2026 - 7, 14 dicembre 2026 - 11, 18, 25 gennaio 2027 - 1, 8, 15, 22 febbraio 2027 - 1, 8, 15, 22 marzo 2027 - 5, 12, 19, 26 aprile 2027 - 3 maggio 2027

ORARIO dalle 15:00 alle 16:30 il lunedì

CORSO N. 4

INSEGNANTE ELISA ALTAFINI

CALENDARIO 27 ottobre 2026 - 3, 10, 17, 24 novembre 2026 - 1, 15 dicembre 2026 - 12, 19, 26 gennaio 2027 - 2, 9, 16, 23 febbraio 2027 - 2, 9, 16, 23, 30 marzo 2027 - 6, 13, 20, 27 aprile 2027

ORARIO dalle 15:00 alle 16:30 il martedì

PARTICOLARITÀ Hatha Yoga supportato dall'utilizzo della sedia.

CORSO N. 5**INSEGNANTE** ISABELLA SIMONINI**CALENDARIO** 28 ottobre 2026 - 4, 11, 18, 25 novembre 2026 - 2, 9, 16 dicembre 2026 - 13, 20, 27 gennaio 2027 - 3, 10, 17, 24 febbraio 2027 - 3, 10, 17, 24, 31 marzo 2027 - 7, 14, 21 aprile 2027**ORARIO** dalle 8:45 alle 10:15 il mercoledì**CORSO N. 6****INSEGNANTE** SARA DOSSI**CALENDARIO** 28 ottobre 2026 - 4, 11, 18, 25 novembre 2026 - 2, 9, 16 dicembre 2026 - 13, 20, 27 gennaio 2027 - 3, 10, 17, 24 febbraio 2027 - 3, 10, 17, 24, 31 marzo 2027 - 7, 14, 21 aprile 2027**ORARIO** dalle 15:00 alle 16:30 il mercoledì**CORSO N. 7****INSEGNANTE** ALISHA ROHINI FIORE**CALENDARIO** 29 ottobre 2026 - 5, 12, 19, 26 novembre 2026 - 3, 10, 17 dicembre 2026 - 7, 14, 21, 28 gennaio 2027 - 4, 11, 18, 25 febbraio 2027 - 4, 11, 18, 25 marzo 2027 - 1, 8, 15 aprile 2027**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** 29 ottobre 2026 - 5, 12, 19, 26 novembre 2026 - 3, 10, 17 dicembre 2026 - 7, 14, 21, 28 gennaio 2027 - 4, 11, 18, 25 febbraio 2027 - 4, 11, 18, 25 marzo 2027 - 1, 8, 15 aprile 2027**ORARIO** dalle 10:30 alle 12:00 il giovedì

CORSO N. 9

INSEGNANTE ELENA BASSI

CALENDARIO 29 ottobre 2026 - 5, 12, 19, 26 novembre 2026 - 3, 10, 17 dicembre 2026 - 7, 14, 21, 28 gennaio 2027 - 4, 11, 18, 25 febbraio 2027 - 4, 11, 18, 25 marzo 2027 - 1, 8, 15 aprile 2027

ORARIO dalle 15:00 alle 16:30 il giovedì

CORSO N. 10

INSEGNANTE SARA DOSSI

CALENDARIO 30 ottobre 2026 - 6, 13, 20, 27 novembre 2026 - 4, 11, 18 dicembre 2026 - 8, 15, 22, 29 gennaio 2027 - 5, 12, 19, 26 febbraio 2027 - 5, 12, 19, 26 marzo 2027 - 2, 9, 16 aprile 2027

ORARIO dalle 8:30 alle 10:00 il venerdì

CORSO N. 11

INSEGNANTE SARA DOSSI

CALENDARIO 30 ottobre 2026 - 6, 13, 20, 27 novembre 2026 - 4, 11, 18 dicembre 2026 - 8, 15, 22, 29 gennaio 2027 - 5, 12, 19, 26 febbraio 2027 - 5, 12, 19, 26 marzo 2027 - 2, 9, 16 aprile 2027

ORARIO dalle 10:00 alle 11:30 il venerdì



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. 59 a pag. 61)

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 (a pag. 62)

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.

N. LEZIONI	50
TOTALE ORE	50
QUOTA	€ 147,00
N. ISCRITTI	minimo 15 - massimo 26 (massimo 18 per i corsi nella Palestra Oratorio Rosmini - massimo 23 per la palestra D. Alighieri)
ETÀ	minima 55
ISCRIZIONI	dal 16/09/2026 al 25/09/2026
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)

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 dal 23 ottobre

INSEGNANTE Danielle Regina Keller

ORARIO dalle 8:15 alle 9:15 il lunedì e il venerdì

Educazione motoria n. 2

CALENDARIO dal 23 ottobre

INSEGNANTE Danielle Regina Keller

ORARIO dalle 9:15 alle 10:15 il lunedì e il venerdì

Educazione motoria n. 3

CALENDARIO dal 23 ottobre

INSEGNANTE Danielle Regina Keller

ORARIO dalle 10:15 alle 11:15 il lunedì e il venerdì

Educazione motoria n. 4

CALENDARIO dal 23 ottobre

INSEGNANTE Danielle Regina Keller

ORARIO dalle 11:15 alle 12:15 il lunedì e il venerdì

Educazione motoria n. 5

CALENDARIO dal 20 ottobre

INSEGNANTE Letizia Mancini

ORARIO dalle 9:15 alle 10:15 il martedì e il giovedì

Educazione motoria n. 6

CALENDARIO dal 20 ottobre

INSEGNANTE Letizia Mancini

ORARIO dalle 10:15 alle 11:15 il martedì e il giovedì

Educazione motoria n. 7

CALENDARIO dal 20 ottobre

INSEGNANTE Letizia Mancini

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 dal 19 ottobre

INSEGNANTE da definire

ORARIO dalle 8.15 alle 9.15 il lunedì e il mercoledì

Educazione motoria n. 9

CALENDARIO dal 19 ottobre

INSEGNANTE da definire

ORARIO dalle 9.15 alle 10.15 il lunedì e il mercoledì

Educazione motoria n. 10

CALENDARIO dal 19 ottobre

INSEGNANTE Matilde Zenatti

ORARIO dalle 10.15 alle 11.15 il lunedì e il mercoledì

Educazione motoria n. 11

CALENDARIO dal 19 ottobre

INSEGNANTE Matilde Zenatti

ORARIO dalle 11.15 alle 12.15 il lunedì e il mercoledì

Educazione motoria n. 12

CALENDARIO dal 19 ottobre

INSEGNANTE Sara Zenatti

ORARIO dalle 14:30 alle 15:30 il lunedì e il mercoledì

Educazione motoria n. 13

CALENDARIO dal 19 ottobre

INSEGNANTE Sara Zenatti

ORARIO dalle 15:30 alle 16:30 il lunedì e il mercoledì

EDUCAZIONE MOTORIA

(per persone fisicamente indipendenti)

PALESTRA "D. ALIGHIERI" Via Benacense, 32

Educazione motoria n. 14

CALENDARIO dal 19 ottobre

INSEGNANTE Chiara Gottardi

ORARIO dalle 16:30 alle 17:30 il lunedì e il mercoledì

Educazione motoria n. 15

CALENDARIO dal 20 ottobre

INSEGNANTE Alessandro Tamassia

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

PALESTRA SCUOLA ELEMENTARE "GUELLA" - LIZZANA

Educazione motoria n. 16

CALENDARIO da definire

INSEGNANTE da definire

ORARIO orario mattutino, da definire

Educazione motoria n. 17

CALENDARIO da definire

INSEGNANTE da definire

ORARIO orario mattutino, da definire

PALESTRA DI MARCO

Educazione motoria n. 18

CALENDARIO dal 20 ottobre

INSEGNANTE Sara Zenatti

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

PALESTRA DI NORIGLIO

Educazione motoria n. 19

CALENDARIO dal 20 ottobre

INSEGNANTE Chiara Gottardi

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

EDUCAZIONE MOTORIA

(per persone fisicamente fragili)

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 dal 19 ottobre

INSEGNANTE Sara Zenatti

ORARIO dalle 16:30 alle 17:30 il lunedì e il mercoledì

Educazione motoria n. 2

CALENDARIO dal 20 ottobre

INSEGNANTE Alessio Peroni

ORARIO dalle 8:15 alle 9:15 il martedì e il venerdì

Educazione motoria n. 3

CALENDARIO dal 20 ottobre

INSEGNANTE Alessio Peroni

ORARIO dalle 9:15 alle 10:15 il martedì e il venerdì

Educazione motoria n. 4

CALENDARIO dal 20 ottobre

INSEGNANTE Alessio Peroni

ORARIO dalle 10:15 alle 11:15 il martedì e il venerdì

Educazione motoria n. 5

CALENDARIO dal 20 ottobre

INSEGNANTE Nicla Zanfei

ORARIO dalle 14:30 alle 15:30 il martedì e il venerdì

Educazione motoria n. 6

CALENDARIO dal 20 ottobre

INSEGNANTE Nicla Zanfei

ORARIO dalle 15:30 alle 16:30 il martedì e il venerdì

Educazione motoria n. 7

CALENDARIO dal 20 ottobre

INSEGNANTE Nicla Zanfei

ORARIO dalle 16:30 alle 17:30 il martedì e il venerdì

CONFERENZE E SEMINARI DI SALUTE E BENESSERE



Teoria e consigli per mantenersi in salute e indipendenti

Tre appuntamenti che sviluppano tematiche diverse con relatori diversi:

- Martedì 2 marzo: **“Invecchiamento e fatica: come l’attività fisica può fare la differenza”**

Relatrice: dott.ssa ELISA FIORASO

- Martedì 9 marzo: **“Invecchiamento, fiducia nelle proprie capacità e funzioni esecutive: come l’attività fisica può fare la differenza”**

Relatore: dott. ALESSANDRO TURCHETTI DALLA GIACOMA

- Martedì 16 marzo: **“Il movimento come medicina: salute, prevenzione e indipendenza”**

Relatore: dott. FERDINANDO CALCAGNO

A cura del Centro di Ricerca, Sport, Montagna e Salute – CeRiSM

SEDE	Urban Center - Corso Rosmini, 58
CALENDARIO	2, 9, 16 marzo 2027
ORARIO	dalle 15:00 alle 17:00 il martedì
N. LEZIONI	3
TOTALE ORE	4,5
QUOTA	gratuito
N. ISCRITTI	minimo 15 - massimo 80
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 16/09/2026 al 25/09/2026 e dal 11/01/2027 al 11/02/2027

Tre appuntamenti volti a offrire ai partecipanti gli elementi per la gestione delle situazioni di emergenza, fornendo informazioni e indicazioni precise. Verranno trattati i seguenti argomenti: chi è il soccorritore occasionale, la gestione delle emergenze, la chiamata al Numero Unico di Emergenza 112, capire l'importanza delle manovre salvavita: quando e come metterle in pratica, la gestione dei malori, la gestione delle ferite, emorragie e traumi.

A cura dei volontari della CROCE ROSSA ITALIANA

SEDE	Auditorium Lupatini - Centro Pastorale "Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A
CALENDARIO	6, 13, 20 aprile 2027
ORARIO	dalle 9:00 alle 11:00 il martedì
N. LEZIONI	3
TOTALE ORE	6
QUOTA	€ 5,00
N. ISCRITTI	minimo 15 - massimo 80
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 16/09/2026 al 25/09/2026 e dal 11/01/2027 al 11/02/2027

Come mangiare sano, conservare gli alimenti e ridurre gli sprechi alimentari

Un'alimentazione sana e sostenibile parte da una spesa consapevole. Questo incontro propone un percorso pratico dal momento della spesa al supermercato alla gestione degli alimenti in casa: impareremo a scegliere gli alimenti in modo più consapevole, attraverso la corretta lettura e interpretazione delle etichette alimentari e ad organizzare la dispensa e il frigorifero in modo da conservare correttamente i cibi, riducendo il rischio di contaminazioni e infezioni alimentari; si scopriranno inoltre semplici strategie per limitare gli sprechi alimentari a beneficio anche del nostro pianeta.

L'obiettivo del corso è offrire strumenti concreti per mangiare in modo più sano, sicuro e sostenibile nella vita quotidiana.

A cura di ASUIT – Azienda Sanitaria Universitaria Integrata del Trentino

SEDE	Urban Center - Corso Rosmini, 58
CALENDARIO	22 gennaio 2027
ORARIO	dalle 9:30 alle 11:30 il venerdì
N. LEZIONI	1
TOTALE ORE	2
QUOTA	gratuito
N. ISCRITTI	minimo 15 - massimo 80
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 16/09/2026 al 25/09/2026

Due appuntamenti in cui ci si soffermerà in particolare sugli antibiotici, a cosa servono, quando è corretto usarli, prevenire usi impropri, sensibilizzare sui rischi dell'antibiotico-resistenza, promuovere comportamenti utili per proteggere la salute di tutti; nel secondo appuntamento si tratterà la corretta conservazione e smaltimento dei farmaci al fine di organizzare la propria farmacia domestica con ordine e sicurezza, accorgimenti per preservare l'efficacia durante la conservazione e le regole per lo smaltimento. L'incontro inoltre insegnerà a leggere correttamente le prescrizioni e a gestire la terapia quotidiana senza errori o dimenticanze.

A cura delle Farmacie Comunali Rovereto – Società Multiservizi Rovereto Srl

INSEGNANTE	Dott.ssa PATRIZIA LOMBARDI
SEDE	Urban Center - Corso Rosmini, 58
CALENDARIO	5, 12 novembre 2026
ORARIO	dalle 15:00 alle 17:00 il giovedì
N. LEZIONI	2
TOTALE ORE	4
QUOTA	gratuito
N. ISCRITTI	minimo 15 - massimo 80
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 16/09/2026 al 25/09/2026

Un appuntamento per comprendere 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? AbilNova si occupa di servizi per persone con disabilità visiva e parallelamente propone attività di informazione, formazione, prevenzione e sensibilizzazione.

A cura di ABILNOVA COOPERATIVA SOCIALE

SEDE	Urban Center - Corso Rosmini, 58
CALENDARIO	1 dicembre 2026
ORARIO	dalle 9:30 alle 11:30 il martedì
N. LEZIONI	1
TOTALE ORE	2
QUOTA	gratuito
N. ISCRITTI	minimo 15 - massimo 80
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 16/09/2026 al 25/09/2026

PROBLEMATICHE URO-ANDROLOGICHE DELL'ETÀ ADULTO ANZIANA

L'invecchiamento dell'apparato uro-genitale maschile può portare a disturbi della minzione e a problematiche sessuali. Verranno illustrati i principali aspetti e quadri fisio-patologici, quali indagini diagnostiche che sono possibili, stili di vita corretti e aspetti preventivi.

INSEGNANTE	Dott. ANDREA SCARDIGLI – urologo e andrologo
SEDE	Auditorium Lupatini – Centro Pastorale “Beata Giovanna” – entrata da Via Setaioli, 3/A
CALENDARIO	11 gennaio 2027
ORARIO	dalle 9:00 alle 12:00 il lunedì
N. LEZIONI	1
TOTALE ORE	2
QUOTA	gratuito
N. ISCRITTI	minimo 20 – massimo 80
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 16/09/2026 al 25/09/2026

PAVIMENTO PELVICO: QUANTO NE SAI?

La conferenza è rivolta a uomini e donne di ogni età. Si evidenzia l'importanza di conoscere meglio una parte del corpo talvolta sconosciuta. Si può 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 ai rapporti sessuali, stipsi funzionale, sensazione di non corretto svuotamento, cistiti ricorrenti, ritenzione idrica, svegliarsi di notte per urinare, gocciolamento post-minzionale, minzioni lente.

È fondamentale riconoscere le errate abitudini quotidiane e come correggerle per favorire la fisiologia del corretto funzionamento del pavimento pelvico e migliorare la qualità della vita.

INSEGNANTE	Dott.ssa GIGLIOLA NATANTI – fisioterapista e consulente sessuale
SEDE	Auditorium Lupatini – Centro Pastorale “Beata Giovanna” – entrata da Via Setaioli, 3/A
CALENDARIO	27 ottobre 2026
ORARIO	dalle 9:00 alle 12:00 il martedì
N. LEZIONI	1
TOTALE ORE	2
QUOTA	gratuito
N. ISCRITTI	minimo 20 - massimo 80
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 16/09/2026 al 25/09/2026

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) definisce la salute sessuale come uno stato di benessere fisico, emotivo, mentale e sociale legato alla sessualità, non solo all'assenza di malattie. Le disfunzioni sessuali consistono nella difficoltà o impossibilità ad avere rapporti sessuali, nella mancata soddisfazione e nel dolore che può accompagnare tali momenti. Possono riguardare sia donne che uomini. Le disfunzioni sessuali sono classificate in disturbi del desiderio, in disturbi dell'eccitazione e in disturbi dell'orgasmo. Le disfunzioni sessuali legate al pavimento pelvico (disfunzione erettile, eiaculazione precoce o ritardata, vulvodinia, vaginismo, sindrome del dolore pelvico, secchezza vaginale) possono essere trattate attraverso la riabilitazione perineale e la consulenza sessuale.

INSEGNANTE	Dott.ssa GIGLIOLA NATANTI – fisioterapista e consulente sessuale
SEDE	Auditorium Lupatini – Centro Pastorale “Beata Giovanna” – entrata da Via Setaioli, 3/A
CALENDARIO	28 ottobre 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 16/09/2026 al 25/09/2026

I CINQUE ELEMENTI DELLA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

Legno, fuoco, terra, metallo e acqua. La medicina cinese si basa su questi elementi. Ad ogni elemento sono associati organi, colori, stagioni, emozioni e sapori con molte sfumature. Ogni persona può comprendere a quale elemento o elementi appartiene e conoscere meglio il proprio modo di essere. Verranno insegnati alcuni punti dei meridiani energetici per favorire il rilassamento e punti del viso come auto trattamento.

INSEGNANTE	LORENA MASERA
SEDE	Sala Cenacolo - Centro Pastorale "Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A
CALENDARIO	29 ottobre 2026 - 5, 12, 19, 26 novembre 2026 - 3, 10 dicembre 2026
ORARIO	dalle 15:00 alle 17:00 il giovedì
N. LEZIONI	7
TOTALE ORE	14
QUOTA	€ 19,00
N. ISCRITTI	minimo 15 - massimo 25
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 16/09/2026 al 25/09/2026
OCCORRE	Carta e penna per gli appunti.

Se volete avere una bella mente e una buona memoria, lo potete fare. Il corso offre l'opportunità di riattivare e potenziare la memoria attraverso strategie mnemoniche, 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	Dott.ssa IRENE STEDILE – psicologa
SEDE	Auditorium Lupatini - Centro Pastorale "Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A
CALENDARIO	6, 13, 20, 27 novembre 2026 - 4 dicembre 2026
ORARIO	dalle 15:00 alle 17:00 il venerdì
N. LEZIONI	5
TOTALE ORE	10
QUOTA	€ 13,00
N. ISCRITTI	minimo 20 - massimo 50
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 16/09/2026 al 25/09/2026
OCCORRE	Carta e penna per gli appunti.

ALLENARE LA MENTE OLTRE L'ETÀ

Il segreto per restare giovani? Una mente sempre attiva! Si invitano i partecipanti ad un percorso dedicato al benessere cerebrale dove si scoprirà come funziona la nostra mente imparando trucchi pratici per mantenerla performante. Il programma unisce la spiegazione teorica ad esercizi divertenti e stimolanti con cui alleneremo attenzione, memoria e linguaggio, funzioni esecutive e ragionamento logico.

Verranno fornite inoltre strategie da utilizzare nella vita quotidiana per mantenere attiva la mente.

Nella seconda parte del corso (le ultime 5 lezioni) si lascerà più spazio agli esercizi mirati per potenziare le funzioni cognitive e giochi complessi per stimolare il ragionamento critico e la risoluzione di problemi. Infine verranno illustrate alcune "pillole di curiosità" sul cervello.

INSEGNANTE	Dott.ssa VALERIA CESTARI – psicologa psicoterapeuta Dott.ssa VALENTINA ROSSI – psicologa
SEDE	Auditorium Lupatini - Centro Pastorale "Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A
CALENDARIO	12, 19, 26 gennaio 2027 - 2, 9, 16, 23 febbraio 2027 - 2, 9, 16, 23 marzo 2027
ORARIO	dalle 9:30 alle 11:00 il martedì
N. LEZIONI	11
TOTALE ORE	16,5
QUOTA	€ 22,00
N. ISCRITTI	minimo 12 - massimo 20
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 16/09/2026 al 25/09/2026

Riconoscerle, comprenderle, trasformarle

Le emozioni vengono percepite come qualcosa di difficile da gestire o da comprendere, soprattutto quando si manifestano in modo intenso o inatteso. Questo ciclo di incontri intende accompagnare le persone in un percorso graduale di maggiore consapevolezza, offrendo strumenti semplici ma efficaci per leggere ciò che accade dentro di sé e migliorare la qualità delle proprie relazioni.

Le emozioni non sono un ostacolo, ma una risorsa: esse ci informano, ci orientano e ci aiutano a dare significato alle esperienze. Tuttavia, senza una adeguata alfabetizzazione emotiva si rischia di reagire in modo automatico, di reprimere ciò che si prova o, al contrario, di esserne sopraffatti. L'obiettivo che ci si propone quindi è di favorire una maggiore familiarità con il proprio mondo emotivo, promuovendo un approccio più consapevole, equilibrato e rispettoso di sé e degli altri.

A cura del CENTRO CAMILLIANO DI FORMAZIONE

INSEGNANTE	Dott.ssa RIBOLATI MALAIKA - counsellor, formatore e supervisore counsellors
SEDE	Auditorium Lupatini - Centro Pastorale "Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A
CALENDARIO	14, 21, 28 aprile 2027
ORARIO	dalle 10:00 alle 12:00 il mercoledì
N. LEZIONI	3
TOTALE ORE	4
QUOTA	€ 8,00
N. ISCRITTI	minimo 20 - massimo 80
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 16/09/2026 al 25/09/2026 e dal 11/01/2027 al 11/02/2027

Parliamo di altruismo, empatia, rammarico e benessere

Si affronteranno diverse tematiche, ogni incontro ne affronterà in modo compiuto ciascuno.

Si cercherà di riflettere insieme su questi quattro aspetti degli atteggiamenti e comportamenti umani:

- l'altruismo: cosa vuol dire essere altruisti? Come possiamo coltivare questo aspetto?
- l'empatia: il sottile filo rosso che ci unisce agli altri
- il rammarico: cosa ci racconta questa emozione?
- il benessere: piccola panoramica su come coltivare lo stare bene.

INSEGNANTE	Dott.ssa CINZIA GASPERI – psicologa psicoterapeuta
SEDE	Auditorium Lupatini – Centro Pastorale “Beata Giovanna” – entrata da Via Setaioli, 3/A
CALENDARIO	28 gennaio 2027 – 4, 11, 18 febbraio 2027
ORARIO	dalle 9:30 alle 11:30 il giovedì
N. LEZIONI	4
TOTALE ORE	8
QUOTA	€ 11,00
N. ISCRITTI	minimo 20 – massimo 80
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 16/09/2026 al 25/09/2026
OCCORRE	Carta e penna per gli appunti.

CHI HA IL POTERE NELLE DINAMICHE RELAZIONALI? IO O TU?

Utilizzare il potere nelle relazioni interpersonali è la modalità più comune per risolvere il conflitto, con possibili conseguenze distruttive per la relazione. È utile apprendere un approccio collaborativo alla risoluzione dei conflitti, cercando soluzioni che soddisfino le esigenze di tutte le parti coinvolte, piuttosto che imporre una soluzione definitiva.

Questo percorso analizza diverse tipologie di uso del potere, le relative conseguenze e i meccanismi che lo regolano. Promuove l'apprendimento di tecniche adatte a favorire relazioni costruttive e pacifiche, guidate dalla consapevolezza che ciascuna persona ha il diritto di essere considerata, ascoltata e riconosciuta come degna di sperimentare la propria libertà e soddisfare i propri bisogni.

INSEGNANTE	Dott.ssa FEDERICA DA DALT – sociologa, counsellor e formatrice
SEDE	Auditorium Lupatini - Centro Pastorale "Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A
CALENDARIO	15, 22, 29 gennaio 2027 – 5 febbraio 2027
ORARIO	dalle 15:00 alle 17:00 il venerdì
N. LEZIONI	4
TOTALE ORE	8
QUOTA	€ 11,00
N. ISCRITTI	minimo 15 – massimo 22
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 16/09/2026 al 25/09/2026
OCCORRE	Carta e penna per gli appunti.

Navigare tra responsabilità resilienza e riparazione

Se “sbagliare è umano”, cosa sta alla base del sentirci o meno responsabili delle nostre azioni e delle loro conseguenze su di noi e sui nostri cari? Se “sbagliando si impara” e “non è mai troppo tardi per imparare” è possibile allenarsi a imparare a sbagliare? Se “l’importante è rialzarsi” possiamo riparare? Come possiamo accettare l’errore e gestirne i suoi correlati emotivi e relazionali? Questi sono alcuni spunti di riflessione che ci guideranno in un percorso di esplorazione delle dinamiche individuali e relazionali che possono aiutarci a navigare i nostri inciampi e quelli degli altri con un atteggiamento di sospensione del giudizio, talvolta paralizzante, per trasformare la fallibilità in opportunità di crescita, l’imperfezione in consapevole (ri)scoperta della nostra umanità.

INSEGNANTE	Dott.ssa PAOLINA ROSANI – psicologa specializzanda in psicoterapia
SEDE	Auditorium Lupatini - Centro Pastorale “Beata Giovanna” - entrata da Via Setaioli, 3/A
CALENDARIO	26 gennaio 2027 - 2, 9, 16 febbraio 2027
ORARIO	dalle 15:00 alle 17:00 il martedì
N. LEZIONI	4
TOTALE ORE	8
QUOTA	€ 11,00
N. ISCRITTI	minimo 20 - massimo 30
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 16/09/2026 al 25/09/2026
OCCORRE	Carta e penna per gli appunti.

Parole che curano

Nel corso della vita ciascuno di noi si trova ad affrontare momenti di perdita, cambiamento e difficoltà: lutti, separazioni, passaggi di vita o eventi che lasciano una sofferenza emotiva. Dare spazio a ciò che si prova e trovare parole e modalità adeguate per esprimerlo può rappresentare un passo importante verso il benessere.

Il corso si propone di unire brevi spunti di riflessione psicologica a semplici esercizi che comprendono tecniche di regolazione emotiva e scrittura espressiva.

Attraverso stimoli guidati e momenti di condivisione nel gruppo, i partecipanti saranno accompagnati a esplorare pensieri ed emozioni legati ai momenti difficili della propria vita, con l'obiettivo di favorire una maggiore consapevolezza emotiva e una rilettura più ampia e personale delle proprie esperienze.

INSEGNANTE	dott.ssa MARGHERITA RAFFAELLI – psicologa del Centro di Psicologia EIDOS <i>con la partecipazione di</i> MICHELA MENGHINI – psicologa e FEDERICA MURACA – psicologa
SEDE	Auditorium Lupatini – Centro Pastorale “Beata Giovanna” – entrata da Via Setaioli, 3/A
CALENDARIO	3, 10, 17, 24 febbraio 2027
ORARIO	dalle 15:30 alle 17:00 il mercoledì
N. LEZIONI	4
TOTALE ORE	6
QUOTA	€ 8,00
N. ISCRITTI	minimo 20 – massimo 25
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 16/09/2026 al 25/09/2026 e dal 11/01/2027 al 15/01/2027
OCCORRE	Carta e penna per gli appunti.

La vita è una commedia e continua da dove ti trovi

Il Paradiso è la cantica del doppio "ritorno": Dante, dopo aver percorso l'Inferno (per conoscere le proprie ombre) e il Purgatorio (per trasformare le sue tendenze interiori) torna alla fonte spirituale e recupera l'unione con il Sé, ma poi deve tornare tra gli uomini per confermare la sua visione in parola scritta. Questo secondo ritorno non è una perdita, ma un compito: attuare le consapevolezze acquisite in azioni concrete, progetti e relazioni umane. La sua testimonianza indica che la vera libertà non è fare ciò che si vuole, ma avere la capacità di operare scelte coscienti e costruttive per se stessi e per gli altri. Come la memoria del Poeta resta carica di un'impronta emotiva e morale, anche l'uomo deve riunire le parti frammentate del proprio vissuto attraverso un ricordo (re-cor, riportare al cuore) appassionato.

INSEGNANTE	Dott. PAOLO MENEGOT - psicologa e psicoterapeuta
SEDE	Civica Scuola Musicale - Corso A. Rosmini, 78
CALENDARIO	30 ottobre 2026 - 6, 13, 20, 27 novembre 2026 - 4, 11, 18 dicembre 2026 - 8, 15, 22, 29 gennaio 2027
ORARIO	dalle 10:00 alle 12:00 il venerdì
N. LEZIONI	12
TOTALE ORE	24
QUOTA	€ 32,00
N. ISCRITTI	minimo 15 - massimo 30
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 16/09/2026 al 25/09/2026
OCCORRE	Carta e penna per gli appunti.

CULTURA GENERALE



Tre incontri per esplorare le sfide politiche, culturali e democratiche dell'Europa contemporanea.

Come si decide in 27 paesi membri la linea in politica internazionale?

Nell'Unione Europea ci sono storie e culture politiche alquanto diverse tra i paesi membri e queste si riflettono nelle posizioni dei rispettivi governi di fronte alle sfide poste dal mondo globalizzato in cui viviamo. Ma i governi cambiano e la politica estera è un ambito in cui l'UE prende decisioni all'unanimità, ovvero a 27.

Il seminario esamina le sfide della politica estera europea esplorando le posizioni dei partiti politici dei paesi membri nel caso delle relazioni con i paesi che hanno fatto domanda di adesione.

Relatrice: LUISA CHIODI – direttrice di OBCT

Dracula il siculo e altre storie da Transilvania e Romania

Nell'immaginario pubblico mondiale, la Transilvania è inestricabilmente associata ad una figura letteraria, quella del conte Dracula. Ne consegue un dilemma per la Romania contemporanea: rallegrarsi per la notorietà e il turismo che ne deriva, o fare sforzi per dissociarsi da uno stereotipo problematico?

A partire dalla figura di Dracula, l'incontro si svilupperà attorno ad un excursus storico sulla storia della Romania, tra multietnicità e confini mutevoli, per concludere con una panoramica sul contesto socio-politico contemporaneo nel paese.

Relatore: GIORGIO COMAI – ricercatore senior di OBCT

Nuovi ostacoli e nuove tutele per garantire libertà d'informazione in Europa

Il giornalismo indipendente rappresenta un fondamento della nostra società democratica, imprescindibile per garantire a tutti i cittadini il diritto di decidere in modo informato su questioni di interesse pubblico. L'incontro si concentrerà sullo stato dei media in Europa, spesso minacciati da chi vorrebbe censurare opinioni scomode, e sugli strumenti e le politiche che l'Unione Europea ha introdotto negli ultimi anni per proteggere la libertà di informazione.

Relatrice: SERENA EPIS - ricercatrice di OBCT

A cura DELL'OSSERVATORIO BALCANI E CAUCASO TRANSEUROPA (OBCT), UNITÀ OPERATIVA DEL CENTRO PER LA COOPERAZIONE

SEDE	Urban Center - Corso Rosmini, 58
CALENDARIO	10, 17, 24 novembre 2026
ORARIO	dalle 15:00 alle 17:00 il martedì
N. LEZIONI	3
TOTALE ORE	6
QUOTA	gratuito
N. ISCRITTI	minimo 20 - massimo 80
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 16/09/2026 al 25/09/2026
OCCORRE	Carta e penna per gli appunti.

FENOMENO MIGRATORIO NEL CONTESTO INTERNAZIONALE, NAZIONALE E LOCALE

Numeri dinamiche e sfide

Quali sono i numeri e i termini reali che descrivono l'immigrazione nello scenario globale e locale? Come viene raccontato il fenomeno migratorio e come lo percepiamo? Quali sfide pone la convivenza fra culture diverse? Al di là delle personali opinioni, vi sono dinamiche e dati oggettivi che caratterizzano l'immigrazione e i cambiamenti sociali che essa comporta.

Conoscere il quadro reale del fenomeno è importante per maturare una maggiore consapevolezza e per esprimere opinioni che, pur nella loro diversità, possono basarsi su dati reali.

Relatori: PATRIZIA GIANOTTI, operatrice ATAS Cinformi

ANDREA CAGOL – giornalista

A cura dell'UFFICIO IMMIGRAZIONE ED EMARGINAZIONE DELLA PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO

SEDE	Auditorium Lupatini - Centro Pastorale "Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A
CALENDARIO	19, 26 febbraio 2027
ORARIO	dalle 15:00 alle 17:00 il venerdì
N. LEZIONI	3
TOTALE ORE	4
QUOTA	gratuito
N. ISCRITTI	minimo 20 - massimo 80
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 16/09/2026 al 25/09/2026 e dal 11/01/2027 al 15/01/2027

Il corso affronta i temi dell'inclusione e dell'accessibilità, evidenziando il ruolo attivo di ogni persona nella costruzione di contesti più equi e accoglienti.

Attraverso informazioni, esempi concreti e momenti di confronto, i partecipanti acquisiranno strumenti per comprendere la disabilità e le difficoltà situazionali. Verranno esplorate le principali barriere e le buone prassi per superarle. L'approccio è partecipativo e basato sull'esperienza.

L'obiettivo è promuovere consapevolezza e responsabilità condivisa.

A cura di ALBINOVA COOPERATIVA SOCIALE

INSEGNANTE	Dott.ssa IRENE MATASSONI
SEDE	Auditorium Lupatini - Centro Pastorale "Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A
CALENDARIO	15 gennaio 2027
ORARIO	dalle 10:00 alle 12:00 il venerdì
N. LEZIONI	1
TOTALE ORE	2
QUOTA	gratuito
N. ISCRITTI	minimo 20 - massimo 80
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 16/09/2026 al 25/09/2026

VOLONTARIATO IN AZIONE: STORIE DAL NOSTRO TERRITORIO

Un incontro dedicato alla scoperta del mondo del volontariato e delle realtà che operano quotidianamente sul territorio a sostegno delle persone e delle famiglie in difficoltà. Attraverso la presentazione di tre organizzazioni e le testimonianze dirette di volontarie e volontari, sarà possibile conoscere da vicino esperienze concrete di solidarietà, inclusione e aiuto alla comunità. Interverranno:

- Banco Alimentare del Trentino Alto Adige, impegnato nel recupero delle eccedenze alimentari e nella lotta alla povertà e allo spreco;
- Emporio della Solidarietà Caritas, progetto organizzato come un market solidale in cui persone e famiglie in difficoltà possono scegliere autonomamente dagli scaffali beni di prima necessità, prodotti per l'igiene e altro materiale utile, in un contesto dignitoso, inclusivo e orientato alla partecipazione;
- ALMAC Aiuto Alimentare, realtà che sostiene famiglie in temporanea difficoltà economica attraverso la distribuzione di prodotti di prima necessità.

L'incontro offrirà uno spazio di conoscenza, riflessione e confronto sul valore del volontariato come risorsa fondamentale per costruire comunità più solidali e attente ai bisogni delle persone.

A cura di BANCO ALIMENTARE DEL TRENTINO ALTO ADIGE - LANDE-STAFEL ODV, CARITAS, AIUTO ALIMENTARE A.L.Ma.C O.D.V.

INSEGNANTE	CHIARA BERTOLINI - Prof.ssa MARILISA MASETTO CRISTIAN GATTI - educatore		
SEDE	Auditorium Lupatini - Centro Pastorale "Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A		
CALENDARIO	3 novembre 2026		
ORARIO	dalle 9:30 alle 11:30 il martedì		
N. LEZIONI	1	TOTALE ORE	2
QUOTA	gratuito		
N. ISCRITTI	minimo 20 - massimo 80		
ETÀ	minima 40		
ISCRIZIONI	dal 16/09/2026 al 25/09/2026		

PERCORSI DI SOLIDARIETÀ: ESPERIENZE DI VOLONTARIATO SUL CAMPO

Due visite per conoscere da vicino realtà del territorio che ogni giorno operano nel sociale, attraverso esperienze dirette e occasioni di incontro con persone, progetti e percorsi di solidarietà. Un'opportunità per entrare in contatto con il valore del volontariato e dell'impegno sociale, ascoltando storie, esperienze e testimonianze di chi vive queste realtà quotidianamente.

La **prima visita** sarà dedicata alla Cooperativa Impronte; non sarà una semplice visita guidata, ma un incontro autentico: saranno le persone che frequentano la cooperativa ad accompagnare i partecipanti, offrendo uno sguardo diretto sulle esperienze e sui percorsi costruiti insieme. La **seconda visita** porterà alla Fondazione Famiglia Materna di Rovereto. I partecipanti avranno l'opportunità di conoscere il progetto "Le Formichine", esperienza di inclusione e inserimento lavorativo, e di visitare alcuni alloggi dedicati all'accoglienza e all'accompagnamento verso l'autonomia.

A cura della COOPERATIVA IMPRONTE S.C.S e di FONDAZIONE FAMIGLIA MATERNA

INSEGNANTE	Dott.ssa EMANUELA SKULINA e Dott. ROSSANO SANTUARI
CALENDARIO E SEDE	19 novembre 2026: Impronte - Centro per l'inclusione - Via Udine, 57 26 novembre 2026: Fondazione Famiglia Materna - Via Saibanti, 6
ORARIO	dalle 9:00 alle 11:00 il giovedì
N. LEZIONI	2
TOTALE ORE	4
QUOTA	gratuito
N. ISCRITTI	minimo 10 - massimo 20
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 16/09/2026 al 25/09/2026

Gli strumenti per avere il controllo della nostra indipendenza

Il percorso verso l'indipendenza femminile necessita di competenze che vanno prima conosciute e poi allenate. Una delle più importanti è la gestione delle finanze personali.

Nel primo incontro verrà esplorato il contesto economico e lavorativo delle donne, per poi dedicarci ai laboratori pratici.

I nostri obiettivi sono: aumentare la consapevolezza attraverso la creazione di un bilancio personale, ridurre l'incertezza sul futuro grazie allo strumento del budget e muoverci verso una maggiore libertà finanziaria.

INSEGNANTE	Dott.ssa DEBORA GIORDANI - professional organizer
SEDE	Auditorium Lupatini - Centro Pastorale "Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A
CALENDARIO	30 novembre 2026 - 7, 14 dicembre 2026
ORARIO	dalle 10:00 alle 12:00 il lunedì
N. LEZIONI	3
TOTALE ORE	5
QUOTA	€ 8,00
N. ISCRITTI	minimo 20 - massimo 80
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 16/09/2026 al 25/09/2026
OCCORRE	Carta, penna, gomma e matita.

INDIPENDENZA ECONOMICA - VIOLENZA ECONOMICA

La conferenza ha come obiettivo quello di contestualizzare l'indipendenza economica.

Affronterà i seguenti temi:

- la relazione tra indipendenza economica e violenza economica
- le fasi della violenza economica
- gli strumenti per diventare autonomi
- i primi elementi di base di educazione finanziaria

A cura di UNIGENS ODV

SEDE	Urban Center - Corso Rosmini, 58
CALENDARIO	24 novembre 2026
ORARIO	dalle 9:30 alle 11:30 il martedì
N. LEZIONI	1
TOTALE ORE	2
QUOTA	gratuito
N. ISCRITTI	minimo 20 - massimo 80
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 16/09/2026 al 25/09/2026

Gli investimenti e i rischi della finanza

Giovedì 5 novembre - **"Impariamo ad investire"**

Approfondimenti sugli elementi di base per effettuare una corretta pianificazione finanziaria, valutando rischi delle varie tipologie di investimento, errori cognitivi e comportamentali

Giovedì 12 novembre - **"I rischi della finanza"**

Come l'inflazione incide sui nostri risparmi e sulla nostra capacità di acquisto.

Quali sono i rischi connessi alle attività su internet e con le carte.

Come la scelta di un finanziamento possa esporci al sovraindebitamento.

A quali conseguenze possa portarci il prestare una garanzia verso terzi.

Quali le conseguenze nel caso in cui vi sia una segnalazione (crif, cr) per ritardo nel pagamento.

Quali conseguenze possono avere eventuali errori commessi nel meccanismo decisionale nella scelta di investimento.

A cura di UNIGENS ODV

SEDE	Auditorium Lupatini - Centro Pastorale "Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A
CALENDARIO	5, 12 novembre 2026
ORARIO	dalle 9:30 alle 11:30 il giovedì
N. LEZIONI	2
TOTALE ORE	4
QUOTA	€ 6,00
N. ISCRITTI	minimo 20 - massimo 80
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 16/09/2026 al 25/09/2026

Capire come gestire oggi il proprio patrimonio immobiliare

Vendere o affittare, donare o lasciare in successione, usufrutto o diritto di abitazione?

In un mercato immobiliare profondamente cambiato rispetto al passato, orientarsi non è sempre semplice. Il corso propone una lettura chiara e accessibile delle differenze tra ieri (1996) e oggi (2026) con particolare attenzione al territorio locale e alle dinamiche delle diverse zone.

La casa, spesso al centro delle scelte familiari, verrà analizzata anche nella sua dimensione emotiva, in un contesto sociale in continua evoluzione. Saranno illustrate le principali possibilità a disposizione dei proprietari, valutandone implicazioni, convenienza e conseguenze nel tempo.

Attraverso esempi concreti e casi reali si parlerà anche di rischi, errori frequenti, truffe e costi nascosti. L'obiettivo è fornire strumenti utili per prendere decisioni più consapevoli e gestire il proprio patrimonio con maggior serenità.

INSEGNANTE	THOMAS BOMBARDELLI - agente immobiliare
SEDE	Auditorium Lupatini - Centro Pastorale "Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A
CALENDARIO	9 dicembre 2026
ORARIO	dalle 15:00 alle 17:00 il mercoledì
N. LEZIONI	1
TOTALE ORE	2
QUOTA	gratuito
N. ISCRITTI	minimo 20 - massimo 80
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 16/09/2026 al 25/09/2026

TESTAMENTI E SUCCESSIONI

Relazione e dibattito sulla materia dei testamenti e delle successioni.

INSEGNANTE	ORAZIO MARCO POMA – notaio
SEDE	Auditorium Lupatini – Centro Pastorale "Beata Giovanna" – entrata da Via Setaioli, 3/A
CALENDARIO	21 gennaio 2027
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 16/09/2026 al 25/09/2026

LABORATORIO DI DICHIARAZIONI ANTICIPATE DI TRATTAMENTO DI FINE VITA

L'eutanasia, la morte medicalmente assistita e il diritto di rifiutare le cure sono argomenti complessi, difficili da affrontare, spesso strumentalizzati soprattutto dopo la sentenza n. 242/2017 della Corte Costituzionale che ha parzialmente depenalizzato l'aiuto al suicidio.

La legge n. 219/2017 ha, tra l'altro ma non solo, riconosciuto il diritto di qualsiasi persona di pianificare, attraverso le dichiarazioni anticipate di trattamento (ACP) o con la pianificazione condivisa della cura (PCC), il suo fine vita esplicitando a quali trattamenti sanitari si desidera o non si desidera essere sottoposti.

Esiste molta incertezza sui percorsi che si possono attivare per depositare e rendere manifeste le nostre volontà anticipate, c'è ancora molta confusione ed esistono molti pregiudizi ideologici che dobbiamo saper riconoscere ed affrontare.

INSEGNANTE	Prof. FABIO CEMBRANI – medico legale
SEDE	Centro Giovani “Smart Lab” – Viale Trento 47/49
CALENDARIO	2, 9, 16, 23 febbraio 2027 – 2 marzo 2027
ORARIO	dalle 10:00 alle 12:00 il martedì
N. LEZIONI	5
TOTALE ORE	10
QUOTA	€ 10,00
N. ISCRITTI	minimo 20 – massimo 80
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 16/09/2026 al 25/09/2026 e dal 11/01/2027 al 15/01/2027

Come sopravvivere con l'inglese in vacanza

Ami viaggiare all'estero ma non sai l'inglese? Con questi 5 laboratori pratici – operativi, e l'utilizzo delle "chunks" (frasi pronte all'uso) imparerai a "sopravvivere" con il tuo inglese in vacanza.

Non si tratta di un corso di inglese, ma di simulazioni di vita pratica.

Nel dettaglio, gli incontri avranno i seguenti temi:

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

Si può frequentare un solo corso

INSEGNANTE	LUISA RODIGHIERI – teacher Luisa
SEDE	Sala Multimediale c/o Biblioteca comunale – C.so Bettini
N. LEZIONI	5
TOTALE ORE	10
QUOTA	€ 15,00
N. ISCRITTI	minimo 8 – massimo 15
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 16/09/2026 al 25/09/2026

CORSO N. 1

CALENDARIO 29
ottobre 2026 - 5,
12, 19, 26 novembre
2026

ORARIO dalle 9:30
alle 11:30 il giovedì

CORSO N. 2

CALENDARIO 18, 25
novembre 2026 - 2,
9, 16 dicembre
2026

ORARIO dalle 9:30
alle 11:30 il mercoledì

CORSO N. 3

CALENDARIO 14,
21, 28 gennaio 2027
- 4, 11 febbraio 2027

ORARIO dalle 9:30
alle 11:30 il giovedì

LABORATORIO TEATRALE PER PRINCIPIANTI: HAI MAI RECITATO?

La proposta nasce con l'obiettivo di offrire un percorso di teatro studiato per chi non si è mai approcciato alla recitazione.

L'idea non è quella di formare attori, ma di utilizzare il teatro come catalizzatore di benessere, sicurezza in sé stessi, divertimento e socializzazione.

INSEGNANTE	ERICA ZAMBELLI - docente di cinema, recitazione teatrale, storytelling, public speaking.
SEDE	Urban Center - Corso Rosmini, 58
CALENDARIO	4, 11, 18, 25 marzo 2027 - 1, 8, 15, 22, 29 aprile 2027 - 6 maggio 2027
ORARIO	dalle 15:00 alle 17:00 il giovedì
N. LEZIONI	10
TOTALE ORE	15
QUOTA	€ 23,00
N. ISCRITTI	minimo 8 - massimo 15
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 16/09/2026 al 25/09/2026 e dal 11/01/2027 al 11/02/2027

LABORATORIO DI ASTROLOGIA - COSA DICONO LE NOSTRE 12 CASE

Finalmente conosceremo l'ascendente e le "dodici case" del tema natale che ci permettono di illuminare i vari settori della nostra vita e conoscerci a fondo.

Studieremo la posizione dei vari pianeti in ciascuna casa che ci farà scoprire tante sorprese!

Il corso è adatto a chi ha già una base di conoscenza dell'astrologia.

INSEGNANTE	SANDRA SPONGA Assistenti: Anna Maraner e Ilaria Mazzurana
SEDE	Sala Kennedy - Urban Center - C.so Rosmini, 58 (piano interrato)
CALENDARIO	27 ottobre 2026 - 3, 10, 17, 24 novembre 2026 - 1, 15 dicembre 2026 - 12, 19, 26 gennaio 2027 - 2, 9, 16, 23 febbraio 2027 - 2 marzo 2027
ORARIO	dalle 14:30 alle 16:30 il martedì
N. LEZIONI	15
TOTALE ORE	30
QUOTA	€ 45,00
N. ISCRITTI	minimo 10 - massimo 30
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 16/09/2026 al 25/09/2026

Corso base

Laboratorio di scrittura creativa pensato per chi desidera esplorare le molteplici forme del narrare, acquisire tecniche di scrittura e sperimentarsi nella stesura di diari, memorie, mini-biografie, brevi racconti, monologhi...

Ognuna di queste modalità permette di esplorare aspetti diversi della propria esperienza e creatività, per dare voce a pensieri, emozioni e ricordi e scoprirne nuove sfumature e prospettive.

L'attività è vissuta in modo pratico: i partecipanti saranno accompagnati passo dopo passo nella creazione di testi individuali e collettivi, per consolidare le competenze, sperimentare diversi stili e permettere alle parole di trovare liberamente la propria forma.

Il corso è ideale per chi desidera sviluppare consapevolezza delle proprie risorse creative, apprendere diverse tecniche narrative e lasciarsi guidare dalla magia delle parole.

INSEGNANTE	RENATA D'AMICO
SEDE	Sala Cenacolo - Centro Pastorale "Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A
CALENDARIO	28 ottobre 2026 - 4, 11, 18, 25 novembre 2026 - 2, 9, 16 dicembre 2026 - 13, 20 gennaio 2027
ORARIO	dalle 9:00 alle 11:00 il mercoledì
N. LEZIONI	10
TOTALE ORE	20
QUOTA	€ 30,00
N. ISCRITTI	minimo 10 - massimo 20
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 16/09/2026 al 25/09/2026

LABORATORIO DI SCRITTURA: IL GUSTO DELLA PAROLA SCRITTA

Per principianti

Incontri rivolti a chi vuole dedicarsi alla scrittura, acquisendo sicurezza e consapevolezza, seguendo proprie inclinazioni ed emozioni, imparando a contenerle in giusti spazi. La conoscenza di alcune tecniche di base consente di realizzare una comunicazione non verbale efficace, chiara, non ripetitiva. A conclusione, si potrà scrivere un testo che risponderà alle caratteristiche richieste.

INSEGNANTE	LUCIANA GRILLO
SEDE	Museo Civico - Borgo S. Caterina
CALENDARIO	5, 12, 19, 26 febbraio – 5, 12, 19 marzo 2027
ORARIO	dalle 9:30 alle 11:30 il venerdì
N. LEZIONI	7
TOTALE ORE	14
QUOTA	€ 21,00
N. ISCRITTI	minimo 10 - massimo 20
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 16/09/2026 al 25/09/2026 e dal 11/01/2027 al 15/01/2027
OCCORRE	Carta e penna per appunti – si chiede agli iscritti una conoscenza anche elementare dell'uso del computer.

Il corso prenderà in esame il periodo a cavallo tra Ottocento e Novecento. Dopo alcune considerazioni sul contesto storico e culturale dell'epoca, verranno approfonditi gli autori più importanti che hanno lasciato il segno nelle letterature occidentali e orientali. Il percorso condurrà dall'Italia e dall'Europa verso il Vicino, Medio ed Estremo Oriente, prendendo in esame l'evoluzione e le caratteristiche della prosa e della poesia nelle diverse tradizioni letterarie, spesso differenti da quelle a cui siamo più abituati. Un ulteriore focus sarà dedicato agli anniversari di grandi autori e autrici, da Collodi a Fallaci, da Austen a Filippo Tommaso Marinetti. Gli argomenti potranno essere approfonditi in base all'interesse manifestato dai partecipanti; per questo motivo il programma si propone come un percorso flessibile, aperto agli approfondimenti e al confronto. Di conseguenza, alcuni temi potranno essere trattati in modo più esteso, mentre altri potrebbero non essere affrontati nel corso delle lezioni.

INSEGNANTE	LUCIANA GRILLO
SEDE	Museo Civico - Borgo S. Caterina
CALENDARIO	28 ottobre 2026 - 4, 11, 25 novembre 2026 - 2, 9, 16 dicembre 2026 - 13, 20, 27 gennaio 2027
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 16/09/2026 al 25/09/2026

IN CAMMINO CON DANTE - PARADISO

Nella Commedia, e soprattutto nella cantica del Paradiso, il poeta proietta fuori di sé la visione che proviene dal cuore (“come ditta dentro”). Sensazione, pensiero, sentimento, intuizione operano in un’incessante armonia, richiedendo al lettore la massima partecipazione ed attenzione: è come se il poeta parlasse singolarmente a ciascuno di noi, mostrandoci tutto ciò che scopre, tutti i suoi stati d’animo, le sue riflessioni e tutte le sue reazioni umane. Mai come nel Paradiso è richiesta al lettore la capacità immaginativa, in quanto qui si tratta di realtà soprasensibili, che sono reali, ma di una realtà più sottile. L’immaginazione del poeta ci aiuterà a sviluppare la nostra.

INSEGNANTE	Prof.ssa ALESSANDRA SIGHELE
SEDE	Auditorium Lupatini - Centro Pastorale “Beata Giovanna” - entrata da Via Setaioli, 3/A
CALENDARIO	5, 12, 19, 26 febbraio 2027 - 5, 12, 19, 26 marzo 2027 - 2 aprile 2027
ORARIO	dalle 9:30 alle 11:30 il venerdì
N. LEZIONI	9
TOTALE ORE	18
QUOTA	€ 27,00
N. ISCRITTI	minimo 20 - massimo 80
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 16/09/2026 al 25/09/2026 e dal 11/01/2027 al 15/01/2027

LE NATIVITÀ NEI GRANDI MAESTRI DELLA PITTURA

Questa conferenza prenatalizia si propone di avvicinare al Santo Natale con un atteggiamento orientato alla comprensione dell'evento religioso, al di là di una consolidata tendenza consumistica. Al tempo stesso, offre l'occasione per approfondire il tema della Natività attraverso lo sguardo dei grandi maestri della pittura. Verranno presentati, descritti e analizzati dipinti dedicati alla Natività realizzati da alcuni tra i più importanti artisti della tradizione pittorica italiana ed europea, tra cui Giotto, Botticelli, Piero della Francesca, Leonardo da Vinci, Correggio, Caravaggio, El Greco, Domenico Ghirlandaio, Giorgione, Guido Reni, Andrea Mantegna, Lorenzo Lotto, Federico Barocci e Rubens. Attraverso l'osservazione delle opere sarà possibile cogliere differenti interpretazioni artistiche e spirituali di un tema universale e profondamente radicato nella cultura occidentale.

INSEGNANTE	Prof. UMBERTO SANCARLO
SEDE	Auditorium Lupatini - Centro Pastorale "Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A
CALENDARIO	30 novembre 2026 - 7 dicembre 2026
ORARIO	dalle 15:00 alle 17:00 il lunedì
N. LEZIONI	2
TOTALE ORE	4
QUOTA	€ 6,00
N. ISCRITTI	minimo 20 - massimo 80
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 16/09/2026 al 25/09/2026

STORIA E STILI DEL DISEGNO E DELLA CARICATURA

Dalle pareti delle caverne, su cui gli uomini preistorici lasciavano l'impronta della propria mano, fino ai disegni realizzati sui vagoni della metropolitana con le bombolette spray, si snoda un lungo percorso che intreccia storia, arte ed espressività. Il corso ripercorrerà la storia del disegno attraverso i grandi maestri che si sono succeduti nei secoli, approfondendo il ruolo che questo fondamentale mezzo espressivo ha avuto nello sviluppo delle arti visive e le diverse funzioni che ha assunto nel tempo.

L'ultima lezione sarà dedicata alla caricatura, una particolare forma artistica che, attraverso l'esagerazione di tratti fisici e psicologici, mette in evidenza caratteristiche, personalità e unicità dei soggetti rappresentati. Verranno presentate e analizzate le opere dei più importanti maestri della caricatura, seguendone l'evoluzione dalle origini fino ai giorni nostri e scoprendo come questa forma espressiva abbia saputo coniugare osservazione, ironia e critica sociale.

INSEGNANTE	Prof. UMBERTO SANCARLO
SEDE	Auditorium Lupatini - Centro Pastorale "Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A
CALENDARIO	26 ottobre 2026 - 9, 16 novembre 2026
ORARIO	dalle 9:30 alle 11:30 il lunedì
N. LEZIONI	3
TOTALE ORE	6
QUOTA	€ 9,00
N. ISCRITTI	minimo 20 - massimo 80
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 16/09/2026 al 25/09/2026

Il corso si propone di esplicitare come il testo biblico abbia influenzato ogni ambito artistico, dalla pittura alla scultura, dalla letteratura all'architettura.

Ci soffermeremo in particolare sul racconto della creazione della terra e dell'uomo, nelle sue varie formulazioni, mediante l'approfondimento del testo e il riscontro nel linguaggio artistico. Procederemo analizzando il contesto attraverso il raffronto, inevitabile, con l'affresco di Michelangelo realizzato nella Cappella Sistina e con opere di altri artisti, quali, a titolo di esempio, H. Bosch e Tintoretto.

L'Antico Testamento, punto di riferimento per le tre religioni monoteiste più diffuse al mondo, al di là delle personali convinzioni religiose, è supporto necessario per risalire alle radici della nostra ricca cultura e per apprezzarne l'inestimabile valore.

INSEGNANTE	Prof. GIUSEPPE FUSI
SEDE	Auditorium Lupatini - Centro Pastorale "Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A
CALENDARIO	4, 11, 18, 25 novembre 2026 - 2 dicembre 2026
ORARIO	dalle 9:30 alle 11:30 il mercoledì
N. LEZIONI	5
TOTALE ORE	10
QUOTA	€ 15,00
N. ISCRITTI	minimo 20 - massimo 80
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 16/09/2026 al 25/09/2026

L'ARTE DELLA CONTRORIFORMA E IL BAROCCO

Il periodo della Controriforma, che si estende principalmente dalla metà del XVI secolo sino a gran parte del XVII, ha segnato profondamente la storia europea, provocando una vera e propria svolta non solo religiosa, ma anche culturale, sociale e politica.

La Chiesa cattolica utilizzò l'arte come strumento per emozionare, istruire e riconquistare i fedeli, promuovendo uno stile grandioso, teatrale ed emotivo atto a celebrare la fede e non solo.

È il secolo del barocco con i suoi impareggiabili artisti ed opere del valore inestimabile che ancora oggi sono patrimonio indiscusso dell'intera umanità.

INSEGNANTE	PATRIZIA MAZZURANA - storica dell'arte
SEDE	Auditorium Lupatini - Centro Pastorale "Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A
CALENDARIO	11, 18, 25 gennaio 2027 - 1, 8, 15, 22 febbraio 2027 - 1 marzo 2027
ORARIO	dalle 15:00 alle 17:00 il lunedì
N. LEZIONI	8
TOTALE ORE	16
QUOTA	€ 24,00
N. ISCRITTI	minimo 20 - massimo 80
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 16/09/2026 al 25/09/2026

Visita guidata alla scoperta del MART, museo simbolo del panorama culturale trentino e nazionale. I partecipanti potranno conoscere gli spazi del museo e approfondire una delle mostre temporanee in programma, accompagnati da guide esperte che illustreranno opere, artisti e temi espositivi. Un'occasione per vivere il museo come luogo di conoscenza, incontro e crescita culturale.

È consentita la partecipazione a una sola visita.

A cura del MART - MUSEO DI ARTE MODERNA E CONTEMPORANEA DI TRENTO E ROVERETO

SEDE	Mart - Ingresso - Corso Bettini, 43
QUOTA	€ 5,00
N. ISCRITTI	minimo 10 - massimo 30
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 16/09/2026 al 25/09/2026 e dal 11/01/2027 al 11/02/2027

VISITA N. 1

CALENDARIO 4 marzo 2027

ORARIO dalle 10:00 alle 11:15 il
giovedì

N. LEZIONI 1

TOTALE ORE 1,25

VISITA N. 2

CALENDARIO 11 marzo 2027

ORARIO dalle 10:00 alle 11:15 il
giovedì

N. LEZIONI 1

TOTALE ORE 1,25

STORIE IN VALIGIA - IL VIAGGIO CONTINUA

Di nuovo in viaggio alla ricerca di luoghi da scoprire o riscoprire. Filo conduttore saranno i luoghi palcoscenico della Storia e dell'Arte e, nello specifico, le vite di grandi personaggi che quei luoghi hanno abitato e animato. Territori in cui, seguendo le loro avventure, riconosceremo il loro passaggio. L'itinerario, di volta in volta diverso per tempo e accadimenti, sarà una passeggiata fra i secoli e i territori, con le storie di Carlo Magno e Matilde di Canossa, nei luoghi dell'arte di Sofonisba Anguissola e Caravaggio, Giorgio Vasari e Artemisia Gentileschi, tra le vicende delle grandi famiglie tra cui i Pamphili e figure di Papi tra cui Bonifacio VIII. Un lungo viaggio che toccherà, in 10 appuntamenti tematici, i luoghi di vita e produzione artistica, del culto, del mito e della grande Storia.

INSEGNANTE	EMANUELA MACRÌ
SEDE	Auditorium Lupatini - Centro Pastorale "Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A
CALENDARIO	18, 25 gennaio 2027 - 1, 8, 15, 22 febbraio 2027 - 1, 8, 15, 22 marzo 2027
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 16/09/2026 al 25/09/2026

IL NOIR SUL GRANDE SCHERMO. IL CINEMA TRA COLPI DI SCENA E DI GENIO

Il noir, in cinematografia, può essere considerato un genere? E, se sì (o no), quali sono le sue caratteristiche distintive? Quali temi, scelte narrative e soluzioni stilistiche lo definiscono? Il corso si propone come un viaggio attraverso i fotogrammi di uno dei filoni più frequentati, prolifici e amati della storia del cinema. Tra personaggi, cliché e stereotipi, incontreremo dark ladies, investigatori, antieroi e situazioni cariche di tensione, analizzando inquadrature, costruzione delle scene, uso delle luci e delle ombre, nonché le variazioni di tono che contribuiscono a creare l'inconfondibile atmosfera noir. Un percorso tra colpi di scena e intuizioni geniali, alla scoperta di un immaginario cinematografico che continua a esercitare il suo fascino. Il tutto in 35 mm e 24 fotogrammi al secondo.

INSEGNANTE	EMANUELA MACRÍ
SEDE	Museo Civico - Borgo S. Caterina
CALENDARIO	5, 12, 19, 26 novembre 2026 - 3, 10 dicembre 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 16/09/2026 al 25/09/2026

FOTOGRAMMI E GENERI. LA COMMEDIA NEL CINEMA

Spesso il genere della commedia si associa all'idea – errata in molti casi – di un'opera leggera, disimpegnata, per temi e rappresentazione. Durante il corso, invece, ne esploreremo il carattere, le caratteristiche strutturali, la grammatica del suo linguaggio.

Per cogliere sfumature ed essenza del genere (forse il più?) difficile con cui confrontarsi.

Tra commedie di ogni tempo e luogo, dalla cinematografia di casa nostra, fino a quella di qualche paese, e cultura, più lontani da noi.

INSEGNANTE	EMANUELA MACRÍ
SEDE	Museo Civico – Borgo S. Caterina
CALENDARIO	14, 21, 28 gennaio 2027 – 4, 11, 18 febbraio 2027
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 16/09/2026 al 25/09/2026

LABORATORIO DI FILOSOFIA: LA RICERCA DELLA VERITÀ

Percorso di filosofia in comunità per adulti. Cinque incontri di circa due ore aperti anche a chi non ha una pregressa formazione filosofica. Gli incontri non si svolgono come lezioni frontali, ma come momenti di pratica del pensiero razionale, critico e argomentativo.

Si lavorerà sulla capacità di problematizzare ciò che diamo per scontato, analizzare concetti e chiarire i termini. Particolare attenzione sarà dedicata al confronto dialogico e costruttivo tra i partecipanti. La metodologia è quella della “comunità di ricerca”, in cui la conoscenza si costruisce insieme. Attraverso domande, riflessioni e dialogo, il gruppo svilupperà un’indagine condivisa.

Il tema centrale riguarda le modalità della conoscenza e i criteri con cui riconosciamo la verità.

INSEGNANTE	Prof.SSA CHIARA TAMANINI – laureata in filosofia
SEDE	Auditorium Lupatini - Centro Pastorale “Beata Giovanna” - entrata da Via Setaioli, 3/A
CALENDARIO	13, 20, 27 gennaio 2027 - 3, 10 febbraio 2027
ORARIO	dalle 10:00 alle 12:00 il mercoledì
N. LEZIONI	5
TOTALE ORE	10
QUOTA	€ 15,00
N. ISCRITTI	minimo 20 - massimo 80
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 16/09/2026 al 25/09/2026

Corpo e psiche tra storia della filosofia, psicologia e psichiatria

La proposta offre uno sguardo filosofico sul rapporto tra corpo e psiche. Attraverso una sintetica analisi di alcuni autori della storia della filosofia, si promuove una riflessione sul legame tra anima e corpo, favorendo l'elaborazione di una prospettiva personale. L'obiettivo è inoltre mettere in dialogo discipline come psicologia, psichiatria, biologia e antropologia, evidenziando come l'anima non sia definibile indipendentemente dal corpo.

La presentazione prenderà le mosse dal fatto che ogni essere umano si qualifica come un ente contraddistinto da un centro unificatore, nel quale confluiscono la dimensione spirituale e quella corporea che, biologicamente, si situa nel cervello.

INSEGNANTE	BEATRICE ORTOMBINA
SEDE	Auditorium Lupatini - Centro Pastorale "Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A
CALENDARIO	12, 19, 26 marzo 2027 - 2 aprile 2027
ORARIO	dalle 15:00 alle 17:00 il venerdì
N. LEZIONI	4
TOTALE ORE	5
QUOTA	€ 12,00
N. ISCRITTI	minimo 20 - massimo 80
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 16/09/2026 al 25/09/2026 e dal 11/01/2027 al 11/02/2027

UNO SGUARDO SUL MONDO CON PENSATRICI DI IERI E DI OGGI

Di fronte alle situazioni attuali di cui versa il mondo, alla violenza, alla crudeltà, alle distruzioni che sembrano non aver limite a cui assistiamo impotenti, sentiamo una sorta di annientamento dell'anima, un misto di smarrimento e rabbia, sofferenza e insensatezza. Ci domandiamo cosa fare, come orientarci in questa realtà così incomprensibile, disumana e irrazionale. Nei tre incontri si propone un percorso che possa illuminare "la risposta d'amore alla domanda di ragione" (Margherita Porete, mistica medioevale) per ricordarsi che anche di fronte al dominio della forza "la vita si nasconde" (A. Potente) un percorso orientato dal pensiero e dall'azione di pensatrici di ieri (es. S. Weil, E. Hillesum, H. Arendt) e di oggi (es. C. Zamboni, L. Muraro, A. Potente), ma anche da pratiche che possiamo cogliere in culture diverse dalla nostra (es. Sumud nella tradizione palestinese).

INSEGNANTE	MADDALENA SPAGNOLLI – docente di filosofia e storia
SEDE	Auditorium Lupatini - Centro Pastorale "Beata Giovanna" – entrata da Via Setaioli, 3/A
CALENDARIO	4, 11, 18 febbraio 2027
ORARIO	dalle 15:00 alle 16:30 il giovedì
N. LEZIONI	3
TOTALE ORE	4,50
QUOTA	€ 8,00
N. ISCRITTI	minimo 20 - massimo 80
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 16/09/2026 al 25/09/2026 e dal 11/01/2027 al 15/01/2027

A 500 ANNI DALLA "LANDESORDNUNG" DEL 1526

Il Bauernkrieg, la Vallagarina, Rovereto

A 500 anni dalla stesura della cosiddetta "Landesordnung", tradizionalmente considerata un rivoluzionario progetto di nuovo ordinamento del Tirolo che Michael Gaismair avrebbe redatto nel 1526, il corso illustra, attingendo direttamente dalle fonti documentarie dell'epoca, le origini, gli sviluppi e le conseguenze del "Bauernkrieg" ovvero la vasta insorgenza che scosse drammaticamente la Germania ed il Tirolo nel 1525, la quale costituì la premessa e il contesto di tale documento. Particolare attenzione verrà dedicata alle vicende che riguardano l'area sud tirolese – tridentina, con un "focus" specifico sugli episodi avvenuti in Vallagarina e nella Pretura roveretana, e verrà ovviamente preso in esame il testo della "Landesordnung" medesima.

INSEGNANTE	Dott. CARLO ANDREA POSTINGER - storico
SEDE	Auditorium Lupatini - Centro Pastorale "Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A
CALENDARIO	28 ottobre 2026 - 4, 11, 18, 25 novembre 2026
ORARIO	dalle 15:00 alle 17:00 il mercoledì
N. LEZIONI	5
TOTALE ORE	10
QUOTA	€ 15,00
N. ISCRITTI	minimo 20 - massimo 80
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 16/09/2026 al 25/09/2026

MILLENARIO 1027-2027: APPUNTI DI STORIA DEL PRINCIPATO VESCOVILE DI TRENTO

Nel 2027 ricorre il millenario della costituzione del principato vescovile di Trento: un anniversario di eccezione che sarà festeggiato con iniziative pubbliche di vario genere. In occasione di questa ricorrenza e allo scopo di offrire a quanti sono interessati gli strumenti essenziali per orientarsi e apprezzare al meglio le attività e le proposte culturali che lo celebreranno, il corso ripercorre sinteticamente, in ordine cronologico, gli eventi che hanno scandito la prima parte della vita del governo principesco vescovile, dal 1027 al primo Cinquecento. Soffermandosi sui profili di alcune eminenti figure di principi-vescovi e su momenti storici più cruciali, sarà panoramicamente tratteggiata la declinazione locale di questa forma istituzionale tipica dell'area germanica.

INSEGNANTE	Dott. CARLO ANDREA POSTINGER - storico
SEDE	Auditorium Lupatini - Centro Pastorale "Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A
CALENDARIO	3, 10, 17, 24, 31 marzo 2027
ORARIO	dalle 15:00 alle 17:00 il mercoledì
N. LEZIONI	5
TOTALE ORE	10
QUOTA	€ 15,00
N. ISCRITTI	minimo 20 - massimo 80
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 16/09/2026 al 25/09/2026 e dal 11/01/2027 al 11/02/2027

LA PELLAGRA IN TRENTINO, LA MALATTIA DELLA MISERIA

Il Trentino dell'Ottocento: poca terra – tanta gente. Un turista curioso “scopre” la pellagra a fine settecento, ma per tutto il secolo successivo autorità e stampa sottovalutano il problema e soprattutto non vogliono vedere il legame tra la miseria, il consumo quasi esclusivo di polenta e la malattia. Dopo la metà dell'Ottocento, (il tempo delle disgrazie) con la crisi agricola ed industriale e la grande emigrazione, le autorità cominciano a preoccuparsi. La figura di Guido De Probizer e la sua attività. I primi “censimenti”, la creazione del pellagrosario e la legge della pellagra. I contrasti con Padre Gemelli. La pellagra si spegne a poco negli anni '20 del Novecento.

INSEGNANTE	GIOVANNI BEZZI
SEDE	Auditorium Lupatini – Centro Pastorale “Beata Giovanna” – entrata da Via Setaioli, 3/A
CALENDARIO	9, 16, 23 novembre 2026
ORARIO	dalle 15:00 alle 17:00 il lunedì
N. LEZIONI	3
TOTALE ORE	6
QUOTA	€ 9,00
N. ISCRITTI	minimo 20 - massimo 80
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 16/09/2026 al 25/09/2026

Negli ultimi anni, il Museo ha allargato la propria narrazione storica rispetto al passato.

Attraverso mostre temporanee e percorsi fotografici, lo sguardo dei visitatori viene ora guidato oltre i confini della Prima guerra mondiale. Nel corso degli incontri indagheremo la storia di alcuni dei conflitti che hanno segnato il Ventesimo secolo, tra i quali la guerra civile spagnola alla quale il museo dedicherà un nuovo percorso espositivo, offrendo nuove chiavi di lettura sulla storia del Novecento.

A cura del MUSEO STORICO ITALIANO DELLA GUERRA (MITAG)

INSEGNANTE	Dott.ssa ANNA PISETTI
SEDE	Auditorium Lupatini - Centro Pastorale "Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A
CALENDARIO	11, 18, 25 febbraio 2027
ORARIO	dalle 15:00 alle 17:00 il giovedì
N. LEZIONI	3
TOTALE ORE	6
QUOTA	€ 9,00
N. ISCRITTI	minimo 20 - massimo 80
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 16/09/2026 al 25/09/2026 e dal 11/01/2027 al 15/01/2027

SUFFRAGIO FEMMINILE IN ITALIA E LE MADRI DELLA COSTITUZIONE

Nel 2026 ricorre l'80esimo anniversario del voto alle donne della Repubblica e dell'Assemblea Costituente: due incontri per far conoscere la conquista e il ruolo delle donne nella costruzione di un'Italia libera, democratica e giusta.

1° conferenza : Il cammino delle donne italiane alla conquista del voto

2° conferenza: Le madri della Costituzione: il loro contributo alla Carta Costituzionale.

A cura di ANPI - Associazione Nazionale Partigiani d'Italia Rovereto - Vallagarina sez. "A.Bettini"

INSEGNANTE	MARA ROSSI
SEDE	Auditorium Lupatini - Centro Pastorale "Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A
CALENDARIO	3, 10 dicembre 2026
ORARIO	dalle 15:00 alle 17:00 il giovedì
N. LEZIONI	2
TOTALE ORE	4
QUOTA	gratuito
N. ISCRITTI	minimo 20 - massimo 80
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 16/09/2026 al 25/09/2026

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	18 marzo 2027 - 1, 15, 29 aprile 2027 - 13 maggio 2027
ORARIO	dalle 15:00 alle 17:00 il giovedì
N. LEZIONI	5
TOTALE ORE	10
QUOTA	€ 15,00
N. ISCRITTI	minimo 20 - massimo 80
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 16/09/2026 al 25/09/2026 e dal 11/01/2027 al 11/02/2027

Comunità fluviali e paesaggi in mutamento

I fiumi sono sempre andati a braccetto con la storia dell'umanità. A volte si rivoltano e fanno danni ma nulla in confronto ai benefici che producono. Dopo un'introduzione generale sugli ecosistemi fluviali e sul legame tra i fiumi e la storia delle civiltà umane parleremo in modo approfondito dell'Adige e di altri fiumi, anche grazie alla proiezione di alcuni film tratti dal repertorio del RAM Film Festival.

A cura della FONDAZIONE MUSEO CIVICO DI ROVERETO

INSEGNANTE	Dott. MAURIZIO BATTISTI
SEDE	Museo Civico - Borgo S. Caterina
CALENDARIO	9, 16, 23, 30 marzo 2027 - 6 aprile 2027
ORARIO	dalle 15:00 alle 17:00 il martedì
N. LEZIONI	5
TOTALE ORE	10
QUOTA	€ 15,00
N. ISCRITTI	minimo 20 - massimo 80
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 16/09/2026 al 25/09/2026 e dal 11/01/2027 al 11/02/2027

Strumenti, assistenti o compagni?

Le intelligenze artificiali generative stanno ridefinendo il rapporto tra uomo e macchina. Sistemi capaci di ragionare, immaginare, parlare e ascoltare stanno entrando negli spazi della vita quotidiana, aprendo nuove possibilità, ma anche nuove domande.

In questo ciclo di incontri si partirà dall'AI come strumento pratico per la vita quotidiana, per poi interrogarsi sulla sua capacità di generare idee e contenuti che percepiamo come "creativi" e sulle nuove forme di interazione rese possibili da tecnologie capaci di comunicare con noi tramite diversi canali sensoriali.

Infine si esplorerà la crescente capacità di queste tecnologie di adattarsi alle preferenze degli utenti, spesso in modo silenzioso e quasi invisibile.

INSEGNANTE	ANDREA SIGNORELLI
SEDE	Auditorium Lupatini - Centro Pastorale "Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A
CALENDARIO	3, 10, 17, 24 novembre 2026
ORARIO	dalle 15:00 alle 17:00 il martedì
N. LEZIONI	4
TOTALE ORE	8
QUOTA	€ 12,00
N. ISCRITTI	minimo 20 - massimo 80
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 16/09/2026 al 25/09/2026

VISITA GUIDATA AL LABORATORIO DI REALTÀ VIRTUALE DI PALAZZO FEDRIGOTTI

Visita guidata al Laboratorio di Ricerca su Realtà Virtuale e Stati Alterati di Coscienza del Dipartimento di Psicologia e Scienze Cognitive dell'Università di Trento, situato a Palazzo Fedrigotti e diretto dal professor Nicola De Pisapia.

L'incontro offrirà l'opportunità di conoscere le attività di ricerca svolte nel laboratorio e di approfondire il ruolo delle tecnologie immersive nello studio della mente e della coscienza.

Momenti di presentazione teorica, dedicati ai progetti di ricerca e ai dispositivi utilizzati, si alterneranno a momenti pratici, durante i quali i partecipanti potranno osservare e sperimentare alcune delle apparecchiature impiegate nelle attività del laboratorio.

INSEGNANTE	ANDREA SIGNORELLI
SEDE	Palazzo Fedrigotti - Corso Bettini, 31
N. LEZIONI	1
TOTALE ORE	1,50
QUOTA	€ 5,00
N. ISCRITTI	minimo 10 - massimo 20
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 16/09/2026 al 25/09/2026

VISITA N. 1

CALENDARIO 12 gennaio 2027

ORARIO dalle 14:30 alle 16:00 il martedì

VISITA N. 2

CALENDARIO 12 gennaio 2027

ORARIO dalle 16:30 alle 18:00 il martedì

Viaggio nei laboratori di ricerca dell'università di Trento

Entrate nei laboratori del Braitenberg Brain Institute dell'Università di Trento, dove nasce la conoscenza sul cervello e sulla mente. Un percorso guidato dai ricercatori universitari vi accompagnerà alla scoperta delle neuroscienze e della psicologia sperimentale. Potrete osservare da vicino strumenti di ricerca, esperimenti e tecnologie utilizzate per studiare comportamento, memoria e apprendimento. La visita includerà la presentazione di studi condotti su piccoli animali, fondamentali per comprendere i meccanismi del sistema nervoso. Ogni laboratorio illustrerà le proprie attività con un linguaggio semplice, accessibile e coinvolgente. Sono previsti momenti di confronto diretto con i ricercatori per soddisfare curiosità e domande.

È consentita la partecipazione a una sola visita.

INSEGNANTE	CIMEC - CENTRO INTERDIPARTIMENTALE MENTE/ CERVELLO
SEDE	Piazza della Manifattura 1, Ed. 10
CALENDARIO	Sono previste due visite in date da definire
N. LEZIONI	1
TOTALE ORE	2
QUOTA	€ 5,00
N. ISCRITTI	minimo 10 - massimo 30
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 16/09/2026 al 25/09/2026

L'attività che proponiamo mira ad essere un'introduzione all'ampio tema dell'astronomia e delle scienze spaziali.

Si svolge in quattro incontri durante i quali daremo 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.

Parleremo di osservazione e di esplorazione dello Spazio. Una delle lezioni si terrà al Planetario del Museo Civico, sia sotto la cupola, dove saranno 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 e MARTINA DE MAIO
SEDE	Museo Civico - Borgo S. Caterina
CALENDARIO	14, 21, 28 gennaio 2027 - 4 febbraio 2027
ORARIO	dalle 15:00 alle 17:00 il giovedì
N. LEZIONI	4
TOTALE ORE	8
QUOTA	€ 12,00
N. ISCRITTI	minimo 20 - massimo 60
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 16/09/2026 al 25/09/2026
ISCRIZIONI	Carta e penna per prendere appunti.

In occasione della presenza al Museo di Scienze e Archeologia dell'allestimento temporaneo di fotografia astronomica, verranno approfondite alcune tematiche specifiche, partendo dagli spunti dati dalla mostra, oltre che dal planetario e dall'osservazione del cielo, per prendere sempre più confidenza con il vasto mondo dell'astronomia. Consigliamo di partecipare prima del corso a "I giovedì dell'astronomia" conferenze tematiche aperte alla cittadinanza, che si svolgono al Museo a novembre.

Il corso si rivolge particolarmente a chi ha frequentato i corsi base e avanzato di astronomia nelle precedenti edizioni dell'Università dell'Età Libera.

A cura della FONDAZIONE MUSEO CIVICO DI ROVERETO

INSEGNANTE	CHIARA SIMONCELLI e MARTINA DE MAIO
SEDE	Museo Civico - Borgo S. Caterina
CALENDARIO	3, 10, 17 dicembre 2026
ORARIO	dalle 15:00 alle 17:00 il giovedì
N. LEZIONI	3
TOTALE ORE	6
QUOTA	€ 9,00
N. ISCRITTI	minimo 20 - massimo 60
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 16/09/2026 al 25/09/2026
OCCORRE	Carta e penna per prendere appunti.

...LO SAI CHE SEI EVOLUTO QUANTO UNA TROTA?

Il riallestimento delle sale permanenti del Museo di Scienze ed Archeologia dedicate alla zoologia, ci permette di ragionare ancora meglio sull'evoluzione e su come questa abbia portato alla biodiversità che ci circonda.

Anche grazie ai reperti presenti, conosceremo più da vicino gli animali che ci circondano, comprendendone pregi e difetti, abitudini e importanza della loro conservazione, per una convivenza più pacifica e sicura per tutti.

A cura della FONDAZIONE MUSEO CIVICO DI ROVERETO

INSEGNANTE	FEDERICA BERTOLA
SEDE	Museo Civico - Borgo S. Caterina
CALENDARIO	11, 18, 25 gennaio 2027
ORARIO	dalle 10:00 alle 12:00 il lunedì
N. LEZIONI	3
TOTALE ORE	6
QUOTA	€ 9,00
N. ISCRITTI	minimo 15 - massimo 30
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 16/09/2026 al 25/09/2026

LE PIANTE OFFICINALI: PIANTE SPECIALI PER APPRENDISTI SPECIALI

Un breve percorso per scoprire le piante officinali del territorio trentino tra tradizione e osservazione diretta. Il corso propone un'introduzione teorica su storia, significato e uso delle erbe officinali, seguita da un momento pratico nel giardino del Museo di Scienze e Archeologia. Durante il secondo incontro sarà possibile osservare da vicino alcune specie e imparare a riconoscerle.

Un'occasione per conoscere meglio il patrimonio naturale del territorio e avvicinarsi in modo consapevole al mondo delle piante officinali.

A cura della FONDAZIONE MUSEO CIVICO DI ROVERETO

INSEGNANTE	MAURIZIO DAPOR
SEDE	Museo Civico - Borgo S. Caterina
CALENDARIO	11, 18, 25 gennaio 2027
ORARIO	dalle 10:00 alle 12:00 il lunedì
N. LEZIONI	3
TOTALE ORE	6
QUOTA	€ 5,00
N. ISCRITTI	minimo 15 - massimo 30
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 16/09/2026 al 25/09/2026 e dal 11/01/2027 al 11/02/2027

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, fiori: come riconoscerli e utilizzarli, scoprendo miti, leggende e tradizioni popolari a loro legati.

Consigliato a chi ha frequentato il corso precedente.

INSEGNANTE	ALESSANDRA SIMONINI
SEDE	Auditorium Lupatini - Centro Pastorale "Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A
CALENDARIO	26 novembre 2026 - 3, 10, 17 dicembre 2026
ORARIO	dalle 9:30 alle 11:30 il giovedì
N. LEZIONI	4
TOTALE ORE	8
QUOTA	€ 12,00
N. ISCRITTI	minimo 12 - massimo 30
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 16/09/2026 al 25/09/2026
OCCORRE	Carta e penna per prendere appunti.

IL CICLO VITALE DELL'ORTO: SEMI, CURA E NATURA

Il corso è dedicato alla gestione e al mantenimento di un orto in salute secondo pratiche naturali.

Verrà approfondito il concetto di orto come ecosistema vivente, analizzandone le principali criticità e gli accorgimenti utili a migliorarne le condizioni generali. Saranno inoltre trattati temi quali l'importanza di un suolo sano, le consociazioni, i preparati vegetali e l'impiego di piante di supporto.

Una parte del percorso sarà dedicata all'autoproduzione dei semi, alle tecniche di riproduzione vegetale e alla conoscenza delle principali famiglie orticole.

INSEGNANTE	Dott.ssa STEFANIA SCRINZI
SEDE	Auditorium Lupatini - Centro Pastorale "Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A
CALENDARIO	24 febbraio 2027 - 3, 10, 17, 24 marzo 2027
ORARIO	dalle 9:30 alle 11:30 il mercoledì
N. LEZIONI	5
TOTALE ORE	10
QUOTA	€ 15,00
N. ISCRITTI	minimo 15 - massimo 30
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 16/09/2026 al 25/09/2026 e dal 11/01/2027 al 15/01/2027

LABORATORIO DI BOTANICA URBANA

Il corso si propone di fornire strumenti teorici e pratici di botanica e agronomia per la manutenzione e la coltivazione di piante da interno, succulente, piante da balcone e piante da esterno ornamentali. Verranno approfondite tematiche legate alla concimazione, alla rinvasatura, alla potatura e trattamento di fitopatologia.

INSEGNANTE	LORENZO BICELLI TOLLER
SEDE	Sala Cenacolo - Centro Pastorale "Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A
CALENDARIO	4, 11, 18, 25 marzo 2027
ORARIO	dalle 14:30 alle 16:30 il giovedì
N. LEZIONI	4
TOTALE ORE	8
QUOTA	€ 13,00+ € 20,00 da consegnare all'insegnante alla prima lezione per l'acquisto dei materiali che verranno utilizzati durante il corso.
N. ISCRITTI	minimo 10 - massimo 15
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 16/09/2026 al 25/09/2026 e dal 11/01/2027 al 11/02/2027
OCCORRE	Guanti, cesoia

SEMPLIFICARE PER STARE MEGLIO: CASA, SPAZI E VITA QUOTIDIANA

Primo appuntamento: Se non lo faccio io, non lo fa nessuno. Come alleggerire il carico mentale e smettere di portare da sola il peso della casa.

Secondo appuntamento: Apri l'armadio e fai spazio a te! Il cambio stagione come momento di cura e presenza.

Terzo appuntamento: Vivi più felice, un viaggio alla scoperta del decluttering! Come alleggerire la casa, semplificare la gestione degli spazi e vivere con più ordine e chiarezza

INSEGNANTE	LUIGIA PALOMBA - professional home organizer
SEDE	Auditorium Lupatini - Centro Pastorale "Beata Giovanna" - entrata da Via Setaioli, 3/A
CALENDARIO	11, 18, 25 marzo 2027
ORARIO	dalle 15:30 alle 17:00 il giovedì
N. LEZIONI	3
TOTALE ORE	4,5
QUOTA	€ 7,00
N. ISCRITTI	minimo 20 - massimo 80
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 16/09/2026 al 25/09/2026 e dal 11/01/2027 al 11/02/2027

SPAZIO ARGENTO: UN SERVIZIO A FAVORE DELLA POPOLAZIONE ANZIANA

L'incontro mira a far conoscere Spazio Argento Vallagarina 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:

spazioargentoavallagarina@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	29 ottobre 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 16/09/2026 al 25/09/2026

Gli incontri sono organizzati da alcuni studenti dell'ITT Marconi con l'aiuto dei loro insegnanti, che saranno a disposizione degli iscritti per dare loro supporto sull'utilizzo di strumenti digitali o per avere chiarimenti sul loro funzionamento. Alcuni esempi possono essere:

- Posta elettronica e la posta elettronica certificata (PEC)
- Navigazione in Internet
- Utilizzo di servizi online della pubblica amministrazione (accesso con SPID/CIE);
- Sicurezza informatica (le frodi informatiche, accenni al phishing);
- Uso dello smartphone: gestione delle applicazioni e dei dati.

Si può frequentare un solo corso.

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

SEDE	ITT MARCONI - S. Ilario
CALENDARIO	da definire, nel periodo da fine ottobre a metà dicembre
ORARIO	dalle 14:00 alle 16:00 il lunedì dalle 15:30 alle 17:00 il giovedì
N. LEZIONI	5
TOTALE ORE	8,5
QUOTA	€ 14,00
N. ISCRITTI	minimo 10 - massimo 15
ETÀ	minima 40
ISCRIZIONI	dal 16/09/2026 al 25/09/2026

The background of the entire page is a checkerboard pattern of squares in various shades of pink and light red. The text is centered in the upper half of the image.

ISTITUZIONI CULTURALI E SPORTELLI DEL COMUNE DI ROVERETO

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

ISCRIZIONI AI CORSI: entro il 31/07/2026

online seguendo le indicazioni dal sito <https://www.scuolamusicale.rovereto.tn.it> o **di persona** presso la segreteria della Scuola Musicale "R.Zandonai".

Dopo il 31/07 telefonare o scrivere direttamente alla Scuola Musicale

- 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 Conti

Periodo: ottobre 2026 – maggio 2027 / lunedì 15.45-17.15

Costo: € 58,00 di tassa di iscrizione alla Scuola Musicale + € 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 2026 – giugno 2027 (secondo il calendario scolastico) / martedì dalle 15.30-17.30

Costo: € 58,00 di tassa di iscrizione + € 100,00 di quota frequenza

- MUSICA APPLICATA ALLE IMMAGINI -

Colonne sonore, musica per pubblicità, videogiochi, installazioni artistiche

La musica applicata alle immagini è la creazione e l'uso di composizioni musicali (originali o preesistenti) appositamente concepite per accompagnare, integrare e potenziare prodotti audiovisivi. Essa crea un legame sinergico con le immagini per intensificare l'emozione, definire ritmi e narrare storie in cinema, pubblicità, videogiochi e installazioni artistiche. Gli argomenti che verranno trattati durante il seminario riguarderanno tutti quegli aspetti che rendono così peculiare questa forma d'arte: storia, funzioni, linguaggi, applicazione nei vari generi di audiovisivi.

Insegnante: Fabio Conti

Periodo: ottobre 2026 – novembre 2026 per 8 lezioni complessive mercoledì, orientativamente, 18.30-20.00 (da confermare)

Costo: € 58,00 di tassa di iscrizione alla Scuola Musicale

- SCRIVERE LA MUSICA CON MUESCORE -

Un corso per apprendere l'utilizzo del software di notazione musicale più diffuso e gratuito.

Corso finalizzato all'apprendimento della scrittura musicale digitale, la trascrizione e la modifica di partiture attraverso "Musescore", il software di notazione musicale più diffuso al mondo, altamente performante e gratuito.

Rivolto agli appassionati di musica e ad alunni con qualunque grado di conoscenza digitale e musicale. Sarà necessario un computer portatile per ogni partecipante. Le istruzioni per installare il programma verranno inviate agli iscritti prima dell'inizio del corso.

Insegnante: Daniele Grott

Periodo: da individuare, per 6 lezioni complessive

Lezioni da 1h 30' ciascuna.

Costo: € 58,00 di tassa di iscrizione alla Scuola Musicale

BIBLIOTECA CIVICA DI ROVERETO

ORARI DI APERTURA

- **Biblioteca:** dal lunedì al sabato 8:30 - 22:00 | domenica 8:30 - 13:00 (esclusi luglio e agosto)
- **Sala archivio:** dal lunedì al venerdì 8:30 - 18:30

TELEFONO: 0464 452500 - 0464 452501

CONTATTI EMAIL:

- **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

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 ore 20.00 in sala multimediale, per parlare di libri e commentare un'opera scelta dai partecipanti nell'incontro precedente. Calendario aggiornato: <https://libripensieri.wordpress.com>
- **"Noi che leggiamo":** ogni 3 settimane, da settembre a giugno, il venerdì alle ore 10.00 in 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/>
- **"Cozy Dragon Book Club":** l'ultimo martedì del mese, dalle 17.00 alle 18.30, per parlare di libri a tema fantasy.

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 o telefona al n. 0464 452500 – 0464 452501.

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

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 Comunicazione e relazioni con il pubblico U.R.P. del Comune di Rovereto, Piazza del 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 possono 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 Comunicazione e relazioni con il pubblico U.R.P. del Comune di Rovereto, Piazza del Podestà, 11 - piano terra Municipio

Telefono: 0464 452499

Si accede - solo previo appuntamento - il lunedì, ogni 15 giorni, dalle 14.30 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;
- attivazione della carta di identità elettronica CIE;
- 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 sanitaria universitaria integrata del Trentino 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 Comunicazione e relazioni con il pubblico U.R.P. del Comune di Rovereto, Piazza del Podestà, 11 - piano terra Municipio

Telefono: 0464 452499

Si accede solo previo appuntamento.

PUNTO CLIENTE INPS

Servizio frutto di una convenzione 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 Comunicazione e relazioni con il pubblico U.R.P. del Comune di Rovereto, Piazza del Podestà, 11 - piano terra Municipio

Telefono: 0464 452499

Si accede solo previo appuntamento.

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, 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, 65
il giovedì dalle ore 9.00 alle ore 13.00 su appuntamento

Per fissare un appuntamento è necessario telefonare al numero 333/8790383 dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 13.00.

VIVIROVERETO – AGENDA DEGLI EVENTI

Vuoi sapere cosa succede a Rovereto? Scansiona il QR code e scopri ViviRovereto, il calendario partecipato degli eventi e delle manifestazioni della città.

Concerti, spettacoli, mostre, incontri culturali, attività per famiglie, iniziative delle associazioni e molto altro: un unico spazio dove trovare appuntamenti, informazioni e aggiornamenti sempre disponibili.

ViviRovereto è il punto di riferimento per restare connessi alla vita culturale e sociale della comunità e per non perdere le opportunità offerte dal territorio.



The background of the entire page is a checkerboard pattern of squares in various shades of pink and light red. The top half of the page is a solid light pink color, while the bottom half features the checkerboard pattern.

SERVIZI PER ANZIANI

CENTRO SERVIZI ANZIANI

Il servizio, a carattere diurno, è finalizzato a favorire il benessere delle persone anziane e a sostenere la loro permanenza nel proprio ambiente di vita. È orientato a stimolare, valorizzare e potenziare le abilità e le autonomie delle persone; promuove la partecipazione attiva attraverso il coinvolgimento nell'ideazione e nella realizzazione delle attività.

Mira alla prevenzione, all'invecchiamento attivo e alla promozione dell'inclusione sociale. Anche attraverso la rete di volontariato, le attività sono volte a realizzare occasioni per stare insieme, a creare servizi di prossimità, al sostegno e alla promozione di attività sociali finalizzate al benessere delle persone.

Sede di via Portici, 19 - Rovereto

Referenti: Angela Nave e Milena Folgarait

Telefono: 0464 455193; 340 7355312; 335 6235316

Email: angela.nave@apspvannetti.it
folgaraitmilena@comune.rovereto.tn.it

Sede di via Fedrigotti, 7 - (Borgo Sacco) 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, 10 - terzo piano

Orari Dal lunedì al venerdì dalle 8.30 alle 12.30

Accesso in presenza su appuntamento.

CURAINSIEME

È un percorso destinato a persone che si prendono cura di un proprio familiare anziano. Tale percorso è nato nel 2019 da un gruppo di lavoro composto dai rappresentanti della Provincia Autonoma di Trento, dell'Azienda Provinciale per i Servizi Sanitari (dal 01.01.2026 Asuit), delle Comunità di Valle, di U.P.I.P.A., della Fondazione Franco Demarchi, di Consolida e della Consulta Provinciale per la salute. L'obiettivo di tale progetto è quello di riconoscere, sostenere e valorizzare i familiari che prestano assistenza ad un proprio caro anziano, attraverso azioni di sensibilizzazione, formazione, supervisione e confronto. Si tratta di un percorso volto a sostenere e valorizzare il ruolo del caregiver che presta assistenza al proprio familiare anziano non autosufficiente. Cura Insieme offre gratuitamente incontri di sensibilizzazione, percorsi di for-

mazione e gruppi di auto mutuo aiuto. Da settembre 2026 sono previsti incontri di sensibilizzazione e formazione nel territorio della Vallagarina. Per informazioni rivolgersi a SPAZIO ARGENTO 0464 452901 o consultare il sito curainsieme.it

COMUNITÀ AMICHE DELLE PERSONE CON DEMENZA

Il Progetto *Comunità amiche delle persone con demenza* è un'iniziativa volta a contrastare l'impoverimento sociale delle persone con demenza e garantire loro inclusione e rispetto dei diritti. Si tratta di un piano finanziato dalla Provincia Autonoma di Trento e promosso a livello territoriale con specifiche attività e percorsi di sensibilizzazione, informazione e inclusione.

Il progetto territoriale di sviluppo delle *Comunità amiche delle persone con demenze 2026-2028* è stato proposto dal Servizio Socio Assistenziale della Comunità della Vallagarina in stretta collaborazione con il Servizio Politiche Sociali del Comune di Rovereto all'interno di un Tavolo di Lavoro che riunisce soggetti coinvolti a vario titolo nella tematica.

In Vallagarina, le azioni del programma triennale si svolgeranno principalmente nei territori del Comune di Rovereto e del Comune di Brentonico e mirano a:

- aumentare la consapevolezza della comunità e la comprensione verso le demenze;
- promuovere accoglienza e supporto alle persone con demenza e ai loro familiari;
- accrescere la visibilità dei Piani triennali.

Per informazioni

Contatti: SPAZIO ARGENTO

Telefono: 0464 452901

Email: spazioargentovallagarina@comune.rovereto.tn.it

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, Asuit 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

The background of the entire page is a checkerboard pattern of squares in various shades of pink and light red. The top half of the page has a solid pink background with the text centered. The bottom half features the checkerboard pattern.

CORSI E ATTIVITÀ PROPOSTI DA ALTRI ENTI

MART

Corso Bettini, 43 - Tel. 0464 454135/454108
education@mart.tn.it - www.mart.tn.it

WORKSHOP

Costo: 60 € (ridotto 50 € per over 65, under 30, Membership Mart, docenti e educatori)

Prenotazioni: education@mart.tn.it, 0464.454135

12 ottobre 2026, ore 10.00-13.00 e 14.00-18.00

BLAUER SCHNIPSEL. ETICA ED ESTETICA DEL RIUSO

a cura di Adele Buffa, Rocco Modugno e Andrea Righetto

Il lavoro del collettivo Blauer Schnipsel nasce dal riuso degli scarti di lavorazione del tessuto del blauer Schurz, il tradizionale grembiule blu del Sudtirolo-Alto Adige. Il workshop si basa sulla pratica dell'upcycling (processo che trasforma i materiali di scarto in modo creativo, con un cambiamento di valore e funzione) e si avvale di strumenti progettati appositamente: moduli combinatori, esercizi di cucito accessibili anche ai principianti e fondamenti di Eco-Social design. Il risultato è un'attività coinvolgente che favorisce la creatività e la collaborazione, mostrando come lo scarto possa diventare risorsa narrativa, educativa e comunitaria.

8 novembre 2026, ore 10.00-13.00 e 14.00-18.00

NEL SEGNO DI DEPERO. LETTERING FUTURISTA

a cura di Alessandro Fiorentino

Un workshop di calligrafia che trae ispirazione dalle Tavole parolibere di Fortunato Depero, caratterizzate da un lettering innovativo e dinamico. L'attività invita i partecipanti a dialogare con le opere grafiche dell'artista futurista, sperimentando nuove soluzioni compositive e intrecciando testi e immagini, segni e sfondi colorati. Questo approccio è pensato anche per chi non ha mai seguito corsi di arte calligrafica e desidera sperimentare liberamente giochi di lettering con strumenti come la parallel pen e l'automatic pen a punta quadra.

13 dicembre 2026, ore 10.00-13.00 e 14.00-18.00

LE FORME DEL SEGNO *a cura di Mascia Premoli*

Questo workshop è pensato per avvicinarsi alla pratica grafica in modo libero e sperimentale, senza necessità di avere particolari competen-

ze 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.

INCONTRI ONLINE

IO, L'ARTE E LE NEUROSCIENZE

Questi incontri, organizzati in collaborazione con l'associazione culturale NeurUni, si tengono online il giovedì, dalle 17.30 alle 19.00 e la partecipazione è gratuita.

Iscrizioni e link di collegamento: education@mart.tn.it. Info: c.tamanini@mart.tn.it

- **8 ottobre 2026 - L'apollineo e il dionisiaco (e il senso di realtà)**
Nicola De Pisapia in dialogo con Tomaso Gazzola
- **15 ottobre 2026 - Il sublime e la profonda meraviglia.**
Alice Chirico in dialogo con Andrea Signorelli
- **22 ottobre 2026 - Dreaming and the hypnagogic state**
Jennifer Dumpert in dialogo con Andrea Signorelli
- **29 ottobre 2026 - Ipnosi e creatività**
Erik Gadotti in dialogo con Tomaso Gazzola
- **5 novembre 2026 - Giocattoli di legno, vita e meraviglia**
Monica Ferrari e Michaela Sottriffer in dialogo con Carlo Tamanini

IO, L'ARTE E I FUTURI

Il Mart fa parte del Network Musei dei futuri, rete di musei e istituzioni culturali che hanno introdotto il futuro nell'ambito della loro missione culturale, promosso da ICOM Italia e dall'Alleanza Italiana per lo Sviluppo Sostenibile.

Al centro è l'idea che i musei non solo custodiscono patrimoni ereditati dal passato o espressione del presente ma anche immaginano e costruiscono scenari futuri sostenibili e desiderabili. Dalla collaborazione tra il Mart, l'Italian Institute for the Future Foundation e l'ALAF-Associação Latina de Futuros, con il patrocinio di ICOM Italia, nasce questa nuova edizione del 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 e la capacità

di visualizzazione. Tutti gli incontri si tengono di lunedì, dalle 17.30 alle 19.00, e la partecipazione è gratuita.

Iscrizioni e link di collegamento: education@mart.tn.it. Curatela: Joice Preira. Info e contatti: c.tamanini@mart.tn.it

- **12 ottobre 2026 - Futuri personali**, a cura di Joice Preira
- **19 ottobre 2026 - Arte, etnografia e futuri**, a cura di Paula Zuccotti
- **26 ottobre 2026 - Il Museu do Amanhã di Rio de Janeiro**, a cura di Marina Piquet e Fabio Scarano
- **2 novembre 2026 - Co-spirazioni per il futuro: letteratura ecodistopica ispano-americana**, a cura di Federica Moscatelli
- **9 novembre 2026 - Dal possibile al plurale: design speculativo e immaginazione collettiva latino-americana**, a cura di Renan Lessa, Bruno Macedo, Susan Moreno

INCONTRI

BLA BLA ENGLISH, FRANÇAIS E NIHONGO

Al Mart ritornano gli incontri mensili del tardo pomeriggio, per tutte le persone interessate, del ciclo "Mart bla bla" (14ª edizione).

A diretto contatto con le opere esposte al museo, un'ora e mezza per coltivare le proprie conoscenze linguistiche oppure per arricchirle e riprenderle.

Gli appuntamenti in giapponese, a differenza di quelli in francese e inglese, si svolgono in italiano con puntuali affondi linguistici, grazie alla curatela di un antropologo culturale di Hokkaido.

Tutti gli incontri sono previsti di venerdì, dalle 17.30 alle 19.00.

- **Mart Blabla English** 23 ottobre, 20 novembre, 11 dicembre, 22 gennaio, 19 febbraio, 12 marzo
- **Mart Blabla Français** 23 ottobre, 20 novembre, 11 dicembre, 22 gennaio, 19 febbraio, 12 marzo
- **Mart Blabla Nihongo** 30 ottobre, 27 novembre, 18 dicembre, 29 gennaio, 26 febbraio, 19 marzo

Il costo è di 6 euro ad incontro. Info e prenotazioni: education@mart.tn.it

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 Alvisse 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, 7-11 ottobre 2026

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 2026 ha per titolo "Sguardi sulle città". *L'ingresso alle proiezioni è libero. Programma sul sito www.ramfilmfestival.it*

FESTIVAL METEOREOLOGIA

Rovereto, 19-22 novembre 2026

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>

MITAG

Museo Storico Italiano della Guerra

Il MITAG racconta l'esperienza di uomini e donne in guerra tra Ottocento e Novecento, vicende del passato che invitano a riflettere sul presente. Il museo propone mostre, esposizioni permanenti, eventi, conferenze e presentazioni di libri. Il calendario aggiornato è disponibile sul sito del museo.
www.museomitag.it

E NOI CHE NE SAPPIAMO? RIFLESSIONI SUL COLONIALISMO ITALIANO

fino all'8 dicembre 2026

Il MITAG si interroga sulle modalità con le quali sono state raccontate e si possono narrare oggi le vicende coloniali italiane del periodo tra la fine dell'Ottocento e la Seconda guerra mondiale. La mostra vuole stimolare una riflessione critica su come l'immaginario coloniale italiano sia stato fondato su stereotipi e letture romanticizzate, usati per legittimare il dominio e la violenza. Gli oggetti e le immagini esposti, ci interrogano anche su rimozioni e pregiudizi che permangono ancora oggi.

FRANCESCO CITO, AFGHANISTAN. LA GUERRA INFINITA

Mostra fotografica | 17 ottobre 2026 - 30 maggio 2027

La mostra documenta gli effetti dell'invasione sovietica dell'Afghanistan e del lungo conflitto che ne seguì. Dopo un primo viaggio nel 1980, Cito torna a più riprese nel 1989, muovendosi insieme ai guerriglieri "mujaheddin" per documentare l'occupazione di un paese ancora arcaico da parte di quella che era considerata la seconda potenza mondiale. L'impronta della guerra è evidente ovunque: villaggi distrutti, colonne di profughi in fuga verso i campi allestiti lungo i confini, dolore, sofferenza e morte.

LA GUERRA CIVILE SPAGNOLA

da febbraio 2027

La mostra ricostruisce la partecipazione italiana alla guerra civile spagnola tra il 1936 ed il 1939, nelle fila del Corpo Truppe Volontarie e nelle Brigate Internazionali. Il racconto si articola attraverso oggetti e fonti conservate in archivio: memorie, diari e album fotografici.

ORIENTE OCCIDENTE

Oriente Occidente è un'associazione culturale che crede nella pratica e nella cultura del dialogo e sviluppa reti di relazioni attraverso il linguaggio della danza, dando vita a progetti capaci di superare confini geografici, sociali e generazionali.

Le attività si articolano durante tutto l'anno in tre ambiti principali: **Festival**, dieci giorni a settembre dedicati alle arti performative contemporanee a livello internazionale; **Studio**, una casa della danza che accoglie artisti, artiste e compagnie offrendo uno spazio di ricerca e sperimentazione; e **People**, un insieme di iniziative rivolte alla comunità, alle scuole e ai cittadini, pensate per promuovere partecipazione, inclusione e confronto.

All'interno di quest'ultima sessione, Oriente Occidente organizza tra i mesi di ottobre e aprile anche laboratori di movimento dedicati alle persone over 65, creando occasioni di scoperta, espressione e condivisione attraverso il linguaggio del corpo.

Attraverso il movimento si custodiscono ritmo, presenza e vitalità.

Ogni passo, ogni gesto, ogni respiro raccontano un modo unico di stare nel mondo. In uno spazio accogliente e protetto, il corpo diventa occasione di incontro, gioco, relazione e benessere.

Non è richiesta alcuna esperienza: basta la curiosità di lasciarsi guidare dal movimento, dai propri tempi e dalle proprie energie.

Un'esperienza pensata per ritrovare libertà nel gesto, ascolto di sé e il piacere di condividere il movimento insieme agli altri.

Per info: orienteoccidente.it - info@orienteoccidente.it - 0464431660

LABORATORIO DI STORIA

Vicolo Paiari 5/A, Rovereto
Mail: labstoriarov@gmail.com

Tutti i martedì dalle ore 15.00 alle 17.00 la sede del Laboratorio è aperto 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 2026 sono previste tre giornate di "Porte aperte del Laboratorio" per illustrare le attività svolte e le ricerche in corso, con una presentazione dei recenti lavori svolti sulla Manifattura Tabacchi di Sacco e a seguire una visita all'ex filatoio di Colle Masotti:

- **Martedì 29 settembre ore 15.00**
- **Martedì 27 ottobre ore 15.00**
- **Martedì 17 novembre ore 15.00.**

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

8 settembre 2026

CONFERENZA **UN'UNICA SALUTE, MOLTE VITE. DILEMMI CONTEMPORANEI TRA BIODIVERSITÀ E PREVENZIONE.**

Quando la natura ci spaventa, qual è la risposta giusta? Intervenire, controllare, eliminare? Un ricercatore e una ricercatrice si sfidano in un dibattito aperto: da un lato l'importanza della salute umana, dall'altro l'impatto delle nostre scelte sull'ambiente. Il finale potrebbe sorprendervi. Con **Nicoletta Plotegher** (Università di Padova) e **Fabio De Pascale** (Università di Padova).

Ottobre 2026

CICLO DI CONFERENZE **LA POETICA DI EUGENIO MONTALE**

(a cura di Patricia Salomoni, Fabio Rosa, Bruno Mellarini).

L'Accademia roveretana degli Agiati, sull'onda delle molte iniziative per il centenario della prima pubblicazione di Ossi di seppia nel 1925, intende organizzare un ciclo di studi sulla poetica di Eugenio Montale, affidando a illustri relatori e relatrici la scelta di una tematica a loro più congeniale.

- **21 ottobre:** Professori Enrico Testa (Università di Genova) **Introduzione: l'uomo e il "personaggio"** - Enrico Tatasciore (Istituto d'Arte Adolfo Venturi, Modena) **Altri versi, ultima raccolta;**
- **28 ottobre:** Francesco Zambon (Università di Trento) **Oscurità poetica e rapporti con l'Ermetismo** - Fabio Rosa (Accademia degli Agiati) **"Sul limite", L'escatologia poetica di Montale;**
- **13 novembre:** Daniela Privitera (Middlebury College Italian School, (VT) USA) **Mediterraneo montaliano: il mare come paesaggio tra contemplazione, naufragio e "varco"** - Bruno Mellarini (IPRASE) **Paesaggio e letteratura. Sulla fortuna di un connubio interdisciplinare;**
- **26 novembre:** Marika Romolini (Università di Siena) **Montale tra unità e frammentazione del Femminile.**

5 novembre 2026

**CONVEGNO PREMIO 'CLAUDIO GROFF'.
TRADURRE LETTERATURA, TRADURRE MONDI 2026**

(a cura di Paola Maria Filippi)

Ogni due anni si rinnova la premiazione ai/migliori traduttori/traduttrici dal tedesco per onorare la memoria di Claudio Groff, insigne traduttore, del quale l'Accademia possiede la biblioteca donata dal fratello che è anche lo sponsor del Premio. In occasione del conferimento del premio verrà presentato il volume curato da Claudio Groff e Elisabetta Potthoff, *Vento e destino. Poesie, prose, sogni e appunti a Capri e a Napoli di Rainer Maria Rilke*, Passigli, Firenze 2026.

19 novembre 2026

**CONVEGNO L'OPERA D'ARTE NELL'EPOCA
DELLA SUA RIPRODUCIBILITÀ DIGITALE.**

(A cura di Dario De Cristofaro)

Negli ultimi anni l'Accademia Roveretana degli Agiati ha intrapreso un articolato progetto di digitalizzazione delle proprie collezioni storico-artistiche, volto a rendere pienamente accessibile e fruibile il ricco patrimonio posseduto. L'intento del convegno è di mettere in dialogo analoghe esperienze eterogenee, valorizzando la pluralità delle metodologie e di riflettere sul ruolo sempre più centrale che la dimensione digitale riveste nei processi di conoscenza, tutela e comunicazione del patrimonio artistico, sia nell'ambito della valorizzazione, sia nella creazione di progetti didattici.

20 Novembre

CONVEGNO SULLA STORIA DEGLI STUDI DI METEOROLOGIA

Evento nell'ambito e in collaborazione con il Festival della Meteorologia

(A cura di Dino Zardi, Sandro Feller, Patricia Salomoni e Carlo Andrea Postinger)

Sede: Teatro Rosmini, Rovereto. Secondo uno schema diacronico il convegno riguarderà gli studi sul rapporto uomo-ambiente-clima partire dalle prime testimonianze nell'ambito della medicina ippocratica all'interazione fra meteorologia-salute e alimentazione in epoca medievale fino allo sviluppo della meteorologia come scienza moderna e ai modelli numerici previsionali nell'età contemporanea.

3 dicembre

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

(a cura di Paola Maria Filippi)

Studiose e studiosi di discipline diverse proporranno le loro riflessioni sul tema del viaggio: 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 relative al viaggio, ha concorso a tenere viva una tradizione di studi che vedono al centro le interrelazioni fra regioni di confine.

SCUOLA BRIDGE

Il bridge non è un semplice gioco di carte. Oltre a sviluppare il pensiero logico, la memoria e la strategia, crea comprensione e fiducia nel proprio partner ed offre occasioni di socialità, condivisione e sano agonismo. Il GS Rovereto Bridge organizza corsi di avviamento al gioco, oltre a corsi più avanzati per ogni livello di gioco, avvalendosi di istruttori federali certificati.

Ogni lezione si compone di una parte teorica con slides e lavagna ed una parte pratica in cui si gioca con mani preparate dall'istruttore. Se, dopo le prime lezioni, il numero degli allievi è sufficiente, possono essere organizzati minitornei tra di loro. A fine corso, gli allievi saranno in grado di partecipare alle attività ludico-agonistiche del Circolo. Le lezioni si svolgeranno presso la nostra sede di via della Terra 49, con date e orari da concordare con gli allievi.

Per informazioni: Gian Luca Giuliani 3382619026 - gianluca.giuliani592@gmail.com

TREKKING URBANI

Un invito a conoscere Rovereto camminando, attraverso itinerari guidati che permettono di osservare la città da prospettive sempre nuove. I Trekking Urbani, promossi da APT Rovereto Vallagarina e Monte Baldo in collaborazione con il Comune di Rovereto, accompagnano i partecipanti alla scoperta di piazze, palazzi, musei, luoghi della memoria e angoli meno conosciuti del centro storico, intrecciando storia, arte, architettura e curiosità del territorio. Ogni percorso affronta un tema diverso e offre l'occasione di approfondire aspetti significativi dell'identità cittadina: dalle

testimonianze medievali e rinascimentali allo sviluppo dell'industria della seta, dai luoghi della cultura ai percorsi dedicati alla pace e alla memoria. Un modo piacevole e coinvolgente per riscoprire Rovereto, la sua storia e il suo patrimonio culturale attraverso il racconto delle guide e l'esperienza diretta del cammino.

Per maggiori informazioni e prenotazioni: tel 0464/430363 - info @visitrovereto.it

CENTRO NATATORIO ROVERETO

Da settembre a maggio, il centro propone un ricco programma di attività sia in fascia mattutina che serale, studiato per favorire il benessere psicofisico e uno stile di vita attivo. Tra le proposte figurano corsi di Acquafitness in acqua alta, Acquagym in acqua bassa, corsi di nuoto dedicati, oltre alla possibilità di praticare nuoto libero con tariffe agevolate riservate agli Over 65. L'offerta fitness comprende inoltre corsi di Total Body, Pilates e Yoga, affiancati da una sala pesi attrezzata, nella quale trainer qualificati seguono gli utenti con programmi personalizzati e schede studiate in base alle singole necessità.

Orari invernali: segreteria dal lunedì al venerdì dalle 9,00 alle 21.30 (nuoto libero dalle 7,00 alle 21,00); sabato, domenica e festivi dalle 9,00 alle 19.30 (nuoto libero fino alle 19,00). Per gli orari estivi e gli aggiornamenti relativi ai corsi e all'apertura dell'impianto è possibile consultare il sito news2001.it/rovereto.

Per maggiori informazioni: 0464 435440 - info@rovereto2001team.com

ASSOCIAZIONE A.M.A. AUTO MUTUO AIUTO

via Taramelli, 17 Trento

tel. 0461 239640 info@automutuoaiuto.it www.automutuoaiuto.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

LE ASSOCIAZIONI DEGLI ANZIANI SUL TERRITORIO

A.P.S.P. PENSIONE VIVA

INDIRIZZO SEDE: A.P.S.P. Casa Soggiorno Anziani di Via Vannetti, 6

ORARIO SEDE: il lunedì dalle 10.00 alle 11.00

PRESIDENTE: Silvia Osvald Mirandola

N. TELEFONO: 388 4876276

EMAIL: pensione viva@gmail.com

ATTIVITÀ SVOLTE: prestazioni di volontariato presso A.P.S.P. di Rovereto, via Vannetti; 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: via Follone, 11

ORARIO SEDE: mercoledì e venerdì dalle 15.00 alle 18.00

PRESIDENTE: Daniela Luna

REFERENTE: Zanolli Rossella

N. TELEFONO: 334 8594676, 388 0598308

ATTIVITÀ SVOLTE: 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: Viale Trento, 45

ORARIO SEDE: mercoledì dalle 14.30 alle 18.00

PRESIDENTE: Cristina Giometto

N. TELEFONO: 335 6773051

ATTIVITÀ SVOLTE: gioco delle carte; gite culturali; attività religiose, culturali e culinarie; il mercoledì a sede aperta intrattenimento di vario tipo seguito da sorprese culinarie

"IL PORTO - GRUPPO ANZIANI SACCO" A.P.S.

INDIRIZZO SEDE: Via Fedrigotti, 7 (presso RSA Sacco)

ORARIO SEDE: dal martedì al venerdì, dalle 15.00 alle 18.00

PRESIDENTE: Gregori Remo

REFERENTI: Annamaria Leonardi, Gianfranco Gozzi

N. TELEFONO: 349 3691807

ATTIVITÀ SVOLTE: culturali, religiose, sociali, ricreative e turistiche

CIRCOLO "TERZA ETÀ" PARROCCHIA SACRA FAMIGLIA A.P.S.

INDIRIZZO SEDE: Piazzale Defrancesco, 1

ORARIO SEDE: dal lunedì sabato: dalle 9.00 alle 11.30

lunedì, mercoledì e venerdì: dalle 14.30 alle 18.30

PRESIDENTE: Gianni Peroni

N. TELEFONO: 348 8647914 – 340 6180901

EMAIL: circololaterzaeta@gmail.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: Silvano Setti

SEGRETARI: Patrizia Vicentini

N. TELEFONO: 3493107022 – 347 2265462

EMAIL: vicentini.patrizia@virgilio.it; circololizzanella@gmail.com

ATTIVITÀ SVOLTE: giochi a carte, attività conviviali, gite, attività culinarie ed eventi culturali.

CIRCOLO ANZIANI E PENSIONATI “EL FOGOLAR” DI NORIGLIO

INDIRIZZO SEDE: via Fontani, 23/A

ORARIO: giovedì dalle 15.00 alle 18.00

PRESIDENTE: Isidoro Fait

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: Andrea Simoncelli

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 pomeriggio

PRESIDENTE: Bresciani Stefania

REFERENTE: Salvetti Osvaldo

N. TELEFONO: Bresciani Stefania 3312064191 – Salvetti Osvaldo 349. 8238002

ATTIVITÀ SVOLTE: pranzi sociali, gite, incontri di confronto e momenti informativi, collaborando anche con altre realtà del territorio e sostenendo iniziative ed eventi della comunità.

L'Associazione Anziani “Amici per la vita” è un punto di riferimento per la comunità di Marco, un luogo di incontro e socialità dove trascorrere piacevoli pomeriggi in compagnia.

ASSOCIAZIONE QUARTIERE SOLIDALE APS

INDIRIZZO SEDE: via Brione, 23

ORARIO: dal lunedì al venerdì dalle 9.30 alle 12.00 e dalle 15.30 alle 17.30
il sabato dalle 9.30 alle 12.00

PRESIDENTE: Tamara Lambiase

REFERENTE: Tamara Lambiase

N. TELEFONO: 327 0611850 – 348 0688808

ATTIVITÀ SVOLTE: proposte culturali variamente articolate (cultura delle religioni, 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, SOS casa, farmacia). Incontri intergenerazionali con attività ludiche. Percorso prevenzione salute e percorso solidale.

COMITATO POMERIGGI IN VALLUNGA

INDIRIZZO SEDE: Via Unione, 16, luogo sede attività "casetta" Vallunga

ORARIO SEDE: luglio e agosto, sabato dalle 15.00 alle 19.00

PRESIDENTE: Gregori Remo

REFERENTI: Gino Adami

N. TELEFONO: 349 3691807

ATTIVITÀ SVOLTE: attività ludiche e culturali. Pomeriggi in Vallunga e attività di intrattenimento.

BOCCIA VIVA

INDIRIZZO SEDE: Via Vannini, 6/B

ORARIO SEDE: dal lunedì al sabato dalle 9.30 alle 19.00

PRESIDENTE: Geom. Giorgio Zenatti

REFERENTI: Giorgio Bertolini, referente Bocciodromo; Licio Setti, referente approccio della disciplina per giovani e meno giovani

N. TELEFONO: 339 4359905 Giorgio Bertolini; 320 6272146 Licio Setti

ATTIVITÀ SVOLTE: attività principalmente svolta presso il bocciodromo, si sviluppa nel pomeriggio dalle 13.30 in poi con l'utilizzo dei campi da parte dei nostri soci, inoltre sono a disposizione anche 6 tavolini normalmente utilizzati sempre nel pomeriggio per il gioco delle carte.

In alcuni giorni del mese operiamo con Associazioni esterne quali Centro Diurno Anziani e Alzheimer, Cooperativa Macramè, Cooperativa Formichine in forma di volontariato per fare divertire gli utenti. La nostra Società inoltre partecipa con 3 Formazioni ai vari Campionati di Categoria organizzati dalla F.I.B. a livello Interregionale e Provinciali quali (Campionato di Serie B Interregionale, Campionato di 1° Categoria Provinciale e Campionato Femminile Provinciale).

Finito di stampare
nel mese di agosto 2026
da Publistampa Arti grafiche

PER INFORMAZIONI:
Servizio Educazione e Formazione
Ufficio Scuola Musicale, Università dell'Età Libera e politiche giovanili
Palazzo Alberti-Poja - C.so Bettini, 41
Telefono **0464 452636**
unilibera@comune.rovereto.tn.it
www.comune.rovereto.tn.it



Comune di Rovereto
CITTÀ DELLA PACE



Comune di Rovereto
CITTÀ DELLA PACE

ASSESSORATO ALLA
PROMOZIONE ARTISTICA E
CULTURALE E AL TURISMO



Liceo delle Arti Depero Rovereto ©2026 // 4°C Indirizzo grafica