



CONOSCERE SAPERE FARE
insieme

ANNO ACCADEMICO 2019-2020

 **50&PIÙ UNIVERSITÀ**

IL VALORE DELL'ESPERIENZA



13° ANNO ACCADEMICO 2019-2020

CORSI • LABORATORI • SEMINARI
CONFERENZE • VISITE GUIDATE
SEDI • PROGRAMMI • DOCENTI • ORARI



www.50epiu-unilucca.it

info@50epiu-unilucca.it

Uffici 50&Più Associazione Provincia di Lucca:

Lucca - Via Fillungo, 121 (Palazzo Sani) - tel. 0583 473170

Lunata - Via della Madonnina, 33/b - tel. 0583 429961

“Senesco multa in dies addiscens”
“Invecchio imparando ogni giorno molte cose”

Cicerone (De Senectute)

Per iscriversi non servono titoli di studio o condizioni particolari, servono, invece, la curiosità, il coinvolgimento, la passione per la cultura o semplicemente quell'energia positiva che rende giovane e vitale ogni adulto.

Eccoci arrivati al tredicesimo anno di attività. E' stato facile trovare docenti e conferenzieri, è stato facile coinvolgere nelle nostre attività tanti iscritti e simpatizzanti, è stato difficile sensibilizzare le istituzioni e convincerle che il nostro progetto di diffusione della cultura ed aggregazione merita un occhio di riguardo, proprio per la vocazione formativa e sociale di 50&Più Università.

Solo la nostra determinazione, volontà e sacrificio a compenso zero hanno permesso all'associazione senza fini di lucro 50&Più Università di affermarsi sempre di più e farsi conoscere. Centinaia di corsi, conferenze, eventi, concerti, visite guidate hanno attirato migliaia di iscritti che, a costi irrisori hanno potuto accedere ad una grande quantità di proposte: lingue straniere, informatica, storia dell'arte, storia di Lucca, coro, archeologia, balli di gruppo, laboratorio teatrale, bioginnastica, fotografia digitale, storia della filosofia, letteratura, scrittura creativa, ed assistere a conferenze di medicina, psicologia, storia delle religioni, visitare musei, chiese, monumenti, assistere a film, concerti e rappresentazioni teatrali.

Tutti sanno che negli anziani la partecipazione ad attività creative, sociali e culturali stimolanti come leggere, giocare (carte, parole incrociate, sudoku), studiare, praticare hobbies ed attività fisica, suonare uno strumento musicale, imparare una lingua, preserva le funzioni cognitive e si associa ad un ridotto rischio di demenza. Globalmente si può affermare che uno stile di vita particolarmente attivo e socialmente integrato, unito ad un'alimentazione corretta, protegge dal decadimento cognitivo.

Immaginiamo il cervello come una città con tutte le sue piazze, cioè le cellule cerebrali (o neuroni) dalle quali partono numerosissime strade (i collegamenti con le altre cellule). La scolarità, gli hobbies, il tipo di lavoro e gli ambienti sociali frequentati incidono fortemente su queste ramificazioni. Maggiore è l'esperienza e lo stato culturale e maggiore sarà il numero delle strade, cioè delle ramificazioni neuronali. A partire dall'età di 30 anni la funzionalità cognitiva inizia a subire delle perdite naturali, sia in termini di cellule nervose che in termini di connessioni. Tuttavia studi recenti hanno dimostrato che anche dopo i 65 anni il cervello è plastico e può beneficiare del potenziamento cognitivo, cioè si può imparare anche in età avanzata. Un ruolo importante è rivestito dalla socializzazione che aiuta a contrastare gli aspetti psicologici quali ansia e depressione.

La nostra Università vuole dare un segnale forte proprio in questa direzione: aiutare gli over 50, 60, 70 ecc. a contrastare attivamente l'invecchiamento e fornire gli strumenti per una vita migliore, sia in termini culturali, che sociali, che ricreativi.

50&Più è l'Associazione di over 50 che opera per la rappresentanza e tutela degli iscritti e per la loro promozione sociale. Fondata nel 1974 è un'organizzazione privata apolitica ed apartitica. Nel corso degli anni ha dato vita a società collegate per meglio rispondere alle esigenze dei soci e del mondo senior:

50&Più Enasco, Istituto di Patronato e Assistenza Sociale

50&Più Caaf, Centro Autorizzato di Assistenza Fiscale

50&Più Editoriale, che pubblica il primo mensile italiano dedicato agli ultracinquantenni, oltre alla collana "Le Perle della memoria"

50&Più Turismo, tour operator specializzato per i viaggiatori over 50

50&Più Serena, specializzata in ambito assicurativo per la sicurezza e la sanità

50&Più Università, per promuovere lo sviluppo culturale e sociale della persona.

Centro Studi 50&Più, osservatorio sulle politiche nazionali e locali, che alimenta una banca dati bibliografica contenente oltre 10.000 schede a disposizione di chiunque desideri informazioni e aggiornamenti sul tema dell'invecchiamento. Riferimento: www.centrostudi.50epiu.it

Coordinamento 50&Più Università

Presidente: Antonio Fanucchi

Presidente Onorario: Vittorio Romiti

Coordinatrice e Referente: Rosa Conte
tel. 347 6018079 - mail: rosaconte54@gmail.com

Gruppo di lavoro: Vittorio Barsotti, Daniela Bongiorno, Bernardo Ferrari Braga, Paola Gobbi, Carla Landucci, Daniele Micheli, Silvia Minelli, Roberta Lucarelli, Alda Quilici

Membro onorario: Antonio Romiti

Responsabile turismo: Morena D'Antraccoli - tel. 333 7489288

Segreteria: Daniele Micheli - tel. 347 9395531

Note organizzative

- *La quota di iscrizione all'Università è di € 60,00 comprensivi della quota associativa a 50&Più (€ 40,00) che dà diritto a ricevere la 50&Più Card che consente agevolazioni, servizi di patronato, sconti nei negozi convenzionati e la rivista mensile dell'Associazione. Per i dettagli delle informazioni e vantaggi rivolgersi alla sede di Lucca, Via Fillungo 121.*
- *Gli orari e le sedi sono indicati nelle pagine relative a ciascun corso. Le quote per i corsi il cui costo è superiore a euro 100 possono essere rateizzate in due versamenti: il primo all'iscrizione e il secondo entro e non oltre il 31/12/2019. Per i corsi che iniziano dopo il 31/12/2019 la quota dovrà essere versata in un'unica soluzione prima della data di inizio del corso stesso.*
- **MODALITÀ DI PAGAMENTO**
 - **Bonifico bancario all'IBAN** IT19Q0306913726100000000500 intestato a 50&Più Università, indicando nella causale il corso scelto e la classe.
Per l'iscrizione (si veda punto 1), scaricare e stampare dal sito www.50epiu-unilucca.it i due moduli; compilarli in ogni loro parte, firmarli, scansionarli (anche tramite foto) e inviarli all'indirizzo mail info@50epiu-unilucca.it
 - **Presso la segreteria 50&Più Università** tramite assegno, contante, carta di credito e bancomat
- Le notizie relative all'attività di 50&Più Università possono essere reperite sul sito www.50epiu-unilucca.it, sulla pagina Facebook "50&Più Università Lucca" e sulla App "My50&Più UniLucca" scaricabile sui dispositivi Android

Orari Segreteria

LUCCA – Palazzo Sani, via Fillungo 121

Lunedì ore 15,00-17,00 dal 23/09 al 16/12

Mercoledì ore 10,00-12,00 dal 25/09 al 18/12

Venerdì ore 10,00-12,00 dal 27/09 al 20/12

LUNATA – Via della Madonnina 33/b

Martedì ore 10,00-12,00 dal 24/09 al 17/12

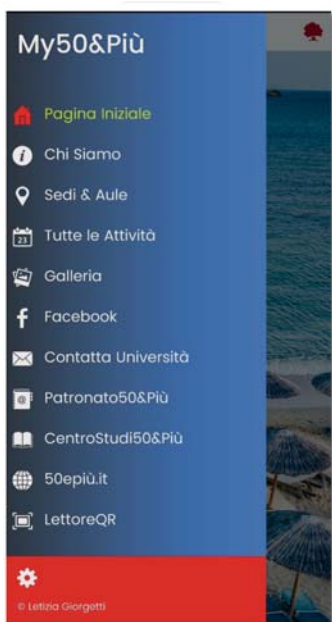
Giovedì ore 10,00-12,00 dal 26/09 al 19/12

Da Gennaio in poi la Segreteria riceve su appuntamento al numero **347 9395531**

Sedi

- **50&Più** – Palazzo Sani Via Fillungo n. 121 - Primo e secondo piano
- **Aula presso ex-Caserma “Lorenzini”** – Corso Garibaldi n. 53
- **Scuola Elementare “C.Collodi”** – San Concordio
- **Scuola Media “L. Da Vinci”** – San Concordio
- **Sala Parrocchiale “San Leonardo in Borghi”** – Via San Leonardo
- **Ego City FitLab** – Viale Carlo Del Prete n.51
- **Confcommercio e 50&Più di Lunata** – Via della Madonnina n. 33/b
- **Studio Bioginnastica** – Viale G. Puccini n. 1271 – S. Anna
- **ITC “Carrara”** – Viale Marconi n. 69
- **Cohousing** – Via del Moro n. 3
- **Sala parrocchiale della chiesa di San Concordio**
- **Sala Riunioni**, Piazza Aldo Moro, 1 Capannori
- **Scuola Media “C.Piaggia”** – Via del Casalino – Capannori

La nostra App per te!



Disponibile per dispositivi **Android** su



Con questa applicazione seguire tutte le attività
50&Più Università Lucca
sarà ancora più facile e piacevole...

Consulta, scegli e calendarizza le nostre attività: corsi, conferenze, approfondimenti, appuntamenti nazionali!

Trova facilmente tutti i luoghi dove si svolgono corsi, conferenze e tutti gli altri appuntamenti di Università Lucca o contattaci velocemente con un tocco!

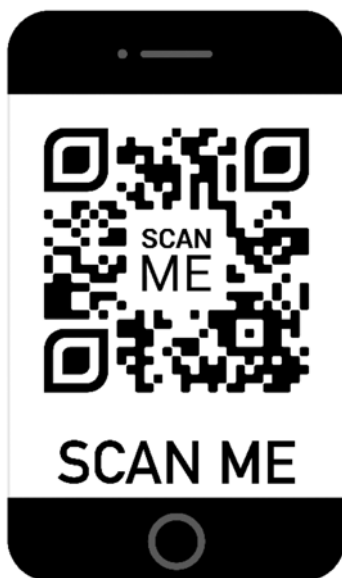
La prima App che vi porta dentro il cuore di **50&Più** con le nuove sezioni dedicate all'accesso al **Portale Nazionale50&Più**, ai contenuti del **Centro Studi 50&Più** e ai **Servizi di Patronato e Assistenza Fiscale Enasco!**

Zero Pubblicità e discrezione il suo punto forte!

Semplice, facile ed intuitiva **My50&PiùUniLucca** si rinnova costantemente grazie all'**importante contributo fornito dai percorsi di formazione Tecnologica offerti**, banco di studio e vera forza della ricerca migliorativa per questo strumento.

Inquadra questa immagine con il tuo
Smartphone per scaricare adesso
My50&Più UniLucca

Maggiori Informazioni
studiogiorgetti@tim.it



Calendario Anno Accademico 2019-2020

» Inaugurazione

venerdì 4 ottobre 2019 - Sala Tobino - Palazzo Ducale, Cortile Carrara

» Inizio delle lezioni

lunedì 14 ottobre 2019

» Sospensione per manifestazione Comics

da lunedì 28 ottobre 2019 a sabato 2 novembre 2019

» Festività natalizie

da lunedì 23 dicembre 2019 a lunedì 6 gennaio 2020

» Festività Pasquali

da giovedì 9 aprile 2020 a martedì 14 aprile 2020 con possibili variazioni a seconda delle sedi in uso

» Altre festività

venerdì 1 maggio 2020

martedì 2 giugno 2020

Indice

» Polo didattico di Lucca

Argento vivo	pag.	14
Balli di gruppo	pag.	15
Bioginnastica	pag.	16
Canto corale.....	pag.	18
Collage creativo	pag.	19
Compagnia Teatrale	pag.	20
Fotografia digitale	pag.	21
Informatica e Nuove Tecnologie.....	pag.	23
Laboratorio Teatrale.....	pag.	27
Letteratura	pag.	29
Libri in gioco.....	pag.	30
Lingua francese	pag.	31
Lingua inglese.....	pag.	32
Lingua spagnola	pag.	38
Memoria e metodo.....	pag.	40
Pittura su tela.....	pag.	41
Storia dell'Arte	pag.	42
Storia della Filosofia.....	pag.	44
Storia della Musica	pag.	45

» Polo didattico di Capannori

Cucina.....	pag.	48
Igiene alimentare	pag.	49
Laboratorio di Scrittura Autobiografica.....	pag.	52
Laboratorio Teatrale	pag.	55

Lingua Inglese	pag.	57
Nuove tecnologie	pag.	60
Storia dell'Arte	pag.	62
Storia della Filosofia.....	pag.	63
Storia della miniatura.....	pag.	64
»» Attività Extracurricolari		
Bridge	pag.	66
Nordic Walking	pag.	66
Pittura.....	pag.	67
Qi Gong.....	pag.	67
»» Conferenze, eventi, visite guidate	pag.	69
»» Convenzioni	pag.	89

Polo Didattico di Lucca

CORSI



Argento Vivo

L'associazione 50&Più Università ha avuto la possibilità di aderire al progetto "**Argento vivo**" promosso dall'USL Toscana nord-ovest con la collaborazione degli enti locali. Questo progetto propone la promozione dell'attività fisica negli over 65 (ma non solo) in quanto è dimostrato che uno stile di vita attivo ha effetti molto positivi sullo stato di salute e sulla qualità della vita. 50&Più Università partecipa a questo progetto attraverso l'attivazione dei Gruppi di Cammino in percorsi pedonali strutturati.

Ad esempio per Lucca c'è l'anello delle Mura e per Capannori un percorso appositamente studiato, con partenza davanti al Distretto Sanitario e guidato dal dott. Alberto Tomasi. Si tratta di un'opportunità per fare attività fisica non impegnativa e nello stesso tempo socializzante ed aggregativa. I partecipanti saranno inoltre in grado di utilizzare apposite App per il monitoraggio e controllo delle prestazioni individuali

L'attività è di impegno modesto, gratuita e non richiede certificato medico.

Il gruppo di Lucca ha preso il via giovedì 13 giugno e nei mesi estivi ha visto la costituzione di ben 4 gruppi che si sono ritrovato il lunedì e il giovedì alle ore 8,30 e alle ore 18,30.

A partire dal 16 settembre i nuovi orari saranno: lunedì e mercoledì alle ore 9,30.

La proposta è rivolta solo agli associati 50&Più Università per motivi assicurativi.

Per quanto riguarda la sede di Capannori, il gruppo di cammino inizia **mercoledì 18 settembre** alle ore 18,00. Per i mesi successivi verrà concordato un nuovo orario per i partecipanti.

Balli di gruppo

Laura Chelini

Ballerina danze standard classe AS. Campionessa italiana 2014 e Regionale 2015.

Il corso si propone di far acquisire le tecniche teoriche e pratiche riferite ai balli di gruppo più conosciuti: bachata, hully gully, tarantella, mambo, onda, cha cha cha, twist, paso doble, pizzica, salsa, giga gigolò ed altri.

Divertimento assicurato!

Contributo: € 120,00*

Svolgimento del corso: *tutti i martedì dal 5 novembre*

Orario: *18,00-19,30*

Numero lezioni: *26*

Sede: *Sala parrocchiale della chiesa di San Concordio*

* Per le modalità di pagamento vedi pag. 5 e 6

Bioginnastica

Metodo di riequilibrio posturale bioenergetico

Prof.ssa Michela Panattoni

Laureata in Scienze Motorie. Master in Posturologia clinica.

Specializzata in Bioginnastica.

La Bioginnastica, Ginnastica Posturale Bioenergetica è un lavoro sul corpo che agisce sia a livello osteo-articolare che sensoriale-percettivo al fine di favorire le funzioni fisiologiche, biologiche e psicoemotive dell'individuo per il suo benessere globale.

È una ginnastica sensoriale che aiuta la persona a riappropriarsi del proprio corpo, conoscerlo e viverlo in modo consapevole e attivo.

La Bioginnastica si è evoluta in *campo terapeutico* e in quello *preventivo educativo* per prevenire e trattare patologie e disturbi osteo-articolari e muscolari: **tensioni, rigidità, lombalgie, cervicalgie, ernie, scoliosi, discopatie, varismi, valgismi, fibromialgia, osteoporosi.**

La metodologia si basa su:

- **ASCOLTO** imparo a conoscermi attraverso le sensazioni.
- **SCARICO** lascio andare il peso tossico, le rigidità e le tensioni accumulate, le emozioni trattenute.
- **CONSAPEVOLEZZA** comprendo il senso del mio disagio nel dialogo corporeo

Contributo: € 140,00*

Numero massimo partecipanti a classe: 22 per la Ego e 10 per la sede di S. Anna

Numero lezioni: 25

CLASSE A

Svolgimento del corso: *tutti i mercoledì dal 16 ottobre*

Orario: *11,30-13,00*

Sede: *Ego City FitLab - Viale Carlo Del Prete, 51*

CLASSE B

Svolgimento del corso: *tutti i giovedì dal 17 ottobre*

Orario: *9,00-10,30*

Sede: *Via G. Puccini, 1271 - S. Anna*

CLASSE C

Svolgimento del corso: *tutti i giovedì dal 17 ottobre*

Orario: *11,00-12,30*

Sede: *Via G. Puccini, 1271 - S. Anna*

Canto corale

Maestro Silvano Pieruccini

Diplomato in pianoforte ed in organo liturgico, ha conseguito il Magistero in Composizione Sacra e Direzione Corale.

Noto direttore di orchestra, compositore ed arrangiatore, ha diretto prestigiosi cori.

Il canto corale è una delle tante espressioni della vita in comune, anzi si può affermare che ne è una delle massime espressioni. Respiriamo insieme, cerchiamo un'intonazione insieme, procediamo con lo stesso ritmo insieme, perseguiamo un unico obiettivo insieme: insomma, cresciamo insieme. In un'epoca dove vige l'individualismo e la frammentazione, fare coro significa andare in controtendenza: significa esprimere il desiderio di dialogare con gli altri e quindi di riprendere con tenacia la via del confronto. Ti piacerebbe farlo, ma pensi di non essere abbastanza intonato? Chiunque può imparare a cantare a qualunque età e senza particolari requisiti. L'importante è la continuità nell'impegno e la voglia di crescere insieme in un'arte che affratella tutti i popoli della terra. Ogni lezione avrà tre momenti: studio della teoria musicale, studio della tecnica vocale, concertazione dei brani a più voci.

È prevista, nel corso dell'anno accademico, l'esibizione del coro in occasione di manifestazioni cittadine.

Contributo: € 80*

Numero minimo dei partecipanti: 15

Numero lezioni: 26

Svolgimento del corso: *tutti i lunedì dal 14 ottobre*

Orario: 15,30-17,00

Sede: *sala parrocchiale della chiesa di San Concordio*

Occorrente: *Quaderno per appunti, quaderno pentagrammato, lapis e gomma*

* Per le modalità di pagamento vedi pag. 5 e 6

Collage Creativo

Pomeriggio ludico

Anne Matteoni

Pittrice e restauratrice di affreschi.

Tecnico di animazione sociale per anziani.

Viene proposto un pomeriggio dedicato alla composizione di un collage a tema libero. L'atto creativo del "fare arte" sarà importante ai fini della gratificazione personale e dell'aumento dell'autostima.

Con qualche rivista o giornale, un tubetto di colla per carta, alcuni fogli da disegno sarà possibile liberare la propria espressività ed accedere all'immaginario personale, mettendo in scena la nostra fiaba interiore. Questa tecnica artistica, che nasce all'inizio del Novecento, consente di delegare all'immagine la comunicazione di emozioni profonde, traducendo sentimenti e sogni in una forma viva concreta.

Contributo: € 20*

Numero minimo dei partecipanti: 8

Numero massimo dei partecipanti: 15

Svolgimento del corso: *un sabato pomeriggio con data da definire*

Orario: 16,00-19,00

Sede: *Aula ex-Caserma Lorenzini*

* Per le modalità di pagamento vedi pag. 5 e 6

Compagnia Teatrale

Prof. Massimo Dal Poggetto

Dopo il successo delle precedenti rappresentazioni, l'Allegra Compagnia con entusiasmo, motivazione e convinzione vuole continuare a mettersi in gioco mettendo in scena un nuovo spettacolo che sarà occasione per lavorare ulteriormente su dizione, corporeità e gestione dello spazio scenico.

L'intenzione è quella di arrivare sul palcoscenico consapevoli, convinti, convincenti e divertiti, attraverso un percorso caratterizzato dal libero scambio di opinioni, punti vista, idee, suggerimenti.

Per le eventuali nuove iscrizioni, essendo l'Allegra Compagnia già al completo, si potrà valutare la costituzione di un altro gruppo.

ALLEGRA COMPAGNIA:

Contributo: € 180,00 *

Numero lezioni: 28

Svolgimento del corso: tutti i lunedì a partire dal 14 ottobre

Orario: 17,15-19,15

Sede: Sala parrocchiale della chiesa di San Concordio

Secondo gruppo teatrale:

Contributo: € 180,00 *

Numero lezioni: 28

Svolgimento del corso: tutti i martedì a partire dal 15 ottobre

Orario: 16,00-18,00

Sede: Sala parrocchiale della chiesa di San Concordio

* per le modalità di pagamento vedi pag. 5 e 6

Fotografia digitale

Frank Andiver

Fotografo-reporter professionista.

Copertinista e redattore di riviste specializzate.

Il corso si sviluppa in due livelli in successione. In contemporanea è previsto un laboratorio fotografico serale, rivolto ai più esperti.

- Piccola storia della fotografia. I grandi fotografi. Lettura ed impressioni sulla fotografia attraverso gli scatti dei grandi autori contemporanei.
- La macchina fotografica. L'attrezzatura. Il cavalletto. Gli obiettivi. Filtri ed accessori. Dalla pellicola al digitale. File .raw e formati. Software di sviluppo raw.
- Guida ed analisi del mercato fotografico per scegliere la macchina.
- Approccio sulla regolazione manuale di scatto. I componenti fondamentali per una corretta fotografia: tempi e diaframmi. Stop di luce e terzi di Stop nelle fotocamere moderne. Iso: analisi partendo dall'era analogica.
- Variazione di tempi e diaframmi. Il concetto di profondità di campo. Esempi di sfuocato ottenibile grazie alla profondità di campo. Preview della profondità di campo nel mirino della reflex. Lunghezze focali e angoli di campo: capire come l'obiettivo vede la scena.
- I diversi tipi di lenti. Variazione dei tempi di esposizione: congelamento o mosso dell'azione ripresa. Tempo di esposizione lungo: esempi ed analisi della tecnica nelle foto notturne.
- Lo stabilizzatore d'immagini su lente e su sensore. L'Iso nell'era digitale. Il rumore digitale.
- Grandezze dei sensori delle macchine digitali. Fattore di Crop. Lenti e variazioni prospettiche. Schiacciamento e dilatazione dei piani. La profondità di campo: punto di ripresa e lente.
- Rudimenti di post produzione fotografica: elaborazione al computer. Accenni ai software più utilizzati: Photoshop e Lightroom.

- Dalla progettazione allo scatto, alla foto finale ... la catena di lavoro ottimale per ottenere foto per ogni utilizzo. Accenni di stampa, pubblicazione su web e archivio.
- Approccio di composizione e di scatto. Posizionare il soggetto sia statico che in movimento nell'inquadratura.

Fotografia digitale primo livello

Contributo: € 100,00*

Numero minimo dei partecipanti: 6

Numero lezioni: 12 + uscita

Svolgimento del corso: *tutti i lunedì dal 4 novembre al 10 febbraio*

Orario: 15,30-17,00

Sede: *Aula ex-Caserma Lorenzini*

Sono inoltre previste uscite di gruppo in data da destinarsi

Fotografia digitale secondo livello

Contributo: € 100,00*

Numero minimo dei partecipanti: 6

Numero lezioni: 12 + uscita

Svolgimento del corso: *tutti i lunedì dal 24 febbraio al 18 maggio*

Orario: 15,30-17,00

Sede: *Aula ex-Caserma Lorenzini*

Sono inoltre previste uscite di gruppo in data da destinarsi

Laboratorio fotografico

Contributo: € 100,00*

Numero minimo dei partecipanti: 6

Numero lezioni: 12 + uscita

Svolgimento del corso: *tutti i lunedì dal 4 novembre a cadenza quindicinale*

Orario: 21,00-23,00

Sede: *Aula ex-Caserma Lorenzini*

Sono inoltre previste uscite di gruppo in data da destinarsi

* Per le modalità di pagamento vedi pag. 5 e 6

Informatica e Nuove Tecnologie

“CuriosityLab” by 50&Più Università Lucca

Percorso Formativo Informatico Multidisciplinare

Letizia Giorgetti *ICT Pro.*

Sistemista It ed esperto in Sicurezza Informatica. Collaboratore presso Università di Pisa, Dipartimento delle Telecomunicazioni e Servizi di Ateneo. Certificatore Microsoft e CISCO. Ricercatore Android Security Essential.

Quattro tipologie di percorso formativo per imparare a muoversi con maggiore sicurezza tra le innumerevoli funzionalità di personal computer e smartphone.

Pensato per chi vuole iniziare a muovere i primi passi con queste tecnologie o per chi desidera perfezionare ed affinare conoscenze già acquisite.

Tecnologie che comunicano tra loro: Cloud Computing e Ai (intelligenza artificiale il futuro dell'informatizzazione).

Novità e argomentazioni attuali per migliorare il nostro approccio con la veloce evoluzione dei mezzi tecnologici di uso quotidiano.

Parola d'ordine: **sicurezza informatica e consapevolezza** di ciò che facciamo con Pc e SmartPhone ogni giorno!

Percorso Base - Start To Pc

Le basi per iniziare ad operare con serenità con Pc e SmartPhone

- Il computer come tale: accensione, corretto spegnimento. Comandi da tastiera.
- Comparazioni tra le versioni di Windows. Quale sistema operativo sto utilizzando? Gli Aggiornamenti.
- File, tipologie e gestione delle informazioni sul Pc.
- Videoscrittura per gli usi di tutti i giorni.
- Pc e smartphone, più vicini che mai! Facili servizi da utilizzare!
- Internet: la corretta ricerca delle informazioni.

- Posta Elettronica: inviare, ricevere e consultare su Pc e SmartPhone.
- Sicuri sul Web: le buone abitudini per evitare truffe, pubblicità ingannevoli e furti di identità digitale.

Contributo: € 90,00

Numero minimo partecipanti: 8

Numero lezioni: 10

Svolgimento del corso: *tutti i martedì dal 5 novembre al 21 gennaio*

Orario: 16,00-18,00

Sede: ITC "Carrara" - Viale Marconi n. 69

Percorso Intermedio - In To Pc

Percorso di approfondimento e perfezionamento

- Il Sistema Operativo: le funzionalità fondamentali da conoscere per capire cosa ci dice il nostro Pc!
- I Browser – Conoscerli bene per migliorare decisamente l'esperienza di navigazione.
- I file compressi. Leggere un file compresso, creare un file compresso. Inviare un file compresso. Archiviare gruppi di files compressi.
- La piattaforma GMAIL e i vari servizi di Cloud di Google.
- Lo scaricamento da fonte sicura ed installazione di un programma.
- Sicurezza informatica: strumenti semplici a disposizione dell'utente, impariamo a difenderci!
- Acquistare sicuri sul web: dalla scelta del prodotto al pagamento, imparare a farlo correttamente!
- Le piccole situazioni di emergenza con il Pc: i casi più frequenti e le soluzioni più semplici!
- Musica, video e contenuti multimediali: scaricamento sicuro, raccolta ed elaborazione.
- Pc e SmartPhone: impariamo a salvare i dati presenti sui nostri dispositivi mobili.
- Approfondimenti sui servizi digitali per il cittadino, a che punto siamo?

Contributo: € 90,00

Numero minimo partecipanti: 8

Numero lezioni: 10

Svolgimento del corso: *tutti i martedì dal 18 febbraio al 21 aprile*

Orario: 16,00-18,00

Sede: ITC "Carrara" - Viale Marconi n. 69

Smartphone e tablet

Imparare a gestire correttamente i nostri dispositivi mobili

- Il dispositivo Mobile: utilizzo base. Consigli di gestione dell'hardware.
- Sms, Chiamate, Registri e personalizzazione del dispositivo.
- Il Sistema Operativo Android e le sue caratteristiche. Manteniamo veloce il nostro dispositivo sempre!
- Gmail, iCloud : un nuovo modo di gestire i nostri dati! Tutta la potenza di Google in pochi semplici tocchi!
- Applicazioni utili per tutti i giorni applicazioni da evitare! Dalla scelta all'installazione alla rimozione.
- Navigare sereni con nostri dispositivi: utilizzare bene i Browser di navigazione.
- Caricare contenuti con i nostri smartphone: come farlo e da dove farlo.
- Foto: trucchi per ottimizzare la qualità di una foto.
- Interazione tra PC e dispositivo mobile: salvataggio dei dati e delle impostazioni.
- Sicurezza informatica e strumenti per la tutela dell'utente: difendersi dalle insidie della rete.
- AI: intelligenza artificiale, algoritmi ed e-commerce: educare l'algoritmo alle nostre esigenze.

Contributo: € 60,00

Numero minimo partecipanti: 8

Numero lezioni: 10

Svolgimento del corso: *tutti i venerdì dal 10 gennaio al 13 marzo*

Orario: 10,00-11,30

Sede: Aula ex-Caserma Lorenzini

Per frequentare il corso è necessario avere un dispositivo personale con collegamento internet

Social Networks: Facebook, Instagram, Twitter

Informazione, interazione e servizi di qualità nella “giungla inquinata” dei Social Networks 4.0

- Concetto di Rete Sociale, dalla registrazione all’interazione tra utenti.
- La consultazione consapevole dei contenuti.
- Concetto di condivisione: dai contenuti propri, alla condivisione di terzi.
- Gestione della privacy dei nostri contenuti pubblicati.
- Gestione profilo: scegliere come vogliamo stare in una piattaforma: diritti e doveri e limitazioni.
- Questione di Algoritmo: un mondo da scoprire tutto a vantaggio dell’utente.
- I nostri dati, il vero valore di internet, cenni sulla monetizzazione degli stessi.
- AI: intelligenza artificiale, algoritmi ed e-commerce: educare l’algoritmo alle nostre esigenze.

Contributo: *gratuito*

Numero minimo partecipanti: *8*

Numero lezioni: *8*

Svolgimento del corso: *tutti i venerdì dal 27 marzo al 29 maggio*

Orario: *10,00-11,30*

Sede: *Aula ex-Caserma Lorenzini*

Per frequentare il corso è necessario avere un dispositivo personale con collegamento internet

Laboratorio teatrale

Dott. Francesco Tomei

Dottorato di Ricerca in Storia del Teatro (Università di Firenze), esperienze di docenza e regia di teatro, collabora con Fondazione Toscana Spettacolo Onlus, rete toscana dei teatri, cantante professionista.

Questo corso valorizza un approccio al teatro finalizzato a sfatare i miti del “è noioso”, “è per pochi”, “io che recito? Ma se non sono capace!” Con il nostro percorso, dedicato a principianti e appassionati, scopriremo insieme **che il teatro è per tutti**, anche per chi, sotto sotto, ha una paura folle. Ma una volta che si recita davanti ai propri compagni prima e davanti agli amici e parenti poi, si esclamerà: “che emozione! Non mi è mai capitato prima”, “una delle esperienze più belle della mia vita”, “è qualcosa di unico!” A fine corso di teatro base saranno visibili i progressi fatti da ciascun allievo grazie all’impegno e al nostro modo di lavorare che pone come condizione fondamentale l’ascolto, il dialogo, la tenerezza e il rispetto dei tempi e degli spazi della persona.

Obiettivi

- **Espressione** della personale creatività attraverso percorsi guidati d’apprendimento delle basi dello “stare a teatro”, davanti a un pubblico, con un corpo e una mente consapevole all’interno di uno spazio scenico.
- **Socializzazione** e integrazione dei partecipanti in un gruppo unito, forte. Valorizzare gli aspetti positivi dello “stare insieme a teatro” come strumento potente d’aggregazione sociale per combattere lo stress e il disagio.
- **Realizzazione** di uno spettacolo finale a partire da un testo teatrale realizzato dagli stessi partecipanti, coordinati e coadiuvati dallo stesso conduttore del laboratorio.

Metodologia

Il lavoro si sviluppa in tre fasi. Dopo una fase iniziale nella quale tramite esercizi teatrali si raggiunge un adeguato livello di conoscenza e di confidenza e fiducia nel gruppo, la seconda fase si basa su un lavoro, sia individuale che di gruppo basato su vari punti: approccio con il palcoscenico (lo spazio magico); training di riscaldamento creativo; rilassamento individuale e a coppie; relazione con lo spazio scenico e con gli altri; uso della maschera neutra; mimica facciale ed espressività corporea; le atmosfere (emozioni e sentimenti); respirazione diaframmatica ed uso della voce; cura della dizione; improvvisazione libera e guidata (individuale e di gruppo); scrittura creativa (scrittura di brevi testi o drammaturgie di gruppo); regia di gruppo su brevi copioni; approccio con le strutture teatrali (quinte, riflettori, platea). La terza fase è di studio e prove attraverso tecniche teatrali per la messinscena che si terrà a fine corso.

Contributo: € 180,00*

Numero minimo di partecipanti: 8

Numero lezioni: 28 + prove per lo spettacolo finale

Svolgimento del corso: tutti i lunedì dal 14 ottobre

Orario: 16,00-18,00

Sede: Aula ex-Caserma Lorenzini

La prima lezione di lunedì 14 ottobre sarà open day. Il docente illustrerà il corso e i suoi obiettivi ai presenti.

* Per le modalità di pagamento vedi pag. 5 e 6

Letteratura

(Ri)leggiamo i classici

Prof. Bernardo Ferrari Braga

Già docente di Lettere e Dirigente Scolastico

Prof.ssa Paola Gobbi

Già docente di Lettere

Lettura e commento di brani scelti da “Il Gattopardo” di Giuseppe Tomasi di Lampedusa.

Contributo: *gratis*

Numero lezioni: *12*

Svolgimento del corso: *tutti i giovedì dal 7 novembre al 6 febbraio*

Orario: *16,00-17,30*

Sede: *Aula magna della scuola elementare “C. Collodi” - San Concordio*

Libri in gioco

Lecture-laboratorio per nonni e nipotini

Eugenia Pesenti

Attrice, animatrice, atelierista

Ogni incontro prevede la lettura ad alta voce di albi illustrati, poesie, filastrocche, racconti scelti tra la migliore produzione editoriale per l'infanzia degli ultimi anni.

La seconda parte sarà dedicata all'espressione creativa dei partecipanti. Si creeranno piccoli libri e pagine tridimensionali con tecniche semplici ma dagli esiti sorprendenti in un clima giocoso e stimolante.

I 4 incontri saranno una preziosa occasione di condivisione per nonni e nipotini chiamati a collaborare creativamente in un gioco di squadra coinvolgente e appagante.

Contributo: € 40,00* (solo per i nonni)

Numero massimo partecipanti: *16 tra nonni e nipoti*

Destinatari: *nonni e nipoti tra 4 e 8 anni*

Numero lezioni: 4

Svolgimento del corso:

venerdì 24 gennaio ore 16,00

venerdì 28 febbraio ore 16,00

venerdì 27 marzo ore 16,00

venerdì 24 aprile ore 16,00

Orario: *16,30-18,00*

Sede: *aula ex-caserma Lorenzini*

* Per le modalità di pagamento vedi pag. 5 e 6

Lingua Francese

Dott.ssa Caterina Crini

Laureata in Lingue e Letterature Straniere presso l'Università di Pisa

Livello Principianti

DESTINATARI DEL CORSO: Il corso è rivolto a tutti coloro che intendono acquisire la capacità basica di conversare in lingua francese ed apprendere le regole fondamentali che costituiscono la struttura della forma scritta.

Gli incontri si svolgeranno attraverso lezioni che consentiranno l'ottenimento delle conoscenze riguardanti sia l'ambito lessicale che quello grammaticale.

OBIETTIVI DEL CORSO: Il corso permetterà di utilizzare e comprendere espressioni familiari per soddisfare bisogni di tipo quotidiano e concreto.

Tipologie di attività:

Ascolto e comprensione orale.

Espressione orale e simulazioni di situazioni di comunicazione.

Studio del vocabolario, spiegazioni grammaticali, esercizi di gruppo.

Contributo: € 150,00*

Numero minimo partecipanti: 8

Numero massimo partecipanti: 12

Numero lezioni: 25

Svolgimento del corso: *tutti i lunedì dal 21 ottobre*

Orario: 11,00-12,30

Sede: *Cohousing, via del Moro 3*

Se non si raggiunge il numero minimo di iscritti a livello principianti, si può valutare la possibilità di avviare un corso di livello intermedio a seguito del minimo delle richieste.

* Per le modalità di pagamento vedi pag. 5 e 6

Lingua Inglese

Dott.ssa Giulia Lippi

Laureata in Lingue e Letterature Straniere

Dott.ssa Caterina Crini

Laureata in Lingue e Letterature Straniere

Dott.ssa Sarah Murdoch

Docente madrelingua. Coordinatrice di Summer Camps

Dott.ssa Barbara Smith

Docente madrelingua. Esperta in comunicazioni internazionali

Dott.ssa Sara Lepori

Laureata in Lingue e Letterature Straniere

Ai corsi (eccetto il livello principianti) si accede tramite test che si effettuerà martedì 8 ottobre presso l'aula alla ex-caserma Lorenzini nelle fasce orarie 9,30-12,00 e 15,30-18,00.

Sono esclusi dal test i vecchi iscritti che saranno collocati dai docenti.

Livello Principianti

DESTINATARI: Il corso è rivolto a coloro che non hanno mai studiato la lingua inglese o che ne hanno una conoscenza molto approssimativa.

GLI OBIETTIVI: L'obiettivo principale sarà quello di sviluppare sufficienti capacità di parlato, ascolto e scrittura che permettano di comprendere e usare espressioni della quotidianità, saper descrivere e descriversi, affrontare situazioni basiche della vita di tutti i giorni. Verranno proposte lezioni interattive, con esercizi individuali e collettivi e verrà dato spazio alla comprensione della lingua parlata e scritta.

IL LESSICO: I campi lessicali affrontati riguarderanno:

colori, mesi/stagioni/giorni della settimana, numeri, mestieri, descrizione fisica e caratteriale, famiglia, parole di uso comune, cibo, aggettivi e contrari, casa, città, indicazioni stradali, gusti e preferenze.

Contributo: € 150,00*

Numero minimo partecipanti: 8

Numero massimo partecipanti: 12

Numero lezioni: 25

Classe A

Docente: *Caterina Crini*

Svolgimento del corso: *tutti i martedì dal 22 ottobre*

Orario: *15,00-16,30*

Sede: *Cohousing, via del Moro n°3*

Classe B

Docente: *Giulia Lippi*

Svolgimento del corso: *tutti i mercoledì dal 23 ottobre*

Orario: *16,00-17,30*

Sede: *Scuola Media di San Concordio*

Livello Intermedio

I DESTINATARI: Il corso è rivolto a tutti coloro che hanno già frequentato il primo livello o che comunque hanno delle buone conoscenze di base della lingua inglese.

GLI OBIETTIVI: Dopo un ripasso iniziale, utile a consolidare le funzioni linguistiche già acquisite, il corso avrà come obiettivo principale il rafforzamento delle capacità di ascolto, parlato, scrittura e comprensione della lingua scritta. Verranno proposti esercizi individuali e di gruppo, situazioni comunicative sia orali che scritte ed esercizi di ascolto e comprensione della lingua parlata, con introduzione di nuovi elementi grammaticali.

IL LESSICO: I campi lessicali affrontati riguarderanno: sport e tempo libero; il ristorante; abbigliamento; trasporti e viaggi; ambiente e meteo; descrizioni di luoghi, situazioni e persone.

Contributo: € 150,00*

Numero minimo partecipanti: 8

Numero massimo partecipanti: 12

Numero lezioni: 25

Classe A

Docente: *Caterina Crini*

Svolgimento del corso: *tutti i mercoledì dal 23 ottobre*

Orario: *17,00-18,30*

Sede: *Aula ex-Caserma Lorenzini*

Classe B

Docente: *Caterina Crini*

Svolgimento del corso: *tutti i lunedì dal 21 ottobre*

Orario: *09,30-11,00*

Sede: *Cohousing, via del Moro 3*

Classe C

Docente: *Caterina Crini*

Svolgimento del corso: *tutti i mercoledì dal 23 ottobre*

Orario: *09,30-11,00*

Sede: *Aula ex-Caserma Lorenzini*

Conversazione Primo Livello

DESTINATARI DEL CORSO: Il corso è rivolto a tutti coloro che già possiedono una conoscenza grammaticale della lingua inglese e che vogliono potenziare le loro capacità orali, di intonazione e di pronuncia.

OBIETTIVI DEL CORSO: Il corso mira a sviluppare una maggiore autonomia e sicurezza nella lingua parlata. Gli obiettivi del corso saranno raggiunti attraverso la lettura e il commento di vari testi in lingua accompagnati da integrazioni grammaticali. Gli obiettivi di questo corso sono pertanto quelli di:

- incrementare una maggiore indipendenza e sicurezza a livello orale,
- sviluppare un lessico più ricco e vario,
- migliorare il proprio accento e intonazione (attraverso l'espressione orale, la lettura ad alta voce, l'ascolto di testi e canzoni),

- sciogliere i nodi e i dubbi grammaticali,
- “and last but not least” imparare divertendosi!

Contributo: € 150,00*

Numero minimo partecipanti: 8

Numero massimo partecipanti: 12

Numero lezioni: 25

Classe A

Docente: *Giulia Lippi*

Svolgimento del corso: *tutti i martedì dal 22 ottobre*

Orario: *15,30-17,00*

Sede: *Aula ex-Caserma Lorenzini*

Classe B

Docente: *Caterina Crini*

Svolgimento del corso: *tutti i mercoledì dal 23 ottobre*

Orario: *15,30-17,00*

Sede: *Aula ex-Caserma Lorenzini*

C'è la possibilità di attivare un terzo corso (Classe C) il mercoledì dalle 17,30 alle 19,00 presso la Scuola Media di San Concordio con il raggiungimento minimo di 8 adesioni.

English Conversation - Second Level (Intermediate)

The course is aimed at people who already have a good conversation level, who want to improve their vocabulary and their pronunciation in English.

The objectives will be:

- to be able to ask and answer questions using the main tenses: present, future, past,
- to be able to talk about specific topics: e.g. sport, hobbies, holidays, food, work and so on,
- to develop listening comprehension, pronunciation and intonation,

- to increase English vocabulary,
- to enjoy English.

Contributo: € 150,00*

Numero minimo partecipanti: 8

Numero massimo partecipanti: 12

Numero lezioni: 25

Classe A

Docente: *Giulia Lippi*

Svolgimento del corso: *tutti i martedì dal 22 ottobre*

Orario: *09,30-11,00*

Sede: *Aula ex-Caserma Lorenzini*

Classe B

Docente: *Giulia Lippi*

Svolgimento del corso: *tutti i martedì dal 22 ottobre*

Orario: *17,00-18,30*

Sede: *Aula ex-Caserma Lorenzini*

Classe C

Docente: *Sarah Murdoch*

Svolgimento del corso: *tutti i giovedì dal 17 ottobre*

Orario: *09,15-10,45*

Sede: *Aula ex-Caserma Lorenzini*

Classe D

Docente: *Sarah Murdoch*

Svolgimento del corso: *tutti i giovedì dal 17 ottobre*

Orario: *10,45-12,15*

Sede: *Aula ex-Caserma Lorenzini*

English Conversation - Third Level (Advanced)

This course is aimed at over 50s who are already competent in spoken English and who wish to take their fluency one step further. Emphasis is on developing conversational skills rather than grammar and there is no need to have a formal school certificate or university diploma. Anybody able to converse correctly and with some fluency is welcome. Each lesson will revolve round a topic of specific interest to adults and will use newspapers, magazines, short film clips, music and so on to spark off conversation and build up greater confidence in the spoken language.

Contributo: € 150,00*

Numero minimo partecipanti: 8

Numero massimo partecipanti: 12

Numero lezioni: 25

Classe A

Docente: *Giulia Lippi*

Svolgimento del corso: *tutti i lunedì dal 21 ottobre*

Orario: *16,00-17,30*

Sede: *Scuola Media di San Concordio*

Classe B

Docente: *Caterina Crini*

Svolgimento del corso: *tutti i mercoledì dal 23 ottobre*

Orario: *11,00-12,30*

Sede: *Aula ex-Caserma Lorenzini*

Classe C

Docente: *Barbara Smith*

Svolgimento del corso: *tutti i mercoledì dal 6 novembre*

Orario: *15,30-17,00*

Sede: *Palazzo Sani*

Nota: È prevista la possibilità di partecipare a gruppi di vacanza-studio in Gran Bretagna con l'accompagnamento di alcune delle docenti dei corsi.

* Per le modalità di pagamento vedi pag. 5 e 6

Lingua Spagnola

Dott.ssa Giulia Lippi

Laureata in Lingue e Letterature Straniere

Livello Principianti

Il corso, rivolto a tutti coloro che non hanno mai studiato la lingua, si propone di fornire una conoscenza basilare dello spagnolo sia a livello lessicale che grammaticale.

I partecipanti svilupperanno le capacità necessarie a gestire semplici situazioni quotidiane.

Obiettivi del corso: conoscere l'alfabeto e le regole fonetiche principali, imparare i numeri, conoscere il presente indicativo dei verbi, salutare, presentarsi, saper descrivere e descriversi, parlare delle proprie preferenze, acquisire un lessico di base che permetta di interagire in situazioni comunicative semplici.

Le attività prettamente linguistiche saranno affiancate da schede integrative (in lingua) che permettano di imparare una nuova lingua straniera conoscendo anche qualche curiosità culturale dei paesi in cui essa è parlata.

Contributo: € 150,00*

Numero minimo partecipanti: 8

Numero massimo partecipanti: 12

Numero lezioni: 25

Svolgimento del corso: *tutti i lunedì dal 21 ottobre*

Orario: 17,30-19,00

Sede: *Scuola Media di San Concordio*

Conversazione

Il corso è rivolto a coloro che hanno già frequentato il secondo livello o che comunque hanno una buona padronanza della lingua.

L'obiettivo principale sarà quello di rendere l'espressione orale sempre più fluida e corretta.

Verranno proposte letture di vario genere tratte da racconti, romanzi e articoli di giornale per stimolare il dialogo e l'interazione. Saranno inoltre utilizzati brevi video per esercitare la capacità di ascolto e comprensione della lingua.

Contributo: € 150,00*

Numero minimo partecipanti: 8

Numero massimo partecipanti: 12

Numero lezioni: 25

Classe A

Svolgimento del corso: *tutti i lunedì dal 21 ottobre*

Orario: *11,00-12,30*

Sede: *Aula ex-Caserma Lorenzini*

Classe B

Svolgimento del corso: *tutti i martedì dal 22 ottobre*

Orario: *11,00-12,30*

Sede: *Aula ex-Caserma Lorenzini*

* Per le modalità di pagamento vedi pag. 5 e 6

Memoria e metodo

Applicazioni delle tecniche di memoria alla vita di tutti i giorni

Dott.ssa Mara Bonucci

Laureata in Scienze dell'Educazione, si occupa di Sviluppo Risorse Umane e Formazione, maturando una lunga esperienza nell'insegnamento delle tecniche di memoria e apprendimento.

Vi succede di non trovare le chiavi di casa o il cellulare? Entrare in una stanza e dire "ma cosa ero venuto a fare?" Incontrare una persona e non ricordarne il nome? Dimenticare una scadenza o un appuntamento? Tutto questo non è dovuto all'età, ma a come viene usata la nostra memoria e l'atteggiamento con cui affrontiamo la vita di tutti i giorni. Il corso M&M over 50 ci aiuterà a superare queste difficoltà e dare più fiducia alle nostre capacità, magari semplicemente fuori allenamento.

Programma:

- Memoria e apprendimento
- Le caratteristiche della memoria
- La memoria e l'età
- Tecniche di memoria per la vita quotidiana
- Applicazioni pratiche: la lista della spesa, nomi delle persone, scadenze e appuntamenti, lingue straniere
- Il rilassamento e il sonno

*Contributo: € 40,00**

Numero minimo di partecipanti: 12

Numero lezioni: 3 (ciascuna da due ore e mezza)

Svolgimento del corso: lunedì 11, 18 e 25 novembre

Orario: 15,30-18,00

Sede: Aula ex-Caserma Lorenzini

* Per le modalità di pagamento vedi pag. 5 e 6

Pittura su tela

Anne Matteoni

Pittrice e restauratrice di affreschi. Tecnico di animazione sociale per gli anziani

Il corso di propone l'obiettivo della conoscenza del colore e applicazione su stoffa con varie tecniche: acquerello, rigatino e puntinismo. Si realizzeranno lavori su tela a soggetto naturalistico oppure a soggetto personale con stampini metallici e ruggine. In questo caso verranno impartite nozioni di pittura moderna e contemporanea.

Il corso si sviluppa in 5 fasi:

- Scelta del soggetto da dipingere
- Fotocopiare nella grandezza voluta
- Ricalcare con la carta carbone sulla tela
- Posizionare il tombolo sulla parte da dipingere
- Dipingere con colori per stoffa

Contributo: € 50 *, oltre all'acquisto dell'occorrente: stoffa, carta carbone, tombolo, colore per stoffa, uno o due pennelli piccoli. Servirà poi una vaschettina di plastica per diluire il colore e una bottiglia d'acqua.

Numero minimo partecipanti: 8

Numero massimo di partecipanti: 15

Numero lezioni: 5

Svolgimento del corso: da definire, ma presumibilmente il sabato pomeriggio

Orario: 16,00-18,00

Sede: Aula ex-Caserma Lorenzini

* Per le modalità di pagamento vedi pag. 5 e 6

Storia dell'Arte

Dott. Daniele Micheli

Laureato in Scienze dei beni culturali. Accompagnatore turistico, giornalista e appassionato di rievocazione e ricostruzione storica.

La programmazione di Storia dell'Arte per questo anno accademico prevede la realizzazione di due corsi. Essi intendono prendere in analisi la produzione artistica di epoche profondamente lontane tra loro, ma assai vicine nelle loro conclusioni formali.

Le Civiltà Antiche

Dalla nascita della cultura greca fino al tramonto di quella romana

Durante questo primo corso analizzeremo la nascita dell'arte greca, partendo dalle Civiltà Minoica e Micenea. Affronteremo l'Epoca Arcaica per comprendere a fondo la grande Arte Classica, fino ai migliori sviluppi dell'Arte Ellenica. Ci sposteremo poi sulla nostra penisola, dove approfondiremo la cultura degli Etruschi e la loro relativa produzione artistica, come ponte necessario per comprendere appieno l'arte degli Antichi Romani.

Il corso prevede principalmente l'analisi della scultura e dell'architettura, lasciando comunque spazio a brevi approfondimenti sulla pittura, la ceramica e l'arte del mosaico pavimentale.

Contributo: € 60,00

Numero minimo partecipanti: 10

Numero lezioni: 10+1 visita guidata da concordare in classe, prevista per sabato 4 aprile 2020

Svolgimento del corso: tutti i giovedì dal 7 novembre al 23 gennaio

Orario: 15,30-17,00

Sede: Aula ex-Caserma Lorenzini

Nel caso in cui le iscrizioni superassero i 25 partecipanti, verrà attivata una seconda classe successiva alla prima (ovvero dalle 17,00 alle 18,30 il giovedì, Aula ex-Caserma Lorenzini).

Il Rinascimento

Il Quattrocento in Italia

In continuità con la programmazione dello scorso anno accademico, durante questo secondo corso proseguiamo l'analisi dei maggiori artisti fiorentini del XV secolo: da Filippo Lippi a Ghirlandaio e Botticelli. Inoltre sposteremo la nostra attenzione negli altri centri di produzione: le corti dei Signori italiani. Analizzeremo i grandi nomi dell'arte che, durante il Quattrocento, hanno assorbito la riscoperta dell'Arte Classica diffusasi dalla Toscana e assimilata secondo le declinazioni locali. Andrea Mantegna, Giovanni Bellini, Antonello da Messina, Cosmè Tura, Perugino.

Il corso prevede principalmente l'analisi della pittura, senza però trascurare le più importanti committenze in scultura e architettura.

Contributo: € 80,00*

Numero minimo partecipanti: 10

Numero lezioni: 12+1 visita guidata da concordare in classe, prevista per sabato 9 maggio 2020

Classe A

Svolgimento del corso: *tutti i giovedì dal 6 febbraio al 30 aprile*

Orario: 15,30-17,00

Sede: *Aula ex-Caserma Lorenzini*

Classe B

Svolgimento del corso: *tutti i giovedì dal 6 febbraio al 30 aprile*

Orario: 17,00-18,30

Sede: *Aula ex-Caserma Lorenzini*

* Per le modalità di pagamento vedi pag. 5 e 6

Storia della Filosofia

Dott. Daniele Cristofori

Laureato in Lettere Classiche, da sempre dedito a studi e ricerche di carattere umanistico, musicale e teologico

Riprendendo il percorso interrotto lo scorso anno accademico, saranno trattati gli storiografi del Rinascimento, Niccolò Machiavelli e Francesco Guicciardini.

Si passerà poi ai filosofi rinascimentali della natura, Bernardino Telesio, Giordano Bruno e Tommaso Campanella.

Si farà qualche cenno alla scienza del Rinascimento con Leonardo da Vinci, Niccolò Copernico, Giovanni Keplero, ecc. per poi entrare nella filosofia moderna con Francesco Bacone e Galileo Galileo ed arrivare a Renato Cartesio e alla sua epoca. In seguito si tratteranno Thomas Hobbes e Baruch Spinoza, John Locke, Isaac Newton, Gottfried Leibniz e Giambattista Vico, per poi approdare a George Berkeley e David Hume.

Infine si inizierà a parlare dell'Illuminismo inglese e francese.

Contributo: € 50,00 *

Numero minimo di partecipanti: 8

Numero lezioni: 15

Svolgimento del corso: *da gennaio ad aprile in giorno da definire*

Orario: 16,00-17,30

Sede: *Sala Parrocchiale San Leonardo in Borghi*

* Per le modalità di pagamento vedi pag. 5 e 6

Storia della Musica

Gli strumenti musicali

Maestro Silvano Pieruccini

Diplomato in pianoforte ed in organo liturgico, ha conseguito il Magistero in Composizione Sacra e Direzione Corale. Famoso direttore di orchestra, compositore ed arrangiatore, ha diretto prestigiosi cori

“L’artista è la mano che fa vibrare l’anima” (Kandinskij)

La musica ha sempre avuto l’effetto di far vibrare l’anima, da quando è comparsa sulla terra ed è una delle componenti essenziali per definire la società, l’economia e il costume di un mondo, di un’epoca, di una città.

Senza la presenza della musica una buona parte della nostra storia non avrebbe un significato; conoscere ciò che è avvenuto nel passato, comprendere ciò che accade intorno a noi, ci aiuta a capire il senso di ciò che ci circonda. Aiuta a capire chi siamo. E per fare musica occorrono gli strumenti.

Il corso di quest’anno si prefigge lo scopo di far conoscere i principali strumenti musicali della tradizione europea e in specie dell’orchestra moderna e contemporanea, ripercorrerne la storia, descriverne le peculiarità costruttive, definirne le caratteristiche fonico-timbriche ed esemplificarne l’impiego.

Per ciascuno degli strumenti (suddivisi per famiglie: archi, legni, ottoni, percussioni, strumenti a tastiera, strumenti a corde pizzicate) saranno proposti ascolti e analisi dei più significativi passi orchestrali, per approfondirne le specificità di scrittura e il ruolo in orchestra.

Contributo: € 50 *

Numero minimo partecipanti: 10

Numero lezioni: 15 (con ascolti)

Svolgimento del corso: *tutti i mercoledì dal 6 novembre al 26 febbraio*

Orario: 16,00-17,30

Sede: *Sala Parrocchiale della chiesa di San Leonardo in Borghi*

* Per le modalità di pagamento vedi pag. 5 e 6

Polo Didattico di Capannori

CORSI



Cucina

L'associazione 50&Più, insieme all'associazione Cuochi Lucchesi, organizza il quinto corso dimostrativo di Cucina Base con diploma e sorpresa finale.

Il corso sarà tenuto presso i locali dei Donatori di Sangue "U.Giannini" di Lunata e si svolge in 6 lezioni della durata di 3 ore, due volte a settimana.

Il periodo sarà ottobre-novembre.

Se ci saranno richieste, il corso sarà ripetuto in primavera.

Il numero massimo di iscritti è 15 persone.

Per info e prenotazioni:

Piera Pisani tel. 333-2479457

Morena D'Antraccoli tel. 333-7489288

Igiene alimentare

di origine animale e derivati

Dott.ssa Paola Frega

Laureata in tecnica della prevenzione negli ambienti e nei luoghi di lavoro presso l'università di Pisa, con tesi sperimentale sugli imballaggi industriali per il confezionamento e l'igiene di prodotti di origine animale e vegetale.

Primo Livello

La valutazione delle condizioni igienico-sanitarie di una cucina nella quale si svolge attività di preparazione e di somministrazione di alimenti, si basa sulla conoscenza da parte di chi cucina e fa la spesa, degli alimenti e delle loro proprietà, della provenienza e dell'allevamento, delle norme di buona prassi igienica, conservazione e dalla capacità di comprendere quanto scritto sull'etichetta di ogni prodotto.

Come si degrada un alimento? Cosa sono le tossinfezioni alimentari e perché il rischio è così elevato anche in ambiente domestico? Come si riconosce il pesce fresco da quello congelato o vecchio? Come si conserva la carne, come si cuoce e come si riconosce la "bellezza" del taglio con un solo sguardo?

Scopo di questi incontri è di fornire utili nozioni di igiene degli alimenti, degli ambienti di vita a chiunque svolga attività quotidiane in ambiente domestico, in modo che sia più semplice evitare possibili tossinfezioni alimentari e affrontare un'emergenza in casa anche di tipo sanitario.

Per sperimentare quanto appreso nelle ore di lezione e poter così conoscere la filiera alimentare, si propongono visite guidate presso attività produttive locali (caseifici, salumifici, ecc.) e un laboratorio pratico per la realizzazione di un prodotto caseario

Argomenti trattati:

- Allevamento e produzione materie prime e prodotti di origine animale.

- Filiera alimentare prodotti carnei e ittici.
- Nozioni di Biologia e Microbiologia.
- Igiene degli alimenti e conservazione: nozioni di degradazione degli alimenti, tossinfezioni alimentari.
- Imballaggio e conservazione degli alimenti: etichettatura degli alimenti, termine minimo di conservazione e data di scadenza, atmosfere protette.

Contributo: € 50,00*

Numero minimo partecipanti: 8

Numero lezioni: 8+1 visita guidata +1 laboratorio

Svolgimento del corso: *tutti i lunedì dal 13 gennaio al 2 marzo*

Orario: 9,30-11,00

Sede: *Sala riunioni, Piazza Aldo Moro 1, Capannori*

Secondo Livello

Per proseguire il lavoro svolto nell'anno accademico passato, questo corso si prefigge di fornire elementi e nozioni evolute nell'ambito dell'igiene degli alimenti. L'anno passato sono stati analizzati gli alimenti nella loro forma di materia prima, la filiera di produzione, i principali metodi di conservazione e le principali tossinfezioni alimentari. Nell'anno corrente ci si propone di analizzare il mondo dei semilavorati e lavorati, di fornire utili nozioni di igiene degli alimenti, epidemiologia e microbiologia, da applicare alla vita quotidiana.

In particolare saranno sviluppati i temi riguardanti l'importanza degli alimenti nella trasmissione di agenti patogeni all'uomo e le strategie per una ottimale conservazione a partire dall'individuazione e dalla gestione del rischio igienico. Il partecipante sarà pertanto in grado di individuare i punti critici per la prevenzione e gestione del rischio di contaminazione microbica degli alimenti. Tali conoscenze saranno utili per la comprensione del ruolo rilevante che l'igiene degli alimenti sta assumendo in una società evoluta e sempre più ricca di complessità quale è la nostra. Quanto si propone il corso, pertanto, è in conformità con le direttive della Unione Europea che ha posto la salute dei consumatori tra gli obiettivi primari della propria azione normativa.

Per sperimentare quanto appreso nelle ore di lezione e poter così conoscere la filiera alimentare, si propongono visite guidate presso attività produttive locali (caseifici, salumifici, ecc.) e un laboratorio pratico per la realizzazione di un prodotto caseario.

Programma:

- Principi d'igiene dei luoghi di produzione e distribuzione degli alimenti: contaminazione ambientale nell'industria alimentare, contaminazione ambientale domestica e fonti di contaminazione.
- Principali lavorazioni degli alimenti: semilavorati e lavorati carnei, ittici e da grani (prodotti da forno).
- Malattie infettive a trasmissione alimentare (MTA): infezioni da virus delle epatiti A ed E, da norovirus e da rotavirus; malattie da prioni, intossicazioni da prodotti ittici, istamina e amine biogene.
- Malattie infettive a trasmissione animale: principali zoonosi domestiche (Dermatofitosi (Tigna), Scabbia (Rogna), toxoplasmosi, leishmaniosi, salmonellosi, malaria); vettori: pulci, pidocchi, zecche, ratti.

Contributo: € 50,00*

Numero minimo partecipanti: 8

Numero lezioni: 8+1 visita guidata, +1 laboratorio

Svolgimento del corso: tutti i lunedì dal 16 marzo all' 11 maggio

Orario: 9,30-11,00

Sede: Sala riunioni, Piazza Aldo Moro 1, Capannori

* Per le modalità di pagamento vedi pag. 5 e 6

Laboratorio di Scrittura Autobiografica

Un viaggio alla (ri)scoperta del Sé

Dott.ssa Anna Lisa Del Carlo

Laureata in Lettere.

Docente di Lettere alle scuole secondarie, collabora con alcune riviste cartacee e online e ama scrivere

Cosa si nasconde dietro ciò che potremmo definire unicamente un genere letterario?

L'autobiografia è, oltre all'apparente scrittura del sé, uno strumento che attraverso la ricostruzione della memoria permette di (ri)scoprire la propria identità attraverso il ricordo, ma anche le immagini, i libri ... la cultura che ci circonda. Tante sono le chiavi di lettura del genere autobiografico e in questo corso *tenteremo*, attraverso una prima indagine sul genere, *di sviluppare in modo creativo il tema dell'Autobiografia*.

Obiettivi:

- **Ricordare** *pagine* della propria storia individuale.
- **Individuare** ciò che vorremmo conservare della nostra memoria.
- **Scrivere**, ognuno in autonomia, **un racconto autobiografico**.

Metodologia:

Nelle lezioni a disposizione proveremo a ricostruire la nostra storia attraverso alcune brevi letture autobiografiche dalle quali trarremo spunti di riflessione, ma in particolare utilizzeremo **schede-gioco** che alla fine, aiutati da semplici **consigli tecnici**, ci condurranno in maniera del tutto naturale alla scrittura del racconto della nostra vita.

È importante sapere che gli unici ingredienti indispensabili per scrivere un'autobiografia sono la passione, la voglia di raccontarsi e... una penna!

Intanto, in attesa di partire con i nostri incontri, Vi lascio una domanda per cominciare a riflettere...

Perché raccontarsi? (*Per riscoprire il mio percorso di vita e magari capire la ragione di alcune scelte fatte rispetto ad altre; per dare libero sfogo alla mia creatività; per condividere con altri un'esperienza che magari ho tenuto nascosta dentro di me per tanti anni; per rivivere un episodio che sembrava essere svanito nel nulla...*).

Primo livello: recupero della memoria attraverso la lavorazione di schede, la lettura e la scrittura di testi autobiografici.

Secondo livello: per coloro che hanno frequentato il primo corso è previsto un secondo *step* che prevede la lettura e la lavorazione di nuove schede e la produzione di testi autobiografici.

Infine, quest'anno viene proposto un **terzo laboratorio** di scrittura autobiografica: *In viaggio*.

La scrittura autobiografica soddisfa il bisogno di riscoprirsi e raccontarsi, aiutandoci a delineare, passo dopo passo, le tappe di quel lungo viaggio che è la vita, in cui forse la finalità ultima della *meta* non rappresenta l'unico scopo...

I sentieri praticati, a volte lineari e altre tortuosi, ci rendono consapevoli del fatto che, forse, proprio nel *percorso* si raccoglie il significato fondamentale del viaggio. Essere *In viaggio* vuol dire mettersi alla prova facendo esperienze, superando prove e rimuovendo ostacoli sul nostro cammino, provando e vivendo le nostre emozioni...

Nel corso di **5 incontri** cercheremo di riflettere sul viaggio della nostra vita ricordando anche i viaggi reali, quelli che abbiamo programmato e realizzato, da soli o in compagnia, ma anche quelli che vorremmo fare e dai quali ci aspettiamo grandi cose.

Lectture brevi, cortometraggi, opere d'arte e scritture mirate ispireranno così i nostri più bei racconti di autobiografici!

Primo Livello

Contributo: € 50,00*

Numero minimo partecipanti: 6

Numero lezioni: 8

Svolgimento del corso: *tutti i martedì dal 22 ottobre al 17 dicembre*

Orario: 15,00-17,30

Sede: *Confcommercio e 50&Più di Lunata*

Secondo Livello

Contributo: € 50,00*

Numero minimo partecipanti: 6

Numero lezioni: 8

Svolgimento del corso: *tutti i martedì dal 7 gennaio al 25 febbraio*

Orario: 15,00-17,30

Sede: *Confcommercio e 50&Più di Lunata*

Terzo Livello

Contributo: € 30,00*

Numero minimo partecipanti: 6

Numero lezioni: 5

Svolgimento del corso: *tutti i martedì dal 3 marzo al 31 marzo*

Orario: 15,00-17,30

Sede: *Confcommercio e 50&Più di Lunata*

* Per le modalità di pagamento vedi pag. 5 e 6

Laboratorio teatrale

Corso intermedio

Dott. Francesco Tomei

Dottorato di Ricerca in Storia del Teatro (Università di Firenze), esperienze di docenza e regia di teatro, collabora con Fondazione Toscana Spettacolo Onlus, rete toscana dei teatri, cantante professionista

Una delle forme di arteterapia applicabile a tutte le età è la “teatroterapia”, che utilizza le potenzialità del “gioco delle parti” per promuovere il benessere, l’integrazione, il cambiamento. Con l’aiuto del teatro si possono superare periodi di disagio e sviluppare le risorse interiori e trovare le motivazioni per migliorare la propria salute e il proprio equilibrio interiore.

Questo corso valorizza un approccio al teatro finalizzato a sfatare i miti del “è noioso”, “è per pochi”, “io che recito? Ma se non sono capace!” Con il nostro percorso, dedicato a principianti e appassionati, scopriremo insieme **che il teatro è per tutti**, anche per chi, sotto sotto, ha una paura folle. Ma una volta che si recita davanti ai propri compagni prima e davanti agli amici e parenti poi, si esclamerà: “che emozione! Non mi è mai capitato prima”, “una delle esperienze più belle della mia vita”, “è qualcosa di unico!”

A fine corso di teatro base saranno visibili i progressi fatti da ciascun allievo grazie all’impegno e al nostro modo di lavorare che pone come condizione fondamentale l’ascolto, il dialogo, la tenerezza e il rispetto dei tempi e degli spazi della persona.

Obiettivi

- **Espressione** della personale creatività attraverso percorsi guidati d’apprendimento delle basi dello “stare a teatro”, davanti a un pubblico, con un corpo e una mente consapevole all’interno di uno spazio scenico.

-**Socializzazione** e integrazione dei partecipanti in un gruppo unito, forte. Valorizzare gli aspetti positivi dello “stare insieme a teatro” come strumento potente d’aggregazione sociale per combattere lo stress e il disagio.

- **Realizzazione** di uno spettacolo finale a partire da un testo teatrale realizzato dagli stessi partecipanti, coordinati e coadiuvati dallo stesso conduttore del laboratorio.

Metodologia

Il lavoro si sviluppa in tre fasi. Dopo una fase iniziale nella quale tramite esercizi teatrali si raggiunge un adeguato livello di conoscenza e di confidenza e fiducia nel gruppo, la seconda fase si basa su un lavoro, sia individuale che di gruppo basato su vari punti: approccio con il palcoscenico (lo spazio magico); training di riscaldamento creativo; rilassamento individuale e a coppie; relazione con lo spazio scenico e con gli altri; uso della maschera neutra; mimica facciale ed espressività corporea; le atmosfere (emozioni e sentimenti); respirazione diaframmatica ed uso della voce; cura della dizione; improvvisazione libera e guidata (individuale e di gruppo); scrittura creativa (scrittura di brevi testi o drammaturgie di gruppo); regia di gruppo su brevi copioni; approccio con le strutture teatrali (quinte, riflettori, platea). La terza fase è di studio e prove attraverso tecniche teatrali per la messinscena che si terrà a fine corso.

Contributo: € 180,00 *

Numero minimo di partecipanti: 8

Numero lezioni: 28 + prove per lo spettacolo finale

Svolgimento del corso: tutti i mercoledì dal 16 ottobre

Orario: 16,00-18,00

Sede: Scuola media “C.Piaggia” - Capannori

* Per le modalità di pagamento vedi pag. 5 e 6

Lingua Inglese

Dott.ssa Caterina Crini

Laureata in Lingue e Letterature Straniere

Dott.ssa Sara Lepori

Laureata in Lingue e Letterature Straniere

Ai corsi (eccetto il livello principianti) si accede tramite test che si effettuerà martedì 08 ottobre presso l'aula alla ex-caserma Lorenzini nelle fasce orarie 9,30-12,00 e 15,30-18,00.

Sono esclusi dal test i vecchi iscritti che saranno collocati dai docenti.

Livello Principianti

DESTINATARI: Il corso è rivolto a coloro che non hanno mai studiato la lingua inglese o che ne hanno una conoscenza molto approssimativa.

GLI OBIETTIVI: L'obiettivo principale sarà quello di sviluppare sufficienti capacità di parlato, ascolto e scrittura che permettano di comprendere e usare espressioni della quotidianità, saper descrivere e descriversi, affrontare situazioni basiche della vita di tutti i giorni. Verranno proposte lezioni interattive, con esercizi individuali e collettivi e verrà dato spazio alla comprensione della lingua parlata e scritta.

IL LESSICO: I campi lessicali affrontati riguarderanno: colori, mesi/stagioni/giorni della settimana, numeri, mestieri, descrizione fisica e caratteriale, famiglia, parole di uso comune, cibo, aggettivi e contrari, casa, città, indicazioni stradali, gusti e preferenze.

Contributo: € 150,00*

Numero minimo partecipanti: 8

Numero massimo partecipanti: 12

Numero lezioni: 25

Classe C

Docente: *Caterina Crini*

Svolgimento del corso: *tutti i giovedì dal 25 ottobre*

Orario: *10,30-12,00*

Sede: *Sede Confcommercio e 50&Più Lunata*

Classe D

Docente: *Sara Lepori*

Svolgimento del corso: *tutti i mercoledì dal 23 ottobre*

Orario: *15,30-17,00*

Sede: *Scuola Media C. Piaggia*

Livello Intermedio

I DESTINATARI: Il corso è rivolto a tutti coloro che hanno già frequentato il primo livello o che comunque hanno delle buone conoscenze di base della lingua inglese.

GLI OBIETTIVI: Dopo un ripasso iniziale, utile a consolidare le funzioni linguistiche già acquisite, il corso avrà come obiettivo principale il rafforzamento delle capacità di ascolto, parlato, scrittura e comprensione della lingua scritta. Verranno proposti esercizi individuali e di gruppo, situazioni comunicative sia orali che scritte ed esercizi di ascolto e comprensione della lingua parlata con introduzione di nuovi elementi grammaticali.

IL LESSICO: I campi lessicali affrontati riguarderanno: sport e tempo libero; il ristorante; abbigliamento; trasporti e viaggi; ambiente e meteo; descrizioni di luoghi, situazioni e persone.

Contributo: € 150,00*

Numero minimo partecipanti: 8

Numero massimo partecipanti: 12

Numero lezioni: 25

Classe D

Docente: *Caterina Crini*

Svolgimento del corso: *tutti i giovedì dal 25 ottobre*

Orario: *09,00-10,30*

Sede: *Sede Confcommercio e 50&Più Lunata*

Classe E

Docente: *Sara Lepori*

Svolgimento del corso: *tutti i mercoledì dal 23 ottobre*

Orario: *17,00-18,30*

Sede: *Scuola Media C. Piaggia*

Nuove Tecnologie

Letizia Giorgetti *ICT Pro*

Sistemista It ed esperto in Sicurezza Informatica. Collaboratore presso Università di Pisa, Dipartimento delle Telecomunicazioni e Servizi di Ateneo. Certificatore Microsoft e CISCO. Ricercatore Android Security Essential.

Quattro tipologie di percorso formativo per imparare a muoversi con maggiore sicurezza tra le innumerevoli funzionalità di personal computer e smartphone.

Pensato per chi vuole iniziare a muovere i primi passi con queste tecnologie o per chi desidera perfezionare ed affinare conoscenze già acquisite.

Tecnologie che comunicano tra loro: Cloud Computing e Ai (intelligenza artificiale il futuro dell'informatizzazione).

Novità e argomentazioni attuali per migliorare il nostro approccio con la veloce 'evoluzione dei mezzi tecnologici di uso quotidiano.

Parola d'ordine: **sicurezza informatica e consapevolezza** di ciò che facciamo con Pc e SmartPhone ogni giorno!

Smartphone e tablet

Imparare a gestire correttamente i nostri dispositivi mobili

- Il dispositivo Mobile: utilizzo base. Consigli di gestione dell'hardware.
- Sms, Chiamate, Registri e personalizzazione del dispositivo.
- Il Sistema Operativo Android e le sue caratteristiche. Manteniamo veloce il nostro dispositivo sempre!
- Gmail, iCloud : un nuovo modo di gestire i nostri dati! Tutta la potenza di Google in pochi semplici tocchi!
- Applicazioni utili per tutti i giorni applicazioni da evitare! Dalla scelta all'installazione alla rimozione.
- Navigare sereni con nostri dispositivi: utilizzare bene i Browser di navigazione.
- Caricare contenuti con i nostri smartphone: come farlo e da dove farlo.
- Foto: trucchi per ottimizzare la qualità di una foto.
- Interazione tra PC e dispositivo mobile: salvataggio dei dati e delle impostazioni.
- Sicurezza informatica e strumenti per la tutela dell'utente: difendersi dalle insidie della rete.

- AI: intelligenza artificiale, algoritmi ed e-commerce: educare l'algoritmo alle nostre esigenze.

Contributo: € 60,00

Numero minimo partecipanti: 8

Numero lezioni: 10

Svolgimento del corso: *tutti i giovedì dal 16 gennaio al 19 marzo*

Orario: 15,30-17,00

Sede: *Scuola Media "C.Piaggia"*

Per frequentare il corso è necessario avere un dispositivo personale con collegamento internet

Social Networks: Facebook, Instagram, Twitter

Informazione, interazione e servizi di qualità nella "giungla inquinata" dei Social Networks 4.0

- Concetto di Rete Sociale, dalla registrazione all'interazione tra utenti.
- La consultazione consapevole dei contenuti.
- Concetto di condivisione: dai contenuti propri, alla condivisione di terzi.
- Gestione della privacy dei nostri contenuti pubblicati.
- Gestione profilo: scegliere come vogliamo stare in una piattaforma: diritti e doveri e limitazioni.
- Questione di Algoritmo: un mondo da scoprire tutto a vantaggio dell'utente.
- I nostri dati, il vero valore di internet, cenni sulla monetizzazione degli stessi.
- AI: intelligenza artificiale, algoritmi ed e-commerce: educare l'algoritmo alle nostre esigenze.

Contributo: *gratuito*

Numero minimo partecipanti: 8

Numero lezioni: 6

Svolgimento del corso: *tutti i giovedì dal 2 aprile al 14 maggio*

Orario: 15,30-17,00

Sede: *Scuola Media "C.Piaggia"*

Per frequentare il corso è necessario avere un dispositivo personale con collegamento internet

* Per le modalità di pagamento vedi pag. 5 e 6

Storia dell'Arte

Dott. Daniele Micheli

Laureato in Scienze dei beni culturali. Accompagnatore turistico, giornalista e appassionato di rievocazione e ricostruzione storica.

Il Medioevo

Dall'Arte Paleocristiana al Gotico

Mille anni di Storia dell'Arte durante i quali assistiamo alle grandi trasformazioni politiche e religiose europee:

- il diffondersi del culto cristiano e la caduta dell'Impero Romano d'Occidente;
- la nascita dei Regni romano-barbarici;
- la *rennovatio* carolingia e la nascita del Sacro Romano Impero;
- la Riforma della Chiesa e il diffondersi del romanico in Europa, fino alla costruzione delle maestose cattedrali gotiche.

Sposteremo inoltre la nostra attenzione anche verso Oriente, affrontando i grandi sviluppi dell'Arte Bizantina.

Il corso prevede l'analisi di molti ambiti e tecniche artistiche: architettura, scultura (pietra, legno e avorio), pittura (murale, su tavola e miniatura), oreficeria e arte musiva.

Contributo: € 120,00*

Numero minimo partecipanti: 8

Numero lezioni: 20+1 visita guidata da concordare in classe, prevista per sabato 18 aprile 2020

Svolgimento del corso: tutti i martedì dal 5 novembre al 31 marzo

Orario: 15,30-17,00

Sede: Scuola Media "C. Piaggia"

* Per le modalità di pagamento vedi pag. 5 e 6

Storia della Filosofia

Dott.ssa Marina Laura Ciucci

Docente di Storia e Filosofia

Questo primo corso si propone di offrire un'introduzione alla storia della filosofia occidentale a partire dalle sue origini, affrontando i primi filosofi greci che hanno dato inizio a questo meraviglioso mondo che ancora oggi affascina e insegna a porre domande sul mondo e su noi stessi.

Il percorso inizierà proprio da quei primi filosofi che hanno affrontato la ricerca del principio come Talete, Anassimandro e Anassimene, che nel VI secolo a.C. insegnarono nella scuola di Mileto.

Tra i grandi nomi della Grecia antica troveremo anche il matematico Pitagora e i suoi seguaci dell'omonima scuola, si parlerà poi di Eraclito e Parmenide e della loro percezione dell'essere, per arrivare poi al grande cambiamento che apportarono Protagora e Gorgia con la loro nuovissima scuola dei sofisti.

Dopo aver affrontato il più grande provocatore e pensatore dell'antica Grecia, Socrate, ci avvicineremo all'ambiente culturale del V secolo e qui verrà approfondito il pensiero di Platone, con alcune letture dei suoi passi più importanti, e arriveremo così ad Aristotele, suo grande discepolo e fondatore del Liceo.

Si passerà poi al concetto di ellenismo e all'analisi del contesto storico in cui si affermò il Cristianesimo, con la trattazione dei più importanti filosofi e teologi del IV-V secolo d.C., tra cui Agostino d'Ippona (IV-V sec. d.C.) e Tommaso d'Aquino (XIII sec. d.C.), pensatori che hanno tentato, con passione e amore per il sapere, di conciliare la fede cristiana con il pensiero filosofico.

Contributo: € 50,00 *

Numero minimo di partecipanti: 8

Numero lezioni: 15

Svolgimento del corso: *tutti i martedì dal 14 gennaio al 21 aprile*

Orario: 17,00-18,30

Sede: *Scuola Media "C.Piaggia" - Capannori*

* Per le modalità di pagamento vedi pag. 5 e 6

Storia della Miniatura

Dott. Daniele Micheli

Laureato in Scienze dei Beni Culturali. Accompagnatore turistico, giornalista e appassionato di rievocazione e ricostruzione storica

Perché Storia della Miniatura?

Per migliorare la nostra comprensione del Medioevo è necessario affrontare lo studio dell'arte del libro, non solo perché i manoscritti sono una delle più importanti fonti storiche a noi pervenute, ma proprio perché l'oggetto "libro" ha un valore fondamentale per l'epoca.

Esso è a pieno titolo uno dei più importanti vettori di diffusione culturale nell'Europa medievale e un'opera di una complessità unica (tant'è che si può parlare di architettura del libro), dove parole e immagini danzano in contrasti e armonie vibranti.

Obiettivo del corso è tracciare brevemente le grandi variazioni stilistiche nella decorazione del libro durante il Medioevo, cercando di mettere a fuoco le macro-aree geografiche in Europa.

Analizzeremo le varie tipologie di libri e l'evoluzione storica di questa raffinatissima tecnica artistica, con particolare riferimento al supporto in termini di materiale, di lavorazione e di costo.

Contributo: € 30,00*

Numero minimo partecipanti: 8

Numero lezioni: 6

Svolgimento del corso: *tutti i martedì dal 7 aprile al 12 maggio*

Orario: 15,30-17,00

Sede: *Scuola Media "C. Piaggia"*

* Per le modalità di pagamento vedi pag. 5 e 6

ATTIVITÀ EXTRACURRICULARI



Bridge

COS'È IL BRIDGE:

È uno dei giochi di carte più diffusi al mondo, con milioni di appassionati e migliaia di club, praticato ovunque e da gente di tutte le età.

Una palestra mentale per esercitare la memoria e l'attenzione, per conoscere tanti amici e per passare ore di incredibile e appassionante divertimento.

Per informazioni rivolgersi alla Casermetta Porta S. Maria - Mura Urbane 1 - Lucca

Nordic Walking

Guido A. Sesti

Guida Ambientale Escursionistica, appassionato trekker, alpinista e viaggiatore. Educatore ambientale, guida di Mountain Bike e istruttore A.N.W.I. di Nordic Walking.

Il Nordic Walking è una disciplina non competitiva che migliora in modo naturale le condizioni di salute e di benessere della persona.

La tecnica si basa sulla ricerca della postura e della camminata corretta con l'utilizzo di specifici bastoncini per creare un movimento completo, corretto e naturale. È uno sport adatto a tutti e praticabile ad ogni età; i benefici sul corpo e sulla mente si possono avvertire a qualsiasi livello di intensità di sforzo.

Note organizzative

Il corso base sarà tenuto sulle Mura Urbane e prevede costi ed orari gestiti direttamente dall'istruttore. Nel costo del corso base è compresa copertura assicurativa professionale e fornitura di specifici bastoncini da Nordic Walking. Organizzazione PIETRAPANA di Guido Armando Sesti cell. 333-1323726; email: guido.pietrapana@gmail.com

Pittura

Enrica Petri

La pittrice Enrica Petri, dopo le esperienze presso alcuni pittori lucchesi, si è specializzata alla scuola *Centro d'Arte Martenot* in Firenze, condotta dalla prof.ssa Grazia Carovani.

Le sue opere hanno riscosso notevoli consensi di critica in vari concorsi e gallerie. Già presidente UCAI di Lucca, dopo esperienze decennali, ha deciso di passare agli altri le sue emozioni continuando per la 50&Più Università il corso di pittura dal titolo: **“Le forme, la luce, il colore”**

Il corso (min. 6 max 8 iscritti), che prevede una partecipazione alle spese per l'acquisto del materiale didattico, sarà gestito direttamente dalla docente che può essere contattata al numero telefonico 328-9096125

Qi Gong

Il termine **Qi Gōng** si riferisce a una serie di pratiche e di esercizi collegati alla medicina tradizionale cinese e in parte alle arti marziali che prevedono la meditazione, la concentrazione mentale, il controllo della respirazione e particolari movimenti di esercizio fisico. Il *qi gong* si pratica generalmente per il mantenimento della buona salute e del benessere sia fisici che psicologici, tramite la cura e l'accrescimento della propria energia interna. Qi in cinese significa sia aria, che spirito che energia ed esprime quindi il concetto di “soffio vitale” che gli antichi greci chiamavano *pneuma*.

Per informazioni rivolgersi alla signora Stefania Favilla, docente di Yoga e Qi Gong presso Shakti Centro Studi Yoga - Via Cittadella n. 4 - tel. 3357490388

CONFERENZE, EVENTI, VISITE GUIDATE



Nota:

La partecipazione a queste attività è libera e gratuita, salvo il costo del biglietto d'ingresso a musei e chiese.

Calendario eventi

Mostra fotografica	Dal 01 al 06-10-2019		Sede UCAI chiesa di S.Giulia
Inaugurazione Anno Accademico	04-10-2019	16:30	Sala Tobino
Rappresentazione teatrale	11-10-2019		Teatro di Porcari
Rappresentazione teatrale	18-10-2019		Teatro di Porcari
Presentazione libro di Mario Cottarelli	25-10-2019	16:00	Palazzo Sani
L'ebraismo	06-11-2019	17:30	San Micheletto
Lucca: un grande patrimonio archeologico	08-11-2019	16:00	Palazzo Sani
L'ebraismo	13-11-2019	17:30	San Micheletto
L'Arma dei Carabinieri	15-11-2019	16:00	Palazzo Sani
L'ebraismo	28-11-2019	17:30	San Micheletto
Presentazione libro di Giuseppe Dovichi	29-11-2019	16:00	Palazzo Sani
Pellegrinaggio medievale a Lucca	06-12-2019	16:00	Palazzo Sani
La società lucchese tra Alto e Pieno Medioevo	13-12-2019	16:00	Palazzo Sani
Minori e Nuove Tecnologie	17-01-2020	16:00	Palazzo Sani
Il concetto trinitario e le sue prefigurazioni veterotestamentarie	31-01-2020	16:00	Palazzo Sani
L'emigrazione lucchese nel mondo	07-02-2020	16:00	Palazzo Sani
La Guardia di Finanza	21-02-2020	16:00	Palazzo Sani
Origine e struttura della Scienza nel pensiero filosofico	06-03-2020	16:00	Palazzo Sani
Concerto	08-03-2020		
Origine e struttura della Scienza nel pensiero filosofico	13-03-2020	16:00	Palazzo Sani
Origine e struttura della Scienza nel pensiero filosofico	20-03-2020	16:00	Palazzo Sani
Cosimo il Vecchio: la politica incrocia l'arte e la cultura	03-04-2020	16:00	Palazzo Sani
Filippo Brunelleschi e Leon Battista Alberti: la scienza incrocia l'arte	17-04-2020	16:00	Palazzo Sani
Evidenze da una scoperta paleo-patologica. Il ferimento e la morte di Ferdinando Francesco d'Avalos (1490-1525)	08-05-2020	16:00	Palazzo Sani
L'accademia Neo Platonica: la filosofia incrocia la pittura: Sandro Botticelli	15-05-2020	16:00	Palazzo Sani

Nel corso dell'Anno Accademico saranno realizzate altre attività descritte nella sezione "Eventi con date e sedi da definire". Di questi verrà data adeguata comunicazione.

Inaugurazione dell'Anno Accademico

Presentazione delle attività

Nel corso del pomeriggio verrà ricordata l'attività svolta nello scorso anno accademico e verrà presentata quella di quest'anno. Ci sarà anche un momento musicale con l'esibizione del coro 50&Più Università e del regista teatrale Francesco Tomei con Burcu Duran Tomei.

*Venerdì 4 ottobre 2019 ore 16,30
Sala Tobino – Palazzo Ducale*

- Da *martedì 1 ottobre a domenica 6 ottobre* il Laboratorio Fotografico di 50&Più Università organizza una Mostra fotografica presso la sede dell'UCAI, nella chiesa di Santa Giulia, Piazza del Suffragio.

● **Rappresentazione teatrale**

Le commedie "L'albergo del libero scambio" e "La Corte" saranno presentate dagli iscritti ai nostri laboratori teatrali, in replica, nel mese di ottobre presso il teatro della Fondazione Cavanis di Porcari.

● **Presentazione del libro "Parliamo di parolacce senza dire parolacce" di Mario Cottarelli**

Fratello del famoso economista ed editorialista, Mario Cottarelli, laureato in Scienze Biologiche, pluristrumentista, compositore ed ora alla sua prima esperienza letteraria, si è interrogato sull'uso del turpiloquio, molto spesso usato all'interno del parlato quotidiano.

"Mi sono sempre chiesto come mai si dicano tutte queste parolacce e se ci

facesse bene o male questo turpiloquio dilagante, però non mi sapevo dare delle risposte definitive. All'alba del terzo millennio, però, mi sono venute delle idee, ho cominciato a darmi delle risposte più precise e ho pensato che fosse il caso di scrivere un libro”.

Secondo l'autore la repressione sessuale subita per secoli, ha fatto sì che per reazione si siano affermate delle parole che contengono questa visione distorta della sessualità.

Il problema è che, se noi continuiamo a utilizzarle, non facciamo altro che confermare questa visione negativa. Il vero anticonformista, oggi, afferma ironicamente l'autore, è chi non usa parolacce.

Venerdì 25 ottobre ore 16,00

Palazzo Sani

● **Archeologia** **Lucca: un grande patrimonio archeologico**

Dott.ssa Elisabetta Abela

Archeologa. Collaboratrice della Soprintendenza per i Beni Archeologici della Toscana

Sotto ai piedi di chi cammina in centro storico si nasconde una Lucca segreta, inaspettata e meravigliosa.

Gli scavi archeologici hanno portato alla luce reperti romani e medioevali di grandissimo interesse: strutture murarie, piani stradali, aree cimiteriali, forni, dipinti, pavimenti, tratti della via Francigena.

Tali scavi sono stati effettuati cercando di conciliare la tutela del patrimonio archeologico con le necessità di quelle attività che comportano lavori di scavo legati a progetti pubblici, ossia attraverso l' "archeologia preventiva".

Purtroppo non mancano ostacoli dovuti sia a motivi di sicurezza che economici. La Lucca segreta meriterebbe, tuttavia, di essere resa visibile e visitabile da cittadini e turisti.

Venerdì 8 novembre ore 16,00

Palazzo Sani

- **L'Arma dei Carabinieri - Una fedeltà ultrasecolare**

Dott. Silvio Ghiselli

Generale di Corpo d'Armata CA (ris)

L'Arma dei Carabinieri: la sua struttura organizzativa, i suoi compiti, le sue articolazioni. Elemento decisivo e fattore determinante è l'uomo, che assolve le sue funzioni con generosità, consapevolezza, umanità e professionalità.

La sua missione è garantire legalità e sicurezza a tutela del bene comune, assicurando livelli elevati di convivenza civile e di rassicurazione sociale. Una realtà - unanimamente riconosciuta e apprezzata in Italia e all'estero- sempre al passo con l'evoluzione dei tempi, che affonda le sue radici su una tradizione ultrasecolare di principi e valori consacrati nell'essenza della sua militarità.

Venerdì 15 novembre ore 16,00

Palazzo Sani

- **Presentazione del libro "L'alito del fiume" di Giuseppe Dovichi**

Giuseppe Dovichi è stato uno dei fondatori del "Circolo Culturale Piccola Penna". E' un personaggio eclettico, che si è interessato di varie discipline artistiche, quali la musica e le arti figurative in genere, soprattutto la scultura e la pittura. Appassionato di letteratura, ha scritto poesie e libri.

L'alito del Fiume è la storia di una statua. Ma è anche la saga di un gruppo di artisti cialtroni e fuori dal tempo; la descrizione delle loro disavventure, delle speranze deluse; delle tante, troppe sconfitte, e delle rarissime soddisfazioni.

Ed è la storia di una pazza disadattata che vive ai margini della società: forse una strega, o forse una santa, a seconda dei punti di vista. Tre storie parallele, dunque, che viaggiano in contemporanea, che fanno lo stesso percorso, la stessa identica strada, ma che (forse?) saranno destinate a non incontrarsi mai.

Venerdì 29 novembre ore 16,00

Palazzo Sani

• Il pellegrinaggio medievale a Lucca

Prof. Giovanni Macchia

Già docente di Lettere e Dirigente Scolastico. Storico e saggista.

I pellegrini erano uomini e donne di tutti i ceti, di tutte le età che, mossi soprattutto dalla fede, si recavano in luoghi ricchi di particolari memorie e di risonanze care alla cristianità. Le loro strade si snodavano lungo percorsi che per secoli hanno ricoperto l'Europa come una ragnatela, un sistema viario in cui Lucca occupava una posizione di rilievo. La nostra città era infatti sul percorso che dal nord e dal centro Europa portava verso Roma e da Roma poi a Monte S. Angelo e ai porti della Puglia, dai quali i pellegrini si imbarcavano per Gerusalemme, ma si trovava anche sul percorso inverso. Quindi Lucca era una città di grande transito e il fenomeno del pellegrinaggio la consacrò sicuramente come una delle tappe privilegiate, luogo di sosta e in certi casi punto di arrivo di itinerari devozionali. E come tale conserva ancora oggi molte testimonianze che possiamo ritrovare all'interno delle mura fra chiese, spedali, bassorilievi, sarcofagi e reliquiari.

Venerdì 6 dicembre ore 16,00

Palazzo Sani

• La società lucchese tra Alto e Pieno Medioevo

Dott. Paolo Tomei

Ha conseguito il dottorato all'Università di Pisa. I suoi interessi vertono prevalentemente sui processi di differenziazione sociale e sulle strutture materiali e simboliche del potere nel regno italico fra VIII e XII secolo, con specifico riferimento al territorio toscano.

Prendendo le mosse da una ricerca sistematica sulle pergamene conservate a Lucca, un bacino talmente vasto da restare ancora in larga parte inesplorato, l'incontro si propone l'obiettivo di illustrare i parametri fondamentali che regolavano il funzionamento di una società altomedievale e di seguirne le dinamiche di trasformazione fino all'età signorile e cavalleresca.

Venerdì 13 dicembre ore 16,00

Palazzo Sani

- **Minori e Nuove Tecnologie. Strategie di sopravvivenza per la famiglia.**

Letizia Giorgetti

Sistemista It ed esperto in Sicurezza Informatica. Collaboratore presso Università di Pisa, Dipartimento delle Telecomunicazioni e Servizi di Ateneo. Certificatore Microsoft e CISCO. Ricercatore Android Security Essential.

Incontro volto a fare un'analisi dell'impatto delle tecnologie Smart per bambini e giovanissimi, con particolare attenzione al tema del cyber bullismo e aspetti relativi alla privacy e agli algoritmi dei giganti del Web.

Quali comportamenti mettere in atto per difendere i ragazzi dalle potenziali insidie della rete.

Venerdì 17 gennaio ore 16,00

Palazzo Sani

- **Teologia. Il concetto trinitario e le sue prefigurazioni veterotestamentarie**

Dott. Daniele Cristofori

Laureato in Lettere Classiche, da tempo dedito a studi e ricerche di carattere umanistico, musicale e teologico

La rivelazione circa la Trinità divina appartiene al Nuovo Testamento, è Gesù che ce la annuncia.

Già nel Vecchio Testamento, comunque, esistono molti riferimenti alla Trinità, anche se essi possono essere compresi solo con la rivelazione neotestamentaria.

Venerdì 31 gennaio ore 16,00

Palazzo Sani

• **L'emigrazione lucchese nel mondo**

Dott.ssa Ilaria Del Bianco

Presidente dell'Associazione "Lucchesi nel mondo"

L'associazione "Lucchesi nel mondo", costituita nel 1968, riunisce i nostri concittadini operanti nelle più importanti città e che contribuiscono non poco ad apportare prestigio, ricchezze e splendore a Lucca.

L'emigrazione lucchese ha origini remote e nel Medioevo apportò un aiuto determinante allo sviluppo ed alla crescita dello Stato, piccolo per estensione territoriale ma temuto e rispettato dalle grandi potenze del tempo.

I lucchesi, emigrati nelle principali città italiane e straniere, coinvolti in attività commerciali e finanziarie, affidandosi solo alle personali capacità di lavoro ovunque apprezzate, consentirono, nel tempo, anche la stessa sussistenza delle famiglie lontane.

Venerdì 7 febbraio ore 16,00

Palazzo Sani

• **Il Corpo della Guardia di Finanza**

Colonnello Massimo Mazzone

Comandante provinciale della Guardia di Finanza di Lucca

La Guardia di Finanza è un corpo di polizia ad ordinamento militare. Creata nel 1862, ha essenzialmente funzioni di polizia tributaria ed economico-finanziaria; si occupa di repressione del contrabbando, lotta all'evasione fiscale, traffico di sostanze stupefacenti, repressione e contrasto del crimine organizzato, riciclaggio del denaro, lotta al finanziamento al terrorismo e il mantenimento dell'ordine pubblico e controllo e difesa delle frontiere terrestri e marittime. Nel corso dell'incontro avremo modo di saperne molto di più sulle molteplici caratteristiche di un corpo fondamentale nella tutela del nostro popolo.

Venerdì 21 febbraio ore 16,00

Palazzo Sani

• **Origine e struttura della scienza nel pensiero filosofico**

Prof.ssa Giovanna Miglio

Docente di Storia e Filosofia nelle scuole superiori.

La frattura fra il pensiero filosofico e quello scientifico, da inserire nella più ampia divaricazione fra cultura umanistica e scientifica, verificatasi nell'800, si è espressa anche nella consuetudine di dedicare trattazioni distinte alla storia della filosofia e alla storia della scienza. La presente esposizione, seppur schematica e ridotta, intende mettere in evidenza, nonostante i tecnicismi e gli specifici linguaggi delle due discipline, gli stretti legami che le uniscono.

L'interazione fra queste grandi espressioni della ragione umana è confermata dal fatto che, pur prevalendo in alcuni pensatori il filosofo o lo scienziato, in parecchi la medesima persona è stata filosofo e scienziato. Nel loro reale sviluppo storico si sono variamente intrecciate, ora tendendo a confondersi, ora a differenziarsi, mirando sempre al medesimo fine: accrescere la nostra consapevolezza intorno al mondo in cui viviamo e operiamo. Simili gli ostacoli che hanno incontrato nella realizzazione di questo scopo: pregiudizi, luoghi comuni o credenze prive di fondamento. Le visioni del mondo elaborate da filosofi e scienziati non risultano mai definitive o complete; questa provvisorietà rivela la loro appartenenza ad un processo che rifiuta di concludersi in qualcosa di dogmatico e indiscutibile.

Venerdì 6 marzo ore 16,00

Venerdì 13 marzo ore 16,00

Venerdì 20 marzo ore 16,00

Palazzo Sani

• **Ludovico Fulci in concerto. Tosca in Jazz**

Il noto pianista e compositore Ludovico Fulci, che più volte ha suonato per 50&Più Università e per il Circolo Lucca Jazz, anche quest'anno si esibirà per noi in concerto.

Nel corso del pomeriggio saranno letti brani tratti dal libro "Tutte le donne sono bionde" della dott.ssa Marcella Spada Ricci.

Anni fa ho avuto l'opportunità di lavorare come Music Supervisor al Film TV "Puccini". Girato a Lucca e nei posti del Nostro, ho riscoperto le Opere di questo monumento della composizione operistica di ogni tempo.

Sono legato a Lucca ormai da anni ed il mio primo tramite è stato il jazz ed essendo Puccini un autore molto moderno e che si presta moltissimo ad esser interpretato in tale veste, ho deciso di musicare-ridurre in jazz una delle opere più famose: Tosca.

Il mio intendimento però non è stato quello di eseguire alcune delle arie più famose e rappresentative dell'Opera ma bensì di rappresentarla in forma integrale nello scorrere del suo racconto adattandola nei tempi alla forma da concerto.

La formazione utilizzata a tale fine è stata ideata alcuni anni fa proprio in occasione di alcuni concerti a Lucca. Si tratta di un doppio trio + voce soprano. Quindi un trio jazz (piano-basso-batteria) e trio d'archi (violino- viola e violoncello) + un Soprano.

In questa formazione l'elemento vocale e strumentale si fonde in un gioco orchestrativo che tiene fede il più possibile ai variegati e molteplici colori che un'orchestra sinfonica può riprodurre.

L'ascoltatore ritroverà il tenore Cavaradossi eseguito dalla viola o dal violoncello, Tosca dal violino e dal Soprano, Scarpia dal contrabbasso e dal violoncello, le parti corali dal trio d'archi e/o dal pianoforte. Saranno presenti parti improvvisative più tipiche del jazz al quale si contrappunteranno parti di archi nel linguaggio della musica colta.

Il tutto evidenzierà ancora una volta la genialità e modernità di Giacomo Puccini

Ludovico Fulci

Domenica 8 marzo ore 16,30

● **Parliamone insieme**

Dott. Antonio Mazzetti

Laureato in Scienze Politiche. Già Vicepresidente Nazionale dell'Associazione Auser

Il 1400 è stato il secolo d'oro di Firenze, a un impetuoso sviluppo economico

della città si è accompagnato il rinnovamento della cultura e delle arti che chiudeva la lunga e contraddittoria esperienza medievale.

Un secolo ricco di contraddizioni e di violenza ma soprattutto capace di esprimere una vitalità creativa in ogni campo delle attività umane che, diventando sinergica, ha permesso di raggiungere esaltanti risultati che sono stati il modello per la cultura nei secoli successivi. Nelle tre conversazioni che proponiamo, abbiamo individuato personaggi e situazioni che evidenziano l'approccio innovativo della sinergia fra diverse competenze:

➤ **Cosimo il Vecchio: la politica incrocia l'arte e la cultura**

Si parlerà della figura di questo grande banchiere e politico, capace di investire nella cultura e nell'arte, considerate come efficaci strumenti di crescita e di potere.

Venerdì 3 aprile ore 16,00

Palazzo Sani

➤ **Filippo Brunelleschi e Leon Battista Alberti:
la scienza incrocia l'arte**

Figure emblematiche del Rinascimento italiano, i due grandi architetti, attraverso la scienza della geometria, hanno posto le basi teoriche e pratiche dell'architettura, che ha influenzato per secoli la scena artistica europea.

Venerdì 17 aprile ore 16,00

Palazzo Sani

➤ **L'accademia Neo Platonica: la filosofia incrocia la pittura:
Sandro Botticelli**

L'accademia neo platonica, voluta dai Medici e guidata da grandi pensatori e artisti come Marsilio Ficino, Pico della Mirandola e il Poliziano, permette a Sandro Botticelli di dipingere quadri in cui la filosofia e il mito greco trovano la loro esplicitazione visiva.

Venerdì 15 maggio ore 16,00

Palazzo Sani

- **Evidenze da una scoperta paleo-patologica.
Il ferimento e la morte di Ferdinando Francesco
d'Avalos (1490-1525)**

Prof. Gino Fornaciari

Professore Ordinario di Storia della Medicina, Università di Pisa. Direttore della Divisione di Paleopatologia e del Museo di Anatomia Patologica

I risultati delle indagini condotte sulla tomba e sul corpo di Ferdinando Francesco d'Avalos, Marchese di Pescara, noto per aver fatto prigioniero il re Francesco I di Francia durante la famosa battaglia di Pavia (1525), hanno svelato le cause della morte del famoso ed audace comandante dell'esercito di Carlo V, marito della poetessa rinascimentale Vittoria Colonna, amica di Michelangelo.

Venerdì 8 maggio ore 16,00

Palazzo Sani

In collaborazione con l'associazione Auser vengono proposti due seminari gratuiti di grande interesse:

- **Motivazione al benessere**

Dott. Ferdinando Regina

Medico chirurgo, specializzato in Nefrologia, Counselor e Psicoterapeuta

Dott.ssa Carla Matassi

Già docente di Inglese presso le Scuole Superiori. Counselor diplomata presso ASPIC Toscana

Il ruolo della Mente nell'equilibrio psico-fisico per il benessere della persona è stato dimostrato in questi ultimi anni dalle Neuroscienze, anche se gli antichi Egizi, oltre 5.000 anni orsono, ne erano già a conoscenza.

Molte persone sono così coinvolte nelle situazioni della vita che spendono energie inefficaci nella ricerca e nella realizzazione delle proprie mete. Questo Corso aiuterà a individuare gli obiettivi, a consapevolizzare i comportamenti e il proprio ruolo attivo nel realizzarli. I partecipanti contatteranno le proprie risorse latenti ed esprimeranno le proprie potenzialità, come succede quando ogni

persona è messa nelle condizioni di farlo perché è stata aiutata a credere in se stessa. Gli obiettivi del Corso sono: acquisire un corretto atteggiamento mentale, apprendere il modo per rilassarsi, rafforzare la propria autostima, l'auto-efficacia e l'autodeterminazione; imparare a gestire le emozioni negative, controllare gli stati d'ansia e lo stress, imparare a fare delle scelte consapevoli e progettare il proprio futuro, controllare i pensieri disturbanti e le paure, imparare a liberarsi dalle abitudini non salutari, imparare a utilizzare i propri limiti per raggiungere risultati superiori alle proprie aspettative, imparare a stare bene nella vita di tutti i giorni. L'uso delle Immagini Mentali, appreso e poi praticato con costanza, costituisce uno strumento di auto-aiuto non solo per chi vive situazioni problematiche, ma anche per tutti coloro che desiderano migliorare il proprio stato di benessere personale, utilizzando le risorse interiori che possediamo ma di cui spesso non abbiamo consapevolezza.

Sarà data comunicazione circa le date e la sede del corso.

• **L'ebraismo**

Prof. Massimo Salani

Docente all'Istituto Superiore di Scienze Religiose di Pisa

Nel corso di tre incontri si tratterà dell'origine della religione ebraica, evoluzione della religione biblica (frutto secondo la tradizione, dell'alleanza tra Yahweh e il popolo ebraico) e dei suoi testi sacri: la Torah, il Tanakh e la tradizione orale supplementare rappresentata dai testi della Mishnah e del Talmud.

Si parlerà dei dogmi e dei principi dell'ebraismo e della loro applicazione alla vita quotidiana, evidenziando la presenza di varie correnti diverse da quella definita ortodossa. La tradizione ebraica infatti prevede molteplicità e diversità di vedute sia a causa dell'assenza di dogmatismo e di un'autorità centrale riconosciuta, sia per i continui e ripetuti contatti con altre culture. Saranno analizzate anche le differenze e le similitudini che intercorrono tra le tre grandi religioni monoteiste.

Mercoledì 6 novembre ore 17,30

Mercoledì 13 novembre ore 17,30

Giovedì 28 novembre ore 17,30

Auditorium di San Micheletto

EVENTI CON DATE E SEDI DA DEFINIRE

- **Conversazioni sulle tematiche e procedure per la realizzazione di una colonna sonora per film e TV.**

Ludovico Fulci.

Pianista, arrangiatore e compositore di musiche da film

Il cinema, o meglio ancora la pellicola, è uno “strumento” che offre una molteplicità di possibilità e di orizzonti a chi lo fa ed a chi ne fruisce. Nel corso degli incontri verranno approfondite le tecniche più propriamente compositive indicandone i caratteri fondamentali. Verrà discusso il fattore “timing” in correlazione dello scorrere delle immagini. Si parlerà anche del contributo dell’elettronica e dell’uso del computer nella musica da film e dei limiti e delle scelte che concernono l’utilizzo dello stesso. Con esempi pratici, utilizzando un proiettore, tutti potranno comprendere e rimanere affascinati da questo potente mezzo di comunicazione e narrazione che è il cinema.

- **Visite organizzate e guidate dal dott. Antonio Mazzetti e dal dott. Daniele Micheli**

- Firenze - Bargello e Sagrestia Nuova
- Firenze - Museo dell’ Opera del Duomo
- Firenze - Palazzo Pitti
- Pisa - Museo Nazionale di San Matteo

- **Neuroscienze**

Anche quest’anno verranno proposte delle conferenze in collaborazione con la Scuola di Alti Studi IMT di Lucca. Gli incontri saranno collegati con la “Settimana mondiale del cervello”, importante progetto a livello mondiale ricco di eventi e attività informative volte ad arricchire il patrimonio di informazione sui

progressi e benefici della ricerca sul cervello. Le conferenze saranno coordinate dal prof. Emiliano Ricciardi, Professore Associato in Psicobiologia e Psicofisiologia presso l'IMT School for Advanced Studies.

- **Frammenti di storia di Lucca**

Dott. Daniele Micheli

Laureato in Scienze dei beni culturali.

Accompagnatore turistico, giornalista e appassionato di rievocazione e ricostruzione storica.

- **Lucina canta e racconta De André**

Già nostra applauditissima ospite, Lucina Lanzara tornerà a Lucca con un recital dedicato a Fabrizio De André. L'artista siciliana, cantautrice, produttrice musicale e teatrale di fama internazionale, presenterà un imperdibile spettacolo in cui vengono ripresi e rielaborati, in chiave mediterranea e al femminile, i brani più famosi ed accattivanti del grande Faber, tracciando in musica ancora una volta la storia che li ha fatti vivere.

- **A spasso per la Garfagnana**

Un itinerario davvero interessante ed emozionante quello delle fortificazioni e rocche della Garfagnana che può essere definito a tutti gli effetti un salto nel passato, più precisamente in epoca medievale. Dopo la visita al Museo dell'Immaginario Folklorico di Piazza al Serchio e pranzo sul lago di Gramolazzo, visiteremo la Fortezza delle Verrucole.

Polo didattico di Capannori Conferenze ed eventi in date da definire

- **Un Esordio Illuminante
La Prima Campagna d'Italia di Napoleone Bonaparte
(1796-1797)**

Dott. Silvio Ghiselli

Generale di Corpo d'Armata CA (ris)

Avvincente descrizione della prima campagna d'Italia che, condotta da un giovane generale francese di 27 anni, Napoleone Bonaparte, sarà decisiva anche per l'assetto dell'Italia. Immagini, ricostruzioni, documenti di un periodo, il 1796 - 1797, che sarà determinante nella Storia francese, italiana ed europea. La descrizione degli aspetti umani, politici e militari che caratterizzeranno Napoleone alla guida dell' Armata d'Italia.

- **Storia della medicina. Le più importanti scoperte mediche dall'uomo primitivo ad oggi**

Prof.ssa Rosa Conte

Docente di Scienze matematiche, chimiche, fisiche e naturali nelle scuole medie.

La medicina ha una storia millenaria, in un percorso spesso controverso e contrastato che affonda le sue radici nella Grecia di 25 secoli fa.

La sua origine è attribuita al grandissimo Ippocrate, ma tra le prime conoscenze e le più moderne terapie cosa c'è stato? Come si curavano gli uomini dei secoli passati, del Medioevo, del Rinascimento? Vedremo come è stato possibile combattere superstizioni e credenze popolari ed arrivare all'avanzatissima medicina di oggi grazie all'ostinazione, alla curiosità e al coraggio di pochi.

- **Il cuore delle donne. Quando la cardiopatia si tinge di rosa**

Dott. Ansano Frugoli.

Specialista in Cardiologia e Reumatologia

La cardiopatia ischemica insieme alle malattie cerebrovascolari è la principale causa di morte nelle donne nei paesi occidentali. Nonostante questa consapevolezza il rischio cardiovascolare nel sesso femminile è spesso sottovalutato e la cardiopatia nella donna diagnosticata è trattata tardivamente, anche a causa di una sintomatologia atipica. Una migliore conoscenza sulle differenze di genere nella cardiopatia ischemica può aiutare a ripensare strategie preventive e di gestione dei fattori di rischio specifici.

- **Il metodo Body Speaking**

Dott. Amato Roberto Banducci

Medico Chirurgo - Specialista in Anestesia e Rianimazione

Cercando il sistema per la rimozione del dolore, nell'affrontare le tecniche per "interrogare il corpo" riguardo ai suoi bisogni, alle sue intossicazioni e ai suoi problemi anche di tipo strutturale, il dott. Banducci apre nuovi scenari e comincia a delineare un nuovo modo di rapportarsi al corpo umano. La comprensione del "giusto modo di camminare" (quello che riporta in assetto, in verticale tutta la struttura corporea, potenzia tutta la muscolatura soprattutto gli addominali e i glutei) si rivela come un'ulteriore chiave di accesso a tutti i meccanismi che collaborano ad un'ottima meccanica del movimento, alla comprensione dei rapporti, delle disfunzioni e delle terapie da mettere in atto.

- **Gli Etruschi**

Antonietta Scuoteguazza

Docente di Educazione Artistica

Gli Etruschi o Tusci, secondo la denominazione dei Romani, furono la più importante popolazione dell'Italia prima dell'espansione di Roma. Si stanziarono

a partire dall'VIII secolo a.C. in un'area compresa tra il fiume Arno e il Tevere, che da loro prese il nome di Etruria e poi di Toscana, e in seguito si espansero a nord fino al Veneto meridionale e a sud fino in Campania.

- **Civiltà e cultura etrusche**
- **La vita della donna nella società etrusca**
- **Lucca etrusca**

Altri eventi

- **Giornata col Cardiocamper dell'associazione Centro di Sanità Solidale di Lucca – Amici del cuore.**

In tale occasione, in piazza a Capannori, sarà possibile usufruire di un ambulatorio cardiologico mobile di primo livello. I cittadini che lo richiedono saranno sottoposti gratuitamente ad un check-up per la prevenzione primaria e secondaria delle malattie cardiovascolari.

- **Visite guidate al Museo Archeologico ed Etnografico Athena**

Via Carlo Piaggia 71 – Capannori.

- **Sezione archeologica:** Archeologia delle Terre dell'Auser.
Storia della pianura anticamente attraversata dal fiume Auser. L'area del Frizzone in età etrusco-romana.
- **Sezione etnografica:** Carlo Piaggia e l'Africa.
Civiltà contadina della piana: il granturco sessantino, i fagioli della lucchesia, le antiche misure a volume per gli aridi

- **Escursioni naturalistiche**

Le guide ambientali dott.ssa Chiara Paoli e Guido Sesti propongono delle escursioni in ambienti naturali, da semplici passeggiate a escursioni di media difficoltà in parchi naturali, ambienti costieri, entroterra e paesi storici, con possibili visite a musei naturalistici. Nel corso dell'anno verrà data adeguata pubblicità. Gli interessati possono iscriversi alla mailing list dei contatti sotto riportati:

guido.pietrapana@gmail.com

www.grtoscanaoutdoor.it

g.r.toscanaoutdoor@gmail.com

Ed inoltre.....

- **Incontri conviviali aggreganti e socializzanti**
- **Mostre fotografiche degli iscritti al corso di Fotografia digitale**
- **Spettacolo di fine anno degli iscritti al Laboratorio Teatrale**
- **Esibizioni del coro 50&Più Università**
- **Visite guidate a mostre ed eventi**

CONVENZIONI



L'associazione 50&Più per l'anno 2019-2020 ha stipulato convenzioni con altre associazioni ed attività commerciali:

1. L'Associazione "**Amici del Cuore**" di Lucca e Centro di Sanità Solidale srl, assicura agli associati dell'Università 50&Più uno sconto del 5% su tutte le attività di prevenzione, diagnosi, cura e riabilitazione e del 10% sugli esami del sangue.

Vengono assicurate prestazioni in diversi settori specialistici quali: Allergologia e immunologia clinica; Ambulatorio infermieristico e servizio infermieristico domiciliare; Angiologia; Cardiocirurgia; Cardiologia; Dermatologia; Ecografia; Flebologia; Ginecologia; Medicina complementare (Agopuntura, Omeopatia); Medicina del lavoro e sicurezza degli ambienti di lavoro; Medicina fisica e riabilitativa (Medicina Sportiva I° livello); Medicina interna; Neurologia; Oculistica; Ortopedia e traumatologia; Otorinolaringoiatria; Pediatria; Pneumologia; Podologia; Psichiatria; Psicologia; Reumatologia; Scienze dell'alimentazione e dietetica.

È inoltre possibile, versando una quota annuale di euro 40,00, iscriversi all'Associazione "Amici del Cuore" di Lucca. L'iscrizione, valida fino al 31 dicembre, garantisce:

Una visita specialistica a scelta o un esame strumentale gratuito una volta l'anno. Oppure lo sconto del 15% su tutte le prestazioni eccetto cicli di fisioterapia, psicoterapia, agopuntura, servizio infermieristico domiciliare ai quali si applica uno sconto dell'8%.

Durante tutto l'anno, gli iscritti possono usufruire gratuitamente, sempre dietro appuntamento, di consulenze gratuite con tutti i Professionisti del Centro di Sanità Solidale;

Per tutto l'anno gli iscritti possono usufruire, mostrando la tessera socio dell'Associazione "Amici del Cuore" di Lucca, di uno sconto del 10% sugli esami ematochimici.

Per tutto l'anno gli iscritti, mostrando la tessera socio dell'Associazione "Amici del Cuore" di Lucca, possono aderire a tutte le Campagne di prevenzione che vengono svolte all'interno del Centro.

Tali Campagne possono essere totalmente gratuite oppure versando un contributo libero.

Per tutto l'anno gli iscritti possono usufruire gratuitamente dei seguenti servizi:

- Misurazione della pressione arteriosa, frequenza cardiaca, sat. pO₂
 - Elettrocardiogramma basale refertato dal Cardiologo.
2. L' **Auser** è un'associazione nata per favorire l'invecchiamento attivo degli anziani e valorizzarne il loro ruolo nella società. Con le sue associazioni di volontariato "*Filo d'Argento*" e "*Lucca solidale*" essa fornisce aiuto alle persone in difficoltà ed una numerosa serie di servizi alla comunità. Con il Circolo Culturale "*Lucca Insieme*" l'Auser persegue, attraverso corsi, conferenze e visite guidate, l'obiettivo dell'apprendimento permanente e della socializzazione degli anziani con uno sguardo sempre rivolto alle relazioni intergenerazionali. La sede dell'Auser è in via Mordini, 48 - Lucca tel. 0583 496026 . La quota annuale di iscrizione all'Auser, indispensabile per accedere alle attività del Circolo culturale "*Lucca Insieme*" è di euro 13,00. Gli iscritti 50 & Più avranno la tessera gratuita per l'anno solare in corso e usufruiranno di uno sconto del 5% per tutte le attività che prevedano un contributo. Per ulteriori informazioni sulle attività consultare il sito www.auser.toscana.it/lucca nella sezione Comunicazioni.
3. Il **Teatro del Giglio** concede agli iscritti 50&Più Università lo sconto speciale CRAL per abbonamenti e spettacoli. Tale sconto verrà applicato sui gruppi di almeno 10 persone.
4. **Ego Wellness Resort**, prestigioso Centro Fitness, presente con successo nella nostra città da molti anni, mette a disposizione il suo spazio Ego City FitLab, in viale Carlo del Prete 51 a pochi passi da porta San Donato e adiacente al parcheggio Palatucci. Le condizioni particolarmente vantaggiose offerte dal Centro Ego, sensibile alla connotazione culturale e sociale della nostra associazione no profit, consentono di offrire agli utenti una palestra nuova e molto confortevole per lo svolgimento del corso di Bioginnastica.

INTESA  SANPAOLO



COMUNE DI
CAPANNORI



CITTÀ DI LUCCA

